

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної психології

(повна назва кафедри)

**Кваліфікаційна робота**

**на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**«Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема»**

**«Codependence of women in the family as a psychological problem»**

Виконал(а): здобувач(ка) заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Баштова Яна Володимирівна

Керівник к.психол.н, доцент Амплєєва О.М. \_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

(підпис)

Рецензент к.психол.наук, доцент кафедри практичної та

клінічної психології Смокова Л.С. \_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

(підпис)

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Захищено на засіданні ЕК

протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП3

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНОК У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ9

1.1. Поняття «співзалежність» та його характеристики в контексті психологічної літератури9

1.2. Модальності прояву співзалежності серед жінок у сучасному світі20

1.3. Причини формування співзалежних стосунків в сім'ї28

Висновки до I розділу34

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНОК У СІМ'Ї37

2.1. Методичне забезпечення організації дослідження37

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження43

2.3. Психологічні практичні рекомендації для роботи з жінками, що мають ознаки співзалежності53

Висновки до II розділу59

ВИСНОВКИ61

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ66

ДОДАТКИ71

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У останні роки виявлено зростаючий інтерес до дослідження феномену співзалежності, що свідчить про його поширеність. У сучасному суспільстві міжособистісні відносини неможливо уявити без близьких інтимних зв'язків, де виникає певний рівень емоційної залежності від іншої особи, оскільки неможливо уникнути впливу тих, кого ми любимо. Однак існують випадки патологічної залежності, коли один з партнерів втрачає власну ідентичність, завдає шкоди своєму психічному стану та відносинам з близькими.

Психологічна межа особистості – це її власна психологічна сфера, що складається з тіла, думок, емоцій, потреб, бажань та переконань індивіда. Дослідники, які вивчають феномен співзалежності, стверджують, що більшість людей, схильних до співзалежності, не усвідомлюють власних психологічних кордонів та мають незначну здатність або взагалі не можуть їх визначити та захистити.

Феноменом співзалежності вчені вважають «патологічну закоханість», «надмірну пристрасність», «залежність від стосунків», «комплекс особливих рис особистості», «залежність», «спосіб адаптації до гострих внутрішньо-особистісних конфліктів». Ця відмінна позиція дозволяє розглядати співзалежність не лише через призму здорової чи нездорової поведінки або як прояв патологічної залежності, а й як порушення людської взаємодії, коли учасники залишаються з негативним ставленням та зазнають певного впливу, що шкодить міжособистісним стосункам. Задовольняти їхні потреби в саморозвитку та особистісному зростанні.

Дослідники феномена «співзалежності», такі як Жидло М.Є., Козлоавська Є.В., Коровицька В.В., Коцар А.В., Ліщинська О.А., Кочаран А.С., Ніконова О.Ю., Савчук О.М.,

Фролова Є.В., присвятили значний час аналізу цього явища в українському контексті. Вони виявили, що жінки мають більшу схильність до розвитку співзалежних стосунків порівняно з чоловіками – це пояснюється їхнім традиційним соціокультурним статусом, який часто асоціюється із роллю «опікуна» та «доглядача» в родині. Поняття співзалежності у жінок включає в себе не лише емоційну залежність від партнера чи інших членів родини, але і тенденцію підкорювати власні потреби та бажання на користь потреб та бажань інших. Жінки, часто віддавши перевагу відносинам, можуть втрачати свою ідентичність, віддаючи пріоритет потребам інших людей.

Співзалежність як явище вперше потрапила в центр уваги в 1930-х роках, коли було зазначено, що більшість дружин залежних від алкоголю чоловіків мають схожі проблеми (тривога, страх, нервозність та інші неприємні емоції та стани), які не зникають під час тверезості чоловіка. Крім того, зрозуміло, що поведінка жінки може викликати у чоловіка-алкоголіка, який одужує, нервовий зрив – цей стан у жінок називається «параалкоголізм» або «співалкоголізм». Через вплив сімейного алкоголізму на здорових людей постає питання про їх родичів.

Якщо розглядати визначення поняття «співзалежність», то його ідентифікація викликає труднощі. Вчені трактують цей термін як «патологічна прихильність» (О. Симонова), «надмірна увага» (В. Штандер), «залежність від стосунків» (А. Шаєф), «психологічний стан» (Р. Саббі), «особливі характеристики або складний «характер» (С. Вітілд), «залежність» (В. Москаленко), «засвоєний набір поведінкових норм» (Р. Баркер). Феномен

співзалежності є складним та многогранним, і його розуміння в контексті психології вимагає глибокого аналізу та обґрунтування. Основним аспектом є постійна концентрація уваги на конкретній особі або об'єкті, а також емоційна чи соціальна залежність від цієї особи чи об'єкта.

Поняття співзалежності розглядається у широкому спектрі контекстів, включаючи сімейні відносини, міжособистісні стосунки, професійну діяльність тощо. Часто воно асоціюється зі здатністю особистості віддавати пріоритет своїм потребам та бажанням, забуваючи про власні границі та самоствердження. Водночас, в контексті сімейних відносин, співзалежність може проявлятися у формі надмірної прихильності, жертвовності та невміння встановлювати здорові межі у взаємодії з партнером чи членами родини.

Щодо підходів до розуміння цього феномену, то варіації тлумачень співзалежності можуть бути різними в залежності від того, який аспект або компонент відносин розглядається. Деякі дослідники акцентують увагу на психологічних механізмах, що лежать в основі співзалежності, таких як низька самооцінка, непевність у собі, або страх втрати близької особи. Інші підходи більше уваги приділяють соціокультурним чинникам, які впливають на формування та підтримку співзалежних стосунків у сім'ї та суспільстві загалом.

Отже, відсутність однозначного тлумачення поняття «співзалежності» визначається його складністю та багатоаспектністю. Для подальшого розвитку теорії та практики психології важливо ретельно вивчати всі аспекти цього явища, що дозволить краще зрозуміти його сутність та розробити ефективні підходи до роботи з клієнтами, що стикаються зі співзалежністю.

У зв'язку з цим проблема дослідження співзалежності жінок у сім'ї полягає в необхідності розкриття психологічних аспектів цього явища, яке може має значний вплив на психічне та емоційне здоров'я жінок та сімейну динаміку. Розуміння цього явища дозволить розробляти більш ефективні методи психотерапії та підтримки для жінок, що зазнають співзалежності у сімейних відносинах. Таке дослідження є важливим для збагачення наукового

розуміння психологічних процесів у сімейному середовищі та покращення якості життя осіб, що залежать від психологічної допомоги, що зумовило вибір тематики дослідження: «Співзалежність жінок у сім'ї, як психологічна проблема».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен «співзалежності» у жінок та з'ясувати його причини.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- 1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття та сутність феномену «співзалежності» у жінок;
- 2) Визначити основні особливості прояву співзалежності та її характеристики;
- 3) Розкрити основні причини формування співзалежності у жінок;
- 4) Емпірично дослідити співзалежність у жінок в сучасному світі;
- 5) Розробити практичні рекомендації для роботи з жінками, що мають ознаки співзалежності.

*Об'єкт дослідження* – феномен співзалежності.

*Предмет дослідження* – співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема.

**Методи дослідження.** Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: *теоретичні методи* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень); *експериментальні методи* (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); *математично-статистичні методи* (кореляційний аналіз К. Пірсона) за допомогою програми Excel. Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні *психологічні методики, тести та опитування*: методика «Спілберга–Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)»;

методика «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory – IDI); методика «Шкала самооцінки спів залежності» (К. Уайнхолд) та методика «Незакінчені речення» (про виховання жінок).

**Опис вибірки.** Для проведення дослідження було зібрана вибірка, що складається з 30 жінок у віці від 20 до 35 років. Основний критерій вибірки полягав у віці та гендерній приналежності. Окрім цього, для включення в дослідження, учасниці мали вказати наявність статусу стосунків у родині. Особлива увага приділялася рівню співзалежності від партнерів та вихованню в дитинстві. Для збору даних про виховання в дитинстві застосовувалася стандартизована анкета, яка оцінювала такі аспекти, як рівень батьківської контролю, підтримки, а також виховних практик, що сприяли або стримували розвиток співзалежності. Вибірка була підбіркою, щоб забезпечити репрезентативність та достовірність результатів дослідження, що допомагає зробити результати дослідження більш узагальненими та застосовними для загальної популяції жінок в цьому віковому діапазоні з подібними характеристиками та ознаками співзалежності. Такий підхід забезпечує достовірність результатів дослідження та підвищує його наукову обґрунтованість.

**База проведення емпіричного дослідження.** Експериментальною базою дослідження виступив Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. У дослідженні приймали участь 30 респондентів (жінок), віком від 20 до 35 років.

**Практична значущість дослідження.** Результати проведеного дослідження можуть служити основою для створення ефективних програм та інтервенцій з метою подолання співзалежності жінок у сім'ї. На основі отриманих даних можуть бути розроблені спеціалізовані психологічні програми, спрямовані на підвищення самосвідомості, самовизначення та незалежності жінок. Результати дослідження також можуть бути використані

для покращення підходів до консультування та терапії співзалежних жінок, де акцент робиться на відновленні психологічного здоров'я та розвитку навичок самостійного функціонування у сімейному середовищі. Крім того, ці результати можуть бути корисні для формулювання рекомендацій з виховання дітей та формування здорових сімейних взаємин, що сприятиме запобіганню співзалежності у майбутньому поколінні. Таким чином, дослідження є важливим кроком у напрямку розробки практичних рекомендацій та попередження психологічних проблем у особистісному та сімейному середовищі. Зокрема, ці рекомендації можуть включати в себе програми самоспостереження, розвитку самосвідомості та вміння встановлювати границі взаємодії з іншими людьми. Також, важливим елементом може бути навчання стратегій здорового спілкування та конструктивного вирішення конфліктів, що допоможе жінкам розвивати навички самоствердження та незалежності. Важливим аспектом є також створення підтримуючого середовища, де жінки можуть відчувати підтримку та розуміння з боку фахівців та однолітків у процесі психологічної роботи над подоланням співзалежності.

**Структура роботи** складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 96 сторінок, основний зміст викладено на 65 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 5 рисунків та 6 додатків. Список використаних джерел складає 50 праць українських та зарубіжних авторів, з них 8 – англомовні.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНОК У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

#### 1.1. Поняття «співзалежність» та його характеристики в контексті психологічної літератури

Сьогодні багато людей розуміють значення поняття «залежність», проте не всі знають, що таке «співзалежність». У психологічних джерелах термін «залежність» часто асоціюється з наркоманією та є синонімом до 16 термінів, таких як «наркоманія» та «токсична залежність». Залежність, або адикція – це вразлива потреба здійснювати певні дії, незважаючи на негативні медичні, психологічні або соціальні наслідки. Такий прояв може бути фізіологічним (викликаний прийомом хімічних речовин, таких як ПАР або алкоголь) або поведінковим (наприклад, азартні ігри, шопінг, ризикована поведінка). Для всіх форм наркоманії характерні підвищена толерантність та втрата контролю над вживанням наркотиків. Припинення вживання може призвести до «синдрому відміни», що супроводжується дратівливістю, тривогою, нудотою та болем, а також бажанням скористатися психоактивною речовиною для позбавлення від негативних відчуттів [31].

Проте існує інше, менш поширене розуміння терміну «залежність». Залежність – це потреба покладатися на іншу особу або осіб для задоволення, відчуття безпеки та досягнення своїх цілей. У дитини залежність від догляду дорослих є природним етапом розвитку, необхідним для

поступового виходу на самостійний шлях. Існує думка, що патологічна залежність настає, коли людина не може приймати навіть прості самостійні рішення, відчуває безпорадність та потребує постійної підтримки оточуючих.

У 1970-х роках в професійному оточенні виник термін «співзалежність». Його вперше використали Р. Саббі та Дж. Фріл у книзі «Кодепенденція, актуальна проблема». Дане поняття використовувалося для опису ситуацій, коли люди, будь то дорослі чи діти, або особи з їхнього оточення, переживали негативний вплив, зокрема, досліджувалися випадки співзалежності в контексті хімічної залежності, де залучена особа виявляла нездорову модель поведінки у відповідь на зловживання наркотиками чи алкоголем іншої людини [34].

Поняття співзалежності виявилось значущим у розумінні взаємовідносин та динаміки сімей, де один з членів сім'ї, може бути або стає залежним від поведінки іншого члена, який має проблеми зі здоров'ям або залежністю, що в свою чергу може призводити до формування негативних паттернів взаємодії, порушення кордонів та відсутності здорових стратегій самореалізації для обох сторін. Співзалежність часто виявляється у вигляді переживання неспокою, відчуття провини та надмірної відданості у відносинах [50, с. 71-75].

За думкою численних дослідників, співзалежність виступає як відображення залежності та проявляється подібними симптомами. Постійний стрес призводить до появи різних психосоматичних розладів, таких як гастрит, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, головний біль, коліт, гіпертонія, нейроциркуляторна дистонія, астма, тахікардія, аритмія, гіпертонія, тощо, що може свідчити про прогрес співзалежності [7].

Співзалежність – це психопатологічний стан, який виникає внаслідок глибокої психологічної, соціальної та навіть фізичної залежності від іншої

людини. Термін часто використовується для близьких родичів алкоголіків або наркоманів, а також людей, які страждають іншими формами залежності [31].

У своїх дослідженнях Савчук О.М. вказує, що «співзалежна особистість на певному етапі свого життя дозволяє іншій особистості впливати на себе через поведінку цієї особистості, а всі аспекти її життя підкорені контролю над діями цієї особистості» [34, с. 124-125]. Співзалежні люди, як правило, характеризуються симптомами низької самооцінки, відчуттям ненависті до себе та глибоким почуттям провини. Часто вони допускають прояви депресивного гніву, який може призводити до неконтрольованої агресії. Вони фокусуються на житті інших, жертвуючи власними прагненнями та враженнями, і не приділяють уваги своєму психоемоційному та фізичному стану. Співзалежні особистості зазвичай замкнені у власних проблемах та мало взаємодіють з іншими людьми [34].

Співзалежні часто уникають статевого стосунку або зазнають труднощі у своєму інтимному житті. Вони замкнуті, щодня перебувають у депресивному стані, в них іноді може проявлятися схильність до суїцидальних думок. А.С. Кочарян вказував, що «співзалежність становить спосіб життя і мислення, який є невід'ємною частиною нашої української ментальності» [14, с. 68-69]. У сім'ях України часто зустрічаються хронічні алкоголіки, і члени цих сімей часто живуть поруч з ними у стані страждання. Існує кілька соціальних моделей залежних осіб, включаючи так званий «трикутник Карпмана»: роль «рятівника», роль «жертви» та роль «переслідувача», де самі ролі характеризуються:

1) роль «Жертва» □ у такої особи низька самооцінка, тому їй постійно необхідна підтримка та визнання від інших, вона звикла виражати свої емоції через сльози та істерики, часто своїми зверненнями вона може досягати вибачення навіть від знеціненого наркомана;

2) роль «рятівник» □ цей тип співзалежних характеризується нав'язливим бажанням піклуватися про інших та контролювати їхні дії, вони вважають, що жертвують собою заради благополуччя члена родини, хто

страждає від наркотичної залежності, для них порятунок «пацієнта» дає відчуття сили та значимості;

3) роль «Переслідувач» □ ця особа постійно спостерігає за поведінкою та діями хворого, вони намагаються помічати кожен помилку, щоб відразу звинуватити його, а також вони використовують цей підхід, щоб позбутися від негативних емоцій, що виникають через залежність близької особи [14, с. 70-72].

Незалежними прийнято вважати таких осіб:

- особи, які перебувають у законному шлюбі або в романтичних стосунках з алкоголіком чи наркоманом;
- батьки алкоголіків чи наркоманів;
- діти, батьки яких страждають на хронічний алкоголізм або наркоманію;
- люди, які виростили в емоційно гнітючих сім'ях;
- люди, які вважаються залежними, але перебувають у до- або постморбітальному стані [10, с. 181-182].

Аналізуючи дослідження Шинкаренко О.Д., можна виокремити наступні ознаки співзалежності: особи заперечують існування проблеми, мають спотворене сприйняття дійсності, упадають у самообман та проявляють нелогічну поведінку. Залежні часто відчувають відсутність реальних соціальних зобов'язань, а співзалежні особи намагаються взяти на себе всі труднощі іншої людини. Жінки, які перебувають у стосунках з наркоманом, часто мають низьку самооцінку. Вони вважають, що чоловік може просто перестати їх кохати, тому вони стараються оточити його пильною турботою. У таких парах чоловік часто вчиняє як «примхлива дитина» і може дозволити собі будь-що: вживати алкоголь, не працювати, образити жінку, зрадити її, тощо [40, с. 26-26].

Дослідження явища співзалежності має велике значення, оскільки всі члени сім'ї залежної особи потребують кваліфікованої психологічної підтримки для подолання співзалежних патернів поведінки. Загалом, це стан, коли виникає потреба у підтримці, функціонуванні чи навіть виживанні, інколи відносно чогось або когось. Згідно з тлумачним словником Приходько Ю.О. та Юрченко В.І., залежність розглядається як «підпорядкування іншим без самостійності, а несамостійність, як особистісна риса, знову й знову відображається у поведінці особистості» [31, с. 127-128].

Часто в роботах Ніконової О.Ю. та інших дослідників, поняття «співзалежності» пов'язують залежність від інших людей. У своїй монографії Ніконова О.Ю. описує співзалежність як стосунки, які – «...взаємно залежать один від одного» [28, с. 102]. У дисертації «Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї» – Савчук О.М. вказує на особистісні та дисоціативні розлади, що проявляються у внутрішній дисгармонії, хаосі та інших аспектах. Багато дослідників підкреслюють важливість розуміння того, що «співзалежність» є більш серйозною формою залежності, а не просто залежністю від певної діяльності чи речовини [34].

Згідно з дослідженнями Коцаря А.В., Ліщинською О.А., Штандером В. та іншими, – «співзалежність є підготовленою залежністю, що формується за участю різних факторів і у певних умовах» [5, с. 71–72], де основна увага зосереджується на важливості стосунків між залежним та співзалежним у системі залежності. Співзалежність також розглядається як паралельні відносини в одній сім'ї, де особа, яка страждає від залежності, може також стати об'єктом співзалежності, але це не стосується усіх, хто перебуває у стані співзалежності – це

важливий факт, оскільки «співзалежність, як психологічне явище є фактором залежності» [41, с. 50–53].

Суспільство зокрема, а особливо мікросоціум – сім'я, може підготувати, надихнути та стимулювати розвиток взаємозалежності, варто зазначити, що із посиленням процесу соціальної (макросоціально-сімейної) дезінтеграції та збільшенням кількості членів родини зростає рівень так званих прикордонних станів, патологічних роздумів та психопатології (зокрема взаємозалежності). Згідно з визначенням терміну «співзалежність», Р. Поттер-Ефрон вказував на те, що це «люди, чиє життя значно постраждало через споживання алкоголю або наркотиків іншою людиною» [44, с. 47-49]. Характерні ознаки співзалежності часто включають втрату ідентичності, порушення когнітивних функцій, що призводить до недовіри та збентеження, відмову від прийняття реальності як захист від болючої правди, стійкість, постійні страхи, контрольовану поведінку, гнів та безнадійність [44].

Жодне з нинішніх визначень співзалежності не є повністю вичерпним. Ретельно оглянувши наведені способи трактування феномену співзалежності, можна легко помітити їхню суперечливість (яка існує навіть серед творців одного визначення), штучні обмеження у сприйнятті явища вузьким колом потенційних постраждалих (головним чином серед дружин чи дітей алкоголіків) [18]. Більше того, у визначеннях особистісних рис співзалежного в сучасних джерелах часто можна помітити парадокси й протиріччя, ось деякі з них:

1) Співзалежність часто характеризується як безвідповідальність і одночасне бажання контролювати поведінку інших. Однак контроль може розглядатися як вираз турботи та відповідальності □ це протиріччя можна вирішити шляхом аналізу прагнення до контролю та встановлення критеріїв його ефективності. Важливо розуміти, що не вся безвідповідальність призводить до збільшення контролю, а іноді надмірна опіка може навіть негативно вплинути на того, кого намагаються захистити [12].

2) Згідно з класичними визначеннями Фролова Є.В. та Штандер В., співзалежність розглядається – «як катастрофа, що не має кінця» [36, с. 16]. Однак, цей підхід може бути прискореним та пропускати можливість обертання деяких аспектів цього стану. Самі дослідники визнають оборотність деяких елементів співзалежності [36].

3) Якщо припустити, що співзалежність неухильно веде до деградації особистості □ це обмежить можливість психотерапії та не врахує всіх можливих варіантів виходу з цього стану – «різноманітність варіантів виникнення та перебігу співзалежності дозволяє передбачити різні шляхи подолання цього стану через терапію або самостійні особистісні зміни в посттравматичній фазі» □ як зазначала О.М. Савчук [34, с. 18].

Отже, слід зазначити, що особистість, що опинилася в середовищі залежного, не залишається пасивною в посттравматичній фазі, яка виникає – вона живе, пристосовується, і не обов'язково стає співзалежною, і хоча вона може переживати цей стан, є можливість подолати його, вирватися з нього. Теоретико-методологічний аналіз проблематики дослідження доводить, що на розвиток співзалежності може впливати не лише безпосередній контакт з активним алкоголіком або наркозалежним. Причини співзалежності часто випливають з попереднього життєвого досвіду та проявляються у людей, які пережили тяжке дитинство, зі злочинними сім'ями, де один з батьків відсутній, або у сім'ях, де діти зазнали насильства – це можуть бути жертви сексуального, фізичного, емоційного або релігійного насильства, а також можуть бути люди, які мають близькі стосунки з хронічно хворими, батьки дітей з поведінковими проблемами, особи, які взаємодіють з безвідповідальними людьми, або ті, хто займає «допоміжні»

посади, наприклад, медичні сестри, соціальні працівники та інші.

Кожна особистість формує відносини взаємозалежності, що вважаються природними для дитини, яка залежить від ставлення батьків або тих, хто їх замінює. Кожен з них відчуває найбільший, основний недолік – відсутність любові. Батьківське ставлення, яке може бути надто холодним та відстороненим, надто контрольованим і владним, надто критичним і зневажливим або надто амбівалентним, спричиняє формування системи самооцінки, яка з часом руйнується. Згідно з Ніконовою О.Ю., така особистість, розвиваючись таким чином, прагне відновити та збагатити себе через любовні стосунки. Вона завжди шукала ту любов, якої їй не вистачало, але так і не знайшла, але це дозволяє їй досягти певного рівня комфорту у світі. Страх, нестабільність та амбівалентність, що виникають внаслідок постійного внутрішнього конфлікту між бажанням отримати любов та переконанням у власній недостойності, роблять її прагнення отримати любов від іншої людини найважливішим та найнастирливішим аспектом її життя [38, с. 14–16].

У своєму навчальному посібнику Русинка І.В. зауважує, що «різні психологічні течії надають великого значення ранньому дитинству, описуючи його як особливо відповідальний етап у розвитку кожної людини» [33, с. 127]. Від того, наскільки успішно пройдені дані важливі етапи розвитку, залежить психологічне та особистісне благополуччя «дорослої дитини». Процес індивідуального розвитку особистості включає важливі етапи, що стосуються формування спів залежності (Рис. 1.1.).



**Рис. 1.1.** Основні етапи формування співзалежності

1 етап – співзалежність – головна мета першого етапу полягає в розвитку зв'язку з матір'ю, батьком та іншими значущими людьми та формуванні почуття довіри. Успішний перебіг фази зв'язку передбачає емоційну доступність матері до дитини. Зв'язок у цьому контексті означає установлення емоційного контакту між батьками та дитиною та формування відносин. За теорією Дж. Боулбі, існують вроджені компоненти специфічної системи регуляції поведінки, що спрямовують діяльність немовляти відносно дорослого. У важливих або тривожних ситуаціях дитина особливо активно шукає контакту з дорослим, який стає джерелом заспокоєння та безпеки, що дозволяє їй вільно досліджувати навколишній світ. Хоча схильність до прихильності має генетичне коріння, якість зв'язку та залежить від досвіду перших стосунків з матір'ю. Дитина сприймає себе через призму взаємодії з дорослим, а стійка прихильність дає їй відчуття кохання, впевненості, розуміння та близькості до дорослих як джерела любові, захисту та поваги. Відношення дитини до себе та її уявлення

про себе визначають її відношення до близьких дорослих. У випадку, якщо процес зв'язку не завершено повністю, дитина може проявляти надмірну емоційну залежність від батьків, що виявлятиметься у прив'язаній поведінці. Діти з таким типом прив'язаності бояться зовнішнього світу та не витримують змін. Вони виявляють сором'язливість та замкнутість у спілкуванні з іншими людьми, що перешкоджає їм досліджувати нове. Така дитина навчається приховувати свої почуття та розвиває компульсивну поведінку, яку вона використовує для заспокоєння зростаючого страху перед невизначеністю в своєму житті [35].

2 етап – боротьби з залежністю – у цьому етапі розвитку виникає бажання дитини до незалежності від дорослих, де відбувається розрив первинного зв'язку з дорослими, і дитина починає проявляти відносну самостійність, хоча ця самостійність поки що обмежується фізичним планом. З'являються власні бажання, незалежні від дорослих. Проте дослідження навколишнього середовища неможливе без участі дорослих, оскільки безпечність дослідницької поведінки є важливою. Основним завданням цього періоду є сепарація, яка відбувається у віці 2–3 років. Відповідно до теорії прихильності, раннє дитинство пов'язане з розвитком поведінки прихильності, яка виражається в постійній потребі уваги та присутності батька чи матері. Дитина усвідомлює свою ізольованість та відчуває потребу в почутті заспокоєння та безпеки з боку дорослого. Відсутність батька чи матері може супроводжуватися сильним протестом, спалахами агресії та

гніву, що є проявом амбівалентності почуттів. Основний психічний конфлікт між любов'ю та ненавистю викликає почуття страху та провини, які можуть лежати в основі психічних розладів. Набуттям важливої навички на цьому етапі є здатність дитини покладатися на свою внутрішню силу, не очікувати, що керуватиме її поведінкою хтось інший. Дитина розвиває цілісне внутрішнє самопочуття, що дозволяє їй брати на себе відповідальність за свої дії, виражати свої почуття словами та ефективно використовувати їх для подолання страху та тривоги. Якщо цей етап розвитку не завершений, дитина може стати психологічно залежною від інших і не мати чітко вираженого «Я», яке відрізняло б її від інших [39, с. 26–27].

3 етап – самостійність – коли дитина виросла, залежність від матері зменшується, і починається фаза незалежності, яка триває до шести років. Психологічна сепарація від близьких дорослих зазвичай супроводжується формуванням «постійності об'єкта» – здатності бачити себе та інших як окремих об'єктів як з хорошими, так і з поганими якостями. Таким чином, дитина може бажати присутності батьків, але водночас не вірити, що вона покинута чи недолюблена [35].

Успішне завершення цих важливих етапів розвитку також залежить від того, наскільки батьки виконали свої зв'язувальні та роз'єднувальні завдання. Батьківська тривожність, пов'язана з низьким ступенем диференціації, виражається в батьківській опіці, увазі та піклуванні, які набувають надмірного характеру та не відповідають потребам дитини. Батьки, які ще не завершили власний процес розлучення, можуть боятися як близькості, так і

психологічної розлуки з дітьми. Така амбівалентність між бажанням близькості та страхом перед нею, між страхом розлуки та бажанням автономії призводить до того, що батьки посилають дітям суперечливі повідомлення, порушуючи нормальний процес розвитку. Таким батькам важко виявляти свої почуття до дитини, з одного боку вони надмірно суворі, з іншого – не довіряють дитині, контролюють, піклуються про неї, не вміють покласти на неї відповідальність, іноді такий симбіотичний зв'язок триває все життя [9].

4 етап – взаємозалежність – зазвичай настає у віці 6–12 років і відрізняється тим, що дитина починає відчувати потребу в близькості, а потім раптово прагне відступити. Основне завдання розвитку на цьому етапі полягає у тому, щоб дитина могла відчувати здатність рухатися вперед та назад без неприємностей. Унаслідок внутрішніх конфліктів з собою та іншими людьми дитина все більше вибудовує свою особистість. У цей період вона активно шукає свою унікальну сутність, своє «Я» [33]. З бажанням знайти самого себе вона починає відчувати потребу у відчуженні від тих, хто вплинув на неї в минулому, що перш за все відбивається на відносинах у сім'ї, хоча відбувається розрив із «сімейним ми», підліток ще не відчуває себе настільки самотнім, щоб цілком відчувати свою унікальність перед світом. Він ще не здатен глибоко та об'єктивно оцінити себе, щоб представити себе як унікальну особистість перед світом. Велике значення для формування взаємозалежності має підлітковий вік, що у психології часто називають другим психологічним народженням – цей період супроводжується значними змінами у розвитку: формуванням особистості, початком самоідентифікації, самовизначення [1,

с. 19–20]. Вивчаються особистісні цінності молодшої людини та цінності родини її батьків. Дана фаза розвитку особистості є періодом глибокої життєвої кризи [7]. У підлітковій кризі ідентичності всі попередні (або непопередні) критичні моменти розвитку повторюються. Від успішного проходження попередніх етапів залежить здатність підлітка свідомо та самостійно вирішувати старі та нові завдання, приймати важливі рішення для нього та суспільства. Часто підлітковий вік супроводжується бурхливими проявами кризи як з внутрішніх, так і зовнішніх причин, і якщо до моменту входження в цю вікову групу успішно пройдено попередні етапи, дитина відчуває почуття довіри та здатність формувати взаємозалежні стосунки [35].

Таким чином, етапи розвитку є послідовними, і якщо певний етап формування розвитку особистості не буде завершений – це може перервати розвиток наступних етапів. Блокування особистісного розвитку може виникнути на будь-якому етапі. Ступінь співзалежності у дорослому віці не тільки визначається благополуччям у дитинстві, але й тим, наскільки ця форма відносин змінилася в наступні періоди життя та чи впливають на ці зміни найближче і віддалене соціальне оточення. Серед релевантних факторів є загальна сімейна атмосфера для емоційного розвитку та ступінь заохочення автономних форм стосунків на всіх етапах розвитку. Однією з причин, що спричиняє не лише виникнення співзалежних стосунків у сім'ях, але й прогресування співзалежності – є ріст та розвиток дитини в неблагополучній сім'ї. Співзалежна

особистість ігнорує власні потреби, щоб задовольнити партнера та підтримує хворобливі, деструктивні стосунки, використовуючи заперечення, раціоналізацію та проєкцію, щоб відновити та відтворити негативні стосунки, схожі на їхні попередні відносини з батьками.

## **1.2. Модальності прояву співзалежності серед жінок у сучасному світі**

За даними Державної служби статистики України, від 1991 року до початку 2022 року на 100 жінок в Україні припадало 86 чоловіків. У деякі роки коливання цих цифр змінювалося, але не суттєво. З них у статевій структурі населення України жінки становлять – 54 %, а чоловіки – 46 %. За даними Міністерства соціальної політики, до 2023 року кількість матерів-одиначок в Україні збільшилася у 22 рази за 15 років. Кожна п'ята дитина в країні народжується поза шлюбом, а близько 70 % дітей зростають у неповних сім'ях. Також спостерігається зростання рівня розлучень: 10 % зареєстрованих шлюбів розпадаються в перший рік, при цьому лише третина пар залишаються разом, крім того, 75 % українських пар розлучаються протягом перших п'яти років шлюбу [30].

Понад 80 % заяв про розлучення складають жінки, навіть за умови, що кожен другий чоловік одружується пізніше, а 70 % розлучених жінок залишаються без партнерів. З цього слід зазначити, що жінки в основному не знаходять щастя в шлюбі та не бачать можливості створити таку сім'ю, якою мріють, крім того, існує соціально-економічний аспект: у сучасному світі жінка матеріально не залежить від чоловіка, тому вона може не бачити сенсу зберігати шлюб будь-якою ціною. В офіційних заявах про причини розлучення та за результатами опитувань ситуація виглядає досить мізерно: приблизно 25 % пар вказують матеріальні та побутові труднощі як причину розлучення,

20 % наголошують на проблемах з алкоголем або наркотиками у одного з подружжя, ще 15 % зазначають «неузгодженість» як причину  це вказує на психологічну та емоційну несумісність або результати психологічної співзалежності та 10 % пар скаржаться на «невдалий шлюбний життя», а 10 % розлучаються через невірність партнера [29].

Деякі жінки розуміють свою співзалежність як здатність любити та приймати людину такою, якою вона є, у таких відносинах жінка боїться залишитися самотньою та терпить усі види принижень та образ, проте вона не може розірвати такі стосунки. Співзалежні жінки часто висловлюють: «Мені він не потрібен». Такі стосунки можуть тривати роками, але не приносять щастя жодному з партнерів. Жінка намагається вирішувати всі проблеми в родині та відчуває себе у ролі «рятівника». Занадто поглинена турботою про свого партнера, вона втрачає межу між своїм власним «Я» і життям партнера, призводячи до абсурдних та стресових ситуацій для самої себе, звісно, це не означає, що жінка стає залежною від алкоголю або наркотиків, але всі її турботи та інтереси зосереджені виключно на близькій людині [7].

Жінки, які страждають від співзалежності, не можуть прийняти похвалу або компліменти належним чином. Знижена самооцінка співзалежних осіб часто призводить до того, що вони повністю покладаються на чужі думки та оцінки, не розвиваючи власної точки зору. У їх свідомості закладені такі установки, як: «Ти повинен!» або «Я повинна!»  низька самооцінка походить від бажання допомагати іншим, і в результаті співзалежні відчують себе важливими та необхідними, вважаючи, що їхнє життя має особливий сенс та мету. Проте важливо розрізнити медичну професію від бажання допомагати іншим, яке часто властиве співзалежним людям. Медичні працівники мають своє приватне життя, яке не пов'язане з їхньою професійною діяльністю. У своїй роботі «Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища» Мусієнко Г.О. звертається до психологічної підтримки та корекції поведінки співзалежних осіб. За словами дослідниці,

алкоголізм та наркоманія є «монстрами», які три ноги, що є опорою, а саме [27, с. 252-253]:

- перша опора знаходиться в самій хворій особі, яка випробовує фізичну та психічну залежність від алкоголю або наркотиків;
- друга опора полягає в макросуспільстві, яке не завжди є абсолютно здоровим, маючи свої неписані закони;
- третя опора □ це мікросоціум, а саме сім'я (близьке оточення) наркомана або алкоголіка, де можливі неправильні погляди та судження батьків сприяли тому, що наркоманія або алкоголізм закорінилися в тілі та душі їхніх синів або дочок, а у процесі розвитку хвороби наркоман або алкоголік починає використовувати почуття рідних як джерело підтримки [27].

Багато з нас хоча б раз переживали сильне кохання і для багатьох це стає головною темою їхнього життя. Деякі стають настільки залежними від проблем свого партнера та відносин з ним, що мало не втрачають зв'язку з реальністю та своєю роботою. Не існує науково обґрунтованої статистики, що жінки здатні кохати надто сильно, адже деякі чоловіки виявляють одержимість у відносинах з таким самим запалом, як і жінки, їхні емоції та поведінка коріняться у дитячому досвіді та родинних стосунках. Проте не всі чоловіки, які пережили складне дитинство, страждають від одержимості у стосунках з жінками. М. Жидко зауважує у своїй дослідницькій роботі, що «...взаємодія культурних та біологічних факторів змушує їх шукати захисту та уникати страждань, прислідуючи зовнішні, а не внутрішні цілі, прагнучи досягти безособистого, а не особистісного...вони, зазвичай, стають одержимими роботою, спортом чи хобі, тоді як жінки, як правило, переживають одержимість відносинами □ можливо, з такими самими травмами та відчуженими чоловіками» [5, с. 73-74].

Крім того, занадто сильно кохати не означає обов'язково закохуватися велику кількість разів або відчувати безмежну любов до багатьох чоловіків.

Справжнє значення полягає у тому, щоб бути безумовно пристрасною до людини та називати □ це одержимістю коханням, дозволяючи цій страсті контролювати свої емоції та поведінку. Таке усвідомлення негативного впливу на здоров'я та благополуччя, але відсутність сили в собі для того, щоб припинити це і ознакою цього є, що людина вимірює ступінь своєї любові глибиною свого страждання.

Емоційна залежність □ це стан, коли особа стає залежною від стосунків з іншою людиною [31]. Це дуже складно виявити, оскільки часто такий стан сплутується з сильним почуттям кохання. Культурна норма породжує ідеали тих, хто готовий померти за кохану людину або страждає в ім'я кохання, що часто призводить до того, що психологічні відхилення стають прийнятними. У психологічному трактуванні таку особистість, яка не може існувати без іншої, називають співзалежною. Особистість, яка страждає від співзалежності, не уявляє собі життя без іншої людини. Цей психологічний дефект змушує співзалежних шукати компенсації в особистості іншої людини □ близької. Завдяки низькій самооцінці та відчуттю неповноцінності, співзалежні вважають, що їхню любов потрібно заслужити, а не просто приймати такими, які вони є, саме тому вони намагаються здобути любов, при цьому самостійна особистість □ це не та, яка не відчуває емоційного навантаження або не потребує тісних відносин з іншими людьми [31].

Для пояснення цього значення слід дослідити психологічні портрети співзалежних жінок, які виявляють надмірну пристрасність до своїх партнерів, згідно з дослідженнями Леонова І.М., Фролова Є.В., Савчук О.М., що є типовими для жінок або характеризують самих жінок, які відчувають занадто сильне кохання:

1 характеристика – «неблагополучне дитинство» □ включає такі аспекти, як виховання в сім'ї, де не були задоволені емоційні потреби, вживання алкоголю та інших наркотиків, надмірна пристрасність до різних справ, фізичне насильство у сім'ї, конфлікти та відсутність розмов між батьками, різні системи цінностей батьків, недостатнє проявлення ніжності. Це може

призвести до почуття неприйнятності та прагнення до уваги, а також порушити зв'язок між батьками та дитиною [17].

2 характеристика □ «прагнення до допомоги та турботи» □ жінка, яка в дитинстві не відчувала тепла та ласки, стає надто турботливою та ніжною, особливо у відношенні до чоловіків, які, на її думку, потребують допомоги, вона сповнена співчуття й намагається полегшити страждання інших. Такі жінки приваблюють тих, хто потребує допомоги, а чоловік, якого найбільше привертають такі жінки, зазвичай має проблеми у встановленні нормальних стосунків та є безвідповідальним або нездатним до вірності [36].

3 характеристика □ «реакція на емоційну недоступність» □ якщо жінка не навчилася домовлятися з батьками і відстоювати свої кордони, а також від батьків не отримувала тепло та ласку, вона гостро реагує на звичний тип емоційно недоступного чоловіка, вона намагається змінити його своєю любов'ю, приваблюють її чоловіки, які втілюють «боротьбу», яку вона мала з батьками, коли намагалася отримати любов та схвалення □ тепер для неї важливо отримати це від свого партнера [34].

4 характеристика – «страх покинутості» □ жінка, що перебуває у співзалежних стосунках, боїться відчуття самотності, тому готова зробити все, щоб стосунки не розпалися, «бути покинутою» означає для неї не лише фізичне розлучення, а й емоційну порожнечу, кожна жінка, яка любить надто сильно, відчуває цей страх та відчай, у співзалежних стосунках вона готова на все, щоб уникнути цього [9].

5 характеристика – «безмежна самопожертва» □ жінки у співзалежних стосунках готові на будь-які жертви, якщо це може «допомогти» їх чоловікові, вони витрачають багато часу та сил на пошуки нових способів задоволення потреб партнера, навіть якщо це вимагає від них самозречення □ це може включати фінансову підтримку, поступки в усіх сферах життя. Жінки, що перебувають у таких стосунках, звикли до відсутності взаємної любові, але готові вкладати багато зусиль, щоб задовольнити потреби та побажання своїх партнерів [5, с. 73-74].

6 характеристика – «надмірна відповідальність» □ жінки, які виростили в сім'ях з проблемами, часто відчують готовність прийняти на себе більше відповідальності за стан власних стосунків. Після досягнення дорослого віку вони переконані, що це саме їх обов'язок побудувати та підтримувати здорові відносини. Часто вони обирають безвідповідальних чи слабких партнерів, що лише підсилює їх відчуття, що вся відповідальність лежить на них. У результаті, жінка виступає як стресолог, намагаючись вирішити всі проблеми та змінити динаміку відносин [9].

7 характеристика – «низька самооцінка та прагнення до вдосконалення» □ більшість жінок, які відчують надмірну прив'язаність, мають критично низьку самооцінку, вони рідко переконані у своїй власній вартості та відчують, що заслуговують на любов та увагу лише за умови, що постійно працюють над власними недоліками □ ці жінки живуть у стані постійної провини за уявні помилки та постійно бояться, що їх викриють, у той же час вони вкладають багато зусиль у те, щоб здатися іншим хорошими «хороша дівчинка», оскільки не мають віри у себе [5].

8 характеристика – «прагнення контролювати через бажання бути корисною» □ жінка, яка з дитинства відчуває себе невпевненою, але бере контроль над своїм чоловіком та відносинами з ним. Її прагнення контролювати людей та ситуації приховано під бажанням бути корисною [5]. Виростаючи в сім'ях з проблемами, така жінка відчуває паніку перед втратою контролю над подіями в родині. Люди, на яких вона залежала, були занадто слабкі, щоб захистити її. Ці переживання могли спричинити серйозні травми особистості, тому ті, хто зазнавав цього, намагаються виявити себе як сильних і допомагати іншим. Це допомагає їм відчувати себе захищеними від паніки, яка виникає, коли жінка повністю покладається на інших. Для відчуття безпеки така жінка потребує близькості з людьми, яким вона може стати в пригоді [6].

9 характеристика – «ілюзійний світ» □ у відносинах з чоловіками вони більше за все занурені у своїх фантазіях про те, як все могло бути, ніж у

реальній ситуації. Коли жінка кохає надто сильно, вона перебуває у світі уявлень, де чоловік, яким вона незадоволена, перетворюється на того, ким, на її думку, він повинен бути, і з її допомогою він точно таким і стане. Зважаючи на обмежені знання про щастя у відносинах та обмежений досвід задоволення емоційних потреб, цей уявний світ стає єдиним місцем, куди жінка відважується вирушити в пошуках того, що вона хоче. Якщо у такої жінки з'являється чоловік, який втілює всі її мрії, вона фантазує, для чого вона йому потрібна, її таланти та натхнення витрачаються даремно. Вона залишається бездіяльною, оскільки провідна частина її особистості не має можливості проявитися, тому співзалежні жінки обирають чоловіка, який не є відображенням їхніх ідей, а лише проекцією їхніх мрій [36].

10 характеристика – «емоційна одержимість і уникнення» □ жінки, що перебувають у співзалежних стосунках, страждають від емоційної залежності від чоловіків. Вони використовують свою пристрасть до свого партнера, щоб уникнути страждань, гніву, порожнечі і страху. Для них відносини стають свого роду наркотиком, який допомагає втекти від власної реальності та неприємних почуттів, які вони відчують наодинці. Чим більше вони стикаються зі складнощами у відносинах, тим більше вони захоплюються цим наркотиком, який вони знаходять у своєму чоловікові. Але, відокремившись від нього, вони відчують велику втрату та замкненість у собі. Часто це супроводжується фізичними та емоційними симптомами залежності від «наркотиків», такими як: нудота, пітливість, гіпотермія, судоми, депресія, безсоння, паніка та напади тривоги, щоб позбутися цих симптомів, співзалежні жінки шукають втішання в своїх колишніх партнерах або намагаються знайти нового [7].

11 характеристика – «схильність до залежності» □ співзалежні жінки можуть бути схильні до емоційної та навіть біохімічної залежності від наркотиків, алкоголю та певних продуктів харчування, особливо солодкого □ ця тенденція часто спостерігається серед жінок, чиї батьки зловживали алкоголем або наркотиками. Емоційні переживання, які супроводжують

надмірне відчуття закоханості, можуть викликати бажання відірватися від реальності через використання наркотиків. Деякі дослідження показують, що доньки алкоголіків можуть розвивати залежність від цукру, оскільки молекулярна структура рафінованого цукру схожа на етиловий спирт, що міститься в алкоголі [7].

12 характеристика – «уникнення відповідальності» □ співзалежні жінки уникають брати на себе відповідальність за своє життя, особливо у ситуаціях, коли повинні вирішувати проблеми інших людей або коли опиняються в хаотичних та емоційно навантажених обставинах, хоча вони мають сильне емпатичне сприйняття та можуть легко відчувати почуття інших людей, вони часто втрачають зв'язок з власними почуттями і не можуть раціонально оцінювати свої власні потреби та приймати важливі рішення. Вони часто піддаються драматичним ситуаціям та уникають саморефлексії та з'ясування власної ідентичності [36].

13 характеристика – «нервове збудження як уникнення депресії» □ жінки у співзалежних відносинах часто стикаються з депресією, але намагаються запобігти їй шляхом створення нервового збудження, що виникає в умовах нестабільності відносин. Постійні коливання, неочікувані події та нестабільність відносин руйнують НС. У реакції на стрес без фізичної травми організм виділяє адреналін у великій кількості, що спричиняє ейфорію, де жінка, яка бореться з депресією, підсвідомо шукає ситуації, які утримують її в стані підвищеної активності [5, с. 75-76].

14 характеристика – «тяжіння до незвичного» □ співзалежна жінка не відчуває привабливості до добрих, надійних та стабільних чоловіків, які цікавляться нею, вона вважає таких «хороших хлопців» □ нудними. Зазвичай такі жінки сприймають нестабільного чоловіка як: збудливого, ненадійного □ провокаційним; непередбачуваного □ романтичним; незрілого □ чарівним; сварливого □ загадковим, але при цьому жінка не може «виправити» чудового за своєю суттю чоловіка, бо якщо він добрий та піклується про неї, жінці не доведеться страждати [36].

Таким чином, у сучасному світі спостерігається розмаїття модальностей прояву співзалежності серед жінок, що свідчить про складність цієї проблеми та її вплив на різні сфери життя. Згідно з теоретичними дослідженнями, співзалежність може виявлятися у відносинах з чоловіками, емоційних стражданнях, контролі над життям, депресії, алкогольній або харчовій залежності та інших формах. У контексті даного питання було детально проаналізовано основні характеристики співзалежних відносин у жінок в сучасному житті, що дозволило виокремити різні аспекти цієї проблеми. Проте, для глибшого розуміння та ефективної боротьби із співзалежністю, важливо розглянути її причини, що лежать в її основі, зокрема у контексті формування співзалежних стосунків у сім'ї.

### **1.3. Причини формування співзалежних стосунків в сім'ї**

Однією з концепцій співзалежності є твердження, що цей стан є психічним розладом, що виникає внаслідок незавершеності одного з важливих етапів розвитку у ранньому дитинстві – етапу психологічної автономії. Дитина, яка не пройшла цей етап, потім може переносити цю незавершеність на стосунки у своїй сім'ї – дану концепцію досліджували численні українські вчені та науковці. Кочарян А.С. у своїй роботі «Емоційна структура синдрому «емоційного холоду»» зауважив, що «...здатність брати на себе відповідальність за інших є важливою складовою любові» [13, с. 73-74]. Він підкреслив, що коханий завжди відчуває відповідальність, адже бути відповідальним – це добровільна потреба брати на себе відповідальність та піклуватися про інших, що ґрунтується на досягненні незалежності та здатності діяти самостійно без сторонньої допомоги.

Саме тому успішному розв'язанню проблеми особистісного самовизначення передують значна робота над розвитком особистості, прийняттям себе і світу, на жаль, багато людей не прагнуть до цього. Відмова

від особистісного розвитку призводить до різних патологічних залежностей та співзалежностей, які заважають формуванню здорових сімейних відносин. Особистість, що живе у власному спотвореному сприйнятті світу, приймає і впроваджує небезпечні та деструктивні моделі поведінки, що може призвести до депресивних реакцій, збільшеної тривожності, глибоких страхів перед навколишнім світом та зниженого самопочуття.

У своєму дослідженні «Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища», Мусієнко Г. О. виділяє 5 етапів співзалежних відносин у сім'ї з особою, схильною до залежних станів від заборонених речовин □ дані етапи розвиваються поступово, з періодами загострень та ремісій [26, с. 252]:

- початкова стурбованість □ реакція на вживання заборонених речовин коханою особою, де співзалежний намагається знайти виправдання для цієї поведінки та сподівається на швидке відновлення коханого;
- самооборона □ збільшується відповідальність за кохану особу, спостереження та контроль за нею, ілюзії про швидке одужання виникають, а співзалежний намагається змінити ситуацію;
- підсилення почуттів провини □ збільшується почуття провини та сорому, що супроводжується вираженими емоціями, контроль над посилюється, а співзалежний виявляє адекватну поведінку поруч з ним;
- виснаження □ розуміння необхідності медичної допомоги для коханої людини, співзалежні розуміють важливість отримання лікування, оскільки хвороба може прогресувати;
- психотерапевтичний етап □ лікування та навчання відбувається під наглядом психотерапевта, співзалежний набуває адекватне сприйняття ситуації та розвиває усвідомлення власних потреб.

Досліджуючи ознаки емоційної залежності у відносинах сім'ї, слід звернути на дослідження Сидорик Ю.Р., який зазначає основні ознаки [35]:

- 1) Щастя вважається можливим лише тоді, коли існують відносини та присутня інша людина, що кохає або перебуває поруч.
- 2) Любов та дружба не можуть існувати без повного злиття один з одним, без повної відданості свого життя на розсуд іншої особи.
- 3) Відносини можуть перетворитися на деструктивні, супроводжуючись сильними ревнощами, складними конфліктами та постійною загрозою розриву, але до фактичного розриву не приходять.
- 4) Важкі стосунки означають, що вони неможливі.
- 5) Відсутність стосунків, об'єкта кохання або навіть лише думка про цю відсутність можуть викликати сильний біль, тривогу, депресію, апатію і відчай.
- 6) Самі по собі відносини не можуть розпадатися [35].

Взаємини, які характеризуються емоційною залежністю, завжди складні, напружені та конфліктні, що впливає з того факту, коли одна людина стає настільки важливою для іншої, що її щастя, благополуччя та добробут повністю залежать від цієї особи, то й усі її негативні емоції, нещастя також стають залежними від цієї людини. Любов у таких відносинах часто переплітається з ненавистю, оскільки голод емоційно залежної особи ніколи не задовольняється. Другою поширеною емоцією в залежних відносинах є образа – почуття жертви, виникаюче, коли особистість не може висловити свій гнів та біль, а також відповідним чином реагувати, коли інша особистість спричиняє їй страждання [31].

Емоційна залежність, а також інші види залежності, виникають у дитинстві через формування уявлень про взаємодію з оточуючим світом. Важливо, як дитина сприймає, чи задовольняються її потреби, чи відчуває вона безпеку, любов та прийняття. Порушення розвитку можуть призвести до

нестачі в емоційному та фізичному задоволенні. Така особистість шукає ідеального партнера, який би компенсував втрати з дитинства, але таке досягнення неможливе. Невдоволеність може призвести до гніву, болю та відчаю, але сподівання знайти таку ідеальну людину залишається [35].

Для одружених людей співзалежність означає, що один партнер повністю розчиняється у іншому, відмовляючись від своїх інтересів та діяльностей на користь спілкування з партнером, що може виявлятися у відмові від роботи, хобі та спілкування з друзями. Їм здається, що немає іншого сенсу у житті, окрім близькості з партнером. Співзалежна людина розуміє, що такі стосунки не приносять користі, але не намагається їх розірвати і може відчувати тривогу при думці про розлучення. Вони прагнуть задовольнити та передбачити потреби свого партнера, і їх емоційний стан часто залежить від наявності близькості з ним [9].

Співзалежні відносини виявляються у тому, що члени сім'ї прагнуть керувати життям «хворого», вирішувати їхні проблеми та задовольняти їхні потреби, не звертаючи уваги на свої власні потреби, що призводить до відмови від власного «Я» на користь залежного, хоча такі відносини є руйнівними, припинити їх самостійно дуже складно [31]. Співзалежність може виявлятися різними способами, тому важливо оцінювати інтенсивність та збіг різних ознак співзалежних відносин (Табл. 1.1.).

*Таблиця 1.1.*

### **Основні психологічні ознаки співзалежних відносин**

<b>№ з/п</b>	<b>Ознака</b>	<b>Зміст</b>
1.	Потреба контролю та відсутність свободи	Коли Ваш партнер віддаляється, Ви відчуваєте емоційну напругу та залежність; демонструєте контролюючу поведінку та вимагаєте, щоб Ваш партнер поведився так, як Ви очікуєте від нього.
2.	Швидка конвергенція	Партнери зустрілися, швидко зблизилися і одружилися. Часто вони ідеалізують один одного до максимуму, проектуючи свої

		очікування і фантазії на партнера.
3.	Пошук спокути	В іншій людині Ви вбачаєте втечу від самотності та внутрішньої порожнечі. Жодна робота, хобі або інтерес не може замінити вашого партнера – тільки з ним Ви відчуваєте себе комфортно.
4.	Відсутність вибору	Вам складно приймати те, що Ваш партнер має право на власні рішення. Різниця у бажаннях та виборі Вас лякає і рідко обговорюється.

*Продовжити таблицю 1.1.*

5.	Втрата чутливості до себе та інших	Ви бачите лише обмежене розуміння як про себе, так і про Вашого партнера, і Ваші емоції та поведінка залишаються однаковими з року в рік, що нагадує постійний повтор одного й того ж сценарію, де Ви переживаєте провину, гнів, страх, недовіру, а також проявляєте надмірний захист та контроль.
6.	Важко взяти на себе відповідальність	Партнер відповідає за Ваше благополуччя, розвиток і задоволення ваших потреб. Ви часто виправдовуєте свої дії фразою «Я б хотів(ла), ... але ...», дозволяючи йому контролювати Ваше життя.
7.	Думка про те, що партнер вам щось винен	В співзалежних відносинах немає компромісів. Погляди на ролі та обов'язки партнера (наприклад, що жінка має бути музою, а чоловік – годувальником) залишаються незмінними від самого початку та не підлягають обговоренню.
8.	Низька самооцінка	Відсутнє внутрішнє переконання у власній цінності та гідності. Постійні сумніви спонукають Вас до поведінки, спрямованої на отримання любові та хвалення, у намаганні довести свою вартість.
9.	Грошові турботи	Фінансова залежність від партнера може заставляти нас відчувати себе незахищеними та потребуючими постійної підтримки, що може бути обумовлене «домашнім інстинктом», коли діти відчуються беззахисними та потребують догляду. Фанатичне накопичення може свідчити про обернену ситуацію – страх втрати незалежності та прохання про допомогу. У здорових відносинах, гнучкість передбачається, коли фінансові ролі можуть змінюватися, не перетворюючи взаємини на взаємний порятунок, страждання або переслідування [11, с. 218–220].

10.	Бажання помсти та змагання	Коли Ваш партнер допустив помилку або зробив щось несподіване, важливо стримати своє обурення та замість цього надати конструктивний відгук, спробувавши обговорити проблему. Замість того, щоб відразу ж відповісти тією ж самою мірою, намагаючись завдати болю партнерові, варто зупинитися і подумати про те, як вирішити конфлікт конструктивно [8, с. 144].
11.	Магічне мислення	Співзалежні люди вважають, що за допомогою правильних дій, слів або ж інших зусиль вони зможуть заслужити любов свого партнера, що у майбутньому допоможе вирішивши проблему, що схоже на «дитячу позицію» – вони вважають, що, наприклад, якщо вони отримають хорошу оцінку або допоможуть вдома, їхні батьки будуть ними пишатися й ще більше любитимуть.

Крім того, особистості, що страждають від співзалежності, часто розвивають поведінкові звички, такі як трудоголізм, компульсивне переїдання, накопичення або нав'язлива потреба в ідеальній чистоті та порядку. Їхнє життя часто хаотичне, і ці звички допомагають їм знайти трохи стабільності та заспокоїтися у постійному страху та переживаннях, намагаючись відчути хоча б якийсь контроль над своїм життям. Зазвичай співзалежні відносини проявляються в родинях з ознаками сімейної дисфункції. Такі ознаки, згідно з дослідженням Обозова Н.Н. включають [29]:

- відмову від вирішення проблем та підтримку ілюзій;
- відсутність інтимності;
- строгі правила та ролі;
- конфлікти у взаєминах;
- відсутність індивідуальності кожного члена родини («якщо один злякається, то всі злякаються»);
- недоліки в особистих межах, які або змішані, або міцно відокремлені;

- прихованні сімейні таємниці та підтримка образу «щасливої родини»;
- негативні емоції та різкі судження;
- замкнутість системи;
- перебільшення важливості волі та контролю.

Дисфункціональні сім'ї, зазвичай, уникають визнання наявності проблем, не обговорюють їх та не намагаються вирішити їх, не змінюючи своїх основних моделей поведінки. На індивідуальному рівні низьке функціонування сім'ї призводить до реактивної емоційності, імпульсивних рішень та несформованих концепцій, таких як «наслідки», низька самооцінка та заперечення проблем. Гіперфункція також виникає, проявляючись у залежності від зовнішніх орієнтирів, пошуку схвалення сім'ї для кожного окремого рішення або вибору, ігноруванні особистих потреб та перенесенні надмірної відповідальності. В обох випадках порушується формування ідентичності, з'являється незадоволеність у багатьох аспектах життя, а також залежність від зовнішніх об'єктів та неможливість вираження власних агресивних почуттів [31].

Внаслідок цього члени родини навчаються пригнічувати свої емоції, ігнорувати власні потреби та розвивати таку поведінку, яка допомагає їм уникати неприємних відчуттів. В таких сім'ях часто діють певні «не оголошені» правила, які втілені в таких аксіомах: «мовчи», «не відчувай», «не довіряй», що провокує порушення емоційного та міжособистісного розвитку та призводить до різних розладів ідентичності у членів дисфункціональної сім'ї. Діти, що виростають у такому середовищі, можуть проявляти залежні або співзалежні моделі поведінки у дорослому житті, зазнавати складнощі у встановленні та підтриманні теплих емоційних зв'язків, а також намагатися відтворити відносини, які були в їхній родині.

Таким чином, оточення в сімейному середовищі є важливим фактором, що впливає на формування особистості дитини. Відносини між батьками та їх

ставлення до різних аспектів життя, а також передаються з покоління у покоління через кілька процесів, таких як: навічання, наслідування зразка та ідентифікація з батьками. Наприклад, дитина, що спостерігає за батьками, переймає їхні дії та спосіб реагування на різні життєві ситуації, що може суттєво вплинути на формування її характеру, переконань та навичок у майбутньому. Таким чином, сімейна родова система створює особливий контекст, де діти навчаються жити та взаємодіяти зі світом навколо них, а відносини між батьками й дітьми відіграють вирішальну роль у цьому процесі.

### **Висновки до I розділу**

У ході теоретичного аналізу досліджень феномену співзалежності жінок у психологічній літературі було встановлено, що співзалежність описує дисфункціональні взаємини, де одна особистість живе заради іншої, часто за жертвними принципами. Термін «співзалежність» означає патологічний стан, що характеризується глибоким проникненням та сильною емоційною, соціальною або навіть фізичною залежністю від іншої особистості.

Етапи розвитку особистості є послідовними, і блокування будь-якого етапу може призвести до перешкод у розвитку подальших. Співзалежність у дорослому віці залежить не лише від благополуччя в дитинстві, але й від змін у відносинах з часом та впливом соціального оточення. Сімейна атмосфера та стимулювання автономних стосунків грають важливу роль у емоційному розвитку на всіх етапах зростання та розвитку дитини у родині, що може спричиняти не лише виникнення співзалежних стосунків, а й прогресування цієї проблеми.

У сучасному світі спостерігається різноманітність проявів співзалежності серед жінок, яка впливає на різні аспекти життя. Дослідження показують, що співзалежність може проявлятися у відносинах з чоловіками, емоційних труднощах, депресії, алкогольній або харчовій залежності та інших формах. Глибше розуміння цієї проблеми потребує вивчення коренів

співзалежності, зокрема в контексті формування відносин у сім'ї, оскільки сімейне середовище визначає формування особистості дитини через взаємодію з батьками та спостереження їхньої поведінки, що впливає на їхні переконання та навички у майбутньому. Таким чином, відносини в сім'ї грають ключову роль у формуванні характеру та розвитку дитини [15].

Отже, з теоретичного аналізу досліджень феномену співзалежності жінок, можна відзначити, що ця проблема є складною та має багатогранний вплив на психічний та емоційний стан жінок. Психологічна література розглядає співзалежність як дисфункціональну модель взаємин, що відображається у залежності від партнера, недостатній самооцінці та утриманні від вираження власних потреб. Дослідження цього явища в літературі сприяє більш глибокому розумінню його механізмів та способів подолання. Проте, для ефективної роботи з співзалежністю важливо розглядати не лише її симптоми, а й корені, що лежать в психічних та соціальних процесах. Розробка та впровадження психологічних рекомендацій та стратегій можуть допомогти жінкам підвищити усвідомленість про власні потреби, зміцнити самооцінку та створити здорові та зрілі стосунки.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНОК У СІМ'Ї

#### 2.1. Методичне забезпечення організації дослідження

Наступним етапом дослідження є вибір та описання обраних методів, що входять до діагностичного інструментарію визначеної проблематики дослідження, а саме співзалежності жінок у сім'ї – як психологічної проблеми.

Експериментальною базою дослідження виступив Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. У дослідженні приймали участь 30 респондентів (жінок), віком від 20 до 35 років, з них: 10 жінок одружені мають 1-2 дитини; 20 жінок не одружені, не мають дітей, але перебували у довгих тривалих стосунках (громадський шлюб). Вибірка складалась із жінок, які звернулися за психологічною консультацією у зв'язку з проблемами незадоволеності у шлюбі, котрих можна віднести до групи осіб, що перебувають на пізніх або термінальних етапах залежності. Дослідження проводилось з 2023-2024 роки, під час повномасштабного вторгнення на території України.

Для емпіричного дослідження явища співзалежності жінок у сім'ї, було обрано наступні методики, а саме:

- методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)»;
- методика «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory □ IDI);
- методика «Шкала самооцінки співзалежності» (К. Уайнхолд);
- методика «Незакінчені речення» (про виховання жінок).

Методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)» широко використовується для вимірювання тривожності у різних контекстах, включаючи психологічні проблеми, такі як співзалежність у жінок у сім'ї. Дана методика дозволяє оцінити як особистісний, так і ситуативний аспекти тривожності, що може бути корисним для розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі співзалежності. Використання методики дозволяє досліджувати не лише сам факт співзалежності, але і рівень тривожності, який може впливати на її розвиток та прояв (Додаток А).

Методика включає вивчення двох основних видів тривожності: ситуативної та особистісної. Існування одного з них не виключає наявності іншого. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна особливість, що відображає схильність респондентів до тривоги та виявляється у відповіді на широкий спектр ситуацій як загрозливих. Така тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які особа вважає небезпечними для свого самопочуття та самовизначення. Ситуативна або реактивна тривожність описується як стан, у якому людина відчуває емоції, такі як напруга, занепокоєння, тривога та нервозність, що переживаються суб'єктивно. Цей стан виникає як реакція на стресову ситуацію і може відрізнятися за інтенсивністю та змінами з часом. Люди з високим рівнем тривожності мають тенденцію сприймати загрозу для свого самопочуття та життєдіяльності у різних ситуаціях і реагувати на це сильною тривожністю. Якщо діагностика фіксує високий рівень особистісної тривожності, це може свідчити про те, що у людини може виникати тривожність у різних обставинах,

особливо якщо вони стосуються оцінки її компетентності і престижу [23].

Дана методика складається з 20 висловлювань, що належать до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність), і 20 висловлюваннями, що визначають тривожність як диспозицію, особистісну особливість (властивість тривожності). У своєму описі тривожності як психологічного явища, Ч.Д. Спілберг пише, що це – «стан тривожності, який характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози й напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи» [42, с. 130–132]. Тривожність як риса особистості означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, що зобов'язує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних обставин, які містять загрозу, і реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає реальній небезпеці. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна є єдиною методикою, що дозволяє вимірювати тривожність як особистісну властивість та як стан з різною інтенсивністю.

Методика «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory – IDI) – методика розроблена для визначення рівня залежності від інших осіб і може бути використана як у індивідуальній, так і в груповій діагностиці (Додаток Б). Анкета складається з 48 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою (від «не характерно

для мене» до «типово для мене»). Результат включає чотири шкали [22]:

- Емоційна залежність від інших (ЕЗ) □ це надмірна довіра до думки інших людей та прагнення отримувати підтримку і позитивну оцінку від них. Високий рівень емоційної залежності вказує на потребу в близьких людях та страх їх можливої втрати;

- Невпевненість у собі (Н) □ це нездатність до самостійного прийняття рішень та схильність до підкорення. Люди з високим рівнем невпевненості в собі часто сумніваються у своїх здібностях та очікують негативних оцінок від інших;

- Бажання автономії (А) □ це схильність до самостійності та відповідальності за власні дії та почуття. Люди, які прагнуть до автономії, зазвичай намагаються досягти своїх цілей без допомоги інших;

- Кінцеве значення залежності (З) □ це показник емоційної близькості та потреби в незалежності, розрахований за допомогою відповідних показників з попередніх шкал [22].

Виражена потреба в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку інших є характеристикою високого рівня емоційної залежності. Люди з цими характеристиками часто почуваються безпорадними незалежно від обставин та бояться можливої відмови.

Наступна методика «Шкала самооцінки співзалежності» (К. Уайнхолд) була адаптована А.С. Кочаряним, Є.В. Фроловим та призначена для визначення ступеня співзалежності у відносинах. Діагностичний матеріал часто використовується в наукових дослідженнях та користується популярністю серед психологів як на групових тренінгах, так і на індивідуальних консультаціях. Дана методика може бути використаний для діагностики міжособистісної залежності у різних сферах [24]:

- любовна залежність;

- залежність від партнера;
- залежність у дитячо-батьківських відносинах.

Респондентам пропонується 20 тверджень для оцінки рівня співзалежності за шкалою від 1 до 4 балів, де: 1 бал – «ніколи»; 2 бали – «іноді»; 3 бали – «часто»; 4 бали – «майже завжди». Досліджуваних просять відповісти, не витрачаючи занадто багато часу на кожне твердження. Періоди не вказані. Результати обробляються за таким ключем: 20–29 – дуже низький рівень взаємозалежної моделі поведінки; 30–39 – середній рівень взаємозалежних моделей; 40–59 – високий рівень взаємозалежних моделей; 60–80 – це дуже високий рівень взаємозалежних моделей (Додаток В).

Результати методики дозволяють виявити, наскільки респонденти схильні до співзалежного стилю поведінки, що може бути корисним у контексті розуміння психологічних аспектів сімейних відносин. Високий рівень співзалежності серед жінок у сім'ї може вказувати на наявність психологічних проблем у сімейному середовищі та потребу в індивідуальній чи груповій психологічній підтримці.

Розроблена методика «Незакінчені речення» (про виховання жінок) є інструментом для вивчення системи виховання та сімейних принципів установок жінок у сімейному колі. Дана методика допомагає розкрити психологічні аспекти співзалежності через вивчення досвіду виховання та стосунків з батьками у дорослому житті (Додаток Г). Проективна методика незавершених речень розроблена для діагностики когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів уявлень людей про систему виховання та взаємодію у родині, що може використовуватися як на індивідуальному, так і на груповому рівні. Методика вивчає такі психологічні аспекти як:

- Яке розуміння психологічного/фізіологічного насильства має особа?
- Які емоції викликає в особи тема батьківського виховання, і з якими саме ситуаціями або поглядами вони пов'язані?
- Яка поведінка вважається прийнятною для особи у вихованні в родині в різних ситуаціях?

З огляду на основні аспекти було виділено питання які відповідають на різні сфери взаємодії з сім'єю серед жінок:

- 1) когнітивна сфера – питання: 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 20;
- 2) поведінкова сфера – питання: 1, 4, 6, 11, 12, 15, 16, 18;
- 3) емоційна сфера, що характеризує здорове уявлення про систему виховання – питання: 5, 9.

Респондентам дослідження заповнюють діагностичний матеріал, в якому пропонується завершити кожне незакінчене речення відповідно до свого власного досвіду та переживань, що дозволяє зібрати інформацію про психологічні особливості виховання та стосунків у сім'ї, які можуть впливати на розвиток співзалежності у жінок.

Кожне незакінчене речення створює можливість для респондентів висловити свої власні думки, переживання та спогади щодо різних аспектів їхнього виховання та стосунків у сім'ї. Наприклад, речення про батьків або дитинство може виявити роль родинного середовища у формуванні співзалежних паттернів поведінки.

Результати аналізу методики дозволяють отримати важливу інформацію про виховання жінок у сім'ї, а також про їхні стосунки з батьками та власний психологічний стан. Така інформація може бути корисною для розуміння причин та наслідків співзалежності у жінок, що допомагає виявити шляхи для психологічної підтримки та вдосконалення міжособистісних відносин у сім'ї.

Таким чином, обрані методики для дослідження співзалежності жінок у сім'ї становлять важливу інструментарій для отримання глибшого розуміння

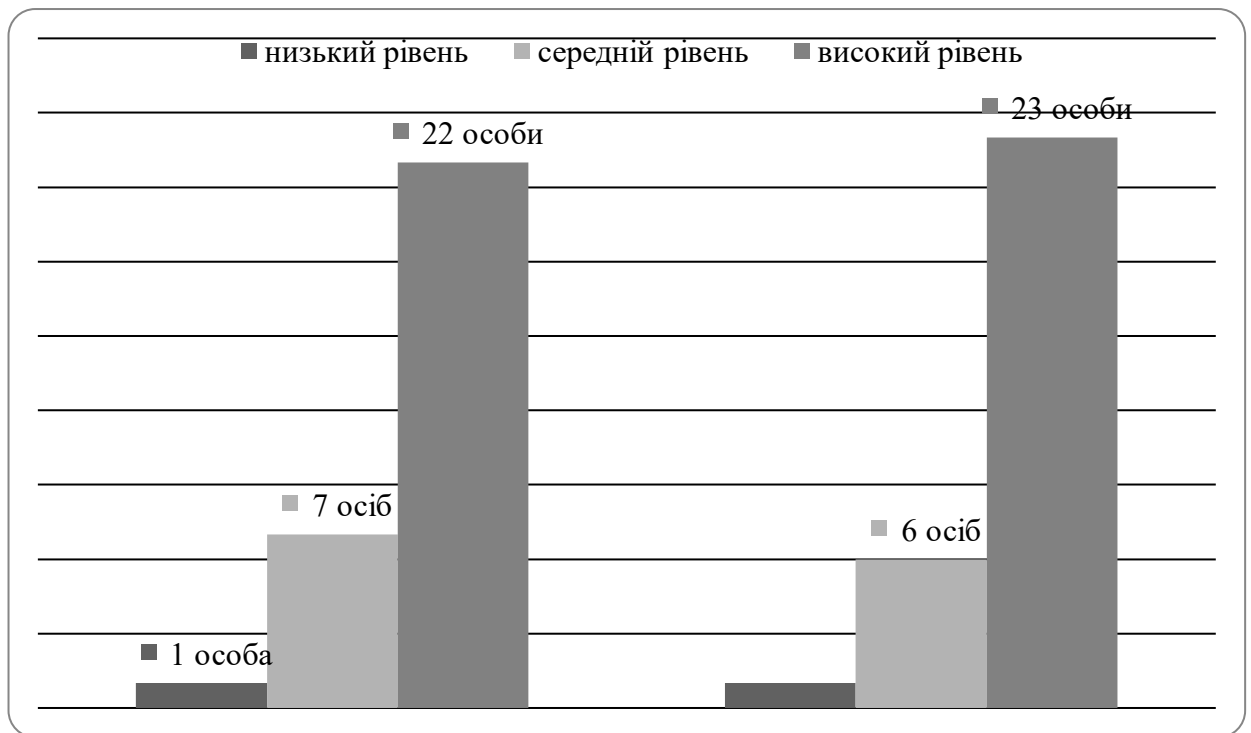
цього явища. Методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)» дозволяє виміряти рівень тривожності у досліджуваних, що є важливим аспектом у вивченні психологічних факторів, що впливають на спів залежність; методика «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory – IDI) спрямована на визначення рівня міжособистісної залежності, що допомагає зрозуміти, наскільки суб'єкт покладається на інших у стосунках, що може бути важливим для розкриття особистісних особливостей, що сприяють співзалежності; методика «Шкала самооцінки співзалежності» (К. Уайнхолд) дозволяє отримати відповіді безпосередньо від учасників щодо їхнього рівня співзалежності, надаючи цінну інформацію про їхні внутрішні переживання та взаємодії у родині; методика «Незакінчені речення» (про виховання жінок) дозволяє збирати квалітативні дані про досвід виховання у сімейному середовищі, які можуть розкрити важливі фактори та психологічні особливості, що впливають на відчуття співзалежності, серед жінок.

Отже, загальною метою цих методик є створення комплексного уявлення про співзалежність жінок у сімейному контексті, що допоможе виявити основні фактори та шляхи впливу на цей явище, а також розробити ефективні практичні рекомендації при роботі з жінками, що мають ознаки співзалежності.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Відповідно до окреслених методик, було проведено аналіз та збір даних, за результатами методики «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)» було встановлено, що ситуативна

тривожність у жінок розподілена за різними рівнями: 3,33 % мали низький рівень ситуативної тривожності, водночас 23,33 % — середній та значна більшість, а саме 73,3 % — мали високий рівень ситуативної тривожності — це може вказувати на те, що більшість жінок відчувають тривожність у різних ситуаціях, що виникають у сімейному середовищі та пов'язують свій емоційний стан з атмосферою у родині, а також може свідчити про критичність ситуації, та її загострення (Рис. 2.1.).



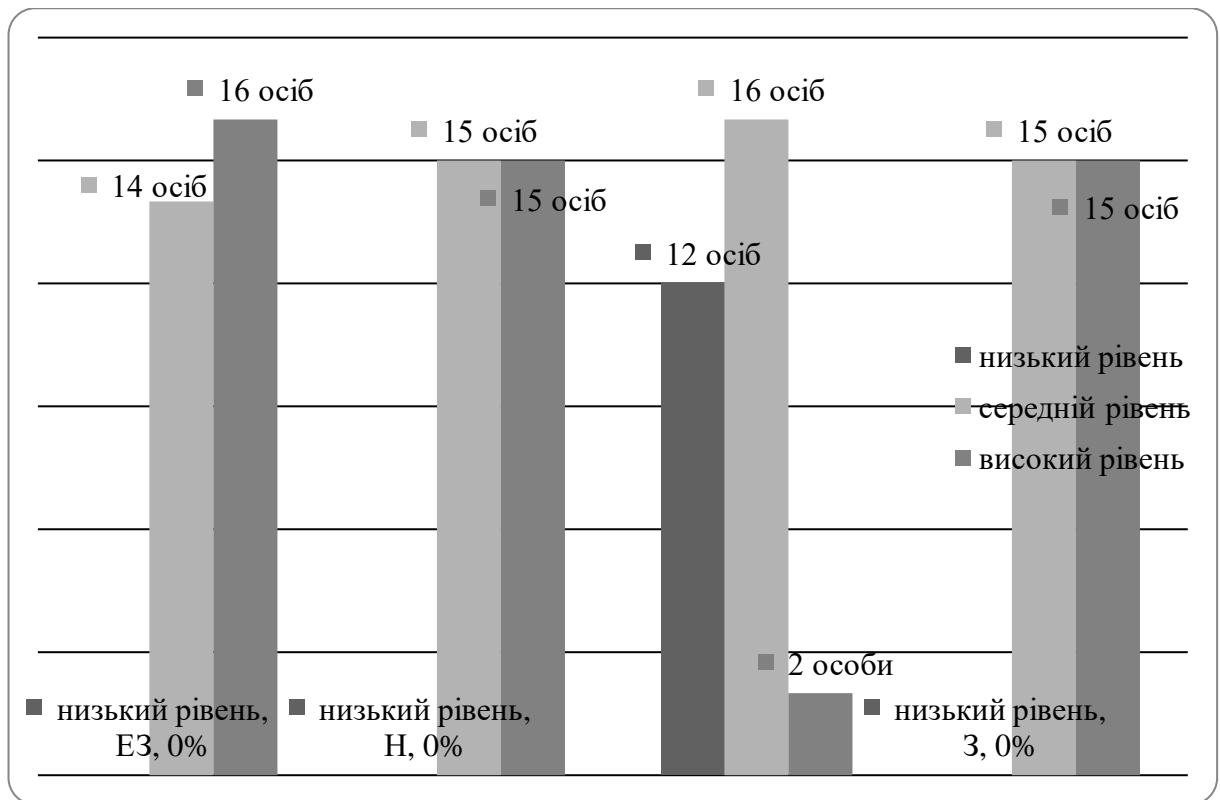
**Рис.2.1.** Результати дослідження за методикою Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)»

Однак дослідження також виявило, що рівень особистісної тривожності в жінок також є значним: лише 3,33 % мали низький рівень особистісної тривожності, 20 % — середній рівень, тоді як 76,67 % мали високий рівень особистісної тривожності — це може свідчити про те, що велика частина жінок мають тенденцію до переживання тривоги на особистому рівні, незалежно від конкретної ситуації (Додаток Д).

Отже, слід зазначити, що результати, отримані за методикою, показали в усіх жінок високий та вищий середній рівень і ситуативної, і особистісної тривожності, такі результати свідчать, про те, що більшість жінок відчують незадоволеність, щодо свого іміджу (ролі) та внутрішнього світу, а також мають проблеми у взаємодії з рідними, близькими, друзями та однолітками. Враховуючи це, слід детальніше визначити та дослідити показники міжособистісної залежності та залежності від думки інших серед жінок.

За результатами методики «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory □ IDI) 46,67 % жінок проявили середній рівень «емоційна залежність від інших» (ЕЗ), а також 53,33 % жінок виявили високий рівень цієї характеристики □ це свідчить про те, що вони мають надмірну довіру до думки інших людей. Високий рівень за цією шкалою означає орієнтацію на емоційну підтримку інших, прагнення отримати позитивну оцінку та навіть чутливість до критики. Особам із високим рівнем емоційної підтримки властива потреба в близьких людях, а також можливий страх втрати цих зв'язків (Рис. 2.2.).

Показник «невпевненість у собі» (Н) виражений на високому рівні у 50 % респондентів, що свідчить про їх нездатність приймати рішення самостійно та схильність до покірності. Високий рівень невпевненості в собі характеризується сумнівами у власних здібностях вирішувати проблеми, очікуванням негативної оцінки від оточуючих. Особистості з високим показником за цією шкалою, зазвичай, уникають керівних посад, віддають відповідальність за прийняття рішень іншим, легко піддаються в суперечки та не можуть просити за допомогою.



**Рис. 2.2.** Результати дослідження за методикою «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory – IDI)

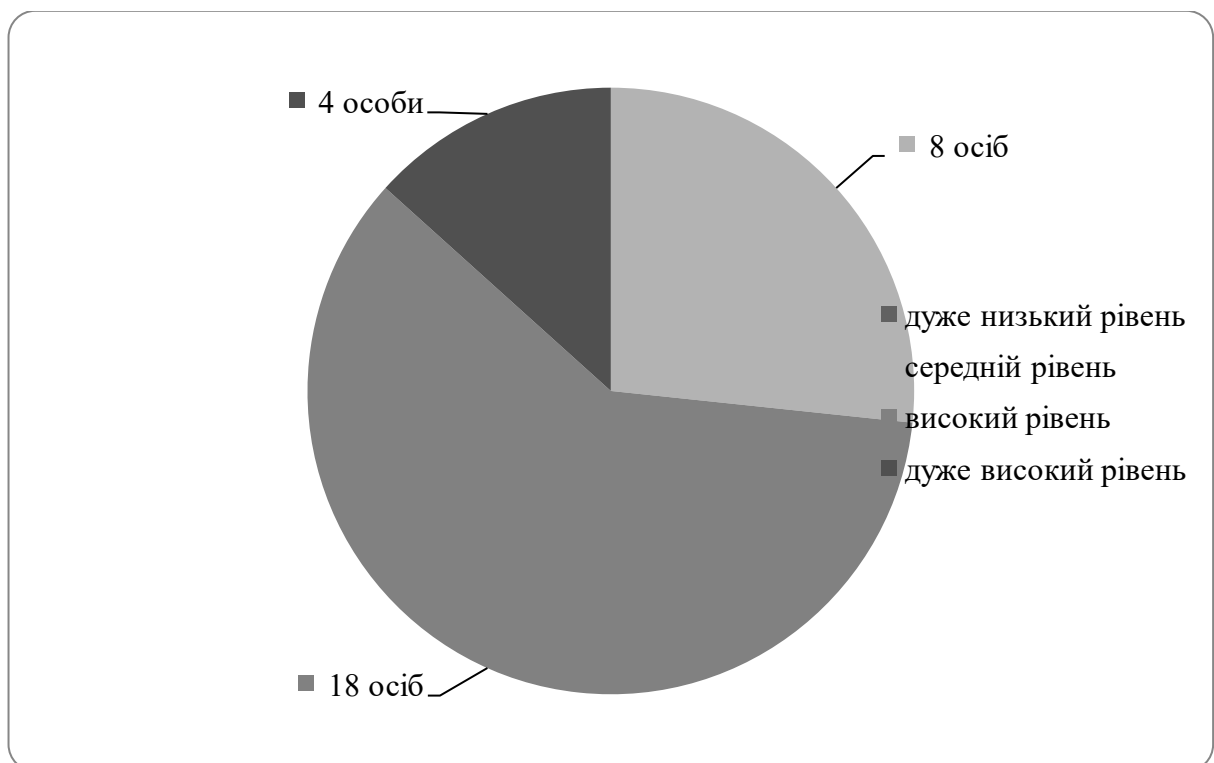
Показник «бажання автономії» (А) виявлено на низькому рівні у 40 % жінок та на середньому рівні у 53,33 %, і лише 6,67 % мають високий рівень за даним показником – це вказує на те, що вони не проявляють бажання до автономії, що характеризується відсутністю здатності індивіда брати на себе відповідальність за свої дії та почуття.

Кінцеве значення залежності (З) було спостережено на високому і середньому рівнях по 50 %, за кожним рівнем – це свідчить про те, що ці жінки характеризуються високим рівнем емоційної близькості та потребою в незалежності.

Отже, можна виділити три основні шкали: «емоційна залежність від інших» (ЕЗ), «невпевненість у собі» (Н) та «кінцеве значення залежності» (З).

За шкалою «бажання до автономії» (А) визначено найменшу кількість балів, що свідчить про те, що деякі жінки хочуть самостійності, але їхні переживання та страхи перешкоджають їм в цьому. Загальні результати дослідження свідчать, що всі жінки визначеної вибірки дослідження, у певній мірі, залежні від інших людей. Високе значення емоційної залежності характеризується вираженою потребою в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку інших. Такі жінки, як правило, постійно відчують безпорадність у будь-якій ситуації, невпевнені в собі та бояться можливої відмови, що підтверджується отриманими даними.

Наступним етапом було проаналізовано показники за методикою «Шкала самооцінки співзалежності» (К. Уайнхолд) та було виявлено наступне: середній рівень співзалежності спостерігається у 26,67 % жінок, високий рівень – у 60 % жінок та дуже високий рівень – у 13,33 % жінок (Рис. 2.3.).



**Рис. 2.3.** Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки співзалежності» (К. Уайнхолд)

Такі дані свідчать про те, що більшість жінок у вибірці дослідження мають високий та дуже високий рівень співзалежності – це може означати, що вони перебувають у ситуації, де вони сильно підкоряються думці та бажанням інших людей, відчують нестабільність у власних відносинах та мають значний ступінь залежності від сімейного оточення. На основі цього можна зазначити, що в групі жінок ступінь взаємозалежності є високим або навіть дуже високим, що може бути результатом не лише вторинного впливу, пов'язаного з алкогольною або наркотичною залежністю близької особи, але й свідчити про порушення формування особистості, що має свої корені в ранньому дитинстві та взаємовідносинах з батьками.

Саме тому, ефективно буде проаналізувати ранні дитячо-батьківські відносини респондентів (жінок) за допомогою проективної методики методика «Незакінчені речення» (про виховання жінок). Дана методика спрямована на діагностику когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів уявлень людей про структуру виховання та психологічне/фізичне насилля у сім'ї.

У багатьох відповідях спостерігається тенденція до високого рівня контролю батьків, підкреслення важливості підкоритися правилам та потребам суспільства, а також відмови від власних потреб на користь потреб інших (Рис. 2.4.). Ці відповіді можуть свідчити про наявність високого рівня співзалежності серед респондентів дослідження. На основі наведених відповідей можна зробити наступні висновки:

- близько 70 % відповідей (пункти: 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19) вказують на високий або дуже високий рівень співзалежності;

- близько 20 % відповідей, які можуть бути трактовані як помірний рівень співзалежності (пункти: 5, 6, 20).

Відповіді на анкету свідчать про відсутність виражених патернів виховання, спрямованих на підтримку індивідуальності та самостійності особистості. Висока увага до правил, контроль інших, відсутність підтримки від батьків у виявленні власних емоцій та потреб, а також відсутність можливості висловити власні думки та діяти незалежно можуть бути чинниками, що сприяють розвитку співзалежності.



**Рис. 2.4.** Результати дослідження за методикою «Незакінчені речення»

Подальший аналіз цих відповідей може вказати на те, що співзалежність у жінок може бути результатом раннього виховання та формування психологічного стану на етапі дитинства та підліткового періоду. Наприклад,

високий рівень контролю батьків та підкоряння правилам може пригнічувати розвиток власної самостійності та впливати на формування внутрішньої впевненості. Додатково, високий рівень співзалежності може мати негативний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан особистості, проявляючись у стресі, низькій самооцінці та нездатності до формування здорових міжособистісних відносин.

Також було встановлено, що 60 % жінок відчують високий рівень контролю з боку батьків, або відчують, що їхні власні потреби та бажання ставляться на другий план порівняно з потребами батьків, при цьому 70 % жінок відчують неспроможність самовиражатися, або відчують, що їхні власні думки, емоції та бажання не так важливі, як потреби інших людей, зокрема батьків – такі результати свідчать про те, що більшість респондентів (жінок) відчували високий рівень контролю з боку батьків та неспроможність самовиражатися в дитячому та підлітковому віці, що може бути показником співзалежності у дорослому віці.

Для математично-статистичного аналізу даних було обрано критерій узгодженості Пірсона ( $r$ ) – цей метод використовується для статистичної оцінки того, наскільки проаналізовані дані відповідають очікуваному розподілу за певною гіпотезою, що може бути корисно для визначення наявності або відсутності зв'язку між категоріальними змінними в дослідженні. Наприклад, можна використовувати критерій Пірсона, щоб перевірити, чи існує статистично значима різниця між очікуваним розподілом певних подій та спостережуваним розподілом [16].

Було вирішено перевірити наявність взаємозв'язку між такими парами показників (Додаток Ж):

- 1) «особистісна тривожність – співзалежність»

- нульова гіпотеза  $H_0$ : «Немає статистично значущої залежності між особистісною тривожністю та відчуттям співзалежності у жінок»;

- альтернативна гіпотеза  $H_1$ : «За вищої особистісної тривожності спостерігається вище відчуття співзалежності у жінок»;

Значення критерію  $r = -0,08$  при  $p \leq 0,05$ , то це свідчить про наявність статистично значущої, але дуже слабкої зворотної залежності між особистісною тривожністю та відчуттям співзалежності у жінок – це означає, що при зростанні показника особистісної тривожності у жінок, відчуття співзалежності може бути слабкішим та зменшуватися, хоча зв'язок є статистично значущим, його сила досить невелика. Отже, в такому випадку все ще приймається нульова гіпотеза  $H_0$  (що не має статистично значущого впливу) та відхиляємо альтернативну гіпотезу  $H_1$ .

2) «невпевненість в собі – бажання автономії»

- нульова гіпотеза  $H_0$ : «Немає статистично значущої залежності між рівнем невпевненості в собі та бажанням автономії»;

- альтернативна гіпотеза  $H_1$ : «За високого рівня невпевненості в собі спостерігається зменшення бажання автономії»;

Значення критерію  $r = 0,65$  при  $p \leq 0,05$  свідчить про наявність статистично значущої позитивної зв'язку між рівнем невпевненості в собі та бажанням автономії – це означає, що за зростанням рівня невпевненості в собі спостерігається збільшення бажання автономії. Оскільки наше значення  $r = 0,65$  вказує на міцний позитивний зв'язок між невпевненістю в собі та бажанням автономії. Зважаючи на це, ви можете відхилити нульову гіпотезу  $H_0$  на користь альтернативної гіпотези  $H_1$ , оскільки

отримане значення свідчить про статистично значущу зв'язок між рівнем невпевненості в собі та бажанням автономії, що підтверджує альтернативну гіпотезу.

3) «ситуативна тривожність – емоційна опора на інших»

- нульова гіпотеза  $H_0$ : «Немає статистично значущої залежності між рівнем ситуативної тривожності та рівнем емоційної опори на інших»;

- альтернативна гіпотеза  $H_1$ : «За високого рівня ситуативної тривожності спостерігається збільшення рівня емоційної опори на інших в жінок»;

Значення критерію  $r = 0,03$  при  $p \leq 0,05$  свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між рівнем ситуативної тривожності та рівнем емоційної опори на інших. Оскільки значення дуже близьке до нуля – це означає, що між цими двома змінними відсутній значний статистичний зв'язок. Зважаючи на це, ви не можете відхилити нульову гіпотезу  $H_0$  на користь альтернативної гіпотези  $H_1$ , оскільки отримане значення  $r$  не вказує на статистично значущий зв'язок між ситуативною тривожністю та емоційною опорою на інших у жінок.

4) «прагнення до автономії – співзалежність»

- нульова гіпотеза  $H_0$ : «Немає статистично значущої залежності між рівнем бажання автономії та рівнем співзалежності серед жінок»;

- альтернативна гіпотеза  $H_1$ : «За високого рівня співзалежності спостерігається зменшення рівня бажання автономії серед жінок»;

Значення критерію  $r = 0,74$  при  $p \leq 0,05$  свідчить про наявність досить сильного позитивного статистично значущого зв'язку між рівнем співзалежності та рівнем бажання автономії серед жінок – це означає, що за зростанням рівня

співзалежності спостерігається збільшення рівня бажання автономії серед жінок. Оскільки  $r = 0,74$  та є досить великим, це свідчить про те, що зв'язок між цими двома змінними є значимим. Зважаючи на це, слід відхилити нульову  $H_0$  гіпотезу на користь альтернативної гіпотези  $H_1$ , оскільки отримане значення критерію вказує на статистично значущий зв'язок між рівнем співзалежності та рівнем бажання автономії серед жінок.

5) «невпевненість в собі – співзалежність»

- нульова гіпотеза  $H_0$ : «Немає статистично значущої залежності між рівнем невпевненості в собі та рівнем співзалежності серед жінок»;

- альтернативна гіпотеза  $H_1$ : «За високого рівня невпевненості в собі спостерігається збільшення рівня співзалежності серед жінок»;

Значення критерію  $r = 0,75$  при  $p \leq 0,05$  свідчить про наявність досить сильного позитивного статистично значущого зв'язку між рівнем невпевненості в собі та рівнем співзалежності серед жінок – це означає, що за зростанням рівня невпевненості в собі спостерігається збільшення рівня співзалежності серед жінок. Оскільки  $r = 0,75$  є досить великим, це свідчить про те, що зв'язок між цими двома змінними є значимим. Зважаючи на це, слід відхилити нульову гіпотезу  $H_0$  на користь альтернативної гіпотези  $H_1$ , оскільки отримане значення критерію вказує на статистично значущий зв'язок між рівнем невпевненості в собі та рівнем співзалежності серед жінок.

Після аналізу всіх отриманих даних у ході емпіричного дослідження, слід зазначити, що кожна з 30 жінок у вибірці дослідження проявляє ознаки співзалежності за результатами методик. Виявлений рівень особистісної тривожності переважно високий або навіть вище середнього, що свідчить про те, що ці жінки можуть відчувати складнощі у самостійному управлінні своїми

емоціями, поведінкою та страхами без зовнішньої підтримки. Аналіз методики незакінчених речень підтвердив гіпотезу дослідження, щодо того, що співзалежність може мати коріння у вихованні та формуванні структури у родині, а причини емоційної залежності можуть бути вкорінені в ранньому дитинстві.

На першому етапі розвитку, що відповідає дитинству, виникає важлива довіра або недовіра до світу. При народженні дитина абсолютно залежна від матері. Природа створює особливі, симбіотичні стосунки між матір'ю та дитиною, де вони майже не відчують дистанції один від одного. Одним із ключових завдань цього періоду є формування емоційного зв'язку, що є фундаментом для довіри дитини до світу. Якщо на цьому етапі щось піде не так, наприклад, мати віддаляється або в сім'ї панує напружена атмосфера, дитина може не відчувати впевненості та безпеки.

Також, відсутність любові, уваги та турботи робить дітей вразливими, надто прив'язаними до батьків та залежними від інших у майбутньому. Контролюючі або утримуючі відносини базуються на страху перед життям, невпевненості у собі, відчутті власної неповноцінності та збільшеній тривожності. Потреба у коханні стає настільки нав'язливою, що стає умовою виживання. Страх та нестабільність, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між бажанням отримати любов та переконанням у власній неповноцінності, роблять бажання здобути чиюсь любов та заповнити нею свою особистість головною та нав'язливою метою існування [46, с. 279].

Можна зробити висновок, що співзалежність є патологічним станом, що проявляється у сильній емоційній, соціальній або навіть фізичній залежності від іншої особи. Здорові та корисні стосунки між партнерами можливі лише тоді, коли кожна сторона є зрілою та незалежною особою. Для співзалежних осіб важливо розпізнати свою залежність, вчитися ставитися до себе гармонійно, розуміти власні емоції та почуття, розпізнавати та виражати свої потреби та бажання, утримувати комфортну дистанцію для відносин з іншими та мати здатність захищати свої особисті межі.

Ризик виникнення співзалежності включає впевнених в собі людей, осіб, що піддаються впливу, а також тих, кого сильно контролювали батьки, що підтверджено дослідженням. Подолання почуття самотності, нікчемності та відчуженості вимагає відмови від свободи та придушення власної індивідуальності. Важливо відзначити, що жінки більш схильні до співзалежних стосунків, ніж чоловіки, оскільки вони природно схильні до впливу почуттів та можуть цілковито присвятити себе іншим. Роль жінки часто визначається служінням чоловікові та родині, безмежною відданістю та прихильністю, ігноруючи продуктивну поведінку, що базується на силі особистості. Співзалежні жінки часто мають деструктивні уявлення про стосунки, емоційні та поведінкові проблеми. Вони сприймають свою поведінку як позитивне виявлення здатності любити людину з усіма її недоліками та слабкостями, незважаючи на те, що такі стосунки можуть бути нещасливими [48, с. 499-451]. Тривала співзалежність супроводжується накопиченням негативних емоцій, які часто провокуються, що призводить до прояву напруги та неконтрольованих вибухів агресії, а також до розвитку депресії та тривожності. Отже, слід зазначити, що гіпотеза дослідження, яка стверджує, що психологічне та емоційне насильство у сім'ї формує високий рівень тривожності у жінок (дівчат) та сприяє їхній тенденції до співзалежних партнерських відносин, що підтверджують дані емпіричного дослідження.

### **2.3. Психологічні практичні рекомендації для роботи з жінками, що мають ознаки співзалежності**

В сучасному світі психологічні аспекти жіночої психіки та їх вплив на поведінку стають предметом зростаючої уваги дослідників, практикуючих психологів та соціальних працівників. Однією з ключових тем у рамках цього контексту є проблема співзалежності серед жінок.

Співзалежність визначається як патологічна потреба контролювати або бути контрольованим іншою особою, яка може призвести до втрати власного

самовизначення, невпевненості в собі та відсутності кордонів у взаємовідносинах. Жінки, що мають ознаки співзалежності, часто віддають пріоритет вимогам та потребам інших, забуваючи про власні, що може призвести до стресу, депресії та низки інших психологічних та емоційних проблем [32].

У зв'язку з цим виникає важлива потреба у розробці психологічних практичних рекомендацій для роботи з жінками, що мають ознаки співзалежності. Ефективні методи та стратегії допомоги цій категорії жінок можуть включати в себе розвиток навичок самовизначення, підвищення самосвідомості, встановлення кордонів у взаємовідносинах, навчання прийомів здорової самооцінки та підтримки, а також розвиток навичок емоційного самоконтролю та вміння ефективно виражати свої потреби та бажання. Цільовою метою розробки таких практичних рекомендацій є полегшення процесу самовідновлення та самореалізації для жінок, що стикаються із співзалежністю, сприяючи їхньому психологічному зростанню та здатності до здорових міжособистісних взаємодій [37, с. 132-133].

Особливо важливим у роботі зі співзалежними є психологічне втручання, спрямоване на корекцію особистості та психоемоційний стан та сприяння покращенню їхнього якості життя. Психолог допомагає особистості виявити фактори, які перешкоджають їй, а також сприяють її одужанню, і разом з клієнтом знаходить шляхи виходу з утвореної ситуації. У роботі зі співзалежними дуже ефективними є групові терапії та тренінги □ це насичені емоціями заняття спрямовані на зміну та гармонізацію стилю спілкування, викладення бажаних навичок і вирішення протиріч, що можуть виникати у взаєминах з іншими людьми або в самій особистості [43].

Робота з поліпшення психоемоційного стану та сприяння позитивній його якості життя серед жінок:

1) Вправа «Релаксація на контрасті» призначена для ефективного зняття м'язового напруження, але спочатку вона передбачає його посилення. Якщо оточуюча обстановка напружена та Ви відчуваєте, що втрачаєте

самовладання, цей комплекс вправ можна виконати прямо на місці, навіть за столом, практично непомітно для оточення: «Почніть, як можна сильніше, напруженням пальців ніг. Потім розслабте їх. Послідовно напружуйте й розслабляйте ступні, гомілки, коліна, стегна, сідничні м'язи, живіт, спину та плечі. Потім розслабте кисті рук, передпліччя, шию та лицьові м'язи. Потім просто залиштеся спокійною кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли Вам здасться, що Ви повільно пливете, це означатиме, що Ви повністю розслабилися» [21].

2) Вправа «Ворона на шафі» □ це спосіб зменшити напруження, якщо Вам доводиться взаємодіяти з людиною, яка викликає у вас негативні емоції □ це можна зробити, уявивши цю людину у смішному образі, або помістивши на значну відстань від Вас у дивному місці. Також можна змінити тембр її голосу або надати інші комічні риси. Іншими словами, Ви можете знайти способи доповнити психотравмуючу ситуацію, щоб зробити її кумедною або менш важливою для Вас [18].

3) Вправа «Настрій» може допомогти зняти неприємний осад після того, як ви почули погану новину або закінчилася неприємна розмова. Візьміть фломастери та розслаблено, лівою рукою, намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо цілковито зануритись у свої почуття, обрати колір та провести лінії так, як Вам забажається, щоб вони відображували Ваш настрій. Спробуйте уявити, що Ви переносите свої сумні думки на папір. Закінчивши малюнок, переверніть аркуш та на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій та почуття. Намагайтеся не думати довго і не намагайтеся бути ввічливими: слова мають виникати спонтанно, без спеціального контролю. Потім ще раз подивіться на свій малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова і з емоційним задоволенням розірвіть аркуш та викиньте його в кошик. Це заняття займає всього 5 хвилин, а Ваш настрій вже зник, він перейшов у малюнок та був знищений [25].

Більшість авторів, що досліджують співзалежність та шукають способи подолання цього стану, рекомендують звертатися за допомогою до фахівців. Особливо до груп підтримки, які працюють з аналогічними проблемами, і до психотерапевтів. Україна не виняток, і тут існують групи підтримки для родичів людей, які страждають від залежності, наприклад, групи Ал-Анон. Також у деяких містах діють групи підтримки для жінок, які були жертвами насильства. Не менш важливою є наявність багатьох кваліфікованих психотерапевтів, які готові надати допомогу тим, хто її потребує, але якщо Ви не готові долучатися до таких груп та особистісних сесій з психотерапевтом, існують декілька порад – самопомоги у цих обставинах:

1) Для підтримки в процесі подолання співзалежності важливо виявити спільноту людей, які також стикаються з подібними проблемами, що може бути як група у соціальних мережах, крім того, важливо залучити до свого оточення друзів, які можуть зрозуміти Вас та підтримати в прагненні до змін. Проте, варто обережно підходити до цього, розкриваючись поступово, щоб уникнути можливого знецінення або токсичного ставлення.

2) Також важливим елементом є самоосвіта □ це включає в себе читання літератури (рекомендований список книг може бути наданий нижче) та спостереження за власними почуттями та реакціями, що допомагає покращити свідомість та виразити власні потреби. Також ефективним засобом є написання ранкових сторінок, ведення щоденників, коли щодня реєструються всі думки протягом трьох сторінок, що сприяє кращому розумінню себе. Підписка на актуальні дописи та прямі ефіри також можуть стати корисним джерелом інформації та підтримки в процесі саморозвитку та подолання співзалежності [49].

3) Розвиток духовності через повсякденні практики є важливим аспектом саморозвитку □ ця стратегія включає у себе пошук активностей, які приносять внутрішній спокій та зближують з глибокими значеннями життя. Відводячи для цього деякий час, наприклад, хоча більше півгодини на день, особа може займатися такими заняттями, як прогулянки в парку,

спостереження за природними явищами, творчість, молитва або медитація. Основна мета цього етапу полягає в піднятті над собою та отриманні ширшого розуміння світу. Це також передбачає відмову від прагнення контролювати всі аспекти життя. Розуміння того, що не все можна контролювати, і інколи найкращий вихід □ це прийняття подій такими, які вони є, і допущення їх до розвитку своїм власним шляхом [20].

4) Заради збереження здорових міжособистісних відносин, важливо відмовитися від контролю над партнером та його життям, що передбачає відокремлення власного «Я» від почуттів та дій іншої особи. По-перше, це означає утримання від надання порад та допомоги, оскільки такі дії можуть позбавити партнера відчуття власної відповідальності за своє життя. По-друге, необхідно уникати маніпулятивних заохочень та схвалень, що можуть сприйматися як спроба контролювати життя іншої особи. Замість цього, варто дозволити партнеру відчувати гордість за свої досягнення та вирішення проблем самостійно. По-третє, важливо припинити надмірне стеження за партнером та зосередитися на власних справах, що означає зменшити увагу до справ партнера та надати йому можливість самостійно приймати рішення та вирішувати власні проблеми, виявляючи повне довіру до його спроможностей [45].

5) Рекомендується уникати втягнення в маніпулятивні ігрові ситуації, оскільки вони можуть завдати шкоди здоровим міжособистісним взаємодіям та перешкоджати ефективному обміну емоціями та почуттями. У таких іграх партнери часто відіграють ролі «рятівника», «переслідувача» і «жертви», які сприяють розподілу відповідальності за власне благополуччя та відвертому контролю над партнером. Відмова від участі в таких іграх передбачає прийняття особистої відповідальності за своє життя та взаємодію з партнером на засадах взаємного поваги та довіри, без залучення маніпулятивних тактик.

6) Необхідно розвивати власні особистісні потреби, оскільки постійне пригнічення партнера може призвести до внутрішньої порожнечі, яку

зазвичай заповнюють шкідливі стосунки. Важливо бути уважним до власних бажань та емоцій, навчитися слухати своє тіло та довіряти власним почуттям [19, с. 11-13]. Розвиток цих навичок може бути складним та вимагатиме від Вас зусиль у виділенні часу для самообслуговування, задоволення власних потреб, а також установлення та захисту особистих меж, у повазі до меж інших. Необхідно дозволяти собі просити про допомогу, визнавати свою вразливість та недосконалість, а також перестати принижувати власні почуття та бажання, розглядаючи їх як другорядні. Такий процес розвитку може бути важким, але він є необхідною складовою для досягнення внутрішньої гармонії та особистої зрілості.

Перелік рекомендованої літератури для самоосвіти та допомоги:

- Робін Норвуд «Жінки, які кохають до нестями» □ перша книга для жінок, які мають навіть слабкі ознаки спів залежності, більшість рекомендацій, згаданих вище, базуються на цій книзі.

- Тара Шустер «Купи собі той довбаний букет: та інші способи зібратися до купи від тієї, котрій вдалось» □ ця книга, пропонує практичні варіанти того, як навчитися дбати про себе.

- Беррі К. Вайнхолд, Дженей Б. Вайнхолд «Освобождение от созависимости» □ якщо цікаво по досліджувати питання співзалежних відносин та шляхи до їх «вилікування».

Отже, існують різні шляхи для самодопомоги та подолання співзалежності, які можуть бути корисними для тих, хто не готовий долучатися до групових та індивідуальних сесій з психотерапевтом. Перш за все, важливо знайти спільноту людей, які також стикаються зі схожими проблемами, а також залучити до свого оточення друзів, які можуть зрозуміти та підтримати Вас у прагненні до змін, при цьому розкриваючись поступово, щоб уникнути можливого знецінення або токсичного ставлення. Другим важливим аспектом є самоосвіта, що включає читання літератури та спостереження за власними почуттями та реакціями. Для підтримки

саморозвитку та подолання співзалежності корисними можуть бути також ранкові сторінки, ведення щоденників, а також підписка на актуальні дописи та прямі ефіри. Крім того, важливим елементом є розвиток духовності через повсякденні практики, такі як прогулянки в природі, творчість, медитація тощо, що допомагає піднятися над собою та отримати більш широке розуміння світу. Нарешті, важливо відмовитися від контролю над партнером та його життям, а також розвивати власні особистісні потреби та дозволяти собі бути вразливими. Література про співзалежність можуть надати додаткову інформацію та підтримку у цьому процесі.

### **Висновок до II розділу**

Емпіричне дослідження свідчить, що співзалежність є складною проблемою, яка може мати серйозні наслідки для жінок, їхніх сімей та суспільства в цілому. Перш за все, емпіричні дані свідчать про те, що співзалежність у жінок в сім'ї є поширеним явищем, яке може виникати з різних причин, включаючи соціокультурні, психологічні та особисті фактори. Дослідження показують, що багато жінок відчувають потребу у взаємозалежності та готові пожертвувати власними потребами та бажаннями задоволенням потреб свого партнера або родини. По-друге, емпіричні дані підтверджують, що співзалежність може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я жінок, призводячи до тривожності, невпевненості в собі, орієнтир опори на інших, не на себе, а також до проблем у взаємовідносинах з партнером та іншими членами сім'ї. Дослідження також показують, що співзалежність може призводити до недостатнього розвитку особистості та втрати індивідуальності, крім того, отримані результати вказують на те, що співзалежність може бути передана з покоління на покоління та стати циклічним явищем у сімейних системах. Жінки, які були співзалежними в дитинстві, мають велику ймовірність стати співзалежними у дорослому житті, якщо не здійснити свідомі зусилля для розриву цього циклу.

У цьому дослідженні виявлено важливі зв'язки між різними аспектами співзалежності у жінок у сім'ї, хоча особистісна тривожність не сильно впливає на співзалежність, невпевненість в собі суттєво пов'язана з бажанням автономії. В той час, ситуативна тривожність не має статистично значущого впливу на емоційну опору на інших. Досить сильні позитивні зв'язки були виявлені між співзалежністю та бажанням автономії, а також між невпевненістю в собі та співзалежністю. Такі результати вказують на важливість розвитку самооцінки та автономії для зменшення співзалежності серед жінок. Отримані результати та розроблені рекомендації вказують на потребу у розробці майбутніх програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення самооцінки, розвиток автономії та зменшення співзалежності серед жінок у сімейному середовищі.

## ВИСНОВКИ

В сучасному світі соціальні та психологічні аспекти сімейних відносин знаходяться під зростаючим поглядом та аналізом. Серед них особливе місце посідає проблема співзалежності у жінок. У зв'язку з швидкими змінами в суспільстві, змінами у ролі жінки та динамікою сімейних відносин, ця проблема набуває особливої актуальності. Враховуючи це, було проведено комплексне дослідження, щоб зрозуміти природу цього явища та запропонувати ефективні рекомендації для роботи з жінками, що мають ознаки співзалежності. Далі буде представлений висновок на основі ретельного аналізу літератури, емпіричних досліджень та практичного досвіду, що стане важливим кроком у розумінні та вирішенні цієї важливої проблеми.

Відповідно до зазначених завдань визначеного дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури було виявлено, що співзалежність у жінок у сім'ї є складною психологічною проблемою, яка виникає внаслідок різноманітних факторів, включаючи соціокультурні та особистісні. Вона визначається як стан, коли особистість стає залежною від іншої особи або відносин, знецінюючи свої власні потреби та бажання. Дослідження показало, що співзалежність часто пов'язана зі стереотипними гендерними ролями, соціокультурним контекстом та психологічними факторами, такими як низька самооцінка та страх втрати відносин, крім того, динаміка взаємодії у сімейному оточенні також може впливати на розвиток співзалежності. Розглядаючи ці аспекти, можна зрозуміти, що співзалежність у жінок в родинному середовищі є багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу та розуміння різноманітних чинників, що сприяють її розвитку.

2) Основні особливості прояву співзалежності виявлено у тому, що жінки, що переживають цей стан, часто віддають перевагу потребам інших

членів сім'ї перед власними, навіть за рахунок власного благополуччя та самооцінки. Вони можуть відмовлятися від власних інтересів та прагнень, ставлячи на перший план потреби свого партнера, дітей чи інших членів родини, що може виявлятися в постійній готовності жертвувати власними ресурсами – часом, енергією, емоційними зусиллями – для задоволення потреб інших. При цьому жінки у співзалежних відносинах, часто відчують вину або обов'язок у цьому, вважаючи, що їхнє щасливе життя та взаємодія в сім'ї залежать виключно від їхньої готовності жертвувати своїм. Такий підхід може призвести до втрати власної ідентичності та невпевненості у власних потребах, що підкреслює серйозність проблеми та необхідність її вирішення.

3) Проаналізувавши основні причини формування співзалежності у жінок, стало зрозуміло, що вона часто виникає внаслідок заниженої самооцінки, страху втрати відносин, а також соціокультурного впливу, що підтримує стереотипні ролі гендерів, де співзалежність може виявлятися різними способами, тому важливо оцінювати інтенсивність та збіг різних ознак співзалежних відносин: потреба контролю та відсутність свободи, швидка конвергенція, пошук спокути, відсутність вибору, втрата чутливості до себе та інших, важкість власної відповідальності, низька самооцінка, грошові турботи та бажання помсти або змагання, що в свою чергу може провокувати ознаки сімейної дисфункції.

4) Емпірично було досліджено рівні взаємозалежності жінок та з'ясовано причини такої взаємозалежності у сім'ї. У дослідженні приймали участь 30 респондентів (жінок), віком від 20 до 35 років, з них: 10 жінок одружені мають 1-2 дитини; 20 жінок не одружені, не мають дітей, але перебували у довгих тривалих стосунках (громадський шлюб). Для емпіричного дослідження явища співзалежності жінок у сім'ї, було обрано наступні методики, а саме: методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)»; методика «Міжособистісної залежності»; методика «Шкала самооцінки співзалежності» та методика «Незакінчені речення» (про виховання жінок).

За результатами методики «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)» встановлено, що 73,33 % жінок мають високий рівень ситуативної тривожності, а лише 3,33 % □ низький. Спостерігається аналогічна тенденція, щодо особистісної тривожності, де 76,67 % жінок виявили високий рівень. Такі дані свідчать про те, що більшість жінок відчувають тривогу як у різних сімейних ситуаціях, так і на особистому рівні. Результати також підтверджують, що більшість жінок мають проблеми у взаємодії з рідними, близькими, друзями та однолітками.

За результатами методики «Міжособистісної залежності», було виявлено, що 53,33 % жінок мали високий рівень «емоційної залежності від інших», а 46,67 % □ середній рівень. Такі показники свідчать про надмірну довіру до думки інших людей та потребу в їхній підтримці. Показник «невпевненості у собі» був вищим за середній у 50 % респонденток, вказуючи на їхню схильність до покірності та сумніви у власних здібностях, щодо «бажання до автономії», лише 6,67 % мали високий рівень, що може вказувати на низьку потребу у самостійності. Загальний показник залежності був високим або середнім у 50 % випадків, вказуючи на високу емоційну близькість та потребу в незалежності. Результати свідчать, що більшість жінок в дослідженій групі демонструють середні та високі показники за рівнями залежності від інших, які переважають над потребою в самостійності.

Під час аналізу показників за методикою «Шкала самооцінки співзалежності» було виявлено, що середній рівень співзалежності спостерігається у 26,67 % жінок, високий □ у 60 %, а дуже високий □ у 13,33 %. Такі показники свідчать про те, що більшість жінок у вибірці мають високий або навіть дуже високий рівень співзалежності, що може бути результатом різноманітних факторів, включаючи нестабільність у власних відносинах та значний ступінь залежності від сімейного оточення, що може свідчити про порушення формування особистості, яке має свої корені в ранньому дитинстві та взаємовідносинах з батьками.

У результаті аналізу методики «Незакінчені речення» для вивчення ранніх дитячо-батьківських відносин у жінок встановлено наступне: 60 % виявили високий рівень контролю з боку батьків, або відчують, що їхні власні потреби ставляться на другий план порівняно з потребами батьків, крім того, 70 % жінок відчують неспроможність самовиражатися, або відчують, що їх думки та бажання не так важливі, як потреби інших, зокрема, батьків. Такі результати свідчать про високий рівень контролю та невпевненість у собі ще з дитинства, що може бути показником співзалежності у дорослому віці. Такі упередження та обмеження в дитинстві можуть впливати на формування особистості та здатність до здорових міжособистісних відносин.

Проведений математично-статистичний аналіз за допомогою критерію узгодженості Пірсона ( $r$ ) показав наступне: між показниками «особистісна тривожність» та «співзалежність» виявлено слабку зворотну залежність з коефіцієнтом  $r = -0,08$  при  $p \leq 0,05$   $\square$  при зростанні особистісної тривожності у жінок, відчуття співзалежності може зменшуватися, хоча зв'язок є статистично значущим, його сила досить невелика. Виявлено значний позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем «невпевненості в собі» та «бажанням автономії» з коефіцієнтом  $r = 0,65$  при  $p \leq 0,05$  – це означає, що зі зростанням невпевненості в собі спостерігається збільшення бажання автономії серед жінок. Дослідження не підтвердило наявності статистично значущого зв'язку між «ситуативною тривожністю» та «емоційною опорою на інших» ( $r = 0,03$  при  $p \leq 0,05$ ). Також було виявлено значний позитивний статистично значущий зв'язок між «прагненням до автономії» та «співзалежністю» ( $r = 0,74$  при  $p \leq 0,05$ ) та між

«невпевненістю в собі» та «співзалежністю» ( $r = 0,75$  при  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує гіпотези дослідження, при зростанні рівня співзалежності спостерігається збільшення бажання автономії та невпевненості в собі серед жінок.

5) На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для роботи з жінками, що мають ознаки співзалежності. Дані рекомендації спрямовані на підвищення самосвідомості, розвиток навичок здорового відношення до себе та інших, а також на створення сприятливого середовища для розвитку особистості та самореалізації. А також виявлено різні способи самодопомоги та подолання співзалежності, які можуть бути корисними для тих, хто не готовий до групових або індивідуальних консультацій з психотерапевтом: самоосвіта через читання та самоаналіз є іншим важливим аспектом, який може допомогти у саморозвитку; значну роль у підтримці саморозвитку та подоланні співзалежності відіграють практики, спрямовані на розвиток духовності, такі як медитація та прогулянки в природі; важливо також відмовитися від контролю над партнером та розвивати власні особистісні потреби; література про співзалежність може доповнити цей процес, надаючи додаткову інформацію та підтримку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 6. Одеса, 2019. С. 17–25.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ: Четверта хвиля, 2020. 256 с.
3. Говорун Т.В. Соціалізація статі як фактор розвитку Я-концепції: автореф. дис... д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 / Т.В. Говорун. Київ, 2022. 27 с.
4. Долинська Л.В. Підготовка молоді до сімейного життя. Київ, 2002. 120 с.
5. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. Вип. 26. Київ: Главник, 2019. С. 71–76.
6. Карабанова О.А. Психологія сімейних стосунків та основи сімейного консультування. Київ: Гардарики, 2018. 362 с.
7. Класифікація психічних і поведінкових розладів: клінічний опис і вказівки по діагностиці. Київ: Сфера, 2019. 308 с.
8. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича, м. Чернівці, 12-13 травня. Чернівці. 2019. С. 144.
9. Козловська Е.В. Роль образу сім'ї в гармонізації стосунків молодим подружжям. Вип. 3. *Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. С.Д. Максименка*. Київ, 2021. 221 с.
10. Коровицкая В.В. Особливості рольового функціонування у залежному подружжі. *Вісник Харківського університету. Серія «Психологія»*. № 662. Харків, 2019. С. 181–184.

11. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2020. С. 218–253.
12. Коцар А.В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що перебувають у відносинах подружньої залежності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / А.В. Коцар. Київ, 2019. 19 с.
13. Кочарян А.С. Емоційна структура синдрому «емоційного холоду». *Матеріали наук.-практ. конф. Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги (XI Платонівські читання) Харків, 17-18 квітня, 2019.* Харків, 2019. С. 73–74.
14. Кочарян А.С. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія: Психологія.* № 498. 2020. С. 68–72.
15. Кравець В.П. Психологія сімейного життя. Тернопіль. 2019. 696 с.
16. Критерій узгодженості Пірсона. URL: <http://surl.li/nszyf> (дата звернення: 06.04.2024).
17. Леонова І.М. Особливості переживання почуття самотності жінками з різних соціальних груп. *Ukrainian Psychological Journal: collection of scientific papers. Tarasa Shevchenko National University of Kyiv.* Вип. 1(13). Київ, 2020. 240 с.
18. Ліщинська О.А. Культурна психічна залежність особистості: передумови, чинники, механізми. Київ: Легко інк, 2018. 266 с.
19. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. ЖДУ ім. І. Франка, Серія: Загальна психологія.* Вип. 9. Житомир, 2018. С. 6–13.
20. Малигіна Г.С. Відповідальність особистості як загальнопсихологічна проблема. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія.* 2014. Вип. 4. Одеса, 2014. URL: <http://surl.li/socmr> (дата звернення: 01.02.2024).

21. Медична психологія: навч. посіб. / за ред. Н.Г. Пшук, М.В. Маркова. Вінниця, 2017. 135 с.
22. Методика «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory – IDI). URL: <http://surl.li/soceh> (дата звернення: 01.02.2024).
23. Методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)». URL: <http://surl.li/elbql> (дата звернення: 01.02.2024).
24. Методика «Шкала самооцінки співзалежності» (К. Уайнхолд). URL: <http://surl.li/socer> (дата звернення: 01.02.2024).
25. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. Київ, 2020. 183 с.
26. Мусієнко Г.О. Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища. *Український вісник психоневрології*. Вип. 3 (72). Київ, 2018. С. 252.
27. Мусієнко, Г.О. Вивчення механізмів успадкування схильності до станів залежності від алкоголю та тютюну і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища. *Психологія*. Київ, 2021. С. 252–253.
28. Ніколенко Д.Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості: навчальний посібник. Київ. 2020. 43 с.
29. Обозов Н.Н. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Наука, 2020. 191 с.
30. Після війни в Україні чоловіків стане більше, ніж жінок: вчений пояснив, у чому причина / за ред. О. Марущак. URL: <http://surl.li/soavg> (дата звернення: 04.04.2024).
31. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2018. 328 с.
32. Психологія: Підручник / за ред. Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалко, П.А. Гончарук. Київ: Либідь, 2018.
33. Русинка І.І. Психологія: навч. посіб. Київ: Знання, 2018. 407 с.

34. Савчук О.М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / О.М. Савчук. Київ, 2018. 21 с.
35. Сидорик Ю.Р. Психологічні особливості взаємин в родині як чинник становлення життєвих перспектив майбутнього сім'янина: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2018. 19 с.
36. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Є.В. Фролова. Харків, 2018. 19 с.
37. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. Київ. 2019. № 2. С. 132–137.
38. Швалб Ю.М. Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*. № 2. 2020. Харків, С. 14–20.
39. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я - концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 6. С. 26–27.
40. Шинкаренко О.Д. Психологічні особливості жертв подружнього насильства. *Практична психологія та соціальна робота*. № 3. Київ, 2020. С. 25–28.
41. Штандер В. Пастка співзалежнення. Київ: Відродження, 2021. С. 50–57.
42. Штепа О.С. Продуктивне вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів шляхом набування саморозуміння. *Проблеми гуманітарних наук: Наук. зап. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка*. Дрогобич: НВЦ «Каменярь». 2018. Вип. 9. С. 130–139.
43. Becnel V.C. The co-dependent parent: Free yourself by freeing your child. San Francisco: HarperCollins. 2019. 128 p.
44. Firestone R.W. Fear of Intimacy. *American Psychological Association*. 2020. 358 p.

45. Hoff L.A. People in crisis : understanding and helping. *Menlo Park (Calif.): Addison-Wesley publ.* 2021. 339 p.
46. Maddi S. Hardiness: Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology.* 2020. № 44. P. 279–298.
47. Martin P.A. Treatment of marital disгарmony by collaborative therapy. *The psychotherapies of marital disгарmony.* New York. 2019. P. 245.
48. Oyserman D. Self-Concept and Identity. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual.* 2019. P. 499–517.
49. Psychologia: Podstawy psychologii. Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne № 36. Sopot. 2020. 638 s.
50. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychhtrapy.* 2019. P. 71–79.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)»**

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи». Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю.Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

**Мета роботи :** визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

**Устаткування:** бланк методики.

**Хід роботи:**

1) Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2) Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. 1.).

*Таблиця 1.*

**Опитувальний бланк ситуативної тривожності  
(Спілбергера-Ханіна)**

№з/п	Ситуація	Н і, ц е н е т а к	Н а п е в н о , щ о т а к	В і р н о	Д і й с н о в і р н о
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4

7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4

*Продовження таблиці 1.*

13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

1. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

**Методика «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда  
(Interpersonal Dependency Inventory – IDI)**

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

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

**Діагностичний матеріал**

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

12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.
15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.
16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежуся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почувуюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний чекати надто багато від інших.

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

### **Обробка результатів**

Обробка результатів тесту проводиться за допомогою підсумовування балів, що належать до кожної шкали, з урахуванням наявності прямих та зворотних тверджень.

Питання № 10, 23, 44 є зворотними, тому при обробці відповідні значення змінюються на протилежні («1» - 4, «2» - 3, «3» - 2, «4» - 1).

*Таблиця 1.*

## Ключі

Шкала	Твердження
Емоційна залежність від інших (ЕЗ)	3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47
Невпевненість у собі (Н)	2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46
Бажання автономії (А)	1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Кінцеве значення залежності (З) підраховується шляхом підсумовування отриманих балів за першими двома шкалами та віднімання з цієї суми балів, отриманих за третьою шкалою:

$$З = ЕЗ + Н - А$$

Отриманий сумарний бал є підсумковим показником за шкалою, який оцінюється відповідно до наведених нижче норм. При цьому тестові норми за шкалами емоційної опори на інших, автономії та залежності різняться для чоловіків і для жінок, а за шкалою невпевненості в собі єдині норми.

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

*Таблиця 2.*

### Нормативні показники (чоловіки)

Шкали	Рівні вираженості		
	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>
Емоційна залежність від інших (ЕЗ)	18 – 31	32 – 48	49 – 72
Невпевненість у собі (Н)	16 – 24	25 – 37	38 – 64
Бажання автономії (А)	14 – 26	27 – 37	38 – 56
Кінцеве значення залежності (З)	20 – 24	25 – 52	53 – 80

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

*Таблиця 3.*

### Нормативні показники (жінки)

Шкали	Рівні вираженості		
	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>
Емоційна залежність від інших (ЕЗ)	18 – 37	38 – 54	55 – 72
Невпевненість у собі (Н)	16 – 24	25 – 37	38 – 64
Бажання автономії (А)	14 – 22	27 – 33	34 – 56
Кінцеве значення залежності (З)	20 – 35	36 – 62	63 – 80

**Методика «Шкала самооінки співзалежності» (К. Уайнхолд)**

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

- 1 – ніколи
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

**Діагностичний матеріал**

1. Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей.
2. Я важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, зневіра або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні стосунки.
7. Я боюся бути знехтуваним (відкинутою).
8. Я намагаюся домагатися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на власний розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей

на перший план.

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

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

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

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

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

17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом «все чи нічого».

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

19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос.

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

### **Обробка результатів**

Щоб отримати загальний результат, складіть цифри. Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, скористайтесь наступною шкалою:

- 60-80 – дуже високий рівень співзалежних моделей;
- 40-59 □ високий рівень співзалежних моделей;
- 30-39 – середній ступінь співзалежних та/або контрзалежних моделей;
- 20-29 – дуже мало співзалежних та/або високий ступінь контрзалежних моделей.

**Методика «Незакінчені речення» (про виховання жінок)**

ПІБ \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

**Інструкції.** Перед Вами кілька незакінчених речень. Напишіть, будь-ласка, закінчення до кожної пропозиції. Вказуйте саме ту відповідь, яка першою прийшла до тебе в голову. Це не текст, тут немає правильних та неправильних відповідей.

1. Мої батьки завжди...
2. У дитинстві я часто відчував/ла, що...
3. Моя мати завжди наголошувала на тому, що...
4. Під час конфліктів у сім'ї я зазвичай...
5. Одним із перших дорослих прикладів співзалежності для мене став...
6. В моїй сім'ї найбільше цінувалася якість...
7. З дитинства мене навчали вважати, що...
8. Коли я була/був маленькою, я найчастіше відчувала/відчував, що...
9. Мої батьки завжди вірили у те, що...
10. Під час дитинства мені дуже важливо було...
11. Мої батьки ніколи не дозволяли мені...
12. Якщо я робила/робив щось погано, мої батьки зазвичай...
13. Коли я вирішувала/вирішував проблеми у дитинстві, я зазвичай...
14. У моїй сім'ї найбільше цінувалися риси характеру, такі як...
15. Мої батьки завжди намагалися...
16. Коли я виростаючи потребувала/потребував підтримки, мої батьки...

17. Мої батьки ніколи не показували...
18. У моїй родині найбільшою цінністю було вважати...
19. З дитинства я навчилася/навчився реагувати на стрес таким чином, що...
20. Коли я подорослішала/подорослішав, я почала/почав помічати, що...

## Результати отримані за методиками дослідження

№ з/п	Ста тус	Методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності (STAI)»		Методика «Міжособистісної залежності» Р. Гіршфільда				«Шкала самооцінки співзалежності» (К. Уайнхолд)
		СТ	ОТ	ЕЗ	Н	А	З	
1	1	45	78	39	30	15	30	32
2	1	79	31	43	27	17	27	36
3	2	38	78	40	36	20	36	35
4	1	77	76	50	31	18	31	37
5	1	36	45	53	26	16	26	38
6	1	75	47	52	35	22	35	34
7	2	44	32	45	32	19	32	31
8	1	47	48	51	25	14	25	33
9	1	34	44	54	34	28	34	41
10	2	76	45	49	37	29	37	42
11	1	45	35	47	29	32	29	44
12	1	46	46	44	38	31	38	47
13	1	79	47	41	61	33	61	45
14	1	45	77	42	63	30	63	43
15	2	35	31	55	59	27	59	49
16	1	50	45	61	47	28	47	46
17	1	31	48	57	51	31	51	48
18	1	79	50	70	45	30	45	50
19	2	32	75	56	58	29	58	51

20	1	78	33	58	52	33	52	52
21	2	46	31	67	46	32	46	53
22	2	45	76	60	60	27	60	55
23	1	45	79	59	48	28	48	54
24	1	78	46	72	50	29	50	56
25	1	31	77	68	55	30	55	57
26	2	77	45	66	64	34	64	58
27	1	49	44	64	53	56	53	59
28	2	44	79	62	57	35	57	61
29	2	46	20	65	62	36	62	70
30	1	47	45	63	54	36	54	75

\*1 - неодружені, 2 - одружені

**Розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона ( $r$ ) для дослідження  
взаємозв'язку між відповідними величинами у двох  
рядах вимірів в парі «особистісна тривожність – співзалежність»**

№ з/п	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
1	78	57.23	20.77	431.39	7.538
2	32	52.77	-20.77	431.39	8.175
3	31	34.86	-3.86	14.9	0.427
4	36	32.14	3.86	14.9	0.464
5	78	58.79	19.21	369.02	6.277
6	35	54.21	-19.21	369.02	6.807
7	76	58.79	17.21	296.18	5.038
8	37	54.21	-17.21	296.18	5.464
9	45	43.18	1.82	3.31	0.077
10	38	39.82	-1.82	3.31	0.083
11	47	42.14	4.86	23.62	0.561
12	34	38.86	-4.86	23.62	0.608
13	32	32.78	-0.78	0.61	0.019
14	31	30.22	0.78	0.61	0.02
15	48	42.14	5.86	34.34	0.815
16	33	38.86	-5.86	34.34	0.884
17	44	44.22	-0.22	0.05	0.001
18	41	40.78	0.22	0.05	0.001
19	45	45.26	-0.26	0.07	0.002
20	42	41.74	0.26	0.07	0.002
21	35	41.1	-6.1	37.21	0.905
22	44	37.9	6.1	37.21	0.982
23	46	48.38	-2.38	5.66	0.117
24	47	44.62	2.38	5.66	0.127
25	47	47.86	-0.86	0.74	0.015
26	45	44.14	0.86	0.74	0.017
27	77	62.43	14.57	212.28	3.4
28	43	57.57	-14.57	212.28	3.687
29	31	41.62	-10.62	112.78	2.71
30	49	38.38	10.62	112.78	2.939
31	45	47.34	-2.34	5.48	0.116
32	46	43.66	2.34	5.48	0.126
33	48	49.95	-1.95	3.8	0.076

## Продовження таблиці 1.

34	48	46.05	1.95	3.8	0.083
35	50	52.03	-2.03	4.12	0.079
36	50	47.97	2.03	4.12	0.086
37	75	65.55	9.45	89.3	1.362
38	51	60.45	-9.45	89.3	1.477
39	33	44.22	-11.22	125.89	2.847
40	52	40.78	11.22	125.89	3.087
41	31	43.7	-12.7	161.29	3.691
42	53	40.3	12.7	161.29	4.002
43	76	68.16	7.84	61.47	0.902
44	55	62.84	-7.84	61.47	0.978
45	79	69.2	9.8	96.04	1.388
46	54	63.8	-9.8	96.04	1.505
47	46	53.07	-7.07	49.98	0.942
48	56	48.93	7.07	49.98	1.021
49	77	69.72	7.28	53	0.76
50	57	64.28	-7.28	53	0.825
51	45	53.59	-8.59	73.79	1.377
52	58	49.41	8.59	73.79	1.493
53	44	53.59	-9.59	91.97	1.716
54	59	49.41	9.59	91.97	1.861
55	79	72.84	6.16	37.95	0.521
56	61	67.16	-6.16	37.95	0.565
57	20	46.82	-26.82	719.31	15.363
58	70	43.18	26.82	719.31	16.658
59	45	62.43	-17.43	303.8	4.866
60	75	57.57	17.43	303.8	5.277
Суми	2985	2985	-	-	<b>133.212</b>

\*значення критерію  $r = -0,08$  при  $p \leq 0,05$

**Розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона ( $r$ ) для дослідження  
взаємозв'язку між відповідними величинами у двох  
рядах вимірів в парі «невпевненість в собі – бажання автономії»**

№ з/п	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
1	30	27.79	2.21	4.88	0.176
2	15	17.21	-2.21	4.88	0.284
3	27	27.18	-0.18	0.03	0.001
4	17	16.82	0.18	0.03	0.002
5	36	34.59	1.41	1.99	0.058
6	20	21.41	-1.41	1.99	0.093
7	31	30.26	0.74	0.55	0.018
8	18	18.74	-0.74	0.55	0.029
9	26	25.94	0.0599	0	0
10	16	16.06	-0.0599	0	0
11	35	35.21	-0.21	0.04	0.001
12	22	21.79	0.21	0.04	0.002
13	32	31.5	0.5	0.25	0.008
14	19	19.5	-0.5	0.25	0.013
15	25	24.09	0.91	0.83	0.034
16	14	14.91	-0.91	0.83	0.056
17	34	38.29	-4.29	18.4	0.481
18	28	23.71	4.29	18.4	0.776
19	37	40.76	-3.76	14.14	0.347
20	29	25.24	3.76	14.14	0.56
21	29	37.68	-8.68	75.34	1.999
22	32	23.32	8.68	75.34	3.231
23	38	42.62	-4.62	21.34	0.501
24	31	26.38	4.62	21.34	0.809
25	61	58.06	2.94	8.64	0.149
26	33	35.94	-2.94	8.64	0.24
27	63	57.44	5.56	30.91	0.538
28	30	35.56	-5.56	30.91	0.869
29	59	53.12	5.88	34.57	0.651
30	27	32.88	-5.88	34.57	1.051
31	47	46.32	0.68	0.46	0.01
32	28	28.68	-0.68	0.46	0.016
33	51	50.65	0.35	0.12	0.002
34	31	31.35	-0.35	0.12	0.004

## Продовження таблиці 2.

35	45	46.32	-1.32	1.74	0.038
36	30	28.68	1.32	1.74	0.061
37	58	53.74	4.26	18.15	0.338
38	29	33.26	-4.26	18.15	0.546
39	52	52.5	-0.5	0.25	0.005
40	33	32.5	0.5	0.25	0.008
41	46	48.18	-2.18	4.75	0.099
42	32	29.82	2.18	4.75	0.159
43	60	53.74	6.26	39.19	0.729
44	27	33.26	-6.26	39.19	1.178
45	48	46.94	1.06	1.12	0.024
46	28	29.06	-1.06	1.12	0.039
47	50	48.79	1.21	1.46	0.03
48	29	30.21	-1.21	1.46	0.048
49	55	52.5	2.5	6.25	0.119
50	30	32.5	-2.5	6.25	0.192
51	64	60.53	3.47	12.04	0.199
52	34	37.47	-3.47	12.04	0.321
53	53	67.32	-14.32	205.06	3.046
54	56	41.68	14.32	205.06	4.92
55	57	56.82	0.18	0.03	0.001
56	35	35.18	-0.18	0.03	0.001
57	62	60.53	1.47	2.16	0.036
58	36	37.47	-1.47	2.16	0.058
59	54	55.59	-1.59	2.53	0.046
60	36	34.41	1.59	2.53	0.074
Суми	2210	2210	-	-	<b>25.324</b>

\*значення критерію  $r = 0,65$  при  $p \leq 0,05$

**Розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона ( $r$ ) для дослідження  
взаємозв'язку між відповідними величинами у двох  
рядах вимірів в парі «ситуативна тривожність – емоційна опора на  
інших»**

№ з/п	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2 / f_T$
1	45	41.04	3.96	15.68	0.382
2	39	42.96	-3.96	15.68	0.365
3	79	59.6	19.4	376.36	6.315
4	43	62.4	-19.4	376.36	6.031
5	38	38.11	-0.11	0.01	0
6	40	39.89	0.11	0.01	0
7	77	62.05	14.95	223.5	3.602
8	50	64.95	-14.95	223.5	3.441
9	36	43.48	-7.48	55.95	1.287
10	53	45.52	7.48	55.95	1.229
11	75	62.05	12.95	167.7	2.703
12	52	64.95	-12.95	167.7	2.582
13	44	43.48	0.52	0.27	0.006
14	45	45.52	-0.52	0.27	0.006
15	47	47.88	-0.88	0.77	0.016
16	51	50.12	0.88	0.77	0.015
17	34	42.99	-8.99	80.82	1.88
18	54	45.01	8.99	80.82	1.796
19	76	61.07	14.93	222.9	3.65
20	49	63.93	-14.93	222.9	3.487
21	45	44.95	0.0499	0	0
22	47	47.05	-0.0499	0	0
23	46	43.97	2.03	4.12	0.094
24	44	46.03	-2.03	4.12	0.09
25	79	58.63	20.37	414.94	7.077
26	41	61.37	-20.37	414.94	6.761
27	45	42.5	2.5	6.25	0.147
28	42	44.5	-2.5	6.25	0.14
29	35	43.97	-8.97	80.46	1.83
30	55	46.03	8.97	80.46	1.748
31	50	54.23	-4.23	17.89	0.33
32	61	56.77	4.23	17.89	0.315
33	31	42.99	-11.99	143.76	3.344

## Продовження таблиці 3.

34	57	45.01	11.99	143.76	3.194
35	79	72.79	6.21	38.56	0.53
36	70	76.21	-6.21	38.56	0.506
37	32	42.99	-10.99	120.78	2.809
38	56	45.01	10.99	120.78	2.683
39	78	66.44	11.56	133.63	2.011
40	58	69.56	-11.56	133.63	1.921
41	46	55.21	-9.21	84.82	1.536
42	67	57.79	9.21	84.82	1.468
43	45	51.3	-6.3	39.69	0.774
44	60	53.7	6.3	39.69	0.739
45	45	50.81	-5.81	33.76	0.664
46	59	53.19	5.81	33.76	0.635
47	78	73.28	4.72	22.28	0.304
48	72	76.72	-4.72	22.28	0.29
49	31	48.37	-17.37	301.72	6.238
50	68	50.63	17.37	301.72	5.959
51	77	69.86	7.14	50.98	0.73
52	66	73.14	-7.14	50.98	0.697
53	49	55.21	-6.21	38.56	0.698
54	64	57.79	6.21	38.56	0.667
55	44	51.79	-7.79	60.68	1.172
56	62	54.21	7.79	60.68	1.119
57	46	54.23	-8.23	67.73	1.249
58	65	56.77	8.23	67.73	1.193
59	47	53.74	-6.74	45.43	0.845
60	63	56.26	6.74	45.43	0.808
Суми	3232	3232	-	-	<b>102.108</b>

\*значення критерію  $r = 0,03$  при  $p \leq 0,05$

**Розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона ( $r$ ) для дослідження  
взаємозв'язку між відповідними величинами у двох  
рядах вимірів в парі «прагнення до автономії – співзалежність»**

№ з/п	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
1	15	17.44	-2.44	5.95	0.341
2	32	29.56	2.44	5.95	0.201
3	17	19.67	-2.67	7.13	0.362
4	36	33.33	2.67	7.13	0.214
5	20	20.41	-0.41	0.17	0.008
6	35	34.59	0.41	0.17	0.005
7	18	20.41	-2.41	5.81	0.285
8	37	34.59	2.41	5.81	0.168
9	16	20.04	-4.04	16.32	0.814
10	38	33.96	4.04	16.32	0.481
11	22	20.78	1.22	1.49	0.072
12	34	35.22	-1.22	1.49	0.042
13	19	18.56	0.44	0.19	0.01
14	31	31.44	-0.44	0.19	0.006
15	14	17.44	-3.44	11.83	0.678
16	33	29.56	3.44	11.83	0.4
17	28	25.61	2.39	5.71	0.223
18	41	43.39	-2.39	5.71	0.132
19	29	26.35	2.65	7.02	0.266
20	42	44.65	-2.65	7.02	0.157
21	32	28.2	3.8	14.44	0.512
22	44	47.8	-3.8	14.44	0.302
23	31	28.95	2.05	4.2	0.145
24	47	49.05	-2.05	4.2	0.086
25	33	28.95	4.05	16.4	0.566
26	45	49.05	-4.05	16.4	0.334
27	30	27.09	2.91	8.47	0.313
28	43	45.91	-2.91	8.47	0.184
29	27	28.2	-1.2	1.44	0.051
30	49	47.8	1.2	1.44	0.03
31	28	27.46	0.54	0.29	0.011
32	46	46.54	-0.54	0.29	0.006
33	31	29.32	1.68	2.82	0.096
34	48	49.68	-1.68	2.82	0.057

## Продовження таблиці 4.

35	30	29.69	0.31	0.1	0.003
36	50	50.31	-0.31	0.1	0.002
37	29	29.69	-0.69	0.48	0.016
38	51	50.31	0.69	0.48	0.01
39	33	31.54	1.46	2.13	0.068
40	52	53.46	-1.46	2.13	0.04
41	32	31.54	0.46	0.21	0.007
42	53	53.46	-0.46	0.21	0.004
43	27	30.43	-3.43	11.76	0.386
44	55	51.57	3.43	11.76	0.228
45	28	30.43	-2.43	5.9	0.194
46	54	51.57	2.43	5.9	0.114
47	29	31.54	-2.54	6.45	0.205
48	56	53.46	2.54	6.45	0.121
49	30	32.29	-2.29	5.24	0.162
50	57	54.71	2.29	5.24	0.096
51	34	34.14	-0.14	0.02	0.001
52	58	57.86	0.14	0.02	0
53	56	42.68	13.32	177.42	4.157
54	59	72.32	-13.32	177.42	2.453
55	35	35.63	-0.63	0.4	0.011
56	61	60.37	0.63	0.4	0.007
57	36	39.34	-3.34	11.16	0.284
58	70	66.66	3.34	11.16	0.167
59	36	41.19	-5.19	26.94	0.654
60	75	69.81	5.19	26.94	0.386
Суми	2277	2277	-	-	<b>17.334</b>

\*значення критерію  $r = 0,74$  при  $p \leq 0,05$

**Розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона ( $r$ ) для дослідження  
взаємозв'язку між відповідними величинами у двох  
рядах вимірів в парі «невпевненість в собі – співзалежність»**

№ з/п	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
1	30	30.26	-0.26	0.07	0.002
2	32	31.74	0.26	0.07	0.002
3	27	30.75	-3.75	14.06	0.457
4	36	32.25	3.75	14.06	0.436
5	36	34.65	1.35	1.82	0.053
6	35	36.35	-1.35	1.82	0.05
7	31	33.19	-2.19	4.8	0.145
8	37	34.81	2.19	4.8	0.138
9	26	31.23	-5.23	27.35	0.876
10	38	32.77	5.23	27.35	0.835
11	35	33.67	1.33	1.77	0.053
12	34	35.33	-1.33	1.77	0.05
13	32	30.75	1.25	1.56	0.051
14	31	32.25	-1.25	1.56	0.048
15	25	28.31	-3.31	10.96	0.387
16	33	29.69	3.31	10.96	0.369
17	34	36.6	-2.6	6.76	0.185
18	41	38.4	2.6	6.76	0.176
19	37	38.55	-1.55	2.4	0.062
20	42	40.45	1.55	2.4	0.059
21	29	35.63	-6.63	43.96	1.234
22	44	37.37	6.63	43.96	1.176
23	38	41.48	-3.48	12.11	0.292
24	47	43.52	3.48	12.11	0.278
25	61	51.73	9.27	85.93	1.661
26	45	54.27	-9.27	85.93	1.583
27	63	51.73	11.27	127.01	2.455
28	43	54.27	-11.27	127.01	2.34
29	59	52.71	6.29	39.56	0.751
30	49	55.29	-6.29	39.56	0.716
31	47	45.39	1.61	2.59	0.057
32	46	47.61	-1.61	2.59	0.054
33	51	48.31	2.69	7.24	0.15
34	48	50.69	-2.69	7.24	0.143

## Продовження таблиці 5.

35	45	46.36	-1.36	1.85	0.04
36	50	48.64	1.36	1.85	0.038
37	58	53.19	4.81	23.14	0.435
38	51	55.81	-4.81	23.14	0.415
39	52	50.75	1.25	1.56	0.031
40	52	53.25	-1.25	1.56	0.029
41	46	48.31	-2.31	5.34	0.111
42	53	50.69	2.31	5.34	0.105
43	60	56.12	3.88	15.05	0.268
44	55	58.88	-3.88	15.05	0.256
45	48	49.78	-1.78	3.17	0.064
46	54	52.22	1.78	3.17	0.061
47	50	51.73	-1.73	2.99	0.058
48	56	54.27	1.73	2.99	0.055
49	55	54.66	0.34	0.12	0.002
50	57	57.34	-0.34	0.12	0.002
51	64	59.54	4.46	19.89	0.334
52	58	62.46	-4.46	19.89	0.318
53	53	54.66	-1.66	2.76	0.05
54	59	57.34	1.66	2.76	0.048
55	57	57.59	-0.59	0.35	0.006
56	61	60.41	0.59	0.35	0.006
57	62	64.42	-2.42	5.86	0.091
58	70	67.58	2.42	5.86	0.087
59	54	62.95	-8.95	80.1	1.272
60	75	66.05	8.95	80.1	1.213
Суми	2797	2797	-	-	<b>22.719</b>

\*значення критерію  $r = 0,75$  при  $p \leq 0,05$