

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ
ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Бакалаврська робота

Студентка групи: ППб-1-21-4.0д

КАТЕРИНА ГРЕБЕНИК

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології

НАТАЛІЯ ЧАЛКОВА

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Поняття емоційної залежності: сутність, визначення, характеристика.....	6
1.2. Теоретичний аналіз напрямів дослідження емоційної залежності в психології.....	12
1.3. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості, критерії та чинники.....	18
Висновки до першого розділу.....	24
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	26
2.1. Організація дослідження та обґрунтування методів дослідження.....	26
2.2. Аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів.....	30
2.3. Практичні рекомендації щодо запобігання виникнення та розвитку емоційної залежності.....	42
Висновки до другого розділу.....	45
 ВИСНОВКИ.....	48
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
 ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження: У сучасному соціумі, що характеризується високим рівнем стресу та амбівалентними соціальними очікуваннями, особистість все частіше вдається до компенсаторних механізмів, спрямованих на зниження емоційної напруги. Бажання уникнути труднощів життя спонукає шукати різноманітні форми ескапізму. Однією з таких форм є емоційна залежність – стан, коли людина втрачає контроль над своїм життям, підпорядковуючись іншим. Сучасна культура часто заохочує такі залежності, розмиваючи межі між здоровим захопленням і шкідливою пристрастю. Тож часто не помічає, як здорова зацікавленість перетворюється на шкідливу залежність. Наприклад, трудовголізм, хоча й схвалюється суспільством, може бути формою залежності, так само як і фанатичне захоплення спортом.

Недостатнє розуміння суспільством причин та наслідків залежностей, зокрема емоційної, є серйозною проблемою, яка перешкоджає розробці ефективних стратегій профілактики та лікування. Емоційна залежність, як форма нехімічної залежності, пов'язана з дисфункціональними схемами міжособистісної взаємодії та може бути симптомом глибших психологічних проблем.

Незавершеність процесу формування автономності в ранньому віці часто призводить до розвитку складних психологічних розладів, одним з яких є емоційна залежність. Попри значну увагу, що приділяється дослідженням різних форм залежної поведінки, емоційна залежність залишається маловивченою.

Аналізуючи наукову літературу, ми стикаємося з широким спектром термінів, які використовують для опису внутрішнього емоційного світу людини. Це можуть бути як статичні поняття (емоційна сфера, риси), так і динамічні (емоційні процеси, переживання). Крім того, дослідники часто звертаються до таких понять, як емоційність, почуття та емоційні стани. Оскільки розуміння цих термінів є

фундаментальним для нашого дослідження, ми прагнемо уточнити їхнє значення та встановити логічні зв'язки між ними.

Залежна поведінка — це складний феномен, який досі немає однозначного визначення, класифікації видів та факторів впливу. Множинність чинників, що впливають на її розвиток, серед яких важливу роль відіграють емоційні фактори, ускладнює розробку універсальних підходів до його вивчення та корекції. Це підтверджує необхідність подальших емпіричних досліджень.

Проблема залежної поведінки привернула увагу багатьох дослідників, як-от В. Weinhold, J. Weinhold, Н. Kohut, М. Klein, R. Norwood, К. Horney, R. Bornstein, J. Fischer, L. Spann та інших. Сучасні вчені, серед яких М. Жидко, В. Крамченкова, О. Савчук, Г. Коцюба, О. Самара, В. Зарицька, О. Луценко, Д. Сушко активно досліджували пов'язане з цим явище співзалежності. В. Волошина, О. Гущенко, І. Брух, В. Ушакова, О. Коваленко досліджували прояви співзалежності у подружніх парах, тоді як Л. Федосова та А. Гордійчук вивчали взаємозв'язки між співзалежністю та жіночою агресією. Моя мета — провести аналіз цього феномена, який має значний вплив на міжособистісні взаємини та загальне самопочуття людини. Для цього я спробую систематизувати основні положення теорії емоцій та порівняти різні концепції емоційної залежності, що сформувалися в історії психології.

Мета дослідження полягає у всебічному аналізі психологічних чинників, які лежать в основі емоційної залежності людини, а також у проведенні експериментів для перевірки отриманих теоретичних положень.

Об'єкт дослідження — емоційна залежність.

Предмет дослідження — психологічні фактори емоційної залежності у жінок та чоловіків.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний огляд досліджень, присвячених психологічним факторам емоційної залежності.

2. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей, що пов'язані з емоційною залежністю.

3. Сформулювати практичні поради щодо запобігання виникнення та розвитку емоційної залежності.

Методи та методики дослідження: У процесі дослідження реалізовувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

1) теоретичні (аналіз, класифікація, порівняння, узагальнення і систематизація наукових підходів та положень з досліджуваної проблеми);

2) емпіричні (тестування за допомогою опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільда, опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова, діагностики PARI (Е.С. Шефер і Р.К. Белл), «Шкали тривоги Бека»);

3) методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилось на базі Товариства з обмеженою відповідальністю «ОМГ ЕДЖЕНСІ». У дослідженні взяли участь 40 досліджуваних віком від 17 до 31 років, 20 осіб чоловічої статі та 20 осіб жіночої статі.

Структура роботи: бакалаврська робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 40 найменувань. Повний зміст роботи становить 66 сторінок, проілюстровано 10 рисунками та 1 таблицею. Загальний обсяг складає 72 сторінок, обсяг основного тексту — 45 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття емоційної залежності: сутність, визначення, характеристика

Емоційна залежність являє собою специфічний тип взаємин, де один із партнерів здійснює значний вплив на різні сфери життя іншого. Емоційна залежність характеризується стійкою потребою індивіда задовольняти свої емоційні потреби в близьких стосунках, зокрема романтичних (Брух, 2021).

Згідно з другою концепцією, емоційна залежність є результатом незавершеності важливого етапу раннього розвитку, як наслідок маємо — формування певних особистісних розладів, які проявляються в особливостях побудови міжособистісних зв'язків (Weinhold, 2008).

Проаналізувавши наукову літературу, пропонуємо наступне розуміння емоційної залежності, яке ляже в основу нашого теоретичного аналізу: емоційна залежність — це тип залежної поведінки, що характеризується прагненням до надмірної емоційної близькості зі значущою особою, що супроводжується повним розчиненням власного «Я», втратою особистісних меж та підпорядкуванням власних інтересів іншим. Таке трактування спирається на дослідження співзалежних відносин і любовної адикції.

Адиктивна поведінка є формою ескапізму, що полягає у штучній зміні психічного стану за допомогою різних засобів, зокрема психоактивних речовин або надмірної залученості до певних видів діяльності (Безпалько, 2003).

Спираючись на концепцію А. Адлера, існує тісний зв'язок між відчуженням та адикцією, тож відчуженість, як прояв комплексу неповноцінності, може сприяти формуванню адиктивних моделей поведінки, оскільки не здатність адекватно сприймати дійсність штовхає індивіда до пошуку штучних засобів задоволення своїх потреб (Свідовська, 2020).

Залежність потребує подальшого дослідження. Загалом, в закордонній науковій літературі адикція розглядається, як одна з форм залежності, а адиктивна поведінка – як її прояв (Коваленко, 2022).

В контексті взаємостосунків адикція проявляється у формі нездорової залежності від іншої особи, що, своєю чергою, провокує розвиток емоційної залежності, оскільки потреби партнера стають пріоритетними (Сушко, 2019).

Ми розуміємо нездорову залежність, як нездатність індивіда формувати міцні емоційні зв'язки з оточенням. Характерною рисою такої залежності є патологічне прагнення до близькості та визнання з боку значущих осіб. Цей тип залежності може проявлятися в різних видах взаємин (Bornstein, 1992).

Адикція в коханні характеризується ідеалізацією партнера та прагненням повного злиття з ним. Адикти наївно вірять, що задовольняючи всі потреби партнера, вони забезпечать собі взаємність. Однак, розчарування неминуче, що призводить до повторення циклу. Крім того, адикти часто вдаються до раціоналізації, щоб виправдати свою залежність (Железнякова, 2016).

Прагнення людини до романтичних стосунків часто пов'язане з пошуком єднання з іншою людиною, особливо коли відчувається недостатність батьківської турботи. Однак, просте тяжіння до іншої особи — не синонімом любові. Любов передбачає вищий рівень взаємин, що характеризується бажанням переживати радість разом з коханою людиною (Fromm, 1956).

Любовна залежність часто залишається непоміченою для самої людини, оскільки вона сприймається за справжнє кохання. Це пояснюється активним використанням психологічного захисту — запереченням (Weinhold, 2008).

Іншими словами, людина несвідомо відкидає думку про те, що її почуття можуть бути нездоровими. Заперечення — це захисний механізм, який допомагає нам уникати неприємних думок і почуттів. У випадку любовної залежності, заперечення дозволяє людині не бачити руйнівного впливу таких відносин на себе та партнера. Це допомагає уникнути болючих емоцій, які виникають внаслідок

таких стосунків. Однак, така захисна реакція ускладнює усвідомлення проблеми та пошук шляхів її вирішення.

В результаті, люди можуть роками перебувати у токсичних відносинах, що призводить до накопичення негативних емоцій та проявів аутоагресії та гетероагресії.

Агресія може бути наслідком низького рівня самоусвідомлення. Часто вона проявляється, як маніпулятивний інструмент, спрямований на порушення особистих меж інших людей. Така поведінка може бути пов'язана з бажанням відчувати себе потрібним, зайнявши роль «рятівника» у стосунках (Федосова, Гордійчук, 2017).

Наслідки перебування в залежних стосунках ми уточнили в таблиці 1.1, яка подана нижче (Сарварівна, 2021).

Таблиця 1.1.

Наслідки перебування у залежних відносинах

Нездатність до комунікації	Постійно займаючи позицію рятівника, людина не лише притягує до себе маніпуляторів, але й підриває власну самооцінку. Страх бути відкинутим змушує її приховувати свої справжні почуття та потреби, що призводить до дисбалансу в стосунках, де вона постійно перемикається між ролями домінанта і жертви
Гіперопіка	Залежні часто намагаються контролювати почуття та дії партнера, беручи на себе відповідальність за все, що відбувається у стосунках. Це дозволяє їм відчувати свою значущість

Продовження таблиці 1.1.

Гіперконтроль	Щоб зберегти відчуття власної значущості, залежні люди часто вдаються до маніпуляцій, намагаючись змусити партнера приділяти їм більше уваги
Нечутливість до власних емоцій	Адикти часто приносять себе в жертву заради інших, відкладаючи власні потреби на другий план

Спільні фізіологічні механізми, такі як порушення системи дофамінових нагород, можуть лежати в основі різних форм адикції. Це пояснює, чому люди, які залежать від однієї речовини, часто переходять до інших видів залежностей, намагаючись заповнити ту саму емоційну порожнечу (Железнякова, 2016).

Любовна залежність пов'язана з невротичними механізмами та психоконфліктами розвиваються ще в дитинстві. Ці механізми, такі як проєкція, ідеалізація та девальвація, впливають на сприйняття партнера та формування нереалістичних очікувань від стосунків. В результаті, людина може потрапляти в цикл залежних відносин, намагаючись розв'язати свої внутрішні конфлікти через зовнішні об'єкти (Klein, 1957).

Ранній досвід взаємодії з батьками відіграє ключову роль у формуванні схильності до емоційних адикцій. Недостатня емпатія та імітація почуттів батьків можуть призвести до розвитку низької самооцінки та пошуку підтвердження власної значущості в стосунках з іншими людьми (Kohut, 1971).

Формування здорових меж і розвиток самооцінки є ключовими факторами у подоланні любовної залежності. Коріння цієї проблеми часто криються в дитинстві, коли емоційні потреби дитини не були задоволені. Однак зміни можливі, усвідомлення своїх потреб та встановлення здорових меж може призвести до щасливіших і більш збалансованих відносин (Norwood, 1985).

Адикція у стосунках спричиняє відчуття ізоляції, що поглиблює неможливість самотійно керувати власним життям. Внаслідок цього, індивід усвідомлює свою фізичну та психологічну слабкість. Ці усвідомлення породжують думки неминучості страждань, а усвідомлення смертності лише посилює ці страждання. Якщо людина не здатна подолати тягар існування та не знаходить способів взаємодії з оточенням, це може призвести до втрати розумової рівноваги та розладів. Існує суттєва відмінність між співадиктивними та співзалежними відносинами. Перші виникають виключно між адиктом уникнення та адиктом кохання, тоді як друзі можуть існувати між будь-якими людьми.

Однак, адиктивні відносини мають елементи співзалежності. Співзалежність — це емоційна залежність однієї людини від іншої. Таким чином, емоційна залежність є ключовим елементом, що закріплює залежну поведінку в особистості. Вона перетворює звичайну прихильність у гостру потребу, яка визначає подальші дії та реакції людини (Сарварівна, 2021).

Отже, можна зробити висновок, що емоційна залежність є проявом співзалежних відносин, зокрема, любовної адикції, і характеризується патологічною прив'язаністю до партнера. Такі відносини завжди пов'язані з однією з форм адиктивної поведінки. Аналіз літератури свідчить, що емоційна залежність і адикція у відносинах — це синонімічні поняття. Вони характеризуються надмірною зосередженістю на об'єкті прив'язаності та екстремальними коливаннями настрою: від нав'язливої турботи до глибокої апатії, від ейфорії до відчаю. Слід зазначити, що існує феномен любовної адикції, який характеризується хворобливою прихильністю до партнера, емоційним підйомом під час спілкування з ним та глибокою депресією при розлуці. Любовні стосунки в таких випадках набувають циклічного характеру: механізми захисту блокують самоаналіз, а страх самотності посилює залежність від партнера. Повторення таких циклів часто пов'язане з низькою самооцінкою та відчуттям власної неповноцінності, що штовхає людину повертатися до руйнівних відносин.

Люди, схильні до любовної залежності, мають дуже низьку самооцінку і переконані, що для того, щоб відчувати любов та насолоджуватися життям, вони повинні постійно жертвувати своїми інтересами (Norwood, 1985). Емоційна залежність має глибокі корені та не зникає з розривом стосунків. Таким чином, навіть розлучившись зі своїм партнером, людина часто шукає нові об'єкти для проєктування своїх залежностей, повторюючи тим самим руйнівні сценарії. Причина такого явища криється в тому, що емоційно залежні люди звикають до нестабільних, часто токсичних стосунків, які забезпечують їм постійну дозу адреналіну. Спокійні та гармонійні відносини здаються їм нудними та нездатними задовольнити їхню потребу в емоційних переживаннях (Aristizába, 2020).

1.2. Теоретичний аналіз напрямів дослідження емоційної залежності в психології

Сучасні дослідники розглядають емоційну залежність з різних ракурсів. Один із підходів пов'язує її з особливостями виховання та розвитку особистості. Автори вводять поняття «співзалежності», акцентуючи на впливі батьківсько-дитячих відносин при формуванні залежних моделей поведінки. За концепцією, емоційна залежність формується поступово, проходячи кілька стадій. На першому етапі дитина повністю залежить від батьків, потім настає період протистояння, після чого слідує прагнення до самостійності. Ідеальним результатом розвитку є здатність до зрілих, взаємозалежних відносин (Weinhold, 2008).

Перехід від одного етапу розвитку до іншого передбачає поступове звільнення від залежності від батьків. Однак, у дисфункціональних сім'ях цей процес часто порушується, що надалі призводить до формування емоційної залежності в дорослому житті. Приховування проблем у таких сім'ях створює ілюзію добробуту, але насправді завдає значної шкоди.

Батьки, як авторитетні фігури в сім'ї, формують у дитини певні уявлення про світ та стосунки. Саме батьківська поведінка може призвести до розвитку в дитини почуття тривоги. Недостатня емоційна доступність батьків, приниження, їхня нещирість та умовна любов можуть мати тривалі негативні наслідки для психічного здоров'я дитини (Horney, 1937)

Емоційна залежність може довгий час залишатися прихованою. Однак, у дорослому житті, особливо в контексті створення власної сім'ї, ці залежності можуть проявлятися досить яскраво. Саме жінки частіше несвідомо повторюють у своїх стосунках моделі поведінки, які спостерігали у своїй родині від власної матері. Якщо дитина зростала в сім'ї, де мати брала на себе роль головного опікуна, постійно дбаючи про потреби всіх членів сім'ї, існує висока ймовірність того, що в дорослому житті така людина стане емоційно залежною від партнера. Спостерігаючи за такими стосунками в дитинстві, людина засвоює модель

поведінки, за якої один партнер повністю залежить від іншого, і переносить цей шаблон у свої власні стосунки (Волошина, Гуценка, 2011).

Таку поведінку деякі дослідники відносять до категорії співзалежності. За їхніми спостереженнями, співзалежні особи прагнуть контролювати інших, оскільки самі почуваються невпевнено і потребують зовнішнього підтвердження своєї значущості. Причину такого поведінкового шаблону автори вбачають у неповній подоланні кризи довіри в дитинстві. Коли дитина не має можливості розвинути здорове відчуття власного «Я», вона компенсує цю нестачу, намагаючись контролювати оточення. Незавершеність першої стадії розвитку, пов'язаної з формуванням довіри, призводить до того, що людина стає емоційно залежною від інших. Їй важко відмежувати себе від оточення і визначити власні межі (Weinhold, 2008).

Співзалежні люди часто мають розмиті межі власного «Я» і готові терпіти багато чого від об'єкта своєї залежності, навіть якщо це завдає їм болю (Beattie, 2009). Причина співзалежності криється не лише в гіперопіці, а й в ігнорування емоційних потреб дитини. Коли дитина не отримує достатньо любові та уваги, вона розвиває сильну потребу в близькості, готовність жертвувати власними інтересами заради отримання підтвердження своєї значущості. Окрім залежних, існують і контрзалежні особистості. На відміну від залежних, контрзалежні індивіди демонструють орієнтацію на отримання зовнішньої підтримки та допомоги. Виокремлюють три основні причини формування контрзалежної поведінки. Першою причиною називають відсутність надійної емоційної прив'язаності до батьків у перший рік життя дитини. Другою – неспроможність батьків сприяти розвитку емоційної самостійності дитини протягом другого та третього років життя. Третя причина полягає в перенесенні індивідом соціальних травм, пов'язаних з розвитком, які можуть бути як вродженими, так і набутими в процесі становлення особистості (Weinhold, 2008).

Особи, які зазнали емоційного занедбання в ранньому віці, схильні до розвитку недовіри до оточення та формування песимістичних очікувань щодо

міжособистісних відносин, зокрема, щодо можливості бути скривдженими або покинутими. На підставі цих даних, а також висновків (Брух, 2021).

Співзалежні особистості мають виражену потребу в соціальних зв'язках, можна зробити припущення, що саме співзалежність є одним з факторів, які сприяють розвитку емоційної залежності (Жемчужна, 2021).

Адекватна самооцінка характеризується трьома основними компонентами. По-перше, це позитивне ставлення до власного тіла та зовнішності, що передбачає реалістичне сприйняття як своїх переваг, так і недоліків. Останні розглядаються не як привід для самокритики, а як можливість для саморозвитку. По-друге, адекватна самооцінка проявляється у збалансованому ставленні до власних бажань та можливостей, коли людина реалістично оцінює свої ресурси та приймає обмеження. По-третє, індивіди з адекватною самооцінкою демонструють конструктивне ставлення до критичних зауважень, оцінюючи їхню обґрунтованість та релевантність (Мельниченко, 2019).

Особливістю емоційно залежних індивідів є утруднення в усвідомленні власних потреб та обмежень. Зазвичай вони зосереджені на потребах інших, що часто призводить до нехтування власними інтересами. Співзалежні особистості демонструють тенденцію до надмірної турботи про інших, що супроводжується низькою самооцінкою та недовірою до себе. Саме тому самооцінка співзалежних людей значною мірою залежить від зовнішньої оцінки, особливо від значущих інших. Відсутність схвалення може призводити до зниження самооцінки та посилення залежної поведінки. Таким чином, мотивацією для дій співзалежної особистості часто є бажання задовольнити потреби інших, навіть коштом власних інтересів (Beattie, 2009).

Як чоловіки, так і жінки схильні до соціальної оцінки. Проте, якщо чоловіки більше орієнтовані на з'ясування думки оточення про свої вчинки, то жінки прагнуть, щоб їхні дії отримали позитивну оцінку. Відчуття важливості в стосунках сприяє розвитку у чоловіків здатності самостійно аналізувати ситуації та вибрати оптимальну поведінку (Курова, Греса, 2016).

Існує прямий зв'язок між низькою самооцінкою та схильністю до емоційної залежності в романтичних стосунках. За даними, люди з низькою самооцінкою часто шукають в партнері емоційної опори та підтримки, особливо в кризові часи. Більшість наукових праць, присвячених феномену емоційної залежності, вказують на можливий зв'язок між цим станом і теорією прив'язаності (Ушакова, 2020).

Враховуючи, що концепція прив'язаності, розроблена J. Bowlby, досліджує взаємозв'язок між матір'ю та дитиною та його довготривалий вплив, а такі дослідники як J. Fischer, B. Weinhold та J. Weinhold, M. Beattie стверджують, що коріння емоційної залежності сягають дитинства, таке припущення виглядає цілком обґрунтованим з теоретичної точки зору.

Фундаментом, як ранніх немовлячих зв'язків, так і дорослих романтичних стосунків, є одна й та сама біологічна система, відповідальна за емоційний і поведінковий розвиток. Типи взаємодії між немовлям та матір'ю корелюють з типами взаємодії в романтичних стосунках дорослих. Крім того, індивідуальні відмінності в поведінці щодо прив'язаності у дорослих стосунках є відображенням стійких очікувань та уявлень про себе, що формуються на основі раннього досвіду взаємодії. Романтичне кохання є комплексним феноменом, який включає в себе не лише емоційний зв'язок, але й елементи піклування та інтимності (Fraley, 2010).

Є чітка межа між поняттями «прив'язаність» та «залежність». Прив'язаність — це фундаментальна біологічна потреба, спрямована на забезпечення виживання, захисту та продовження роду. На відміну від прив'язаності, залежність характеризується повною залежністю від іншої особи або речовини, втратою контролю над власним життям та схильністю до деструктивної поведінки, яка лише поглиблює проблему (Grof, 1994).

Універсальність романтичної прив'язаності підтверджується у різних культурних контекстах. Це свідчить про те, що прив'язаність є фундаментальною людською потребою. Однак, феномен емоційної залежності виходить за межі здорової прив'язаності. Емоційна залежність, яка характеризується втратою особистісної автономії та дисфункціональними патернами взаємодії, є

відхиленням від здорової прив'язаності та потребує окремого розгляду (Schmitt, 2007).

Сучасні дослідження все частіше розглядають емоційну залежність у контексті співзалежних стосунків. Співзалежність — це патологічний стан, що характеризується глибоким поглинанням і сильною емоційною залежністю від іншої людини. Хоча термін найчастіше використовується стосовно родичів та близьких людей, які залежать від алкоголю, наркотиків чи інших речовин, він має ширше застосування. Цей феномен охоплює широкий спектр міжособистісних взаємин, виходячи далеко за межі романтичних стосунків. Хоча сучасні дослідження все частіше фокусуються на емоційній залежності в парах, важливо розуміти, що цей патерн може проявлятися і в інших типах зв'язків, таких як батьківські, дружні та родинні. Наприклад, батьки, які самі є емоційно залежними, можуть передавати ці патерни своїм дітям, формуючи в них дисфункціональні моделі взаємодії (Жемчужна, 2021).

Емпіричне дослідження співзалежності почалося з праці L.Fischer та першої шкали для вимірювання рівня співзалежності (SF CDS). Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що жінки частіше схильні до співзалежності, ніж чоловіки. Крім того, було виявлено тісний зв'язок між співзалежністю та такими психологічними характеристиками, як зовнішній локус контролю, тривога та депресія. Ці результати стали фундаментом для подальших досліджень у цій галузі.

Співзалежні особистості часто живуть в ілюзорному світі, де вони переконані у бездоганності своїх сімейних відносин. Однак, за цією маскою існує глибока емоційна залежність від інших членів сім'ї, що проявляється у постійному прагненні задовольняти їхні потреби. Такий підхід часто призводить до розвитку тривоги, депресії та інших емоційних розладів у самих співзалежних осіб (Волошина, Гущенко, 2011 : 159).

Отже, на основі аналізу літератури ми виявили, що емоційна залежність у романтичних стосунках часто є наслідком несвідомих спроб відтворити патерни взаємодії, які сформувалися в дитинстві.

Обираючи емоційно залежного партнера, людина ніби повторює сценарій своїх ранніх взаємин, сподіваючись цього разу отримати інший результат. Це створює цикл, в якому нерозв'язані проблеми минулого продовжують впливати на поточні стосунки (Weinhold, 2008).

1.3. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості, критерії та чинники

Будучи відносно новим феноменом, емоційна залежність продовжує залишатися предметом активних наукових досліджень. Внаслідок цього, існує значна різноманітність теоретичних поглядів на дане явище, що часто суперечать один одному. Ця теоретична неоднозначність особливо помітна при аналізі механізмів виникнення емоційної залежності (Коваленко, Самара, 2022).

Існує і протилежне припущення про єдину фізіологічну основу всіх видів залежностей та три ключові фізіологічні механізми, які лежать в основі формування залежностей: отримання задоволення, адаптація до стресу та збереження соціальної приналежності (Жемчужна, 2021).

Корінь всіх видів залежностей криється в дитячій травмі відчуження, що може призводити до переходу від однієї форми залежності до іншої. Відсутність єдиних критеріїв для діагностики емоційної залежності пов'язана з тим, що кожне дослідження цього феномену має свою специфіку та фокусується на різних аспектах (Кочарян, Коцарь, 2000).

Характерні риси емоційно залежної особистості: нездатність визначити, відстояти свої межі та прийняти самостійні рішення, наявність гострого страху самотності, постійна орієнтація на думку інших через гіперчутливість до критики, готовність жертвувати власними інтересами, труднощі із задоволенням власних емоційних потреб самостійно, нестабільність у подоланні життєвих труднощів, внутрішня боротьба між бажанням бути поміченим і страхом бути відкинутим, нездатність будувати глибокі емоційні зв'язки, відчуття порожнечі та незадоволеності, постійна потреба в підтвердженні власної значущості, розчинення власної особистості в партнері, наявність акцентуацій характеру (надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми), схильність до занепокоєння і переживань, відчуття вини за власні бажання, неконтрольовані спалахи гніву та агресії,

повністю розчиняються в іншому, втрачаючи власне «Я», можуть мати ще якусь залежність: алкогольну, наркотичну, тютюнову або харчову (Москаленко, 2008).

Коріння самоненависті слід шукати в культурах, де дітей підкоряють. Коли батьки займають позицію владних фігур, вони придушують будь-який прояв поведінки, який не відповідає їхнім уявленням про «пристойність». Застосовуючи маніпуляції та ігнорування, вони дають дитині зрозуміти, що її поведінка є «небажаною». В результаті у дитини формується негативний самообраз та переконання, що вона не має права на помилки, оскільки це може призвести до втрати батьківської любові (Weinhold, 2008).

Суперечність у теоретичних поглядах не оминають і причин виникнення емоційної залежності. Проаналізувавши літературу по параметрах: емпіричної доказовості, теоретичної обґрунтованості, ми виділили основні чинники формування емоційної залежності. Перший описує, що дисгармонійні сімейні відносини, характеризуються відсутністю відкритої комунікації та взаєморозуміння, а також завищеними очікуваннями щодо дитини, можуть призвести до формування емоційної залежності. Діти, які виросли в такому середовищі, несвідомо шукають у дорослому житті партнерів, які відтворюватимуть знайомі їм з дитинства патерни взаємодії, навіть якщо ці патерни є деструктивними (Weinhold, 2008).

Другий — низька самооцінка є ще одним важливим фактором, що сприяє розвитку емоційної залежності. Індивіди з низькою самооцінкою прагнуть отримати зовнішнє підтвердження своєї цінності, часто шукаючи його в романтичних стосунках. Вони відчують, що їхнє щастя та самопочуття безпосередньо залежать від думки партнера (Ушакова, 2020).

Третій: емоційна залежність може передаватися з покоління в покоління. Виростаючи в сім'ї, де один або обидва батьки мають залежність, діти схильні переймати цей деструктивний шаблон поведінки (Москаленко, 2008).

Хімічна залежність батьків часто призводить до емоційного відсторонення від дитини, що, в свою чергу, формує у неї глибоку потребу в емоційній близькості та схильність до залежних стосунків (Кочарян, Коцарь, 2000).

Часто емоційно залежні стосунки сприймаються як норма, оскільки суспільство ідеалізує романтичне кохання, іноді плутаючи його з залежністю. Незважаючи на ідеали гармонійних відносин, заснованих на взаємоповазі та індивідуальності, суспільні норми та стереотипи про гендерні ролі можуть сприяти толеруванню нездорових стосунків.

Традиційні уявлення про жіночність і чоловічість, які базуються на стереотипах про слабкість, емоційність та силу, відповідно, можуть обмежувати можливості для створення рівноправних та здорових стосунків. Такі стереотипи часто призводять до нерівномірного розподілу обов'язків та відповідальності в парі (Пилат, Стахів, 2009).

Культурні стереотипи про жіночність і чоловічість можуть впливати на сприйняття та інтерпретацію емоційної залежності. Хоча в дитинстві спостерігаються статеві відмінності в рівні залежності, у дорослому віці вони зникають. Це свідчить про те, що культурні норми та очікування можуть посилювати або пом'якшувати прояви залежності, залежно від статі (Bornstein, 1992).

Попри глобальні тенденції, східнослов'янська культура, зокрема українська, має свою специфіку щодо гендерних ролей. Історично склалося так, що жінка тут завжди була повноправною особою з власним колом відповідальності. Хоча існував розподіл ролей між чоловіком і жінкою, він не був пов'язаний з нерівноправністю. Однак, сучасні соціальні процеси та глобалізація все ж впливають на сприйняття гендерних ролей і можуть сприяти поширенню стереотипів, характерних для інших культур.

Гендерно-рольові очікування досі існують в українському суспільстві, особливо в довгих стосунках. З історичної точки зору це можна пояснити

окупацією монголо-татарами, що заразили українське суспільство ісламським відношенням до жінок (Чайкіна, 2015).

Соціальний контекст продовжує впливати на гендерні ролі, підживлюючи стереотипи про стриманих чоловіків та емоційних жінок. Зображення в медіа закріплюють ці уявлення, формуючи очікування, що жінки повинні брати на себе більшу відповідальність за емоційну складову відносин. Такий поділ гендерних ролей може сприяти розвитку емоційної залежності серед жінок.

Є і значні відмінності в самооцінці чоловіків та жінок. Жінки частіше недооцінюють свої інтелектуальні здібності та схильні до внутрішньої девальвації, що може бути пов'язано з усталеними гендерними стереотипами про підлеглу роль жінки в сім'ї. Чоловіки, навпаки, демонструють більш позитивну самооцінку, проте часто приписують собі такі негативні якості, як егоїзм та домінування, що може свідчити про вплив інших, не менш шкідливих стереотипів (Волошина, Гущенко, 2011).

Ці висновки щодо схильності жінок романтизувати емоційну залежність, сприймаючи її як доказ справжнього кохання підтверджуються і в інших працях (Боженко, 2020). Жінки частіше занурюються в романтичні переживання через емоційну прив'язаність до партнера та ідеалізацію відносин. Хоч і жінки частіше демонструють ознаки емоційної залежності, це не означає, що чоловіки повністю імунні до цього феномену (Ушакова, 2020).

Чому ж дослідження чоловічої емоційної залежності є менш поширеними? Суспільні норми заохочують жінок відкрито проявляти емоційну залежність, тоді як чоловіки, навпаки, соціалізуються таким чином, що приховують ці прояви. На відміну від поширеного стереотипу, емоційна залежність не є виключно жіночою проблемою (Bornstein, 1992).

Багато досліджень свідчать, що ця проблема має індивідуальний характер і може виникати у людей обох статей, які мають дисфункціональні стосунки зі значущими іншими. Отже, співзалежність — це проблема, яка стосується як чоловіків, так і жінок (Norwood, 1985).

Статистичні дані вказують на те, що наслідки любовної залежності для чоловіків можуть бути більш серйозними, ніж для жінок. Це пов'язано з тим, що чоловіки часто недооцінюють проблему, оскільки суспільство засуджує прояви емоційної залежності у чоловіків. Таке замовчування призводить до глибокого вкорінення залежності в особистість і ускладнює процес подолання проблеми, оскільки чоловіки часто заперечують її існування.

Серед вразливих до емоційної залежності чоловіків можна виділити чоловіків, які виросли в сім'ях з гіперопікуючими матерями, як особливо вразливу групу. Протягом життя такі чоловіки звикли, що всі їхні потреби задовольнялися матір'ю, і в дорослому віці їм складно будувати рівноправні стосунки. Вони часто обирають партнерок, які беруть на себе більшість відповідальності, залишаючись самими в ролі «вічних дітей». До другої групи ризику належать чоловіки, які в дитинстві відчули дефіцит материнської любові. Страх втрати близької людини, спричинений відсутністю матері, може призвести до того, що ви дорослому віці такі чоловіки будуть з надмірною силою прив'язуватися до своїх партнерок. Часто вони обирають жінок старших за себе, проєктуючи на них образ турботливої матері, якої їм не вистачало в дитинстві. Люди, які не задовольнили свої емоційні потреби в дитинстві, схильні шукати партнерів, які б виконували батьківську функцію. До третьої групи ризику належать чоловіки, які в дитинстві були відмінниками та дотримувалися високих моральних стандартів. У дорослому житті вони можуть відчувати потребу порушити встановлені ними ж правила. Обираючи партнерку з більш розкутим характером, вони намагаються компенсувати власну стриманість і довести собі, що здатні на не характерні для них вчинки. Така жінка стає для них своєрідним виходом за межі дозволеного, місцем, де вони можуть проявити свою «темну сторону». До останньої належать чоловіки з дисфункціональними моделями поведінки, які протягом життя стикалися з осудом оточення. Шукаючи прийняття і розуміння, вони часто обирають партнерок, які беззастережно їх люблять, незважаючи на недоліки. Постійна підтримка з боку такої жінки створює для чоловіка ілюзію, що він не

зможє знайти подібних почуттів більше нїде. Ця залежність від любові партнерки може призвести до деструктивної поведінки, оскільки чоловік готовий на все, аби зберегти стосунки (Weinhold, 2008).

За даними різних досліджень більшість стосунків, в яких присутня емоційна залежність, відповідають моделі психологічної взаємодії, описаній Стівеном Карпманом. Ця модель, відома як «драматичний трикутник», детально описує динаміку таких відносин.

Модель взаємодії, яка передбачає три основні ролі: жертви, рятувника та переслідувача. Кожна з цих ролей відображає певний набір емоцій та потреб. Жертва, відчуваючи тривогу та страх, прагне отримати зовнішню підтримку. Рятувник, керується співчуттям та бажанням допомагати іншим, часто нехтуючи власними потребами. Переслідувач, навпаки, демонструє владу та контроль, реагуючи гнівом на будь-які спроби обмежити його вплив (Москаленко, 2001).

В гармонійних взаєминах ролі «рятувника», «жертви» та «переслідувача» є динамічними і змінюються залежно від обставин. На відміну від цього, у співзалежних відносинах ролі «рятувника» та «жертви» стають фіксованими, формуючи патологічний цикл. Чим активніше один із партнерів намагається врятувати іншого, тим сильніше обидва заглиблюються в емоційну залежність. Цей дисбаланс призводить до деформації особистості «рятувника» і до втрати самостійності «жертви» (Жемчужна , 2021).

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми провели теоретичний аналіз феномену емоційної залежності, зосередившись на його формуванні та проявах в особистості. Літературний огляд дозволив нам встановити, що емоційна залежність є своєрідною адикцією, яка характеризується ірраціональною потребою в емоційній близькості з об'єктом кохання. Проведений аналіз дозволив сформулювати комплексне розуміння емоційної залежності як багатофакторного психологічного феномена. Було встановлено, що коріння емоційної залежності сягають глибоко в онтогенез особистості, формуючись під впливом як біологічних, так і соціокультурних факторів.

Також підкреслили, що емоційна залежність — це радше індивідуальна особливість поведінки, а не характеристика відносин у парі. Вона часто проявляється у контексті співзалежних взаємин. Література розглядає емоційну залежність як різновид адикції, пов'язаної з любов'ю, або як прояв співзалежної поведінки. Обидва ці підходи підкреслюють спільність причин та симптомів. Низька самооцінка, постійна потреба у схваленні, розмиті особисті межі, а також комбінація пасивності та агресії — характерні риси такої залежності. Як наслідок, люди з емоційною залежністю часто відчують ізоляцію, безпорадність, провину та труднощі у побудові здорових відносин. Це може призвести до розвитку тривожності, депресії та навіть суїцидальних думок.

Однією з характерних рис емоційно залежних людей є заперечення проблеми. Цей захисний механізм допомагає їм уникнути неприємних емоцій, пов'язаних із залежністю. Однак, незадоволені внутрішні потреби можуть призводити до розвитку агресивних реакцій. Часто емоційну залежність розглядають у контексті стосунків з людьми, які мають хімічні залежності, або як симптом інших психічних розладів. Такий підхід ускладнює розуміння феномену емоційної залежності як самостійного явища, особливо в стосунках, де жоден із партнерів не має хімічної залежності. Існуючі дослідження вказують на те, що

жінки частіше стикаються з проблемою емоційної залежності, особливо якщо у них були порушення у відносинах з важливими людьми в дитинстві.

Огляд наукових праць свідчить про те, що дослідження емоційної залежності є актуальним і динамічним напрямком сучасної психології. Результати теоретичного аналізу предмета нашого дослідження засвідчили можливість прогнозування щодо наявності взаємозалежності емоційної залежності з рівнем самооцінки, тривожності та стилю сімейного виховання, на що і буде спрямоване емпіричне дослідження, результати якого будуть представлені у другому розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методів дослідження

Вивчення наукових праць і методичних матеріалів з теми емоційної залежності дає змогу розглядати це явище як особливу систему взаємопов'язаних складових, що впливають на те, як людина спілкується та будує стосунки з іншими. Щоб ефективно працювати з цим явищем, необхідно враховувати психологічні чинники, які можуть як посилювати, так і послаблювати схильність людини до залежності у стосунках. З метою кращого розуміння цих факторів було проведено дослідження за участі 40 респондентів: 20 жінок та 20 чоловіків.

Щоб зрозуміти, як саме психологічні чинники впливають на виникнення емоційної залежності, необхідно усвідомити, як вона проявляється в поведінці людини. На основі аналізу наукових джерел можна виділити кілька характерних форм емоційної залежності.

Залежність від любовних почуттів найчастіше проявляється в тому, що одна зі сторін у стосунках страждає від нерозділеного кохання. Такі люди рідко відчують справжнє щастя, часто переживають ревності, тривогу, невпевненість та недовіру. У таких стосунках зазвичай один із партнерів бере на себе пасивну роль: виконує вимоги іншого, прагне зберегти стосунки будь-якою ціною, відчуває страх бути покинутим і тому готовий жертвувати власними потребами.

Залежність від інтимних міжстатевих взаємин відрізняється тим, що чоловіки, як правило, сприймають ці стосунки менш емоційно, ніж жінки, для яких близькість має глибше психологічне значення. Люди, які мають таку форму залежності, відчувають потребу постійно бути в тісному емоційному контакті з партнером.

Потреба в емоційній підтримці виявляється у сильній залежності від думки інших, прагненні до постійної допомоги, відчутті власної безпорадності та невпевненості, незалежно від обставин. Такі особи потребують постійного

прийняття та захисту з боку близьких, часто бояться глибоких стосунків, які сприймають як загрозу особистісній цілісності або можливість втратити себе.

Отже, можна стверджувати, що наявність таких ознак у поведінці індивіда у повсякденному житті свідчить про схильність до емоційної залежності, яка в майбутньому може спричинити труднощі в міжособистісних взаємодіях, розвиток депресивних станів, агресивності, стресових ситуацій, конфліктів та навіть схильність до суїциду.

Визначивши основні прояви емоційної залежності, важливо також вказати психологічні фактори, які мають вплив на цю залежність. Після аналізу наукової літератури ми виділили такі ключові психологічні чинники.

Самооцінка — це внутрішнє уявлення особистості про своє моральне та фізичне становище, власні здібності, активність, взаємини з іншими людьми і соціумом загалом. Вона формується через оцінки, які людина отримує від оточення, і базується на порівнянні реального "Я" з ідеальним образом себе.

Тривожність — це психологічна риса, що проявляється у постійному занепокоєнні. Для людей з високим рівнем тривожності характерні почуття безнадійності, безпорадності, схильність уникати конфліктів.

Стиль сімейного виховання — це характерні стратегії поведінки батьків стосовно дитини, що включають рівень контролю, методи виховання, емоційну чуйність. Ці фактори, у свою чергу, впливають на розвиток особистості та формування її характеру в процесі дорослішання.

Отже, наша гіпотеза: самооцінка, тривожність та стиль сімейного виховання безпосередньо визначають рівень емоційної залежності. Можна стверджувати, що люди з підвищеною тривожністю схильні до емоційної залежності, оскільки відчують потребу в постійній підтримці і присутності партнера, який би допомагав їм приймати важливі рішення та надавав опору у складних ситуаціях. Особи з низьким рівнем самооцінки часто схильні до залежності від почуття любові, оскільки їхня невпевненість у собі призводить до страху бути покинутими, і вони готові виконувати будь-які побажання партнера. Такі люди

можуть опинятися у стосунках, де присутнє домашнє насильство. Ті, хто виховувався у сім'ї, де батьки проявляли надмірну увагу або ж, навпаки, були емоційно дистанційованими, також можуть демонструвати емоційну залежність залежно від характеру своїх стосунків з партнером. З огляду на минулі стосунки з батьками, такі особистості можуть прагнути довести свою самостійність, впевненість та відсутність контролю з боку інших, шукаючи швидких і глибоких зв'язків.

Для визначення психологічних чинників емоційної залежності було проведено дослідження на базі Товариства з обмеженою відповідальністю «ОМГ ЕДЖЕНСІ». Учасники були віком від 17 до 31 року, середній вік становив 24 роки. Загалом у дослідженні взяли участь 40 респондентів, серед яких 20 жінок і 20 чоловіків. Для вивчення впливу психологічних чинників на емоційну залежність були обрані такі методики:

1. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда використовується для виявлення рівня емоційної залежності особи від інших людей у міжособистісних стосунках. Він допомагає визначити потребу в схваленні, страх відторгнення та схильність до підпорядкування. Цей інструмент корисний у діагностиці дисфункціональних моделей прив'язаності та міжособистісних проблем.

2. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова призначений для оцінки загального рівня самооцінки особистості. Він дає змогу виявити, наскільки людина впевнена у собі, критична до себе та як вона сприймає власні досягнення і можливості. Цей інструмент широко використовується в психологічному консультуванні та профілактиці емоційних порушень.

3. Діагностика PARI, Е.С. Шефер і Р.К. Белл призначена для вивчення особливостей батьківського ставлення у сім'ї. Вона дозволяє оцінити стиль виховання, емоційне ставлення до дитини та систему сімейних цінностей. Методика широко застосовується у сімейному консультуванні, психокорекції та психодіагностиці стосунків батьків і дітей.

4. Тест «Шкала тривоги Бека» призначений для вимірювання рівня тривожності, яку переживає людина на момент обстеження. Він дозволяє оцінити як соматичні, так і емоційні прояви тривоги. Методика широко використовується в клінічній психології та психотерапії для первинної діагностики й моніторингу ефективності лікування.

Додатковий опис та технічні аспекти використаних методик детально розписані та структуровано представлені в Додатку А., що дає змогу глибше ознайомитися з особливостями їх застосування, інтерпретації результатів і практичного значення.

2.2. Аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів

Визначення рівня емоційної опори на інших в контексті емоційної залежності, яке здійснювалось за допомогою опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільда, дозволяє зробити такі висновки: 0% чоловіків і 10% жінок мають низький рівень, 65% чоловіків і 70% жінок мають середній рівень емоційної опори. Водночас, 35% чоловіків і 20% жінок мають високий рівень емоційної опори на інших. Кількісні результати цієї методики зображено на рисунку 2.1.

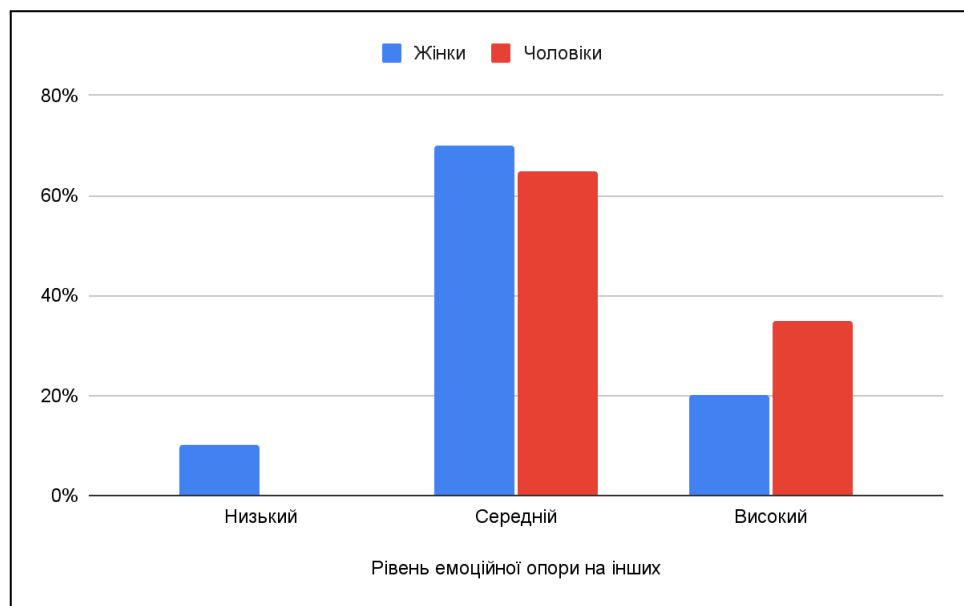


Рис. 2.1. Кількісні показники дослідження рівня розвитку емоційної опори на інших за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

За отриманими даними можна зробити висновок, що більшість респондентів демонструють середній рівень емоційної залежності та потреби в опорі на інших. Низькі показники цих характеристик свідчать про відсутність потреби у підтримці чи допомозі партнера при вирішенні проблем, такі особи зазвичай не очікують додаткової уваги від близьких і здатні самотійно відчувати себе повноцінними і зрілими особистостями. Середні показники вказують на необхідність підтримки близької людини в складних ситуаціях, при цьому респонденти відчують

впевненість, знаючи, що можуть отримати цю підтримку в будь-який момент. Особи з високим рівнем емоційної опори відчують постійну потребу в емоційній близькості, любові та прийнятті від важливих людей, часто відчують себе безпорадними та слабкими, незалежно від ситуації, сумніваються у власних силах і часто переживають самотність та безпорадність.

За результатами діагностики рівня самооцінки, проведеної за допомогою тесту-опитувальника «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова, було виявлено, що серед чоловіків 80% респондентів мають низький рівень самооцінки, серед жінок – 75%. 15% чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 20%. Високий рівень самооцінки зафіксовано у 5% респондентів як серед чоловіків, так і серед жінок. Кількісні показники результатів цієї методики можна побачити на рисунку 2.2.

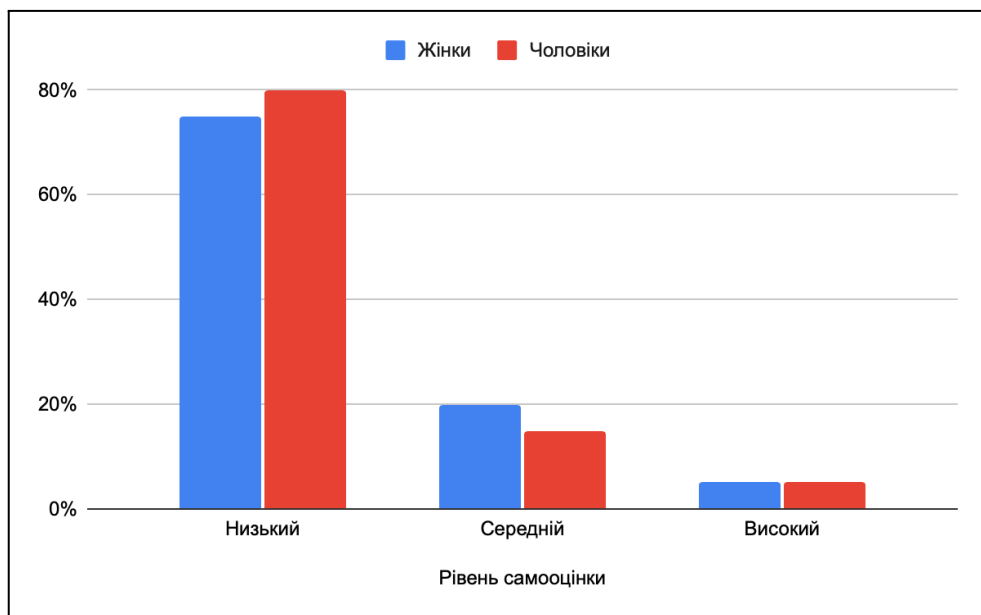


Рис. 2.2. Кількісні показники дослідження рівня самооцінки особистості за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова

За результатами цієї методики можна зробити висновок, що більшість респондентів мають низький рівень самооцінки. Вони часто намагаються досягти надто амбітних цілей, через що стикаються з труднощами в реалізації своїх

здібностей, що призводить до розчарувань і сумнівів у власних силах. Вони мають завищену критичність як до себе, так і до інших, і через це можуть бути схильні до конфліктних ситуацій. Респонденти з середнім рівнем самооцінки адекватно оцінюють навколишній світ, є ініціативними, комунікабельними, ставлять перед собою реалістичні цілі і досягають їх, критично ставляться до себе, намагаються розуміти свої можливості та досягнення. Для респондентів з високим рівнем самооцінки характерно ідеалізування своєї особистості, своїх можливостей та значущості для оточення, а також ігнорування невдач і відсутність реалістичного підходу. Вони часто не сприймають конструктивну критику і схильні звинувачувати в невдачах інших або обставини.

За результатами діагностики рівня тривожності за допомогою «Шкали тривоги Бека» не було виявлено показників, що знаходяться в межах норми. Зокрема, серед респондентів чоловічої статі 10% мають легкий рівень тривожності, а серед жінок – 15%. 40% чоловіків і 55% жінок мають середній рівень, в той час як 50% чоловіків і 30% жінок демонструють високий рівень тривожності. Кількісні показники результатів цієї методики наведено на рисунку 2.3.

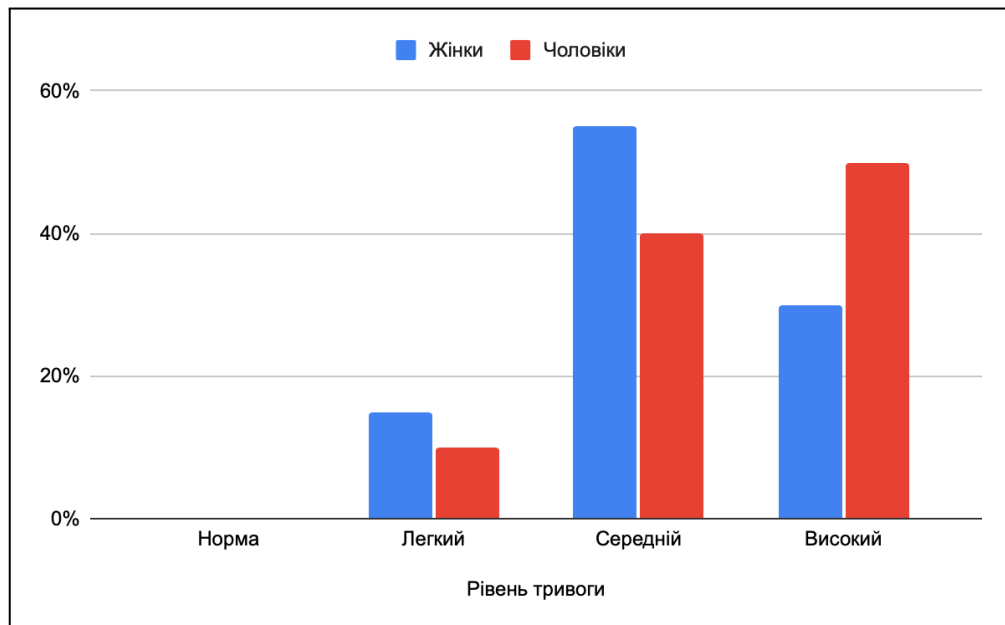


Рис. 2.3. Кількісні показники дослідження рівня тривожності особистості за тестом «Шкала тривоги Бека»

За результатами шкали тесту можна зробити висновок, що більшість чоловіків мають високий рівень тривожності, тоді як жінки – середній. Особи з низьким рівнем тривожності зазвичай мають здатність адекватно оцінювати ситуацію, добре переносять стрес, впевнені в собі і не переживають без обґрунтованих причин. Для тих, у кого рівень тривожності середній, характерні нормальні соціальні взаємодії, контроль над емоціями, тривога виникає тільки в разі реальних загроз, і вони здатні зберігати спокій і діяти за планом навіть в стресових обставинах. Тоді як особам з високим рівнем тривожності властиві часті безпідставні переживання, спотворене сприйняття реальності, відсутність самоконтролю та неспокійна реакція в критичних ситуаціях, іноді з підозрою до інших.

Під час дослідження особливостей стилю сімейного виховання за методикою PARI (автори: Е.С. Шефер і Р.К. Белл) було встановлено, що у більшості учасників спостерігається гармонійний рівень емоційної взаємодії з батьками. Водночас, рівні надмірної опіки та емоційного відсторонення переважно залишаються у межах середніх показників.

За результатами дослідження за шкалою «Рівень оптимального емоційного контакту», встановлено, що 90% жінок відзначили високий рівень оптимального емоційного контакту, 10% — середній, і 0% — низький. У чоловіків відповідно: 95% — високий рівень, 5% — середній, 0% — низький. Така тенденція свідчить про позитивну тенденцію емоційного контакту в родинх опитуваних. Кількісні дані представлені на рисунку 2.4.

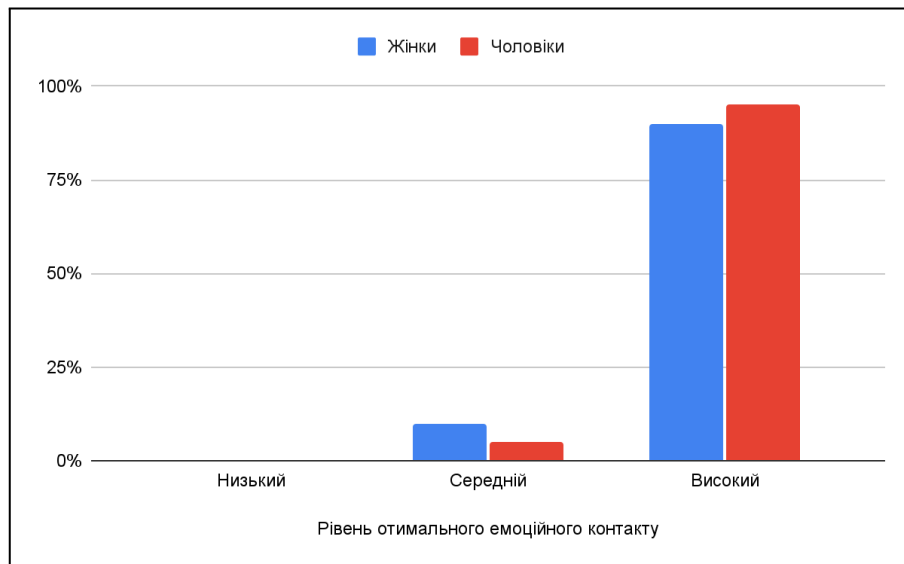


Рис. 2.4 Кількісні показники дослідження рівня оптимального емоційного контакту

За шкалою «Рівень надмірної концентрації уваги на дитині» 90% жінок продемонстрували середній рівень, 10% — високий; низький рівень не виявлено. У чоловіків 75% мали середній рівень, 25% — високий, також без показників низького рівня. Це свідчить про помірну, але подекуди надмірну батьківську увагу, що в окремих випадках могло обмежувати формування самостійності та сприяти розвитку емоційної залежності. Результати подано на рисунку 2.5.

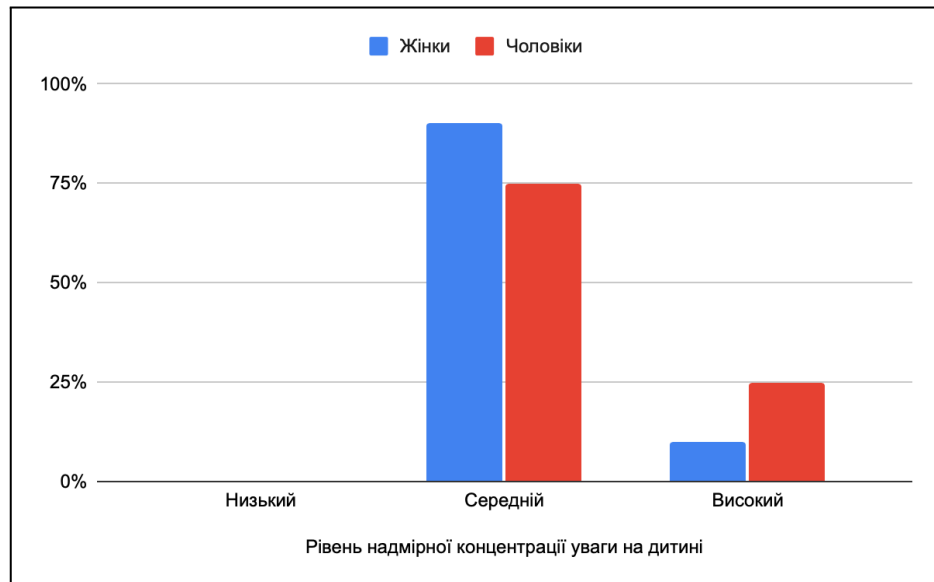


Рис. 2.5. Кількісні показники дослідження рівня надмірної концентрації уваги на дитині

За шкалою «Рівень надмірної емоційної дистанції» серед жінок 95% респонденток виявили середній рівень, 5% — високий; низький рівень не зафіксовано. У чоловіків: 80% мали середній рівень, 20% — високий, також без показників низького рівня. Це може свідчити про помірну, але місцями надмірну емоційну відстороненість у стосунках з батьками, що потенційно впливає на формування нестабільної емоційної прив'язаності та схильності до залежних стосунків у дорослому віці. Дані зображено на рисунку 2.6.

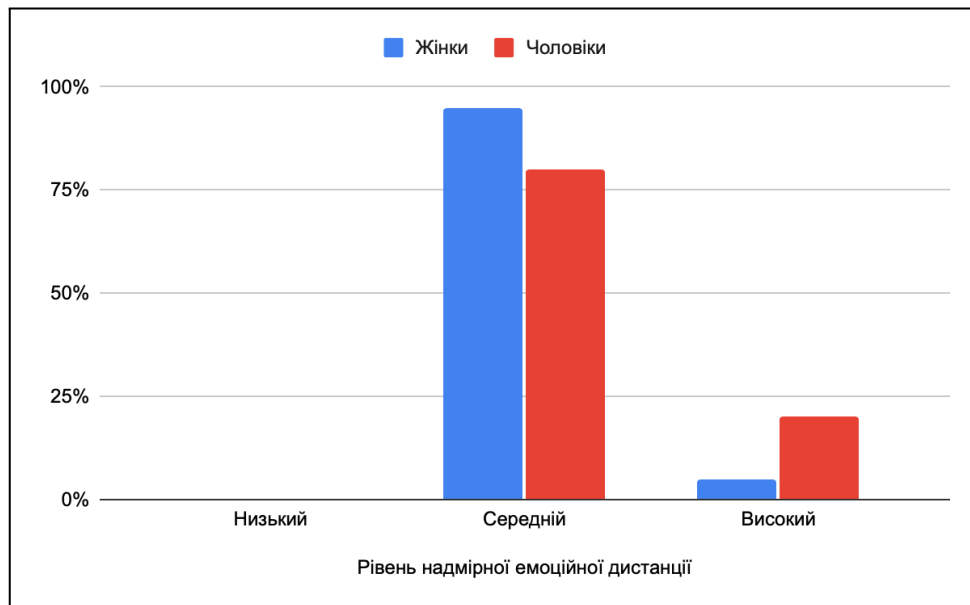


Рис. 2.6. Кількісні показники дослідження рівня надмірної емоційної дистанції

У цілому, за всіма субшкалами було отримано середні значення. Це дозволяє припустити, що серед опитаних батьків переважає змішаний тип виховання. З одного боку, виявлено позитивні аспекти, зокрема заохочення ініціативності дитини, створення умов для вільного висловлення думок, а також орієнтація на партнерську взаємодію. Такі характеристики свідчать про врахування потреб дитини та відкритість у комунікації.

Водночас вищі бали за шкалами, пов'язаними з придушенням волі, жорсткістю, страхом заподіяти шкоду, сімейною напруженістю та емоційною віддаленістю, вказують на нестабільність батьківської позиції. У деяких випадках простежується гіперконтроль, внутрішня напруга або невпевненість у виховних діях. Таке поєднання факторів потенційно може сприяти розвитку емоційної залежності дитини від дорослих — у ситуаціях, коли автономія недостатньо розвинута, а потреба в емоційному контакті та відчутті безпеки залишається значущою.

Аналіз результатів, отриманих за показниками емоційної залежності, засвідчує, що схильність до формування залежності від почуття любові та потреби в емоційній підтримці з боку інших осіб перебуває у межах прийнятного рівня.

Здебільшого спостерігаються середні значення, що вказує на відсутність критичних проявів цієї тенденції.

Оцінка психологічних чинників виявила, що рівень тривожності у більшості учасників дослідження знаходиться в межах середніх показників, тоді як самооцінка — переважно занижена. Результати діагностики стилів сімейного виховання демонструють, що у значної частини респондентів, незалежно від статі, домінує змішаний підхід до виховання дітей.

З метою виявлення зв'язків між рівнем емоційної залежності та показниками тривожності, самооцінки й особливостями сімейного виховання було здійснено математичну обробку отриманих даних. Для аналізу кореляційних взаємозв'язків використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати взаємозв'язку між емоційною залежністю та тривожністю подано на рисунку 2.7.

Корреляции			
		тривога	тривога_емоційна_опора
тривога	Корреляция Пирсона	1	,303
	Знач.(2-сторон)		,057
	N	40	40
тривога_емоційна_опора	Корреляция Пирсона	,303	1
	Знач.(2-сторон)	,057	
	N	40	40

Рис. 2.7 Кореляційний зв'язок емоційної опори на інших з тривогою

Результати аналізу свідчать, що існує кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та емоційною орієнтацією на підтримку з боку інших осіб: коефіцієнт кореляції становить $r = 0,303$ при рівні значущості $p = 0,057$. Це означає, що зі зростанням тривожності у респондентів посилюється тенденція до пошуку емоційної опори. Отриманий показник характеризується як помірний, оскільки наближається до порогового значення, проте все ж вказує на наявність взаємозв'язку.

Також встановлено статистично значущу залежність між емоційною залежністю та рівнем самооцінки: коефіцієнт $r = 0,573$ при $p = 0,000$. Графічне представлення результатів кореляційного аналізу між зазначеними змінними наведено на рисунку 2.8.

Корреляции			
		тривога_емо	самооцінка
тривога_емо	Корреляция Пирсона	1	,573**
	Знч.(2-сторон)		,000
	N	40	40
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).			

Рис. 2.8 .Кореляційний зв'язок емоційної опори на інших із самооцінкою

У ході проведення кореляційного аналізу між емоційною залежністю від інших та особливостями стилю сімейного виховання було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, при рівні значущості $p \leq 0,01$ встановлено кореляції між емоційною опорою на інших та такими характеристиками виховання, як надмірна опіка, страх завдати образи, наявність сімейних конфліктів, специфіка ставлення до власної ролі у сім'ї та гіперфокус на дитині.

Крім того, на рівні значущості $p \leq 0,05$ простежуються зв'язки між емоційною залежністю та такими чинниками, як обмеження автономії, почуття самопожертви, підвищена жорсткість, ізоляція від зовнішніх впливів, авторитарність, невдоволення сімейною роллю, уникнення конфліктів, емоційна холодність і надмірна дистанція у стосунках. Візуалізація результатів наведена на рисунку 2.9. а також у Додатку Б.

Отримані результати свідчать про наявність комплексного психологічного профілю респондентів, у якому простежується взаємозв'язок між емоційною залежністю, тривожністю, самооцінкою та стилем сімейного виховання. Переважання середнього рівня емоційної опори на інших осіб у більшості учасників дозволяє говорити про збереження базових емоційних потреб, таких як підтримка, близькість та прийняття, без критичних проявів залежності. Водночас низький рівень самооцінки, що характерний для більшості респондентів, може виступати як чинник вразливості до тривожних станів та посилення емоційної залежності. Підвищений рівень тривожності, особливо серед чоловіків, також вказує на наявність психологічного напруження та схильність до неадаптивного реагування на стресові ситуації.

Аналіз стилів сімейного виховання показав переважання змішаного типу, що поєднує як конструктивні елементи, так і ознаки надмірного контролю чи емоційного віддалення. Це може створювати передумови для формування в дітей потреби в зовнішній опорі та залежності від дорослих у майбутньому. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків

між досліджуваними показниками, що ще раз підкреслює важливість урахування психологічного фону особистості у процесі корекційної або профілактичної роботи.

Загалом результати дослідження засвідчують необхідність подальшого вивчення механізмів формування емоційної залежності та розробки програм підтримки, спрямованих на розвиток автономії, впевненості в собі й емоційної зрілості.

2.3. Практичні рекомендації щодо запобігання виникнення та розвитку емоційної залежності

Враховуючи результати дослідження, що вказують на взаємозв'язок між емоційною залежністю, самооцінкою, тривожністю та стилями сімейного виховання, виникає потреба в системних заходах для запобігання формуванню співзалежної поведінки. Емоційна залежність не є клінічним діагнозом у традиційному розумінні, однак її симптоматику можна виявити, аналізуючи власні поведінкові патерни, міжособистісні установки та внутрішні реакції.

Першим кроком до усвідомлення проблеми є самоспостереження. Ознаками схильності до емоційної залежності можуть бути гіперопіка інших на шкоду собі, надмірне прагнення до контролю, страх виявляти власні вразливості, сором через особисті недоліки, схильність до маніпуляцій, труднощі у зверненні по допомогу, уникання відкритих розмов про емоції, пригнічення негативних спогадів, хронічне самозвинувачення.

Розпізнавання цих ознак є основою для формування психоемоційної зрілості. Нижче подано комплекс рекомендацій, які можуть слугувати основою профілактики емоційної залежності та підтримки здорового особистісного розвитку.

Необхідно розвивати навички побудови стосунків, заснованих на взаємоповазі, відкритому спілкуванні, автономії та підтримці. Здорові взаємини передбачають баланс між близькістю та особистим простором, чесність, емоційну відкритість, рівноправність ролей та відповідальність кожного учасника взаємодії за власні емоції й вибори.

Одним із найважливіших інструментів у подоланні емоційної залежності є здатність до побудови чітких психологічних кордонів. Це означає усвідомлення власних потреб, бажань і меж, вміння говорити «ні» без почуття провини, повагу до меж інших, готовність відмовлятися від ролі «рятівника» або «вічного помічника»

Низька самооцінка є ключовим предиктором формування співзалежної поведінки. Практики самопізнання, щоденне самопідкріплення, ведення особистих щоденників, робота з негативними установками, спрямована на формування реалістичного уявлення про себе, сприяють зниженню потреби у зовнішньому схваленні та залежності від думки інших.

Регулярна фізична активність, достатній сон, здорове харчування, зниження рівня стресу, а також усвідомлене проведення дозвілля мають безпосередній вплив на емоційний фон та загальний стан благополуччя. Людина, яка дбає про себе, легше витримує самотність, кризи та конфлікти без залежності від інших.

У випадках глибоких співзалежних патернів, сформованих ще в дитячому віці, рекомендована робота з психотерапевтом. Індивідуальна терапія, зокрема когнітивно-поведінкова, може допомогти у виявленні деструктивних мисленнєвих шаблонів («Я нічого не вартий без іншого»; «Мені потрібно бути потрібним, щоб мене любили») та формуванні нових — адаптивних переконань.

Беремо участь у групових терапевтичних програмах. Бо вони створюють умови для корекції міжособистісних установок. В учасників є можливість отримати зворотний зв'язок, навчитися відкрито говорити про свої потреби та отримувати підтримку в безпечному середовищі. Залежно від обраного підходу, це можуть бути: програми за 12-кроковою моделлю (наприклад, Co-Dependents Anonymous), когнітивно-поведінкові групи чи емоційно-фокусована терапія групової динаміки.

Оскільки джерелом емоційної залежності часто є моделі поведінки, засвоєні в дитинстві, сімейна терапія дозволить переосмислити динаміку взаємин у родині. Через покращення комунікації, зміну звичних ролей і формування нових форм взаємодії члени родини можуть формувати більш здорову психологічну атмосферу та підтримку.

Багато співзалежних моделей є реакцією на емоційну нестабільність або нехтування в дитинстві. Терапевтична робота з травмами дитинства допомагає

людині повернути собі здатність до саморегуляції, проживання емоцій без уникання, та побудови автономної ідентичності.

Таким чином, запобігання розвитку емоційної залежності є міждисциплінарним завданням, яке передбачає як особистісну роботу, так і системну підтримку з боку професійного середовища. Комплексний підхід — від самоусвідомлення до психотерапії — дозволяє не лише подолати наявні співзалежні патерни, а й сформувавши основу для здорових, автономних та гармонійних стосунків у майбутньому.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу глибше розкрити психологічні чинники, що впливають на формування та прояв емоційної залежності в міжособистісних стосунках. Аналіз результатів дозволив встановити наявність певних тенденцій, які свідчать про взаємозв'язок між рівнем самооцінки, тривожності, стилем сімейного виховання та схильністю до емоційної залежності.

По-перше, результати опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільда свідчать про те, що більшість опитаних, незалежно від статі, демонструють середній рівень емоційної опори на інших. Це означає, що у разі виникнення труднощів чи стресових ситуацій респонденти потребують підтримки від значущих інших, однак не втрачають самостійності. Водночас високий рівень емоційної опори, зафіксований у частини респондентів (особливо серед чоловіків — 35%), свідчить про те, що для цієї групи характерне глибоке емоційне злиття з партнером, потреба в постійному схваленні, прийнятті та підтримці, що є ознакою емоційної залежності. Такий стан, у свою чергу, може створювати труднощі в побудові гармонійних стосунків, оскільки людина з високим рівнем залежності часто покладає надмірні очікування на партнера і відчуває страх втрати або самотності.

По-друге, результати діагностики рівня самооцінки за методикою С.В. Ковальова показали, що значна частина респондентів (80% чоловіків і 75% жінок) мають низький рівень самооцінки. Це свідчить про поширеність невпевненості у власних силах, труднощі в самосприйнятті та схильність до самознецінення. Відомо, що саме занижена самооцінка є одним із ключових чинників формування емоційної залежності, адже людина з низьким рівнем самоповаги часто шукає зовнішнє підтвердження своєї цінності у партнерських стосунках. У таких умовах партнер сприймається як «єдине джерело» прийняття та любові, а втрату

стосунків, як особисту катастрофу. Саме це посилює залежність і заважає особистісному зростанню.

По-третє, рівень тривожності, зафіксований за допомогою шкали тривоги Бека, також виявився високим у значної частини респондентів. Це дає підстави стверджувати, що тривожність виступає ще одним істотним предиктором емоційної залежності. Люди з високим рівнем тривожності, як правило, схильні до постійного переживання, емоційного виснаження, страху втратити контроль над життєвими обставинами. У стосунках це проявляється у надмірній недовірі до партнера, ревнощах, контролі або, навпаки, покірності, спричиненій страхом бути залишеним.

Четвертий важливий фактор — стиль сімейного виховання, досліджений за допомогою методики PARI. Виявлено, що респонденти, які росли у сім'ях із надмірною опікою або емоційною дистанційованістю батьків, частіше проявляють емоційну залежність у дорослих стосунках. Надмірна опіка з боку батьків формує звичку до постійної присутності поруч авторитетної особи, яка приймає рішення і бере відповідальність на себе. Водночас емоційна відстороненість батьків часто змушує дитину в дорослому віці шукати глибокої емоційної близькості, компенсуючи дефіцит любові й прийняття. Обидва типи виховання створюють передумови для залежної поведінки, коли стосунки сприймаються як спосіб підтвердити свою значущість і право бути коханим. Згідно з отриманими результатами, чоловіки виявили більшу схильність до емоційної залежності порівняно з жінками, за кількома важливими показниками: високий рівень емоційної опори на інших і низька самооцінка. Це може вказувати на те, що чоловіки з нашої вибірки більшою мірою схильні до пошуку зовнішнього підтвердження своєї цінності через стосунки, що є одним з основних факторів емоційної залежності. Крім того, високий рівень тривожності виявлений у чоловіків частіше, що сприяє загостренню потреби в постійній підтримці з боку партнера та підсилює залежні паттерни в стосунках. Тим не менше, жінки також показали значні показники емоційної залежності, але їхня схильність до цього

явища частково компенсується більш високим рівнем емоційної зрілості та здатності до самопідтримки. Загалом, можна зробити висновок, що чоловіки мають більшу схильність до емоційної залежності, але це може бути обумовлено специфікою соціальних ролей, у яких чоловіки зазвичай менше схильні до вираження емоцій, що може призводити до внутрішнього емоційного напруження.

Окрім того, ми виявили статистично значущі кореляційні зв'язки між емоційною залежністю, тривожністю, самооцінкою та стилями сімейного виховання. Статистична обробка результатів показала сильну кореляцію між низькою самооцінкою, помірну між високим рівнем тривожності та вираженою емоційною залежністю, що підтверджує тісний взаємозв'язок між цими змінними. Також встановлено, що деякі стилі сімейного виховання — такі як надмірна опіка, авторитарність, емоційна холодність та схильність до самопожертви — мають кореляційний зв'язок із формуванням емоційної залежності.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що емоційна залежність не є випадковим явищем, а має чіткі психологічні передумови, пов'язані з особливостями особистості та досвідом ранніх стосунків. Найбільш вагомими чинниками, які впливають на розвиток емоційної залежності, виявилися: низький рівень самооцінки, підвищена тривожність та неадаптивні стилі сімейного виховання.

Варто підкреслити важливість психопрофілактики та психологічного супроводу осіб, схильних до емоційної залежності. Корекція самооцінки, розвиток емоційної стабільності, навчання навичкам самопідтримки та усвідомлення власної цінності — це ключові напрями профілактики. Також доцільно залучати сімейне консультування для подолання наслідків деструктивних стилів виховання та формування здорових меж у стосунках. Підсумовуючи, емоційна залежність — це багатофакторне явище, яке вимагає комплексного підходу. Ефективна психологічна допомога повинна ґрунтуватися на розумінні внутрішніх механізмів особистості, впливу минулого досвіду, а також — на активному формуванні здатності до автономії, самоповаги та емоційної самодостатності.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних чинників емоційної залежності особистості, що дало змогу визначити її сутність, структуру, чинники формування, а також виявити особливості прояву цього явища у чоловіків та жінок. Емоційна залежність розглядається як деструктивна форма прив'язаності, що характеризується надмірною потребою в емоційній близькості, втратою автономії та розчиненням у значущій іншій особі.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що емоційна залежність має комплексну природу і формується під впливом таких чинників, як дитячі психотравми, стиль сімейного виховання, самооцінка, рівень тривожності, порушення особистісних меж, соціальні стереотипи та досвід міжособистісних стосунків. Особливу роль у формуванні емоційної залежності відіграє дисгармонійна сімейна взаємодія, що формує у дитини неадекватні уявлення про кохання, довіру та підтримку.

Концептуальною основою дослідження виступила гіпотеза про те, що психологічними детермінантами емоційної залежності є низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та негармонійний стиль сімейного виховання. У ході емпіричного дослідження, яке проводилось за участі 40 осіб (20 чоловіків та 20 жінок), підтверджено наявність взаємозв'язків між зазначеними змінними. Результати опитувальника міжособистісної залежності засвідчили, що більшість респондентів мають середній рівень емоційної опори на інших, при цьому високі показники частіше демонструють чоловіки.

Аналіз результатів тестування виявив, що респонденти з низькою самооцінкою та високим рівнем тривожності виявляють підвищену схильність до емоційної залежності, що проявляється у потребі в постійній підтримці, униканні самостійного прийняття рішень та схильності до жертвування власними інтересами. У свою чергу, авторитарний або гіперопікуючий стиль сімейного

виховання впливає на формування залежної поведінки у майбутньому, обумовлюючи не сформованість особистісних меж.

Крім того, статистична обробка результатів виявила наявність помірної кореляції між низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності та вираженою емоційною залежністю, що підтверджує взаємозв'язок між цими змінними. Дані кореляційного аналізу підкреслюють тісний взаємозв'язок між внутрішніми особистісними характеристиками та схильністю до формування емоційної залежності. Це свідчить про доцільність комплексного підходу до дослідження та психокорекції цього явища.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що емоційна залежність є наслідком комплексного впливу психологічних чинників і потребує подальшого вивчення з метою профілактики її негативного впливу на особистість. Отримані дані дозволяють не лише глибше осмислити механізми формування емоційної залежності, а й сформулювати практичні рекомендації щодо її попередження. Зокрема, актуальним є розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня самосвідомості, формування навичок саморефлексії та побудови здорових міжособистісних меж.

Перспективою подальших досліджень є розробка психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня емоційної залежності та розвиток автономності особистості в умовах сучасного соціального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько, О. В. (2003). Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Логос.
2. Бек А. Т., Стір Р. А., Браун Г. К. Інвентаризація тривоги Бека (BAI) // Beck Anxiety Inventory Manual. — Київ: НАУКОВИЙ СВІТ, 2006. — 80 с.
3. Брух, І. І. (2021). Емоційна залежність у романтичних стосунках: вплив негативного дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2(20), 143-158.
4. Волошина, В. В., & Глущенко, О. В. (2011). Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, 157-162.
5. Железнякова, Ю. В. (2016). Основні характеристики адиктивної поведінки. Теорія і практика сучасної психології, 2, 4 – 8.
6. Жемчужна, Г. (2021). Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх відносинах. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 1(2), 103 – 131.
7. Жидко, М. Е. (2010). Міжособистісна співзалежність у чоловіків: статевий аспект. Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна, 44(913), 45-47.
8. Ковальов, С. В. (2018). Тест-опитувальник для визначення рівня самооцінки. Мультиурок.
9. Коваленко, О. І., & Самара, О. Є. (2022). Емоційна залежність особистість як проблема сучасної психології. Габітус, 22, 178 – 181.
10. Кочарян, А. С., & Коцарь, А. В. (2000). Синдром невротичної любові. Вісник Харківського університету, 498, 68–72.
11. Кочарян, А. С., Фролова, А. Е. & Бару, І. А. (2011). Феноменологія порушень міжособистісних відносин. Вісник Харківського національного університету, 985, 73-77.

12. Курова, Ю. І., & Греса, Н. В. (2016). Міжособистісна залежність у взаємозв'язках з рефлексивністю: гендерний аспект. Цифровий репозитарій ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 28, 85-94.
13. Любовна залежність у чоловіків. (2013). 2tuza. <https://2tuza.com.ua/?p=66429>
14. Мельниченко, Р. (2019). Самооцінка, її адекватність та способи підняття. *Life. Pravda*.
15. Москаленко, В. Д. (2001). Співзалежність: характеристика та практика подолання. У Н. Н. Іванца (Ред.), *Лекцій по наркології. Медпрактика*.
16. Москаленко, В. Д. (2008). Залежність: сімейна-хвороба.
17. Пилат, Н. І. & Стахів, І.І. (2009). Гендерно-рольові уявлення особистості в сімейних стосунках. *Наука та освіта*, 8(10), 90-93.
18. Сарварівна, Р. Р. (2021). Проблема співзалежності в подружніх (партнерських) стосунках. *Books Google*.
19. Свідовська, В. (2020). Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету*, 6, 108-114.
20. Сушко, Д. Д. (2019). Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*, 8(53). 107-112.
21. Ушакова, В. Р. (2020). Особистісно-індивідуальні особливості осіб з різним рівнем вираженості любовної залежності. *Проблеми сучасної освіти*, 3(35), 35-45.
22. Федосова, Л. О., & Гордійчук, А. Г. (2017). Психологічні особливості агресивної поведінки жінок зі співзалежністю. *Актуальні проблеми психології*.
23. Чайкіна, Н. О. (2015). Гендерно-рольові експектації подружньої пари. dspace.pnpu.edu.ua.
24. Шефер, Е. С., & Белл, Р. К. (1977). Parental Attitude Research Instrument (PARI). Адаптація українською мовою: Т. В. Нещерет
25. Aristizába, L. A. (2020). Codependency in the Relations of Couples of Imprisoned Women. *Social Sciences*, 9(189), 1-12.

26. Beattie, M. (2009). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Publishing.
27. Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3–23.
28. Bowlby, J. (1969). *Attachment*. Basic Books.
29. Fischer, J. L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). *Measuring Codependency*. The Haworth Press, 8(1), 87-99.
30. Fraley, R. C. (2010). *A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research*. University of Illinois.
31. Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Harper & Brothers.
32. Grof, K. (1994). *Thirst for Integrity: Drug Addiction and the Spiritual*
33. *Path*. SUNY Press.
34. Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time*. W.W. Norton & Company.
35. Klein, M. (1957). *Envy and gratitude; a study of unconscious sources*. Basic Books.
36. Kohut, H. (1971) *Analysis of the Self*. International. University Press.
37. Norwood, R. (1985). *Women who love too much*. Simon & Schuster.
38. Schmitt, D. P. (2007). *Attachment Matters: Patterns of Romantic Attachment across Gender, Geography, and Cultural Forms*. Bradley University, 10, 2-54.
39. Weinhold, B., & Weinhold, J (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. Health Communications, Inc.
40. Weinhold, B., & Weinhold, J (2008). *The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-dependence — The Other Side of Codependency*. Health Communications, Inc.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала Тривоги Бека

Стать... Вік ... Дата дослідження...

Прошу обрати одну з можливих відповідей на кожне запитання.

Намагайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				

12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова

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

4 - дуже часто;

3 - часто;

2 - іноді;

1 - рідко;

0 - ніколи.

Текст опитувальника

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато мене ненавидять.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюся за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших куди краще, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто допускаю помилки.
11. Як шкода, що я не вмію говорити, як слід з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії підбадьорювали іншими частіше.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто хибної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.

18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я злегка ніяковію.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто даремно хвилююся.
24. Я відчуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю себе скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що майже всі люди відносяться до життя легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не так товариський.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене люди.

Обробка результатів.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів за всіма 32 судженнями.

Інтерпретація результатів

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

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше

намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надлишкової сором'язливості.

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

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

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

Питання-твердження опитувальника.

- 1. Я волію перебувати на самоті.
- 2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
- 3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
- 4. Я не можу виносити суєти навколо мене, коли я хворий (сумний).
- 5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
- 6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
- 7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення роди гелям.
- 8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
- 9. Несхвалення з боку того, про кого дбаю, дуже болюче для мене.
- 10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
- 11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення, — це я.
- 12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
- 13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
- 14. Я покладаюсь тільки на себе.
- 15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.

16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежуся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний чекати надто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.
37. Я схильний до самотності.
38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.
39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.
40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо

хтось, кого я люблю, залишався зі мною.

41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.

42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.

43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.

44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.

45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.

46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.

47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.

48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

Обробка результатів

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

Ключ

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

Нормативні показники

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

Шкала	Низький рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Високий рівень вираженості
Емоційна опора на інших	18-31	32-48	49-72
Невпевненість в собі	16-24	25-37	38-64
Прагнення до автономії	14-26	27-37	38-56

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

Шкала	Низький рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Високий рівень вираженості
Емоційна опора на інших	18-37	38-54	55-72
Невпевненість в собі	16-24	25-37	38-64
Прагнення до автономії	14-22	23-33	34-56

Інтерпретація результатів

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

Високий рівень невпевненості у собі. Сумніви у своїй здатності мати справу з

більшістю з тих особистісних проблем, якими людина стикається у житті. Очікування негативних оцінок з боку незнайомих людей. Невпевненість у своїх судженнях. Перевага веденої позиції в групі. Схильність запитувати поради при необхідності ухвалення самостійних рішень. Тенденція легко поступатись у суперечці, швидко погоджуватися з думкою, яка очікується іншими. Невміння просити когось про допомогу.

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

Діагностика PARI (Е.С. Шефер і Р.К. Белл)

У вітчизняній практиці досить багато уваги приділяється проблемам взаємовідносин чоловіків і жінок, але часто обходиться стороною питання стилю і особливостей батьківських установок у вихованні дітей. Величезний крок у цьому напрямку був зроблений з розробкою методики Parental Attitude Research Instrument – PARI (ПАРІ), що дозволяє зробити висновок про особливості сприйняття матерями і батьками різних аспектів сімейного життя. Та модель сім'ї, при якій дорослішають діти, буде несвідомо копіюватися ними у власному житті. Тому вивчення особливостей батьківсько-дитячої взаємодії має дуже істотне значення. Найбільш повну інформацію про стилі таких відносин можна отримати, провівши тестування серед сімейних пар.

Діагностика PARI, придумана американськими психологами Е.С. Шефер і Р.К. Белл, які займалися питаннями сімейного виховання.

Тестування передбачає письмову згоду-незгоду з кожним з 115 представлених в опитувальнику тверджень, що стосуються самих різних

сторін внутрішньо сімейних стосунків.

Всі завдання опитувальника розбиті на 23 шкали, в кожній з яких по 5 питань.

Перша частина, яка зачіпає сімейну роль випробуваного, складається з 8 шкал (в дужках вказано номер того чи іншого показника):

- Зацикленість жінки на сім'ї (№3);
- відчуття себе матір'ю-жертвою (№5);
- часті сімейні сварки (№7);
- незаперечний батьківський авторитет (№11);
- небажання бути господинею будинку (№13);
- відстороненість чоловіка від сімейних справ (№17);
- авторитарний стиль материнського спілкування (№19);
- нерішучість і залежність від матері (№23).

Батьківсько-дитячі відносини описані 15 ознаками:

- надання дитині можливості висловитися (№1);
- дружні відносини (№14);
- заохочення допитливості малюка (№15);
- відносини на рівних (№21);
- нестриманість (№8);
- строгість (№9);
- небажання контактувати з дитиною (№16);
- яскраво виражений стиль відносин «сильний-слабкий»;
- пригнічення волі (№4);
- турбота про безпеку (№6);
- відсутність впливів ззовні (№10);
- придушення негативних проявів (№12);
- придушення статевої ролі (№18);
- надмірна присутність в світі малюка (№20);
- бажання прискорити процес навчання дитини (№22).

Перші чотири шкали відображають правильність емоційного зв'язку з

дітьми, наступні три показники – дистанційованість у відносинах з дитиною, а останні вісім критеріїв говорять про зацикленість на дітях.

За кожну відповідь випробуваний отримує певну кількість балів:

4 за А; 3 за а; 2 за б; 1 за Б

Після виведення підсумкової суми і співвіднесення результату з нормою по кожній шкалі можна визначити основні особливості відносин всередині конкретної сім'ї.

Поруч з кожним реченням знаходяться літери «А а б Б», їх потрібно вибрати залежно від свого переконання у правильності даного положення: А - якщо з даним положенням згодні повністю; а - якщо з даним положенням скоріше згодні, ніж не згодні; б - якщо з даним положенням скоріше не згодні, ніж згодні; Б - якщо з даним положенням повністю не згодні.

1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватися з поглядами батьків. А а б Б
2. Хороша мати повинна оберігати своїх дітей навіть від маленьких труднощів і образ. А а б Б
3. Для хорошої матері дім і сім'я — найважливіше в житті. А а б Б
4. Деякі діти настільки погані, що заради їхнього ж блага потрібно навчити їх боятися дорослих. А а б Б
5. Діти повинні віддавати собі звіт в тому, що батьки роблять для них дуже багато. А а б Б
6. Маленьку дитину завжди слід міцно тримати під час ходьби, щоб вона не впала. А а б Б
7. Люди, які думають, що в хорошій сім'ї не може бути непорозумінь, не знають життя. А а б Б
8. Дитина, коли подорослішає, буде дякувати батькам за суворе виховання. А а б Б

9. Перебування з дитиною цілий день може довести до нервового виснаження. А а б Б
10. Краще, якщо дитина не замислюється над тим, чи правильні погляди його батьків. А а б Б
11. Батьки повинні виховувати в дітях повну довіру до себе. А а б Б
12. Дитину слід вчити уникати бійок, незалежно від обставин. А а б Б
13. Найгірше для матері, що займається господарством, почуття, що їй нелегко звільнитися від своїх обов'язків. А а б Б
14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки. А а б Б
15. Дитина повинна навчитися в житті багатьом потрібним речам, і тому їй не можна дозволяти втрачати цінний час. А а б Б
16. Якщо один раз погодитися з тим, що дитина донесла, вона буде це робити постійно А а б Б
17. Якби батьки не заважали у вихованні дітей, матері б краще справлялися з дітьми А а б Б
18. У присутності дитини не треба розмовляти про питання статі. А а б Б
19. Якби мати не керувала будинком, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано. А а б Б
20. Мати повинна робити все, щоб знати, про що думають діти. А а б Б
21. Якби батьки більше цікавилися справами своїх дітей, діти були б краще і щасливіше. А а б Б
22. Більшість дітей повинні самостійно справлятися з фізіологічними потребами вже з 15 місяців. А а б Б
23. Найважче для молодої матері - залишатися одній у перші роки виховання дитини А а б Б
24. Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя в сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя в сім'ї неправильне.
А а б Б
25. Мати повинна робити все, щоб уберегти свою дитину від розчарувань,

які несе життя. А а б Б

26. Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже гарні матері. А а б Б

27. Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви лукавства. А а б Б

28. Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини. А а б Б

29. Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у поводженні з дитиною. А а б Б

30. Подружжя повинні час від часу лаятися, щоб довести свої права.

А а б Б

31. Суворі дисципліна по відношенню до дитини розвиває в ньому сильний характер. А а б Б

32. Матері часто настільки бувають замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути ні хвилини більше.

А а б Б

33. Батьки не повинні поставати перед дітьми в поганому світлі. А а б Б

34. Дитина повинна поважати своїх батьків більше за інших. А а б Б

35. Дитина повинна завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів замість того щоб вирішувати свої непорозуміння в бійці.

А а б Б

36. Чим більше часу мати проводить з дитиною, тим гіршої вона думки про свої виховні здібності. А а б Б

37. Батьки своїми вчинками повинні завоювати прихильність дітей.

А а б Б

38. Діти, котрі не пробують своїх сил в досягненні успіхів, повинні знати, що потім у житті можуть зустрітися з невдачами. А а б Б62

39. Батьки, які розмовляють з дитиною про його проблеми, повинні знати, що краще дитину залишити в спокої і не вникати в його справи.

А а б Б

40. Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, повинні брати участь у сімейному житті. А а б Б

41. Не можна допускати, щоб дівчатка і хлопчики бачили один одного голими. А а б Б
42. Якщо дружина достатньо підготовлена до самостійного вирішення проблем, то це краще і для дітей і для чоловіка. А а б Б
43. У дитини не повинно бути таємниць від своїх батьків. А а б Б
44. Якщо у вас прийнято, що діти розповідають Вам анекдоти, а Ви — їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів. А а б Б
45. Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на його розвиток. А а б Б
46. Недобре, коли мати одна долає всі труднощі, пов'язані з доглядом за дитиною та її вихованням. А а б Б
47. У дитини повинні бути свої погляди і можливість їх вільно висловлювати. А а б Б
48. Треба берегти дитину від важкої роботи. А а б Б
49. Жінка повинна вибирати між домашнім господарством і розвагами. А а б Б
50. Розумний батько повинен навчити дитину поважати керівництво. А а б Б
51. Дуже мало жінок отримують подяку від дітей за працю, витрачену на їхнє виховання. А а б Б
52. Якщо дитина потрапила в біду, в будь-якому випадку мати завжди відчуває себе винною. А а б Б
53. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуттів, завжди є розбіжності, які викликають роздратування. А а б Б
54. Діти, яким вселили повагу до норми поведінки, стають хорошими, стійкими й шановними людьми. А а б Б
55. Зрідка буває, щоб мати, яка цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною. А а б Б
56. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам

їхніх батьків. А а б Б

57. Діти повинні знати, що немає людей більш мудрих, ніж їхні батьки.

А а б Б

58. Немає виправдання дитині, яка б'є іншу дитину. А а б Б

59. Молоді матері страждають з приводу свого «ув'язнення» в будинку більше, ніж з будь-якої іншої причини. А а б Б

60. Змушувати дітей відмовлятися від власних принципів і пристосовуватися — поганий метод виховання. А а б Б

61. Батьки повинні навчити дітей знайти заняття і не втрачати вільного часу. А а б Б

62. Діти будуть мучати своїх батьків дрібними проблемами, якщо з самого початку до цього звикнуть. А а б Б

63. Коли мати погано виконує свої обов'язки по відношенню до дітей, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків по утриманню родини. А а б Б

64. Дитячі ігри з сексуальним змістом можуть привести дітей до сексуальних злочинів. А а б Б

65. Плануванням в родині повинна займатися тільки мати, так як тільки вона знає, як належить вести господарство. А а б Б

66. Уважна мати повинна знати, про що думає її дитина. А а б Б

67. Батьки, які вислуховують зі схваленням відверті висловлювання дітей про їхні переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях та ін., допомагають їм у більш швидкому соціальному розвитку. А а б Б

68. Чим швидше слабшає зв'язок дітей з родиною, тим швидше діти навчаться вирішувати свої проблеми. А а б Б

69. Розумна мати робить все можливе, щоб дитина до і після народження знаходилася в хороших умовах. А а б Б

70. Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних питань. А а б Б

71. Батьки повинні знати, як потрібно поступати, щоб їхні діти не потрапили у важкі ситуації. А а б Б
72. Занадто багато жінок забувають про те, що їх належним місцем є будинок. А а б Б
73. Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді не вистачає. А а б Б
74. Діти повинні бути більш дбайливі і вдячні своїй матері за працю, вкладену в них. А а б Б
75. Більшість матерів побоюються мучити дитину, даючи їй дрібні доручення. А а б Б
76. У сімейному житті існує багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення. А а б Б
77. Більшість дітей повинні виховуватися більш строго, ніж це відбувається насправді. А а б Б
78. Виховання дітей — це важка нервова робота. А а б Б
79. Діти не повинні сумніватися в способі мислення їхніх батьків. А а б Б
80. Більше за всіх інших, діти повинні поважати батьків. А а б Б
81. Не треба сприяти тому, щоб діти займалися боксом і боротьбою, так як це може призвести до серйозних порушень тіла та іншим проблемам. А а б Б
82. Одним із негативних моментів материнства є те, що у матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять. А а б Б
83. Батьки повинні вважати дітей рівноправними по відношенню до себе у всіх питаннях життя. А а б Б
84. Коли дитина робить те, що зобов'язана, вона знаходиться на правильному шляху і буде щаслива. А а б Б
85. Треба залишити дитину, якій сумно, у спокої і не займатися нею. А а б Б
86. Найбільше бажання будь-якої матері — щоб чоловік її розумів. А а б Б

87. Одним з найскладніших моментів у вихованні дітей є сексуальні проблеми. А а б Б
88. Якщо мати керує будинком і піклується про все, вся сім'я відчуває себе добре. А а б Б
89. Так як дитина — частина матері, вона має право знати все про її життя. А а б Б
90. Діти, яким дозволяється жартувати і сміятися разом з батьками, легше приймають їхні поради. А а б Б
91. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб якомога раніше навчити дитину справлятися з фізіологічними потребами. А а б Б
92. Більшість жінок потребують більшої кількості часу для відпочинку після народження дитини, ніж їм дається насправді. А а б Б
93. У дитини повинна бути впевненість в тому, що її не покарають, якщо вона довірить батькам свої проблеми. А а б Б
94. Дитину не потрібно привчати до важкої роботи вдома, щоб він не втратив охоту до будь-якої роботи. А а б Б
95. Для хорошої матері досить спілкування з власною сім'єю. А а б Б
96. Часом батьки змушені поступати проти волі дитини. А а б Б
97. Матері жертвують всім заради блага власних дітей. А а б Б
98. Найголовніша турбота матері — благополуччя і безпека дитини. А а б Б
99. Природно, що двоє людей з протилежними поглядами в подружжі сваряться. А а б Б
100. Виховання дітей у строгій дисципліні робить їх більш щасливими. А а б Б
101. Природно, що мати «божеволіє», якщо у неї діти егоїсти і дуже вимогливі. А а б Б
102. Дитина ніколи не повинна слухати критичні зауваження про своїх батьків. А а б Б
103. Перший обов'язок дітей — довіра по відношенню до батьків.

А а б Б

104. Батьки, як правило, воліють спокійних дітей забіякам. А а б Б

105. Молода мати відчуває себе нещасною, бо знає, що багато речей, які їй хотілося б мати, для неї недоступні. А а б Б

106. Немає жодних підстав, щоб у батьків було більше прав і привілеїв, ніж у дітей. А а б Б

107. Чим раніше дитина зрозуміє, що немає сенсу втрачати час, тим краще для неї. А а б Б

108. Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами. А а б Б

109. Небагато чоловіків розуміють, що матері їхньої дитини теж потрібна радість у житті. А а б Б

110. З дитиною щось не в порядку, якщо вона багато розпитує про сексуальне життя. А а б Б

111. Виходячи заміж, жінка повинна віддавати собі звіт в тому, що буде змушена керувати сімейними справами. А а б Б

112. Обов'язком матері є знання таємних думок дитини. А а б Б

113. Якщо включати дитину в домашні роботи, вона стає більш пов'язаною з батьками і легше довіряє їм свої проблеми. А а б Б

114. Треба якомога раніше припинити годувати дитину грудьми і з пляшечки (привчити дитину «самостійно» харчуватися). А а б Б

115. Не можна вимагати від матері занадто великого почуття відповідальності по відношенню до дітей. А а б Б.

Додаток Б

		тривога_емоційна_опора	вербалізація	надмірна_турбота	залежність_від_сім'ї	придушення_волі	відчуття_самопожертви	боязнь_образити	сімейні_конфлікти	роздратованість	надмірна_суворість	виключення_позасімейних_впливів	надмірний_авторитет_батьків
тривога_емоційна_опора	Корреляція Пирсона	1	,052	,539**	,070	,340*	,363*	,475**	,495**	,037	,328*	,315*	,382*
вербалізація	Корреляція Пирсона	,052	1	,260	-,299	-,199	-,039	-,075	-,168	-,282	-,062	-,217	-,284
надмірна_турбота	Корреляція Пирсона	,539**	,260	1	,155	,228	,318*	,391*	,191	-,090	,379*	,226	,150
залежність_від_сім'ї	Корреляція Пирсона	,070	-,299	,155	1	,487**	,401*	,366*	,108	,485**	-,077	,248	,473**
придушення_волі	Корреляція Пирсона	,340*	-,199	,228	,487**	1	,632**	,428**	,321*	,504**	,033	,217	,460**
відчуття_самопожертви	Корреляція Пирсона	,363*	-,039	,318*	,401*	,632**	1	,584**	,344*	,395*	,193	,380*	,469**
боязнь_образити	Корреляція Пирсона	,475**	-,075	,391*	,366*	,428**	,584**	1	,303	,281	,133	,485**	,280
сімейні_конфлікти	Корреляція Пирсона	,495**	-,168	,191	,108	,321*	,344*	,303	1	,233	,382*	,161	,227
роздратованість	Корреляція Пирсона	,037	-,282	-,090	,485**	,504**	,395*	,281	,233	1	-,191	,306	,356*
надмірна_суворість	Корреляція Пирсона	,328*	-,062	,379*	-,077	,033	,193	,133	,382*	-,191	1	,261	,241
виключення_позасімейних_впливів	Корреляція Пирсона	,315*	-,217	,226	,248	,217	,380*	,485**	,161	,306	,261	1	,457**
надмірний_авторитет_батьків	Корреляція Пирсона	,382*	-,284	,150	,473**	,460**	,469**	,280	,227	,356*	,241	,457**	1
придушення_агресивності	Корреляція Пирсона	,154	,062	,212	,071	,142	,356*	,262	,016	-,068	,170	,369*	,129
незадоволення_роллю_господини	Корреляція Пирсона	,377*	-,068	,340*	,077	,258	,476**	,440**	,239	-,012	,454**	,440**	,318*
партнерські_стосунки	Корреляція Пирсона	,181	,594**	,490**	-,071	-,065	,069	,169	,101	-,163	,154	,054	-,287
розвиток_активності_дитини	Корреляція Пирсона	,216	-,105	,095	,386*	,433**	,336*	,553**	,292	,514**	,146	,288	,315*
відхилення_від_конфлікту	Корреляція Пирсона	,331*	-,276	,029	,251	,273	,351*	,262	,461**	,308	,312	,386*	,532**
байдужість_чоловіка	Корреляція Пирсона	,355*	-,031	,437**	,142	,134	,435**	,520**	,339*	,078	,412**	,540**	,251
придушення_сексуальності	Корреляція Пирсона	-,004	-,440**	-,060	,180	,091	,200	,211	,210	,294	,221	,330*	,263
домінування_матері	Корреляція Пирсона	,196	-,302	,076	,434**	,410**	,399*	,449**	,226	,312	,365*	,567**	,552**
надмірне_втручання_у_світ_дитини	Корреляція Пирсона	,136	-,278	,301	,450**	,507**	,515**	,441**	,108	,476**	,103	,480**	,544**
вирівнювання_стосунків	Корреляція Пирсона	,242	,041	,117	,032	,285	,414**	,270	,330*	,222	,368*	,283	,073
прагн_прискорити_розв_дитини	Корреляція Пирсона	,108	,161	-,106	,097	,125	,096	-,012	,192	,293	,107	,070	,250
несамостійність_матері	Корреляція Пирсона	,156	,437**	,213	-,409**	-,113	,195	,097	-,042	-,311	,311	,038	-,075
ставлення_до_сімейної_ролі	Корреляція Пирсона	,506**	-,166	,399*	,467**	,545**	,788**	,642**	,511**	,329*	,475**	,605**	,686**
опт_емоційний_контакт	Корреляція Пирсона	,287	,499**	,348*	,073	,241	,351*	,411**	,261	,191	,262	,206	-,010
надм_емоційна_дистанція	Корреляція Пирсона	,358*	-,306	,187	,320*	,404**	,475**	,341*	,549**	,547**	,624**	,484**	,564**
надм_концентр_на_дитині	Корреляція Пирсона	,423**	-,187	,440**	,457**	,584**	,677**	,709**	,318*	,458**	,298	,714**	,569**

**. Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

*. Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

придушення_агресивності	незадоволення_роллю_господини	партнерські_стосунки	розвиток_активності_дитини	відхилення_від_конфлікту	байдужість_чоловіка	придушення_сексуальності	домінування_матері	надмірне_втручання_у_світ_дитини	вирівнювання_стосунків	прагн_прискорити_розв_дитини	несамостійність_матері	ставлення_до_сім'ейної_ролі	опт_емоційний_контакт	надм_емоційна_діяльність	надм_концентр_на_дитині
,154	,377*	,181	,216	,331*	,355*	-,004	,196	,136	,242	,108	,156	,506**	,287	,358*	,423**
,062	-,068	,594**	-,105	-,276	-,031	-,440**	-,302	-,278	,041	,161	,437**	-,166	,499**	-,306	-,187
,212	,340*	,490**	,095	,029	,437**	-,060	,076	,301	,117	-,106	,213	,399*	,348*	,187	,440**
,071	,077	-,071	,386*	,251	,142	,180	,434**	,450**	,032	,097	-,409**	,467**	,073	,320*	,457**
,142	,258	-,065	,433**	,273	,134	,091	,410**	,507**	,285	,125	-,113	,545**	,241	,404**	,584**
,356*	,476**	,069	,336*	,351*	,435**	,200	,399*	,515**	,414**	,096	,195	,788**	,351*	,475**	,677**
,262	,440**	,169	,553**	,262	,520**	,211	,449**	,441**	,270	-,012	,097	,642**	,411**	,341*	,709**
,016	,239	,101	,292	,461**	,339*	,210	,226	,108	,330*	,192	-,042	,511**	,261	,549**	,318*
-,068	-,012	-,163	,514**	,308	,078	,294	,312	,476**	,222	,293	-,311	,329*	,191	,547**	,458**
,170	,454**	,154	,146	,312	,412**	,221	,365*	,103	,368*	,107	,311	,475**	,262	,624**	,298
,369*	,440**	,054	,288	,386*	,540**	,330*	,567**	,480**	,283	,070	,038	,605**	,206	,484**	,714**
,129	,318*	-,287	,315*	,532**	,251	,263	,552**	,544**	,073	,250	-,075	,686**	-,010	,564**	,569**
1	,776**	,239	-,002	,065	,425**	,175	,230	,374*	,164	-,323*	,338*	,488**	,172	,093	,504**
,776**	1	,195	,181	,337*	,467**	,378*	,446**	,483**	,273	-,131	,366*	,705**	,249	,409**	,672**
,239	,195	1	,221	,039	,436**	-,130	-,080	-,016	,187	,169	,300	,139	,720**	,023	,178
-,002	,181	,221	1	,449**	,403**	,176	,460**	,469**	,301	,399*	,077	,513**	,642**	,553**	,545**
,065	,337*	,039	,449**	1	,369*	,439**	,534**	,311	-,012	,338*	-,074	,586**	,127	,787**	,477**
,425**	,467**	,436**	,403**	,369*	1	,118	,332*	,334*	,428**	,048	,241	,694**	,515**	,446**	,562**
,175	,378*	-,130	,176	,439**	,118	1	,499**	,349*	,044	,182	-,243	,339*	-,087	,478**	,538**
,230	,446**	-,080	,460**	,534**	,332*	,499**	1	,627**	,247	,237	-,177	,674**	,198	,614**	,709**
,374*	,483**	-,016	,469**	,311	,334*	,349*	,627**	1	,229	-,044	-,028	,640**	,224	,447**	,785**
,164	,273	,187	,301	-,012	,428**	,044	,247	,229	1	,135	,367*	,452**	,659**	,326*	,336*
-,323*	-,131	,169	,399*	,338*	,048	,182	,237	-,044	,135	1	-,069	,154	,357*	,365*	,195
,338*	,366*	,300	,077	-,074	,241	-,243	-,177	-,028	,367*	-,069	1	,214	,443**	-,013	,044
,488**	,705**	,139	,513**	,586**	,694**	,339*	,674**	,640**	,452**	,154	,214	1	,432**	,710**	,847**
,172	,249	,720**	,642**	,127	,515**	-,087	,198	,224	,659**	,357*	,443**	,432**	1	,310	,403*
,093	,409**	,023	,553**	,787**	,446**	,478**	,614**	,447**	,326*	,365*	-,013	,710**	,310	1	,625**
,504**	,672**	,178	,545**	,477**	,562**	,538**	,709**	,785**	,336*	,195	,044	,847**	,403*	,625**	1

	тривога_емоційна_опора	вербалізація	надмірна_турбота	залежність_від_сім'ї	придушення_волі	відчуття_самопожертви	боязнь_образити	сімейні_конфлікти	роздратованість	надмірна_суворість	виключення_позасімейних_впливів	надмірний_авторитет_батьків	
тривога_емоційна_опора	Кореляція Пірсона	1	,052	,539**	,070	,340*	,363*	,475**	,495**	,037	,328*	,315*	,382**

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

придушення_агресивності	незадоволення_роллю_господини	партнерські_стосунки	розвиток_активності_дитини	відхилення_від_конфлікту	байдужість_чоловіка	придушення_сексуальності	домінування_матері	надмірне_втручання_у_світ_дитини	вирівнювання_стосунків	прагн_прискорити_розв_дитини	несамостійність_матері	ставлення_до_сім'ейної_ролі	опт_емоційний_контакт	надм_емоційна_діяльність	надм_концентр_на_дитині
,154	,377*	,181	,216	,331*	,355*	-,004	,196	,136	,242	,108	,156	,506**	,287	,358*	,423**