

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра психології і туризму**

**Кваліфікаційна робота магістра з психології**  
**на тему:**  
**«Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний**  
**аспект»**

*Допущено до захисту*  
*«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року*

*Завідувач кафедри*  
*психології і туризму*  
*проф. Бондаренко О.Ф.*

---

*студентки групи Пс 01-22*  
*факультету туризму, бізнесу і*  
*психології*  
*освітньої програми Психологічні*  
*дослідження і консультування*  
*за спеціальністю 053 Психологія*  
*Черниш Аліни Юріївни*

*Науковий керівник:*  
*кандидат психологічних наук,*  
*доцент, Кириленко В.Г.*

*Національна шкала \_\_\_\_\_*  
*Кількість балів \_\_\_\_\_*  
*Оцінка ЄКТС \_\_\_\_\_*

КИЇВ - 2023

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE**  
**KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY**  
**Chair of Psychology and Tourism**

**Master's/ Bachelor's Degree in Psychology**  
**on the topic:**  
**«Psychological features of the formation of emotional dependence: gender aspect»**

*Admitted to the defense of  
a thesis*  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

Student of group *PS 01-22*  
Department of *Business,  
Tourism and Psychology*  
Educational and professional  
program  
*Psychological research  
and counseling*  
Speciality *053 Psychology*

Chernysh Alina Yuriivna

*Head of a chair*

\_\_\_\_\_  
(signature)

O.F. Bondarenko

Research Adviser:  
Candidate of psychological  
sciences, associate professor,  
Valentina Kirylenko

National scale \_\_\_\_\_  
Scores \_\_\_\_\_  
ECTS \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

		стор
<b>ВСТУП</b>		4
<b>РОЗДІЛ</b>	<b>1. АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПРИ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЯХ</b>	8
	1.1. Сутність феномену емоційної залежності як прояву адикції стосунків	8
	1.2. Аналіз сучасних психологічних теорій в системі формування емоційної залежності	23
	1.3. Критерії та чинники емоційної залежності	34
Висновки до розділу I		47
<b>РОЗДІЛ</b>	<b>2. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ</b>	49
	2.1. Програма емпіричного дослідження	49
	2.2. Обґрунтування вибору діагностичних методик та опис вибірки	51
	2.3. Аналіз емпіричних досліджень емоційної залежності у жінок та чоловіків	55
Висновки до розділу II		69
<b>РОЗДІЛ</b>	<b>3. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ</b>	71
	3.1. Характеристика емоційної залежності у жінок	71
	3.2. Характеристика емоційної залежності у чоловіків	74
	3.3. Рекомендації щодо подолання емоційної залежності	77
Висновки до розділу III		81
<b>ВИСНОВОК</b>		83
<b>РЕЗЮМЕ / SUMMARY</b>		86
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>		88
<b>ДОДАТКИ</b>		95

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** Тема «Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект» має високу актуальність в сучасному світі. Суспільство може накладати обмеження на яскраве вираження емоційної залежності у чоловіків, бо досі живе установками про емоційно «холодних» чоловіків та до безтями закоханих жінок, для яких відносини завжди на першому плані. Ці обмеження можуть провокувати пригнічення своєї емоційної залежності у чоловіків та збільшення кількості емоційно залежних жінок, адже суспільство толерує прояв емоції чи прояв почуттів до свого партнера тільки з боку жінок.

У полі зору новітніх досліджень стоїть тематика прояву емоційної залежності у романтичних стосунках, у професійних партнерських відносинах. Ці дослідження є актуальними, адже люди стають більш психологічно обізнаними й попит на побудову здорових стосунків зростає. А отже і можливість оцінити чи наявна емоційна залежність у стосунках, чи ні, є потребою сучасної особистості, оскільки емоційна залежність впливає як на індивідуальну дисфункцію особистості, так і на коло осіб, які взаємодіють з даною людиною.

Проблема виникнення емоційної залежності є вкрай важливою для суспільства, оскільки вона може призвести до психологічних проблем, таких як депресія, тривога, низька самооцінка та збільшення кількості проявів особистісної дисфункції серед молоді, що погіршує статистику психологічного здоров'я в Україні. А розуміння механізмів формування емоційної залежності, дозволить спеціалістам розробити більш інклюзивні психотерапевтичні методи роботи з емоційно залежними людьми та зробити внесок у розробку більш сучасних теорій на дану тематику, адже така потреба вже існує, бо емоційна залежність є відносно новим психологічним

феноменом, а ті теорії, що вже існують не дають найбільш глибокого та сучасного розуміння емоційної залежності.

Науковці Ц.Короленко, Н.Дмитрієва, В. Weinhold та J. Weinhold, Г.Старшенбаум, В.Москаленко, Н.Кohut, М.Klein, R.Norwood, К.Horney, А.Кочарян, та інші, теоретично досліджували причини формування емоційної залежності, зовнішні особистісні риси індивідів, яким притаманна емоційна залежність та способи лікування або корекції. R.Bornstein, J.Fischer та L.Spann, Н.Греса, Л.Пузирьова емпірично досліджували формування емоційної залежності у жінок та чоловіків, В. Волошина, О.Гущенко, І.Брух, В.Ушакова. О.Коваленко досліджували прояв співзалежності у подружніх парах, Л.Федосова, А. Гордійчук вивчали співзалежність та особливості жіночої агресії, як негативну зміну особистості після тривалої комунікації із залежними особами.

**Об'єкт дослідження:** емоційна залежність, як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості формування емоційної залежності відповідно до статі.

**Мета дослідження:** у теоретичному вивченні та експериментальному обґрунтуванні психологічних особливостей формування емоційної залежності з урахуванням гендерного аспекту.

**Завдання:**

1. на основі теоретичного аналізу сучасної психологічної та соціологічної наукової літератури, дослідити особливості формування емоційної залежності;

2. розкрити сутність поняття емоційної залежності й виділити критерії емоційної залежності, обґрунтувати роль гендерного аспекту у формуванні емоційної залежності;

3. провести емпіричне дослідження чинників формування емоційної залежності та емпірично дослідити взаємозв'язок між емоційною залежністю й статтю;

4. розробити практичні рекомендації виявлення емоційної залежності та способи її подолання.

**Гіпотеза дослідження** розкривається у таких положеннях кваліфікаційної роботи: формування емоційної залежності по різному проявляється у жінок і чоловіків; наявність подружніх стосунків впливає на формування емоційної залежності у жінок і чоловіків.

**Методи дослідження:** Для виконання поставлених завдань та перевірки дослідницьких гіпотез, ми застосовували такі методи: *теоретичні:* аналіз, порівняння, моделювання, узагальнення та систематизація; *емпіричні:* анкетування, спостереження, тестування за методиками «Шкали співзалежності» за Л. Спанном та Д. Фішером; «Шкала співзалежності» за Б. Уайнхолдом та Дж. Уайнхолд; Тест Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова; *методи статистично-математичної обробки даних:* коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента. Статистичний аналіз даних здійснено за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS та програма Excel (2016).

**Емпіричною базою дослідження** виступали пари, які на добровільній основі погодились взяти участь у дослідженні. Дослідження проводилось серед 40 респондентів, серед яких 20 жінок та 20 чоловіків, віком від 18 – до 45 років, перебуваючи у подружніх чи не подружніх стосунках.

**Наукова новизна дослідження** полягає у поглибленому вивченню прояву емоційної залежності у подружніх та не подружніх пар.

**Теоретична та практична значущість дослідження.** Теоретичний аспект даної магістерської роботи може знайти застосування в освітньому процесі підготовки майбутніх психологів та для розробки освітньої програми по предметах: «Сімейна психологія», «Консультування подружніх пар» та «Психологія нехімічних форм залежності». Дану роботу можна використати у просвітницькій діяльності психологів для молодих пар які хочуть побудувати гармонійні романтичні стосунки або здорові сімейні стосунки. Матеріал

емпіричного дослідження будуть корисні для побудови сучасної теоретичної бази про причини виникнення емоційної залежності, протікання емоційної залежності у жінок та чоловіків та покращити процес психотерапевтичної корекції при роботі з емоційно залежними клієнтами.

**Структура роботи:** Магістерська кваліфікаційна робота включає три розділи, по три висновки до кожного розділу, основний висновок, список використаних джерел, резюме та додатки. Загальний обсяг роботи складає 110 сторінок, включаючи: список використаних джерел з 60 літературними посиланнями, резюме та додатки. Робота налічує 15 таблиць, 1 схема та 4 графіки.

**Апробація результатів дослідження:** основні теоретичні положення доповідалися на наукових конференціях: Міжнародній науково-практичній відеоконференції «Ad orbem per linguas. До світу через мови», Всеукраїнській науково-практичній конференції (18 травень 2023 рік., м. Київ).

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПРИ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЯХ

У розділі здійснено теоретичний аналіз класичної та сучасної літератури на тему емоційної залежності, було досліджено: причини виникнення емоційної залежності; перебіг емоційної залежності у жінок та чоловіків; візуальні критерії виявлення емоційної залежності; аналіз сучасних емпіричних досліджень на дану тематику.

#### **1.1. Сутність феномену емоційної залежності як прояву адикції стосунків**

Під емоційною залежністю розуміється особлива конструкція відносин, що формується завдяки тому, що один з партнерів контролює різноманітні аспекти життя іншого. Як справедливо вказує А. Егоров (2007) партнером контролю може бути хто завгодно, але в основному емоційна залежність проявляється до об'єкта кохання.

На думку І. Брух (2021, с. 143) «...емоційна залежність – це стійкі прояви емоційних потреб, які особа намагається задовольнити у близьких взаєминах, зокрема і в романтичних стосунках». Інше розуміння поняття емоційної залежності, формується під впливом концепції авторів В. Weinhold та J. Weinhold (2008). На основі своєї власної періодизації, про розвиток емоційної залежності, В. та J. Weinholds (2008) трактують емоційну залежність як незавершеність одного з найважливіших етапів розвитку в ранньому дитинстві, що призводить до особистісних психічних порушень, які проявляються у сфері побудови стосунків з іншими [60].

Аналіз наукової літератури, дозволив нам виділити наступне трактування емоційної залежності, на яке будемо спиратися в нашому теоретичному аналізі: емоційна залежність - це форма залежної поведінки, яка визначає потребу в емоційній близькості зі значущою людиною, що



супроводжується повною втратою власних кордонів, бажань та потреб на користь інших. Це трактування емоційної залежності побудовано на описі однієї із залежних форм поведінки, яка яскраво проявляється у співзалежних відносинах та на визначенні любовної адикції.

Розгляд емоційної залежності з точки зору адиктології, пов'язаний з тим, що у психології «пристрасть» є синонімом до слів «залежність» або «адикція» [40]. Відповідно до цього трактування розгляд емоційної залежності у контексті адиктивної поведінки, є цілком логічним та вірним.

Р. Файзуллін (2018) у своїй статті описує трактування адикції за декількома авторами «...М. Ландрі та В.Міллер, розуміли під ним період зловживання речовинами, що змінюють психічний стан людини, до моменту поки від них ще не сформувалася залежність. Розуміння адикції М. Міллером і М. Ландрі досить близьке до розуміння адикції вітчизняним вченим С. А. Кулаковим, який пояснює адиктивну поведінку як певне порушення поведінки без фізичної та індивідуальної психологічної залежності» (с. 219).

Р. Файзуллін (2018) зауважив, що більшість сучасних визначень адикції посилаються на визначення залежності за В. Москаленко. В. Москаленко (2008) під адикцією (залежністю) розуміє деструктивну поведінку, яка характеризується прагненням втечі від реальності. Для цього людина використовує особливі речі, які або змінюють стан свідомості (вживання речовин), або ж дають відчуття швидкого задоволення (їжа, заняття роботою). У мотивах такої людини лежить прагнення уникнути негативного досвіду (страх брати відповідальність за власне життя), або ж витіснити травматичний досвід зі свідомості [26].

Уникнення «себе» стає для людини інструментом контролю власних негативних почуттів, болю, стресу, які виникали з власної нездатності адекватно впоратися з життєвими ситуаціями.

У своїй роботі Г. Старшенбаум (2006, с. 12) висвітлює опис адиктивної поведінки за Н. Пезешкіаном як чотири основні форми: втечу від реальності:

втеча у тіло - фізичне або психічне «поліпшення» себе; втеча в роботу - концентрація на службових справах (навчанні); втеча в контакти або самотність - постійне прагнення до спілкування або, навпаки, до усамітнення; втеча у фантазію - життя у світі ілюзій та фантазій».

На думку автора О. Безпалько (2003) адиктивна поведінка – це поведінка людини, якій притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки вживанню різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій [2].

В. Свідовська (2020) звернула увагу, що І. Гурвич, вказує на взаємозв'язок між адикцією і відчуттям відчуження [34]. Беручи до уваги роботу А. Адлера, Свідовська (2020, с. 110) пояснює чому відчуженість може спричинити адикцію «...відчуженість є елементом комплексу неповноцінності та формою прояву поведінкового деструктивізму». Авторка розуміє адикцію, як нездатність індивіда сприймати адекватно життєві ситуації, це неадекватне ставлення до себе та до людей призводить до появи адикції.

Ц. Короленко (2001) інакше дивиться на появу адикцій. Він вважає, що залежність навпаки виникає, через прагнення людини до емоційного комфорту та позитивних переживань через споживання або використання матеріальних - нематеріальних ресурсів [15]. Через те, що адикти не здатні реалізувати свої емоційні потреби у спілкуванні та емоційній задоволеності у власному житті, людина може переживати відчуття внутрішньої самотності, що провокує бажання заповнити її кимось або чимось.

О. Коваленко (2022) та Г. Жемчужна (2021) висловлюють думку, що залежність, як соціальний та духовний феномен, наразі є малодослідженим.

Відтак більшість закордонних дослідників вважають адикцію - формою залежності, а адиктивну поведінку - залежною поведінкою [14; 11].

А. Егоров (2007), виділяє дві форми адикції: хімічна адикція - де об'єктом залежності стають психоактивні речовини та нехімічна залежність,

що виникають в результаті занадто інтенсивного занурення в певну діяльність чи об'єкт, наприклад, комп'ютерні ігри, інтернет, покупки, їжа, робота, стосунки, спорт [9]. Частіше всього нехімічну адикцію можна спостерігати у міжособистісних відносинах. Нині у психологічній літературі представлені тільки дві форми залежних відносин (сексуальна адикція та адикція у стосунках).

Г. Старшенбаум (2006) вказує, що сексуальна адикція це схильність до хворобливого та неконтрольованого прагнення інтимної близькості будь з ким або чим [35]. Дана залежність є психічним розладом (педофілія, зоофілія, некрофілія), лікується тільки за допомогою нейролептичних речовин та терапії, в основному стаціонарне лікування.

Д. Сушко (2019) вважає що адикція у стосунках проявляється як нездорова залежність від іншої особи, що провокує появу емоційної залежності до іншого індивіда, адже потреби значущої особи стають вищі в ієрархії власних потреб [36].

Відповідно до розуміння нездорової або деструктивної залежності за R. Bornstein (1992) ми трактуємо її як нездатність людини побудувати стійкі емоційні зв'язки з іншими. Також така особа має патологічно сильне бажання бути близькою та отримати визнання від тих, хто, на її думку є значущою людиною. Нездорова залежність від відносин, може бути притаманна всім видам міжособистісних відносин (романтичні, дружні, сімейні) [47].

Найбільший значущий теоретичний вклад у дослідження адикції стосунків, вніс Ц. Короленко. Його теорія наголошує на стосунках, що розвиваються між співадиктами. Ц. Короленко (2001) описував їх як любовний адикт - патологічне, надмірне прагнення до встановлення та підтримання романтичних стосунків з іншою особою та адикт уникнення - особа відчуває потребу уникнути негативних емоцій, стресу, тривоги або болю через споживання речовин, дій або занять, що відвертають увагу від проблем [15].

Любовна адикція характеризується такими особистісними ознаками [15]:

- нереалістичне, некритичне очікування абсолютно позитивного ставлення значущої особи - відмова від можливості бути собою;
- переоцінене ставлення до значущої особи, з фіксацією на ній при відсутності здатності подолати власну пристрась;
- свідомий страх покинутості, який послаблює негативні почуття, змушує йти на будь-які жертви для збереження стосунків;
- несвідомий страх інтимності, який гальмує сексуальне бажання в ситуаціях фізичної близькості;
- вибір значущої особи, неспроможного до інтимних взаємин, часто це адикт уникнення.

Ю. Железнякова (2016) аналізуючи адикцію виявила, що центральними аспектами цього стану є ідеалізація та почуття злиття з партнером. Адикти кохання з дитячою наївністю вірять, що для досягнення бажаного від партнера достатньо просто закривати всі потреби партнера, тим самим формуючи у себе залежність від нього. Розчарування та деперсоналізація об'єкта неминучі. Потім цикл повторюється з тим же результатом [10].

Адикт уникнення, так само як і адикт кохання, потребує об'єкта залежності, але водночас ховає це за маскою незалежності. Для адикта уникнення характерні наступні риси [35]:

- надмірно високе ставлення до значущої особи, хоча візуально може здатись, що він його уникає;
- замкненість внутрішнього світу від значущої особи через проєктивний страх втрати свободи, що його поглине інший партнер;
- формування альтернативних адиктивних відносин з іншими об'єктами – зрада.

К. Horney (1937) відзначила три трансферні тенденції, що лежать в основі невірності у жінок із залежним характером [53]:

1. Мені страшно стати залежною від чоловіка, через те, що я була залежною від батьків. Тому я буду уникати зв'язку з ним і віддам свою любов іншому чоловікові.

2. Мені краще зробити його залежним від мене. Тому я буду дбати про нього, але одночасно фліртувати з іншими, щоб викликати його ревності.

3. Він ревнує мене і хоче позбавити мене прихильників і моєї привабливості. Тому я буду фліртувати з іншими навмисно.

Г. Старшенбаум (2006) пояснює причини виникнення адикції. В поведінці уникнення лежить страх інтимності, тому він уникає свого партнера, інтимність він розглядає як кайдани в яких він втрачає свободу. У адикта кохання спостерігається страх бути покинутим, через це він готовий жертвувати своїми бажаннями та потребами на користь партнера для отримання любові й відчуття що він є незамінним в житті свого партнера [35].

Г. Страшенбаум (2006) відмічає таку динаміку взаємовідносин між двома. Спочатку спостерігаються надмірна співзалежність у відносинах, вона проявляється у виключенні інших людей, зокрема власних дітей. Оскільки один з адиктів найбільш енергійний та активний, то в іншого зростає страх бути поглинутим, він намагається дистанціюватися, поступово перетворюючись на адикта уникнення [35].

Г. Страшенбаум (2006) зауважує, що у мотиваційно-вольовій сфері залежних завжди спостерігаються дві протилежні тенденції (прагнення все змінити та не бути залежним, - прагнення продовжувати вживати). [35]. Якщо ми цю тенденцію спроектуємо до залежності у коханні, то вона буде виглядати так: бажання закінчити неприємні відносини та прагнення продовжувати їх попри всі обставини. В когнітивній сфері виникає аналогічна суперечність: йдуть аргументи на користь досягнення психологічної незалежності (чоловік мені зраджує, це не є нормальним у відносинах), а потім обґрунтовується неможливість зробити це (ми маємо спільних дітей у них повинна бути повноцінна сім'я).

Ю. Железнякова (2016) додає, що в когнітивній сфері присутній механізм раціоналізації, тобто адикти інтелектуально виправдовують свою пристрась до чогось.

Ц. Короленко (2001) вважає, що стосунки між двома адиктами не можуть мати здоровий відтінок. Вони звинувачують одне одного в нечесності, використовують сарказм, перебільшення та образи. Тому конфлікти є частиною їхніх стосунків. Таким відносинам властиве патологічне заперечення хворої прив'язаності, що провокують їх на довготривале існування, не роблячи при цьому учасників щасливими.

А. Егоров (2007) у своїй роботі описує, що вперше ідея про те, що кохання може мати адиктивний характер, була висловлена наприкінці ХХ століття С. Тімреком, він зауважує, що термін «адикція до кохання» може використовуватися для опису осіб, що нав'язливо прагнуть відновити відносини з колишнім об'єктом кохання [9].

Е. Fromm (1956) пояснює чому людина прагне до побудови романтичних стосунків, коли в людині розвивається відчуття індивідуальності йому недостатньо присутності батьків. У ньому зростає потреба в єднанні ще з кимось. Приваблення однієї людини до іншої це ще не любов. Любов утворює вищий рівень відносин людини з людиною. Вона виявляється як прагнення випробувати радість, відбиту від радості коханої людини [51].

Якщо ми розглянемо кохання у протиставленні з любовною адикцією, то ми одразу побачимо кардинальні відмінності [16], які ми уточнили в таблиці 1.1, яка подана нижче.

*Таблиця 1.1*

### **Відмінності між коханням та адикцією**

	<i>Кохання</i>	<i>Любовна адикція</i>
Зміст почуттів	Зазвичай містить в собі почуття щастя, вдячності, бажання бути поруч з коханою людиною відчуття зв'язку та підтримки.	Часто супроводжується тривогою, страхами, ревностями, потребою в постійній підтримці та переживаннями відсутності коханої людини

## Продовження табл. 1.1

	<i>Кохання</i>	<i>Любовна адикція</i>
Ідеалізація	На початку відносин, закохані часто ідеалізують один одного, але з часом розуміють, що партнер також має свої недоліки та недосконалості.	Характерною рисою є необґрунтована ідеалізація коханої людини навіть після багатьох розчарувань та проблем у відносинах.
Поведінка	Поведінка зазвичай є раціональною, здоровою та враховує інтереси обох партнерів. Рішення приймаються на основі згоди й взаємоповаги.	Часто супроводжується неконтрольованою поведінкою, включаючи ревності, переслідування, нав'язливу контрольовану поведінку, а також може призвести до відокремлення від друзів і сім'ї.
Емоційний спектр	Зазвичай охоплює різноманітні емоції, від щастя та радості до переживань і труднощів, але загалом емоційний спектр є різноманітним та збалансованим.	Часто містить екстремальні емоції, такі як: інтенсивний страх, тривогу, ревності та біль. Емоції можуть бути надмірними та важко контрольованими.

Наявність залежної любові до партнера часто є не усвідомленою, адже більшість сприймають адикцію як «справжнє» кохання.

В. Weinhold (2008) співвідносить цю «прихованість» залежних стосунків, з активною роботою захисного механізму заперечення [59]. Механізм заперечення використовується свідомістю, як інструмент уникнення неприємних речей: своїх почуттів, упереджень або страху. Виражена робота механізму заперечення при любовній адикції є цілком логічним, оскільки це дає можливість не бачити те, що відносини мають руйнівні наслідки одразу для обох партнерів та дає можливість уникнути відчуттів, які відбуваються всередині особистості. Адже травмуючі ситуації заохочують психіку використовувати механізм заперечення. Протидіяти механізму заперечення важко, адже головною метою є самозахист. В результаті більшість людей живуть в емоційно залежних стосунках протягом багатьох років, що

призводить до накопичення напруги та неконтрольованих вибухів агресії, як спрямованої на себе (аутоагресія) так і на інших (гетероагресія).

Прояв агресії на думку Л.Федосова та А.Гордійчук (2017), є неусвідомленою дією. Вона проявляється як порушення чужих кордонів у життєвих ситуаціях маючи маніпулятивний характер. Причини появи агресії пов'язані з низьким рівнем усвідомленням власного Я, що провокує домінуючу позицію «рятівника» у стосунках, причина вибору даної рольової моделі проста «я хочу бути хоча б для когось важливим» [41]. Р. Сарварівна (2021) описала наслідки перебування у залежних стосунках [31].

Таблиця 1.2

### Наслідки перебування у залежних відносинах

Нездатність до комунікації.	Через те що людина часто знаходиться в позиції рятувальника, інші люди її так і сприймають, тому часто користуються нею. Додатково невпевненість у собі, підсилює страх бути висміяним, тому такі люди рідко презентують себе, через «реальне – Я». У відносинах частіше всього вона несвідомо займає роль домінуючу чи мученицьку роль.
Опіка	Адикти кохання беруть на себе відповідальність за інших, за їх почуття, емоції та дії. Таким чином вони демонструють свою вагомість для партнера.
Гіперконтроль	Таким людям важливо бути на першому місці у свого партнера, тому коли партнер не звертає «належної уваги», залежна людина починає ще більше керувати життям іншого партнера.
Нечутливість до власних емоцій	Залежні люди завжди ставлять себе на останнє місце у своєму житті. Вони можуть роками не зважати на власні проблеми, закриваючи проблеми інших.

І. Чугуєва, Л. Мухіна та А. Ляшко (2022) беручи до уваги теорію П. Анохіна, пояснили механізми укорінення залежності у структурну потребу «..за теорією І. П. Анохіна, психологічна залежність від наркотиків і алкоголю виникає через вплив цих речовин на "систему підкріплення" у стовбуровому відділі мозку» (с. 22). Ця система відповідає за регулювання мотивації та емоційного стану. Психоактивні речовини активують цю систему,



викликаючи надзвичайно сильну позитивну реакцію після їхнього вживання. Їхній вплив на мозок полягає в підвищеному виділенні нейромедіаторів, зокрема дофаміну, які грають ключову роль у системі підкріплення. Протягом тривалого вживання психоактивних речовин виникає постійне виділення нейромедіаторів, і це призводить до створення надзвичайно високого ступеня збудження системи підкріплення. Під час відсутності наркотиків і алкоголю ця система стає неактивною, що призводить до погіршення настрою, втрати енергії та апатії. Тому особи, що вживають ці речовини, відчують поліпшення свого стану, що може призвести до психологічної залежності від них [43].

Як зауважує Ю. Железнякова (2016), що важливою особливістю адиктивної поведінки є перехід від однієї форми адикції до іншої, тобто адикція хімічна може замінюватись нехімічною адикцією [10]. А отже, фізіологічні механізми формування адикції можуть бути однаковими для різних видів залежностей.

М. Мілушина (2014) описала етапи психологічного укорінення емоційної залежності у структуру особистості за Ц. Короленко. Мілушина (2014) зауважила, що Ц. Короленко будував етапи на основі ідеї, що «..залежність виникає завжди на емоційному рівні» (с. 138). ). За Ц. Короленко існує 5 етапів розвитку залежної поведінки [24]:

На першому етапі, процес супроводжується переживанням інтенсивної зміни психічного стану, тобто настроїв людини стає підвищеним, емоція радості виникає все частіше. Серія дій спрямована на досягнення зміни психічного стану через реалізацію залежної поведінки стає послідовністю, яка визначається специфікою виховання, культурним рівнем, соціальним оточенням та іншими факторами;

Другий етап відзначається гостротою перебігів психічних станів, тобто за допомогою певних хімічних речовин, людина відчуває розмах емоцій - від

занепаду (апатії) до ейфоричної радості, яка підсилює потребу використовувати речовини, що змінюють психічний стан все частіше;

На наступному етапі виникає глибокий зв'язок із залежним об'єктом. Постійне відчуття дискомфорту та тривоги при відсутності об'єкта залежності;

На четвертому етапі залежність стає стереотипним реагуванням, а потреба до залежних речовин стає настільки сильною, що відношення до оточуючих людей втрачає своє значення. Подальший розвиток залежності веде до повного поглинання нею. Залежна особистість відокремлюється від звичайного світу й втрачає контакт зі своєю внутрішньою сутністю;

Врешті-решт, залежність переростає в катастрофу. На своєму шляху вона нищить особистість та її фізичне тіло. На цьому етапі залежна особистість відчуває велику апатію та пригніченість, вона стає соціально дезадаптована.

Якщо людина знаходиться на останньому етапі від об'єкта залежності це може ускладнити процес корекції або зробити його практично неможливим, якщо ж навпаки ситуація із залежністю до когось знаходиться не на останній стадії, то сучасні методи лікування гарантують високу ефективність в подоланні цього стану. Якщо людина помічає у свого партнера, хімічну чи нехімічну залежність, то важливо проконсультуватись з фахівцями, з приводу цієї ситуації, адже недооцінка ситуації, некоректна поведінка можуть призвести до серйозних наслідків.

В загальному плані, можна сказати що перебіг залежності від кохання чи від речовин, проходить однакові етапи. Різниця тільки в тому, що емоційна залежність від партнера є прихованою формою залежності.

Причини формування любовної адикції, висвітлені у теоретичних дослідженнях авторів Н. Kohut (1971) та М. Klein (1957). Так, Klein (1957) вказує, що любовна залежність може виникати в результаті розв'язання психологічних конфліктів та невротичних механізмів, які мають своє коріння у дитячому періоді розвитку особистості. Вона підкреслює роль несвідомих фантазій та інтерналізованих образів батьків у формуванні прагнення до

інтенсивних, але часто нездорових емоційних зв'язків у дорослому житті та вказує на те, що внутрішні конфлікти, пов'язані зі страхами, ревнощами, можуть впливати на формування емоційно забарвлених відносин. Стосунки можуть стати способом втілення та вираження цих конфліктів, що веде до створення залежних та нездорових партнерських зв'язків. М. Klein (1957) розглядає причини виникнення любовної залежності в контексті невротичних конфліктів та прагнення до розв'язання психологічних напруг, що мають коріння у дитячому періоді життя [54].

Н. Kohut (1971), R. Norwood (1985) та інші, приділяють значну увагу образу – Я, у формуванні емоційних адикцій. Н. Kohut (1971) надає великого значення особливостям розвитку Я, порівнюючи їх з інстинктами та конфліктами, особливо з урахуванням затримок у розвитку та відсутності емпатії на відповідній стадії. Він приділяє менше уваги опору, захисту та конфліктам порівняно з порушеннями розвитку, які залишають стійкий слід на образі Я та самооцінці. Найважливішими порушеннями є недостатня емпатія та імітація почуттів батьків до дитини, що спричиняє формування у дитини низької самооцінки [55].

Цю думку R. Norwood (1985) розвиває цю думку далі й звертає увагу на важливість саморозвитку, самооцінки та встановлення здорових меж у стосунках. Причину формування любовної адикції R. Norwood (1985), вбачає у дитинстві, а конкретно у нехтуванні емоційних потреб дитини з боку батьків. Хоча такі відносини призводять до нехтування власної гідності та постійним поступкам на користь потреб інших, R. Norwood (1985) все одно популяризував ідею, що уникнення адиктивних стосунків із некорисними партнерами може сприяти особистому зростанню та щасливому життю [57].

Отже, любовна залежність постає нав'язливою фокусацією на партнері кохання. Яка визначається емоційно-залежною потребою від емоцій та станів, які відчуває людина знаходячись поруч з коханим (ною).

О. Соловьева та Е. Іванова (2017) у свої статті посилаються на важливість проблематики вивчення любовних адикцій за І. Хмарук. Вони вважають, що важливість вивчення любовної адикції пов'язане з такими причинами: її впливом на особистість; швидкістю деградації цих осіб, що завершується значним економічним збитком для них, їхніх родин і суспільства загалом; підвищення рівня саморуйнівної та самоагресивної поведінки серед адиктів; збільшенням ризику суїциду, криміналізації та рівню жертв серед пацієнтів; сприяє появі багатьох співпроблемних розладів [33].

Популярність вивчення проблематики адикції кохання містить в собі професійні потреби психологів та психіатрів у розробці методів лікування та профілактики, адже наразі не існує загального розуміння щодо природи цього розладу та його клінічної динаміки [24]. Оскільки адикція у стосунках може спричиняти відчуття відчуження, що поглиблює неможливість брати відповідальність за своє життя, до людини приходить розуміння про власну фізичну та психологічну кваліть. Все це породжує думки, що вона була народжена для страждання, а розуміння неминучості власної смерті, підсилюють ці страждання. Якщо людина не здатна звільнитися від тяжкості життя та не може знайти спосіб взаємодії з іншими та навколишнім світом, це може призвести до втрати здорового глузду.

Співадиктивні відносини відрізняються від співзалежних відносин. У першому випадку такі відносини, існують тільки між адиктом уникнення та адиктом кохання, у другому випадку відносини можуть існувати між будь-якими людьми [10]. Іншу думку про поєднання адикції та співзалежних відносин висунула Р. Сарварівна (2021).

Р. Сарваріна (2021) відзначає, що адиктивні відносини мають співзалежний відтінок [31]. Д. Сушко (2019), доповнює думку Р. Сарваріної (2021), та визначає, що «...співзалежність це емоційна залежність однієї людини від значимої для неї іншої» (с. 109). А отже емоційна залежність є одним із компонентів укорінення залежної поведінки в особистість. Вона

здатна перетворити просту звичку у чомусь/комусь у невідкладну потребу, яка буде керувати подальшими діями, реакціями людини.

Беручи це до уваги ми можемо зробити висновок, що емоційна залежність - це одна із форм поведінки в співзалежних відносин (любовна адикція) яка виражається у гіперзалежності від коханої людини. Характеризуються дані відносини наявністю однієї з адиктивних форм поведінки.

Аналіз літературних джерел продемонстрував, що емоційна залежність є синонімічним значенням адикції відносин. Вона характеризується фіксацією на об'єкті значущості, гіперінтенсивністю емоцій: турбота - нав'язливість, сум - апатія, радість - шаленство, що надалі може провокувати виникнення депресії, адже ці екстремальні зміни в емоційному настрої супроводжуються, як позитивним, так і негативним сенсом. Варто зазначити, що існує любовна адикція, яка визначається патологічним коханням до партнера, емоційною пожвавленістю коли партнер кохання є поруч, та емоційною пригніченістю при відсутності коханої людини. Любовні стосунки є циклічним явищем, адже механізм заперечення блокує інтроспекцію, а страх бути непотрібним - підсилює вагомість коханої людини, в очах залежного.

Циклічність відновлення любовно адиктивних відносин корелює з відчуттям власної особистісної неповноцінності та низькою самооцінкою, яке провокує бажання повернутися у деструктивні відносини.

R. Norwood (1985) акцентує, що у людей з наявним проявом любовної залежності самооцінка знаходиться на критичному рівні, та у думках переважає ідея «щоб насолоджуватись життям та відчувати любов, треба жертвувати собою» [57].

На думку Ц. Короленко та Н. Дмитрієвої (2001) циклічність таких відносин криється в тому, що люди які мають адикції не цікавляться людьми які їх не мають [15].

А. Кочарян (2000), у своїй статті описує формування та причини зародження відносин між «пасивно-агресивним» чоловіком та «депресивно-мазохістичною» жінкою [16].

Таблиця 1.3

**Порівняльна характеристика «пасивно-агресивного» чоловіка та «депресивно-мазохістичної» жінки**

<i>Зміст проблем</i>	<i>Жінка</i>	<i>Чоловік</i>
Особистісна проблема	Нерозвинена автономія. Така жінка є залежною від партнера любові.	Страх близькості з партнером. Чоловік боїться, що втратить свободу у стосунках.
Причина появи	Інфантильна травма відкидання (емоційно холодний батько).	Інфантильна травма відкидання (негативний досвід у близькості).
Модель поведінки	Нагальна потреба бути в цих відносинах та бути прийнятою партнером.	Гра у «ігнорування – цікавість». Чоловік спочатку залучає жінку до себе, а потім починає ігнорувати.

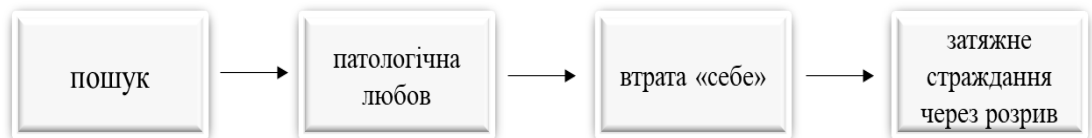
Ця характеристика чітко демонструє розвиток відносин між адиктом уникнення та адиктом любові, проте А. Кочарян (2000) зауважує, що це «...стереотипна модель відносин» (с. 72). Що наразі рольові моделі у відносин є більш різноманітними [16].

Загалом можна зробити висновок, що емоційно залежним людям у любовних стосунках, притаманна повторюваність дій до відновлення стосунків зі своїм партнером кохання, якщо все ж таки стосунки, де була присутня любовна адикція були завершені, то людина не позбувається «звички» емоційно залежати від партнера, адже ця залежність приховується не у відносинах, а в особистісній структурі, тому потреба у залежному коханні нікуди не зникає.

Л. А. Aristizába (2020), підтверджує нашу думку. На основі своїх досліджень висловлює позицію, що емоційна залежність від партнера не знижується, від умов в яких перебуває людина [45]. Тобто емоційної

залежності не можна позбавитись способом розлуки від значущого партнера, ця залежність знаходиться на рівні неусвідомленої потреби в інших, навіть якщо ця потреба є ірраціонально необґрунтованою.

Якщо все ж таки відносини закінчились, то надалі жінка чи чоловік розпочинає пошук нових емоційно залежних відносин. Нові стосунки завершуються по такому ж сценарію як і попередні.



### Мал. 1.1. Сценарій пошуку стосунків у емоційно залежних людей

Це відбувається через те, що людина не може задовольнити свої емоційні потреби у відносинах, де панує спокій та помірність, адже таким відносинам не притаманне шаленство, де можна відчутти стани ейфорії та апатії, які підживлюють почуття кохання та значущість коханої людини.

### 1.2. Аналіз сучасних психологічних теорій в системі формування емоційної залежності

Сучасні погляди на формування емоційної залежності проходять у площині двох теоретичних підходів. Перший погляд стосується емоційної залежності, як тимчасового порушення поведінки, пов'язане з вихованням та розвитком В. Weinhold та J. Weinhold (2008). Другий погляд розглядає емоційну залежність, як прояв нехімічної залежності - адикція стосунків Ц.Короленко, Н.Дмитрієва (2001) В.Москаленко (2008).

Концепція емоційної залежності чи як автори називають «співзалежність», побудована на батьківсько-дитячих відносинах. В. Weinhold та J. Weinhold, створюють етапи розвитку формування емоційної залежності. В основі цих етапів лежить думка, про те, що злиття дитини з батьками буде впливати на розвиток емоційної залежності. Відповідно до цього погляду на

перебіг формування емоційної залежності, автори виділили чотири етапи: співзалежність новонароджених; протизалежність; незалежність та взаємозалежність. Успішний перехід одного етапу в інший, пов'язаний з поступовою дезінтеграцією дитини від батьків [61]. Автори вважають, що залежність від партнера пов'язана, з дисфункціональними стосунками у сім'ї в яких зростала дитина.

Для розуміння, що таке дисфункціональна та функціональна сім'я, ми звернемось до опису цих двох понять за Т. Полянською (2022):

1. У функціональних сім'ях спостерігаються наступні ознаки: гнучкість ролей та можливість взаємозамінних функцій; правила гуманні та сприяють гармонії; цінується чесність; межі визнаються та поважаються; комунікація пряма - відкриті почуття, можливість вільно спілкуватися; підтримується ріст та незалежність; особи можуть розрізняти конфлікти, у яких результат конфлікту - прийнятний та конструктивний;

2. У дисфункціональних сім'ях характерні наступні риси: жорсткість ролей, функції незмінні; правила негуманні, їх важко дотримуватись; межі або відсутні, або жорсткі; комунікація непрямая і прихована, почуття не цінуються; підтримується залежність та покірність; особи не можуть розв'язувати конфлікти, результати яких - неприйнятні та деструктивні [29].

Загалом можна сказати, що дисфункціональних сімей завжди відрізняють від функціональних сімей, наявністю «сімейних таємниць», про які не можна говорити, тому візуально такі сім'ї виглядають щасливо. Дорослі займають керівну функцію у сім'ї, тобто виступають «володарем» дитини, який визначає, що є правильним, а що ні [29]. Схожі ідеї висловила К. Horney (1937), що базисну тривогу в дітей може викликати ряд причин: байдужість, непевна поведінка, недостатня увага до їхніх індивідуальних потреб, недосконале спрямування цих потреб, а також почуття приниження. Але найсуттєвіше це відчують діти, коли розуміють, що дорослі залишаються нечесними, що любов батьків не є безумовною до них, а може бути лише



симуляцією [53]. Поява таких сімей на думку Я. Яблонської (2004) пов'язана з тим, що в сім'ї фігурують «сімейні міфи», які й визначають ролі, функції всіх членів родини [44].

С. Маринкевич (2014), під час дослідження сімейних міфів, посилається на опис сімейних міфів за А. Варгою. С. Маринкевич (2014), вважає, що сімейний міф «Ми - дружня родина», якому характерно не відокремленість однієї сім'ї від іншої, притаманний нашому пострадянському суспільству, адже девізи «Наш дім - наша фортеця», «Один за всіх - всі за одного», «Розлучатися не можна» досить часто можна зустріти під час роботи з сім'ями [21].

Більш детальний опис сімейних міфів за А. Варгою, ми знаходимо у праці Г. Старшенбаума (2006) [35]:

«Ми – герої та виживальники». У членів родини існує непереборна потреба подолати труднощі, які вони самі шукають чи створюють. Вони відрізняються максималістичними настановами, жорсткістю афекту, який зазвичай напружений до пристрасті: шаленою закоханістю, нестримним щастям, божевільними ревнощами, смертельною скорботою. Дітей виховують в аскетичному дусі, вимагають відмінного навчання, суворо карають, включаючи фізичні покарання;

«Ми – люди». У сім'ї дуже цінують знання, освіту, які магічно захищають від небезпеки «озвірити». Всі сексуальні потяги чоловіка до жінки демонізуються. Діти не мають права на четвірку, у них розвивається шкільна фобія, страх невдачі та відмова від діяльності в якій вони можуть не досягти максимальних висот;

«Рятівниця». Жінка коригує всіх членів сім'ї. Рятівниці потрібна жертва. Якщо чоловік не був алкоголіком, він ним стане, якщо син був нерішучим або невпевненим в собі, то він може встановити контакт з групою наркоманів. Таким жінкам притаманний гіперконтроль всіх членів родини, щоб довести собі свою значущість для важливих людей [35].

В. Волошина та О. Гущенко (2011) підтримують, що поява емоційно залежних стосунків починає формуватися, ще у дитинстві, але проявляється вже на етапі створення сім'ї, бо тривалий час ця співзалежність знаходилась у несвідомому. Всі стереотипні моделі поведінки які були притаманні її батькам, жінка переносить у свою сім'ю навіть без наявних стресогенних факторів [5].

Отже, якщо дитина більшість свого життя зростала в дисфункціональній сім'ї, де вона бачила приклад гіперпідключої матері, яка закривала всі потреби всіх членів родини, була відповідальна за емоційний або побутовий аспект сім'ї, така дитина у майбутньому буде емоційно залежною від свого партнера кохання, адже вона бачила приклад побудови стосунків, де один партнер був гіперзалежний від іншого партнера, тому надалі емоційно залежні стосунки є цілком звичною справою [26].

У теорії В. Weinhold та J. Weinhold (2008) прояв такої поведінки присвоюють одній із форм поведінки у залежних стосунках. Автори дали їй назву - співзалежні особи. На думку авторів, такі особи намагаються контролювати інших та залежать від їхньої реакції на них [60]. Причину такого гіперконтролю вони вбачають, у неправильно завершеному етапі «Довіра – Недовіра», коли дитина починає повідомляти про себе з позиції власного - Я. Дитина розвиває власне відчуття «Я», яке дає змогу навчитися регулювати свою поведінку, взаємодіяти з іншими та брати на себе відповідальність, через розуміння своєї ідентичності [59].

Концепція G. H. Mead, (1934), про «self – I» описує уявлення про власні характеристики, риси, переконання та відчуття, які відносяться до власного «Я». Воно формується на основі досвіду, взаємодії з оточуючим світом, а також впливу культурних та соціальних чинників [56].

С. Кравченко (2002) описує теорію Чарльза Кулі про три форми – «Я». Він зауважує, що Ч. Кулі, перший хто відкрив «дзеркальне – Я», воно відповідає за уявлення про людину, через призму інших, тобто яка є людина в очах оточуючих [21], саме ця «соціальна самість» постійно потребує

схвалення з боку суспільства. Інші ж частини – Я уособлюють особистісні риси. «Я – реальне» відповідає за те, яка людина є насправді, тобто сприйняття себе через власну призму; «Я – ідеальне» відповідає, за те, якою людина хоче себе бачити.

В. Weinhold (2008) зазначає, що якщо стадія Довіра – Недовіра не завершилась до кінця, або завершилась невірною, то дитина стає психологічно залежною від інших, та немає чітко вираженого відокремлення «Я» від інших [59]. М. Beattie (2009) підтримує думку, В. Weinhold та підкреслює слабкі межі власного Я співзалежних, які виражаються у терпимості до об'єкта залежності, надалі ця підвищена терпимість призводить до страждання [46].

Таким чином, емоційна залежність або співзалежна форма поведінки, формується з раннього дитинства, через те що мати була гіперпіклуючою і не давала можливості психологічно відокремитись дитині від себе, це породило те, що власне - Я не було сформоване на індивідуальну інтеріоризацію при взаємодії зі світом.

Альтернативний погляд В. Weinhold (2008) про причину появи співзалежної форми поведінки, лежить навпаки в ігноруванні потреб дитини. Через, те що емоційні потреби дитини не задовольнялись, її потреба у близькості зростала. [59]. Надалі у дорослому світі, вона буде віддавати всю себе заради інших, щоб отримати відчуття що її люблять.

Інший же прояв залежної форми поведінки за В. Weinhold та J. Weinhold (2008) має назву – контрзалежні особи. Контрзалежні це особи орієнтовані на отримання допомоги та підтримки від інших. Причини появи контрзалежної форми поведінки існує три [60]. До першої В. Weinhold та J. Weinhold (2008) Відносять відсутність належної прив'язаності особи зі своїми батьками протягом першого року життя. Друга це неспроможність батьків допомогти своїй дитині стати емоційно незалежною протягом другого і третього року життя. І остання це «..можливе перенесення особою соціальних травм

пов'язаних з розвитком, вони можуть бути вродженими або набутими в період розвитку (сексуальне, психологічне та фізичне насилля)» (с. 35).

А. Кочарян, Е. Фролова та І. Бару (2011) описують різницю між двома залежними формами за теорією В. Weinhold та J. Weinhold (2008) [17]:

Соціальний аспект: контрзалежні особи - захоплені роботою або громадською діяльністю; співзалежні особи - захоплені побудовою стосунків з іншими.

Психологічний аспект: контрзалежні особи - висока самооцінка, візуальна впевненість у собі, має власну думку та позицію, яку агресивно боронить; співзалежна особа - низька самооцінка, не впевненість у собі, постійна потреба у схваленні, піддається впливу ззовні, немає власної думки.

Відносини з іншими: контрзалежна особа - перекладає вину на інших, відштовхує інших людей, уникає близькості; співзалежна особа - завжди винить себе, шалено потребує близькості з іншими.

Дитинство: контрзалежні особи - страждали від насилля (психологічного, сексуального, фізичного); співзалежні особи - ігнорування.

Співзалежній людині важко вступати у здорові відносини та проявляти свої справжні почуття, адже страх самотності з дитинства обумовлює всі їх дії у стосунках в дорослому віці.

І. Брух (2021) підтверджує наші думки. У своєму дослідженні вона виявила, що пережитий ранній досвід емоційного занедбання, певною мірою може впливати на подальшу недовіру до світу, де людина мислить категоріями «мене скривдять», «мене обов'язково покинуть» [4].

Внаслідок цього, ми робимо висновок, що прояв емоційної залежності притаманний саме співзалежним особам, адже Г. Жемчужна (2021) відзначила, що саме співзалежні особистості націлені на потребу в побудові стосунків з іншими [11].

Ц. Короленко та Н. Дмитрієва (2001) вважають, що потреба у стосунках з іншими пов'язана з низькою самооцінкою, вона регулює потребу

продовжувати співзалежні відносини [15]. С. Подофей (2017) вважає, що самооцінка виконує роль регулятора, захисника і навіть може мати терапевтичний ефект на психологічний стан індивіда [28]. Цей феномен може виявлятися на різних рівнях свідомості та відповідати адекватності відображення реальності.

Р. Мельниченко, (2019) говорить, що адекватна самооцінка відзначається трьома суттєвими аспектами. По-перше, прийняття себе на фізичному рівні. Людина сприймає свою зовнішність адекватно, вона розуміє свої недоліки та переваги. На недоліки вона реагує спокійно і розглядає їх, як можливість покращити себе, а не як катастрофічну проблему. По-друге, знає свої бажання та можливості. Вони адекватно оцінюють свої фінансові, психологічні, особистісні можливості під час постановки цілі. Вони приймають те, що чогось не можуть і, що не все завжди виходить ідеально. По-третє це відношення до помилок та критики, людина сприймає критику адекватно та оцінює її на основі влучності [23].

В. Москаленко (2001) відзначає, що прояв низької самооцінки пов'язаний з тим, що співзалежні особи поглиблюють свій контроль над поведінкою іншої людини, не звертаючи належної уваги на власні життєві потреби [25].

Отже, емоційна залежна людина, нездатна до усвідомлення власної неповноцінності, адже більшість часу вона думає не про себе, а про інших. М. Beattie (2009) відмітив, що співзалежна особистість стає одержимою у розв'язанні проблем інших, спостерігається також низька довіра до себе [46].

Таким чином у співзалежних самооцінка залежить від схвалення партнера стосовно їх дій, а якщо об'єкт кохання, не схвалює їх дій, то їхня самооцінка починає падати, а залежність зростає. Це все приводить, до того що людина виконує свої дії за принципом «щоб було краще іншим».

Ю. Курова та Н. Греса (2016) вважають, що чоловіки й жінки однаково орієнтовані на оцінку інших. Однак чоловіча орієнтованість на оцінку ззовні,

направлена на допитливість про думку оточуючих з приводу їх дій, а жінки ж більш орієнтовані на схвалення оточуючих стосовно їх дій. Вони відмітили, що якщо чоловіки відчують значущість у стосунках зі партнером, то вони спроможні самі аналізувати та регулювати свою поведінку, що дає змогу власноруч обирати як діяти в певній ситуації [19].

Р. Ушакова (2020) емпірично підтверджує, що низька самооцінка може бути причиною формування емоційної залежності. У своєму дослідженні вона відмічає, що низька самооцінка у романтично-залежних відносинах виступає як потреба в емоційній підтримці та опорі на близьку людину під час життєвих труднощів [39].

Більшість досліджень на тему емоційної залежності, можуть наштовхувати на думку, що вона може бути пов'язана з прив'язаністю. Оскільки концепція прив'язаності J. Bowlby (1969) розглядає зв'язок між матір'ю та дитиною та його вплив на майбутнє [48], а J. Fischer (1991), В. Weinhold та J. Weinhold (2008), М. Beattie (2009) висловили думку, що причина розвитку емоційної залежності криється у дитинстві, це стає теоретично логічним припущенням.

Т. Григорова (2014) відмічає, що перше дослідження у рамках вивчення прив'язаності та романтичних стосунків було проведене вченими К. Хазаном та Ф. Шейвером. Їх дослідження було направлене на визначення впливу відмінностей у стилях прив'язаності, виявлених у дітей, на взаємовідносини у дорослому віці, зокрема на романтичні стосунки [7]. R. Fraley (2010) викладає основні ідеї прив'язаності у відносинах дорослих [50]:

- емоційний та поведінковий розвиток немовлячих зв'язків та дорослих романтичних стосунків базується на одній і тій же біологічній системі;
- типи індивідуальних відмінностей, виявлені у стосунках між немовлям та матір'ю, відповідають типам виявленим у романтичних стосунках дорослих;

- індивідуальні відмінності в поведінці щодо прив'язаності в дорослих стосунках - це відображення очікувань і сподівань людей, що формуються в їхньому уявленні про себе та їхніх прихованих зв'язках на тлі їхнього досвіду прив'язаності у житті; ці відмінності досить стійкі;
- романтичне кохання як суспільна концепція включає поєднання прив'язаності, піклування та інтимних стосунків.

Більш сучасне дослідження провела Т. Григорова (2013). Воно було сфокусовано на виявленні взаємозв'язку між стилем прив'язаності та вибором партнера кохання. Вона припускає, що адикції у відносинах притаманні психічно здоровим людям які не мають психопатії, залежних розладів, депресії, які здатні створювати гармонійні та задовільні стосунки зі своїм партнером. Причини виникнення адикції у відносинах, вона розглядає через прояв стильової прив'язаності – деструктивна прив'язаність, яка притаманна для дорослих. Дослідження виявило, що деструктивна прив'язаність є неадаптивною, слабо контрольованою свідомістю моделлю поведінки, спрямована на активне формування, зміцнення та підтримання зв'язку з партнером у близьких відносинах, які не задовольняють потреби у любові, прийнятті та безпеці, створюючи загрозу його психологічному, психічному та фізичному добробуту [6]. Поява цієї прив'язаності за Т. Григоровою (2013, с. 150) «...сприяє виникненню у суб'єкта специфічних емоційних переживань та когнітивних установок, спрямованих на зміцнення зв'язку з об'єктом прив'язаності та зниження рівня відчутого стресу». Саму деструктивну прив'язаність Т. Григорова (2013, с. 151) трактує, як «.. це узагальнена категорія, що поєднує в собі різні стилі небезпечної прихильності, що викликає у її суб'єкта високий рівень стресу, страждання та прояви непорозуміння з її емоційними проявами». Водночас Т. П. Григорова (2013) відмітила, що наразі теоретичного надбання на цю тему не існує. В основному на даний час, всі теорії які досліджують феномен прив'язаності,

розглядаються в контексті як симптоми порушень особистості або формування неврозів у дітей.

Т. Григорова (2014) та К. Grof (1994) визначали важливий критерій відмінності між прив'язаністю та залежністю: прив'язаність визначається біологічними функціями: виживання, захисту від негативного впливу зовнішнього світу та продовженням роду [7], останню характеризує повне безсилля особи перед об'єктом залежності, відсутність контролю, нахил до руйнівної та саморуйнівної поведінки, а також до прогресування залежності [52].

Крос-культурне дослідження D. Schmitt (2007) показало, що романтична прив'язаність до свого партнера є універсальним явищем для людей, незалежно від їх етнічної приналежності [58].

Беручи це до уваги, можна зробити припущення, що емоційна залежність не є ознакою романтичного або ж тривожного типу прив'язаності. Адже емоційна залежність притаманна тільки тим людям, які мають дисфункції у сфері побудови відносин.

Значна кількість новітніх досліджень та теоретичних напрацювань розглядають емоційну залежність у контексті залежності до партнера кохання, тобто як явище, яке існує у співзалежних стосунках.

У нашому теоретичному дослідженні, ми будемо посилатись на трактування співзалежності, за Г. Жемчужною (2021, с. 12), «...співзалежність - патологічний стан, що характеризується глибоким поглинанням і сильною емоційною, соціальною або навіть фізичною залежністю від іншої людини. Найчастіше термін вживається стосовно до родичів і близьких алкоголіків, наркоманів та інших людей з будь-якими залежностями, але далеко не обмежується ними».

Отже, співзалежні відносини можуть виникати, не тільки між партнерами кохання, а й між батьками та дітьми, друзями, родичами.



Сьогодні дослідження емоційної залежності будуються на предметі стосунків між чоловіком та жінкою, це є актуальним направленням наразі, адже якщо у партнерів наявна емоційна залежність, вона може вплинути не тільки на особистісну дисфункцію людини, а і на всіх членів їх сім'ї. Жінка чи чоловік можуть будувати стосунки на емоційно-залежних установках, які надалі вплинуть на виховання та розвиток їх власних дітей.

Перше емпіричне дослідження співзалежності почалося з роботи J. L. Fischer (1991). У співпраці з колегами була розроблена та підтверджена перша шкала для вимірювання рівня співзалежності (SF CDS) [49]. Основна гіпотеза висувалася щодо більшої схильності жінок до співзалежності порівняно з чоловіками, і це підтвердилось під час дослідження. Крім того, було виявлено значний позитивний зв'язок між співзалежністю, зовнішнім локусом контролю, тривогою та депресією.

В. Волошина, О. Гущенко (2011, с. 159), пояснюють чому сімейні відносини можуть мати співзалежний характер. Співзалежні особистості живуть «в ілюзії про те, що у їх сім'ї все добре» при цьому беруть на себе відповідальність за задоволення потреб інших членів сім'ї, більшість співзалежних переживають тривогу та депресію або страждають від емоційних розладів [5].

В. Москаленко (2008) висуває іншу думку, про побудову відносин у співзалежних сім'ях. Її діяльність була направлена на вивчення співзалежності у сім'ях та на вивчення взаємостосунків, де в одного об'єкта взаємодії є наявна хімічна залежність [26]. В теорії, фігурують два типи залежності: співзалежні це особи, що залежать від відносин з залежною особою, та залежна особа, що залежить від іншої особи та речовин, що змінюють стан свідомості, з метою задоволення своїх емоційних, фізичних потреб. За словами В. Москаленко (2001) це є загальною психодинамікою сімей, де один партнер має хімічну залежність [25].

В. Москаленко (2008) вважає, що причини появи співзалежних стосунків пов'язані насамперед із потребою з дитинства. За допомогою таких стосунків людина закриває потребу «не бути самотньою», вона настільки домінує у свідомості, що може вплинути на несвідоме бажання не лікувати свого партнера, аби залишатись важливою людиною в його житті [26].

Отже, на основі аналізу сучасних теорії, ми встановили, що емоційну залежність досліджують з точки зору співзалежних стосунків між чоловіком та жінкою. Адже емоційна залежність від партнера реалізується тільки в співзалежних романтичних стосунках.

Аналіз класичної літератури, а саме концепції про побудову відносин «співзалежності та контрзалежності» за В. Weinhold та J. Weinhold (2008) та концепції про «адикта уникнення та адикта любові» за Ц. Короленко та Н. Дмитрієвою (2001), дає нам змогу звести ці дві форми залежної поведінки в єдине ціле, адже В. Weinhold та J. Weinhold (2008) висловлюють схожу думку про те, що співзалежні особистості завжди будуть вступати у відносини із контрзалежними особистостями. Причиною такого парадоксального вибору партнера, В. Weinhold та J. Weinhold (2008) вбачають у спробі вирішити проблеми які тягнуться з раннього дитинства, тобто повторенням та переживанням того самого конфлікту, який відбувався між батьками та дитиною [60]. А отже візуальні ознаки емоційно залежної особистості, можна описати за допомогою «симптомів», які притаманні співзалежним особам або адиктам любові.

### **1.3. Критерії та чинники формування емоційної залежності**

Емоційна залежність це форма поведінки, яка здатна проявлятися тільки у співзалежних відносинах, що розглядається у більшості дослідницьких концепцій.

Емоційна залежність є феноменом сучасності, тому більшість теоретичних напрацювань на дану тематику є поки що на стадії розробки.

Через це існує багато альтернативних теоретичних думок, які можуть доповнювати або заперечувати. Одна одну Цю неузгодженість у думках дуже яскраво демонструє висловлювання авторів, щодо механізмів виникнення емоційної залежності.

Так, наприклад О. Коваленко, висловив думку, що проблема дослідження емоційної залежності у сучасній психології, полягає у відсутності механізмів формування залежної поведінки [14].

Дослідниця Г. Жемчужна (2021) навпаки вважає, що єдине, що наразі відомо, що в основі формування всіх видів залежності стоять єдині фізіологічні механізми [12]. Г. Жемчужна (2021) до них відносить :

1. отримання задоволення;
2. подолання психоемоційного стресу;
3. збереження приналежності до індивіда чи певної групи (с. 12).

А. Кочарян та А. Коцарь (2000), взагалі вважають, що залежність формується через інфантильну травму покинутості, тому одна адикція може переростати в іншу [16].

Ця невідповідність у думках, також стосується й критеріїв емоційної залежності, адже кожен автор будує їх на основі власного дослідження емоційної залежності у контексті певної специфіки.

Зважаючи на це, ми на основі аналізу візуальних індикаторів співзалежних осіб за В. Weinhold (2008) та адикта кохання за Ц. Короленко (2001) виведемо свої критерії емоційної залежності у особистості, також візьмемо до уваги концепцію В. Москаленко (2008):

- людина не здатна приймати рішення, доки не отримає схвалення від партнера.
- людина перебуває у страху від думки залишитись одним, адже страх «покинутості» фігурує у її свідомості.
- людина поступлива у своїх переконаннях, на користь партнера. А. Кочарян та А. Коцарь (2000), відмічають, що надмірна чутливість до критики,

провокує бажання підкорюватись та погоджуватися з іншими, щоб сподобатися [16].

- у конфліктах завжди бере всю вину на себе, через те що боїться втратити партнера.

- емоційно залежна людина не має власних кордонів та не відстоює свою думку. В. Weinhold (2008) висловлює думку, що ця втрата пов'язана в першу чергу з установками, які тягнуться з дитинства [60]. Наприклад: якщо ти будеш неслухняною (ним), то батьки тебе не будуть любити. Цю установку жінка чи чоловік переносить у свої відносини, де Покірне - Я стає основним регулятором поведінки у будь-якій ситуації, інші ж прояви частин - Я вважаються не припустимими, адже може провокувати конфлікти та пригнічує почуття любові до них.

- вони не здатні задовольнити свої емоційні потреби, тому вони шукають партнера, який їм «подарує відчуття щастя».

- емоційно залежні люди, швидше за все мають ще якусь залежність: алкогольну, наркотичну, тютюнову або харчову. R. Norwood (1985) вважає, що одна форма залежності, може перетікати в іншу форму залежності, створюється порочне коло залежності [57].

- людина виросла в сім'ї де її емоційними потребами нехтували.

- емоційно залежна людина, критична до себе. Деколи навіть відчуває ненависть до себе. В. Weinhold (2008) вважає, що корінь ненависті до себе йде з культури підкорення дітей [60]. Коли батьки виступають володарем дитини, вони, пригнічують будь-яку поведінку, яка не диференціюється як «пристойна». За допомогою маніпуляцій та ігнорування, вони демонструють дитині, що така поведінка є «небажаною. Це призводить до того, що у дитини формується негативне уявлення про себе та установка «я не маю право на помилку, адже тоді буду не потрібна».

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 пов'язаний зі становленням особистості у дисгармонійних сім'ях - В. Weinhold та J. Weinhold (2008). У концепції В. Weinhold та J. Weinhold (2008), підіймається питання про дисфункцію у сім'ї, як причину виникнення емоційної залежності. Якщо дитина росла у сім'ї, де відсутня відкритість, комунікація та взаєморозуміння, її потребами нехтували, при цьому ставили зависокі очікування від неї, надалі вона буде шукати стосунки, які реалізують ті сценарії які їй знайомі з дитинства [60].

Другий чинник фокусується на особистісному аспекті - низька самооцінка. Даний фактор простежується у роботі авторів Н. Kohut (1971), В. Ушакова (2020). Люди з низькою самооцінкою шукають підтвердження своєї значущості хоч для когось, щоб не відчувати свою кваліть, їм важливе схвалення від партнера, адже вони вважають, що без партнера вони ніхто та ніщо.

В. Москаленко (2008) висловлює третій чинник розвитку емоційної залежності - виховання в середовищі із залежним, може вплинути на розвиток емоційної залежності. Якщо один чи обидва батьки вже мають залежність до чогось або когось, то діти можуть перейняти цей шаблон поведінки як норму [26]. А. Кочарян та А. Коцарь (2000), додають, що якщо один з батьків мав хімічну залежність, що провокує повну відстороненість від життя дитини, то така дитина зростає з потребою в прийнятті та зі залежністю до стосунків з іншими [16].

Жінка та чоловік можуть прожити все життя сприймаючи емоційно залежні відносини, як «норму» адже, як зазначалось у розділі 1.1 ознаки емоційно залежних стосунків часто плутають з «чистим» коханням. Це є результатом, того що суспільство толерує такі відносини. Соціум якби нагадує, що відносини повинні бути гармонійними, де кожен партнер поважає,

відокремлює себе від іншої людини, визнає свої потреби та потреби іншого, але при цьому деколи толерує ідеї гендерного розподілу ролей.

В основі ідеї про гендерні ролі, лежить поняття гендер, який трактується як соціальна стать, продукується він у процесі соціальної, культурної та мовної практики, на відміну від біологічної статі [1]. До гендерної ролі відноситься фемінність та маскулінність, це етична категорія, що охоплює сукупність якостей, які традиційно асоціюються з жінкою (фемінність) та чоловіком (маскулінність) [1].

Н. Пилат, І. Стахів (2009) пояснюють, що концепція побудови відносин на гендерних ролях, завжди буде будуватись на стереотипних ідей про жіночий образ (слабкість, м'якість, емоційність та самопожертвою заради сім'ї та дітей) та чоловічої ідентичності (міцність характеру, стійкість, агресивність) [27].

О. Аверіна (2022) на основі ідей Фрейда про те, що головною рисою чоловіків є активність, і «... те, що чоловік може досягти, він досягає активним способом, тоді як жінка для досягнення своїх цілей використовує терплячість, очікування та материнську турботу» (с. 114). О. Н. Аверіна (2022) висловлює думку, що система маскулінності та фемінності досі переважає у свідомості осіб при виборі партнера, це пов'язано з тим що протягом багатьох років модель стосунків між двома партнерами ґрунтувалась на гендерних ролях [1].

Емпіричне дослідження, що підтверджує гендерну дискримінацію стосовно співзалежності, є наукова робота R. Bornstein (1992). Дослідник довів, що різниця між жінками та чоловіками за рівнем залежності спостерігається ще з дитинства і триває до підліткового віку. Однак при застосуванні проєктивних тестів серед дорослого населення, середні оцінки чоловіків і жінок виявилися однаковими [47].

Соціальний фактор накладає відбиток на прояв емоційної залежності, як у жінок, так і у чоловіків. Наприклад у Західній Європі, образ «тендітної панночки», досить довго перебував у тренді. Така жінка відзначалася

чуттєвістю, яскравою емоційною реакцією та дитячою невинністю, тому у суспільній свідомості дуже стійко викарбувалось таке представлення про психологічні особливості жінок.

У соціокультурному просторі східних слов'ян, дещо інша ситуація з образами жінок та чоловіків. Жінка ніколи не була додатком до чоловіка, вона була повноправною особою, яка мала свої обов'язки та певну владу. О. Мельник, Т. Кравченко, Л. Канішевська та інші (2014), доносять думку, що стосунки між чоловіком і дружиною будувалися не на відносинах «домінування-підпорядкування», а на початковій конфліктності між статями. Слов'янській культурі не притаманний патріархальний стиль, адже козацтво принесло любов до свободи та незалежності. Тому жінка сприймалась, як щось відмінне від чоловіка, але не гірше за чоловіка [22]. Це означає, що фактично встановлювався розподіл влади на основі територіальних функцій: жінка була головною вдома та відповідала за господарські обов'язки, тоді як чоловіку доручалася першість у розв'язанні зовнішніх питань [8].

Отже, можна зробити хибний висновок, що для українського суспільства соціальний фактор, а саме гендерні стереотипи, значно менше впливають на прояв емоційної залежності для певної статі.

Цей висновок спростовує дослідження Н. Чайкіної (2015). Воно підтверджує, що гендерно рольові очікування, досі існують в нашому суспільстві, особливо у тих парах де стосункам понад 10 років [42].

Історичний контекст пояснює цей соціально-психологічний феномен з позиції окупації України монголо-татарами. Які принесли в українське суспільство ісламське відношення до жінок [22].

Соціальний контекст, говорить, що всі гендерні ролі укорінились в нашій свідомості, бо кінообрази, реклама, досі підживлюють ідеї про стриманих чоловіків та чутливих жінок. А отже і формують суспільну думку, що чоловіки не повинні проявляти ніжність, все це повинна робити жінка, тому жінки більш схильні до прояву емоційної залежності.

Науково – психологічний контекст розглядає цю проблематику з точки зору психологічних відмінностей між чоловіком та жінкою.

В. Волошина, О. Гущенко, (2011), на основі свого дослідження, виявили, що жінки частіше за чоловіків приписували собі менш розвинуту інтелектуальну спроможність та визначають, що жіноча роль у сім'ї є другорядною. Чоловіки ж навпаки більш схильні до усвідомлення себе, як носія позитивних характеристик, проте вони частіше ніж жінки, приписують собі егоїстичні риси, домінування та егоцентризм [5]. Таке відношення щодо своїх власних особистісних якостей, може створювати основу для формування емоційної залежності у жінок.

В. Боженко (2020), підтримує думку В. Волошина, О. Гущенко, (2011), він зауважує, що жінки частіше ніж чоловіки розглядають емоційну залежність, як прояв справжнього кохання.

В. Ушакова (2020) беручи до уваги своє дослідження пояснює, що дівчата мають більшу схильність до романтичних переживань через те, що емоційно сильніше пов'язані зі своїм партнером та частіше ним захоплюється.

З огляду на різні емпіричні дослідження, жінки дійсно частіше проявляють емоційну залежність ніж чоловіки, але це не означає що чоловікам вона не притаманна. R. Bornstein (1992) та Г. Старшенбаум (2006) пояснюють чинники, що можуть провокувати таку низьку вивченість чоловічої емоційної залежності:

R. Bornstein (1992) зауважує, що суспільство заохочує жінок відкрито виражати риси співзалежності, в той час, як чоловіки ці риси, частіше приховуються [47].

Г. Старшенбаум (2006) вважає, що чоловіки самі не хочуть демонструвати свою емоційну залежність від партнера, тому одягають маску гіперкомпенсаторного стереотипного механізму домінування, які є істотним для вираженої маскулінності [35].



Дослідники В. Weinhold та J. Weinhold (2008), В. Москаленко (2008), А. Кочарян та А. Коцарь (2000) не вказують, що емоційна залежність притаманна тільки жінкам. Вони виходять з позиції, що емоційна залежність притаманна людям, які мають дисфункцію у відносинах зі значущою людиною та розглядають її як проблему особистісного характеру.

R. Norwood (1985), підтримує даний погляд на розгляд емоційної залежності та зауважує, що співзалежність притаманна обом статям [57].

Статистика демонструє, що любовна залежність у чоловіків є більш небезпечною ніж у жінок, адже часто чоловіки, ставляться до даної проблеми, дещо поверхнево, бо прояв емоційної залежності у чоловіків засуджується суспільством, тому емоційна залежність достатньо укорінюється в особистість, а при спробі допомогти, свідомість виказує заперечення [12].

Прояв емоційної залежності у чоловіків та жінок, може візуально відрізнитись.

За допомогою аналізу робіт Л. А. Пузирьова (2012) та М. Жидко (2010), ми розмежуємо прояв емоційної залежності у жінок та чоловіків.

*Таблиця 1.4*

#### **Особистісні ознаки емоційно залежних жінок та чоловіків**

<i>Емоційна залежність у жінок за Л. Пузирьова (2012)</i>	<i>Емоційна залежність у чоловіків за М. Жидко (2010).</i>
1) співзалежні жінки виявляють високу здатність до піклування про інших (виражається через роль «рятувальника»); 2) співзалежні жінки можуть переносити емоційний біль та виявляти високу толерантність до негативних емоцій; 3) співзалежні жінки шукають спосіб відпочити та знайти внутрішній спокій через сексуальну близькість (спосіб втекти від внутрішнього напруження);	1) фантазійне уявлення про статеві відносини з жінкою; 2) синдром «всемогутності», вважають що вони здатні виконати будь-яку задачу. 3) буденні справи не здатен виконувати самостійно; 4) травматичні події переносять через депресивні стани; 5) живуть або будують відносини не з «реальною» жінкою, а з їх власним фантазійним уявленням про цю жінку;

<i>Емоційна залежність у жінок за Л. Пузирьова (2012)</i>	<i>Емоційна залежність у чоловіків за М. Жидко (2010).</i>
4) співзалежні жінки, які мають низьку самооцінку можуть шукати внутрішню підтримку через зовнішні оцінки та контакти з іншими [31].	б) керування поведінкою по принципу «задоволення» [13].

У статті «Любовна залежність у чоловіків», вказаний перелік групи ризику емоційної залежності у чоловіків [20]:

До першої групи ризику відносять чоловіків з гіперпідключуючою матір'ю. Чоловік більшість часу прожив у відносинах, де всі потреби закривала мати. Подорослішав він не здатний до самостійності у вирішенні життєвих та емоційних питань, тому він знаходить собі жінку, яка бере всі обов'язки на себе, а він так і залишається «дитиною»;

До другої групи ризику відносять чоловіків які пережили відсутність фізичної або емоційної постаті матері. Боячись втрати свого партнера, як втратив матір, чоловік прикріплюється до жінки ще більше. Такі чоловіки, часто обирають собі партнера доросліше за них, адже в її образі він бачить не тільки дружину, а й матір, якої так потребує. Схожу ідею висловлює В. Weinhold та J. Weinhold (2008) вони вважають, що діти які не мали емоційного контакту з батьками, в подальшому будуть шукати партнера, який задовольнить їх дитячу потребу в опіці [60].

До третьої групи відносяться чоловіки, які були відмінниками. Через, те що вони живуть по «правилам» совісті, вони знаходять жінку яка більш розкута чим вони, адже вона дозволяє порушувати йому «правила». Для нього така жінка стає місцем, де можна продемонструвати себе як «поганого хлопця» і це не буде ніким осуджуватись;

І до останньої групи ризику відносяться чоловіки які мали або мають дисфункційні моделі поведінки. Через те що чоловік все життя від інших чув, критику щодо його поведінки, він знаходить добру та тендітну жінку, яка

приймає його таким, яким він є, навіть при умові наявності поганих звичок. Така жінка постійно демонструє до нього тепло і підтримку. Через це чоловік починає залежати від її любові до нього, бо думає, що іншим він буде не потрібним. Він готовий будь кого «знищити», щоб тільки бути з нею.

М. Жидко (2010) висловлює думку, що чоловіча емоційна залежність є мало дослідженою, адже більшість чоловіків, на відміну від жінок, мало звертаються за психологічною допомогою, адже часто чоловіки, відносяться до цієї проблеми, дещо поверхнево [12]. А отже чоловіча емоційна залежність набагато небезпечніша, ніж жіноча, бо емоційна залежність у чоловіків засуджується суспільством, тому вона достатньо укорінюється в особистість, а при спробі допомогти, свідомість виказує заперечення.

Існує думка, що співзалежні відносини є непродуктивним методом адаптації до нездорових стосунків з особою, яка має патологічні риси [35]. Г. Старшенбаумом (2006) були описані типи конфліктів які можна спостерігати у емоційно-залежних відносинах у людей які мають патологічні форми особистості [35]:

- перший тип конфлікту астеничний, розвивається переважно у молодих осіб із акцентуаціями астеничного та сенситивного характеру, особливо в ситуаціях кохання або конфліктів між батьками та дітьми. Така людина зазвичай відіграє пасивну роль і готова прийняти будь-яку поведінку партнера лише б він не покидав їх. Вони звертаються до партнера з благанням про співчуття та допомогу, при цьому звинувачують себе, обіцяють повну покірність у всьому;

- другий тип істеричний, він притаманний людям з істеричною акцентуацією характеру, в конфліктах використовують маніпулятивну позицію. У таких випадках людина легко переходить від самокритики до звинувачень, від драматичних сцен з руйнівними діями - до обіцянок та благань. Вони можуть чергувати спроби помиритися та підкреслити сексуальну близькість зі сценами ревності, вдатися до шантажу суїцидом.

Суїцидальна спроба може бути спрямована на підтвердження сили своїх почуттів, готовність ризикувати життям через кохання, щоб викликати у партнера почуття провини;

- третій тип обсесивний, прояв цього типу конфлікту спостерігається у осіб з психоастеничною акцентуацією характеру або з рисами параноїдальності, які відрізняються нормативністю, афективною жорсткістю та вираженою тенденцією до лідерства чи опіки. Вони мають схильність довго переживати психотравматичні події у своєму внутрішньому світі. Вони переконані, що партнер бажає їхньої смерті, навмисно спонукає до самогубства або використовує психіатричну госпіталізацію з метою дискредитації їх у очах оточуючих, для позбавлення їх дітей та майна;

- четвертий тип конфліктів тривожний, зазвичай спостерігається у осіб з вираженою тривожністю. У клінічній картині переважає страх розлуки з об'єктом прив'язаності, страх самотності, невиправданості, власної сексуальної та особистісної непривабливості, неспроможності самотійно вирішити соціальні проблеми, які виникають при втраті партнера, такі як, наприклад, виховання дітей, матеріальне благополуччя, соціальний статус;

- п'ятий тип дисфоричний, зазвичай спостерігається у осіб, які схильні до збудливості та істеричності. У людини є переважання бадьорого афекту, егоцентрична позиція особистості в конфлікті, виразна агресивність, поєднана з високим рівнем соціалізації, прямолінійність, жорсткість та обмежена здатність до його пригнічення. Відзначаються висока напруженість потреб, невтриманість перед фрустрацією та схильність до імпульсивності в умовах психологічного напруження.

Хоч емоційна залежність не є в переліку клінічних захворювань особистості, але вона може бути симптомом прояву певного розладу особистості. Г. Старшенбаум (2006) зауважує, що пацієнти які мають пограничну структуру особистості демонструють здатність до певного типу примітивної закоханості, яка відзначається нереалістичною ідеалізацією

об'єкта кохання. У цих хворих не сформована базова довіра до матері, здорова самооцінка та реалістичний образ Я. В інтимних та терапевтичних відносинах вони відчують недовіру [35].

Як зазначають автори В. Weinhold (2008), В. Москаленко (2001), Г. Жемчужна (2021) більшість взаємовідносин, де у одного із партнерів присутня емоційна залежність протікають за принципом психосоціальної моделі людської взаємодії Стівена Карпмана або модель «Драматичний трикутник Карпмана» чи «Трикутник влади» [8].

В. Москаленко (2001) описує дану модель. Існує три форми поведінки: жертва, рятівник, переслідувач. Кожна з цих моделей поведінки хоче задовольнити свої потреби. Жертві притаманні емоції паніки та страху, її потреби сфокусовані на допомозі від когось. Рятівники в основному виявляють емоції жалю, співчуття, потребою тут стає допомогти будь-кому. Переслідувач демонструє праведне обурення, при спробі нехтувати його контролем над людиною [25].

На думку Г. Жемчужной (2021) у здорових стосунках, ролі «рятівник», «жертва», «переслідувач» є не сталими, вони змінюються в залежності від потреб, емоційно-психологічного стану партнерів. У співзалежних відносинах ролі «рятівник» та «жертва», складають специфіку даних стосунків. Чим більше співзалежна людина втягується в роль рятівника, тим глибше стає емоційна залежність, що провокує особистісну деформацію. Поступово партнер стає центром їхнього життя. З іншого боку, чим значнішою стає вираженість ролі «рятівника», тим більше прогресує безініціативність «жертви» - втрачається необхідність проявляти самостійність та силу волі, боротися із залежністю [12].

В. Weinhold (2008) говорить, що корекція співзалежності, повинна проходити у трьох аспектах [60]. Перший це індивідуальна робота, де людина вчиться встановлювати власні кордони, приймати себе та пропрацьовує власні дитячі емоційні потреби. Другий це робота зі своїм партнером, де долають

страх бути відкритим та близьким з партнером, тобто показати партнеру себе справжнього, що дозволяє побороти страх до близькості. Третій це робота, що ведеться з групою підтримки, де людина вчиться змінювати свої співзалежні установки, стосовно ставлення та себе, група підтримки потрібна для того, щоб навчитись нових форм взаємовідносин з іншими, також група підтримки дещо придушує механізм заперечення, адже людина бачить, що ця проблема є поширеним явищем, а не її власним «дефектом».

Отже, прояв емоційної залежності від партнера спостерігається, як у жінок так і у чоловіків. Існують певні візуальні критерії, які вказують на певну емоційно залежну форму поведінки; відмічаються і особистісні характеристики емоційної залежності, які притаманні суто жінкам або чоловікам. Загалом, емоційна залежність до партнера, частіше виявляється у жінок ніж у чоловіків, це пов'язано з соціально-гендерними причинами [12].

## **Висновки до розділу 1.**

У першому розділі ми досліджували теоретичні аспекти формування та особистісні прояви емоційної залежності.

Опрацювавши теоретичні джерела, ми прийшли до висновку, що емоційна залежність є проявом адикції любові, якій притаманна ірраціональна потреба у близьких відносинах з об'єктом кохання. Вона провокує втрату кордонів, апатію, якщо стосунки з коханим об'єктом закінчились. Стани покинутості, неможливість щось змінити, почуття провини та неспроможність вступити в гармонійні близькі стосунки. Почуття до партнера є шаленими від ейфорії до апатії. Центральною потребою, яка керує почуттями та діями людини є «бути значущим для когось», це провокує людину жертвувати собою на користь іншої вагової особи. Такі люди є не самостійними, для них важливе схвалення з боку значущої людини, адже самооцінка знаходиться на критично низькому рівні, це все провокує ненависть до себе, нерішучість у діях та відсутності самопідтримки.

Емоційна залежність виступає не як характеристика відносин, а як прояв поведінки одного з партнерів у співзалежних відносинах. У літературі емоційну залежність трактують як адикт кохання або як співзалежну поведінку, адже вони характеризуються однаковими причинами їх формування та візуальними симптомами. Більшість авторів приходять до думки, що формування емоційної залежності провокується дисфункцією у сім'ї, а причинами прояву емоційної залежності стає низька самооцінка індивіда, що візуально проявляється у високому рівні самокритики, потреба у постійному схваленні та підтримці, невизначеність у особистих межах. У поведінці комбінується пасивність та агресивність. Ізоляція, неможливість щось змінити, почуття провини та неспроможність вступити в близькі стосунки, провокує розвиток тривожності, в крайніх випадках впливають на виникнення депресії або суїцидальних думок.

Емоційно залежні люди часто ігнорують проблему залежності від партнера, це пов'язано з механізмом заперечення, який захищає психіку від неприємних відчуттів та ситуацій. Даний механізм може провокувати розвиток агресії, адже внутрішні особистісні потреби не задовольняються у житті.

Також під час теоретичного аналізу, ми виявили проблематику вивчення емоційної залежності. Більшість теоретичних досліджень ґрунтуються на розгляді емоційної залежності, як стосунків з людиною яка має хімічну залежність або як симптом певного розладу особистості, що ускладнює вивчення цього феномену, адже наразі емоційна залежність спостерігається у стосунках де один із партнерів не має хімічної залежності. Єдине, що на даний час відомо дослідникам, що емоційна залежність проявляється частіше у жінок які мають порушення у сфері стосунків зі значущими людьми.

Для розуміння чи наявна у людини емоційна залежність, можна проаналізувати себе або інших по таким критеріям: людина не здатна приймати рішення, доки не отримає схвалення від партнера; людина перебуває у страху від думки залишитись однією, адже страх самотності фігурує у її свідомості; людина поступлива у своїх переконаннях, на користь партнера; у конфліктах завжди бере всю вину на себе, через те що боїться втратити партнера; емоційно залежна людина не має власних кордонів та не відстоює свою думку; вона не здатна задовольнити свої емоційні потреби, тому вона шукає партнера, який їй «подарує відчуття щастя»; емоційно залежні люди, швидше за все мають ще якусь залежність: алкогольну, наркотичну, тютюнову або харчову; людина виросла в сім'ї де її емоційними потребами нехтували; емоційно залежна людина, критична до себе.

Ці критерії є суто візуальними, для більш точного виявлення емоційної залежності, варто пройти тестування та проконсультуватися з психологом.



## РОЗДІЛ 2.

### ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

У розділі здійснено: пояснення етапів організації емпіричного дослідження щодо психологічних особливостей формування емоційної залежності; розгляд обґрунтування вибору психодіагностичних методик, вибірки та критеріїв оцінки досліджуваних змінних; аналіз застосування математично-статистичних методів та процедури апробації та обробки отриманих результатів.

#### 2.1. Програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування емоційної залежності: гендерний аспект, ґрунтувалась на теоретичному аналізі сучасної класичної літератури.

На основі аналізу візуальних індикаторів співзалежних осіб за В. Weinhold та J. Weinhold (2008) та адикта кохання за Ц. Короленко (2001) також було взято до уваги концепцію В. Москаленко (2008), ми побудували свої власні критерії оцінки емоційно залежних осіб. До них входять:

- людина не здатна приймати рішення, доки не отримає схвалення від партнера;
- людина перебуває у страху від думки залишитись одним, адже страх «покинутості» фігурує у її свідомості;
- людина поступлива у своїх переконаннях, на користь партнера;
- при конфліктах завжди бере всю вину на себе, через те що боїться втратити партнера;
- емоційно залежна людина не має власних кордонів та не відстоює свою думку;
- вона не здатна задовольнити свої емоційні потреби, тому вона шукає партнера, який їй «подарує відчуття щастя»;

- емоційно залежні люди, зазвичай мають ще якусь залежність: алкогольну, наркотичну, тютюнову або харчову;
- людина виросла в сім'ї де її емоційними потребами нехтували;
- емоційно залежна людина, критична до себе.

Таким чином, виділивши ці критерії, ми можемо сказати, що вони є візуальними ознаками, які можуть говорити про наявність чи відсутність емоційної залежності до значущої особи.

Важливо також зауважити, на причинах виникнення емоційної залежності, згідно з теоретичними напрацюваннями В. Weinhold та J. Weinhold (2008) та Н. Kohut (1971), які розглядають емоційну залежність

У нашому дослідженні ми зосередимося на одній із причин виникнення емоційної залежності, а саме низька самооцінка. Адже Н. Kohut (1971) відзначив, що емоційна залежність може провокуватись низькою самооцінкою. Важливо відзначити, що наше дослідження не містить аналіз емоційної залежності в сім'ях, де один із партнерів є носієм хімічної залежності. Детальний розгляд причин виникнення емоційної залежності, згідно з концепцією В. Weinhold та J. Weinhold (2008), яка пов'язана з дисфункцією сімейних відносин, наразі можливий лише в теоретичному плані, оскільки дослідження в цьому напрямку є довготривалим процесом.

Для емпіричного дослідження «психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект», було розроблено програму організації в три етапи, підбрано діагностичний інструментарій та вибірку емпіричного дослідження, яке проводилось протягом 2023 року.

*I етап здійснено:* добірку дослідницького інструментарію, для визначення причин формування емоційної залежності та розроблено анкету «соціальний паспорт досліджуваних» (Додаток А). Анкета містить особисту інформацію про досліджуваних, мета якої полягає у зборі особистих даних, які можуть вплинути на результати дослідження.

*II етап передбачав:* формування вибірки досліджених; проведення дослідження. Дослідження проводилось у форматі онлайн, за допомогою Google Forms (Додаток Б) Для дослідження психологічних причин формування емоційної залежності, ми підготували спеціальну Google Forms для зручного та безпечного збору емпіричних даних при умові війни. Форма передбачала поступове опрацювання кожної із запропонованих методик й поступовий перехід від першого до третього тесту.

*III етап містить в собі* обробку отриманих даних з дослідження в програмі IBM SPSS та у програмі Excel; аналіз отриманих статистичних даних, з подальшою конвертацією їх у текстовий опис; формулювання практичних рекомендацій для подолання емоційної залежності.

## **2.2. Обґрунтування вибору діагностичних методик та опис вибірки**

У нашому дослідженні ми використовуємо дві різні методики для аналізу співзалежності. Вибір цих методик обґрунтовується двома ключовими факторами:

1. трактування емоційної залежності з позиції адикції любові, якій притаманна зверхня фіксація на об'єкті кохання, а співзалежність трактується, як форма відносин, де є глибоке поглинання в об'єкт залежності з сильною емоційною залежністю від нього [11]. У випадку співзалежних стосунків, об'єктом залежності може бути будь-хто. З цієї точки зору, методики співзалежності можуть бути використані для виявлення емоційної залежності в різних групах, таких як жінки, чоловіки та подружні пари.

2. друга причина використання двох різних методик пов'язана з впливом людського фактора на отримання результатів. Це стосується наявності або відсутності емоційної залежності. Беручи до уваги обидві причини, ми обирали методики наступним чином:

1) Ми використовуємо теоретичний підхід, враховуючи праці В. Weinhold та J. Weinhold (2008) [60] щодо співзалежності. Опираючись на їхній

опис причин виникнення співзалежності, Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд розробили шкалу співзалежності [38], яка дозволяє виміряти ступінь співзалежності.

2) Однією з можливих причин формування емоційної залежності є низька самооцінка, на яку вказує значна частина авторів. Для дослідження самооцінки, ми використали методику «Рівень самооцінки» за С. Ковальовим [13].

3) Вибір інших методик базувався на результатах емпіричних досліджень J. Fischer, L. Spann, D. Crawford (1991), які допомогли виявити співзалежність у жінок та чоловіків та призвели до розробки першої шкали для вимірювання рівня співзалежності (SF CDS) [49].

«Шкала вимірювання співзалежності» Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, дозволяє дослідити наявність чи відсутність співзалежної форми поведінки. Автори описали візуальні ознаки, які притаманні лише співзалежним особам.

Тест пропонує досліджуваному на основі власної думки про себе, оцінити себе за чотирьох бальною шкалою на кожне із 20 питань. Для цього досліджуваному пропонується балова шкала від: 4 балів до 1 бала. Де «4» бала означають - практично завжди; «3» бала - завжди; «2» бала - інколи; «1» - ніколи.

Шкала співзалежності, налічує 4 рівні, вони демонструють рівень співзалежної (емоційно залежної) поведінки у респондентів:

1) Незначна присутність співзалежних або високий ступінь присутності контрзалежних моделей поведінки.

2) Присутність деяких співзалежних або контрзалежних моделей поведінки.

3) Високий рівень присутності співзалежних моделей поведінки.

4) Дуже високий рівень присутності співзалежних моделей поведінки.

Сума набраних балів за двадцятьма питаннями характеризує загальний рівень наявності чи відсутності емоційно залежної поведінки. Його мінімальне значення дорівнює 20 балів, а максимальне – 80 балів.

Обрання даної методики впливає із теоретичного підґрунтя нашої магістерської роботи. У теоретичному розділі роботи було відзначено, що адикт кохання має [15] однаковий опис з описом співзалежної форми поведінки [59], що дало нам підставу взяти методику «Шкала співзалежності» Б. Уайнхолд та Д. Уайнхолд, як діагностичний інструментарій для нашого дослідження.

Альтернативна методика, яку ми використали у нашому дослідженні, була також «Шкала вимірювання рівня співзалежності» за Л. Спанна та Д. Фішера (див. Додаток В), яка досліджує наявність дисфункціональних моделей відносин з іншими людьми та визначає рівень співзалежності.

Тест налічує 16 тверджень, на основі яких респондент оцінює себе у форматі балів. Для оцінки досліджуваному пропонується шість балових значень, при яких, оцінка «6» – має максимальне значення, що даний фактор є для досліджуваного надзвичайно вагомим, а «1» бал – майже незначним.

У методиці Л. Спанна та Д. Фішера, представлено 3 шкали співзалежності: шкала нормальної співзалежності; шкала помірної співзалежності; шкала високої співзалежності.

Сума набраних балів за шістнадцятьма питаннями характеризує рівень співзалежності у респондентів. Його мінімальне значення дорівнює 16 балів, а максимальне – 96 балів.

Л. Спанн та Д. Фішер, не описали дисфункційні моделі співзалежних стосунків. Беручи це до уваги, ми візьмемо описані характерні риси побудови залежних стосунків за Т. Титаренко (2007) та О. Кляпець (2007) [37]: низька самоповага партнерів, відчуття негативної самоефективності, некомпетентності; негативний вплив взаємин на особистість партнерів, на їх сімейну, сексуальну та професійну самореалізацію; амбівалентне ставлення

партнерів один до одного (кохання-ненависть, радість-гнів); стосунки між партнерами фальшиві, дистантні або, навпаки, занадто близькі (коли бракує самостійності); відсутність щирих, довірливих взаємин у сім'ї; використання маніпуляцій; жорсткі сімейні правила, придушення спонтанності й творчості; втрата партнерами особистих друзів, повна поглинутись взаєминами з партнером; почуття власності партнером й сильні ревності.

Обрання цієї методики має дві основні обґрунтовані причини. По-перше, ця методика стає додатковим інструментом для підтвердження чи спростування нашої гіпотези, адже людський фактор, може спотворити достовірність даних у попередній методиці, тому ми використовуємо другу методику для більш надійних результатів по нашому дослідженню.

По-друге, ще однією причиною вибору методики «Шкала співзалежності» за Л. Спанном та Д. Фішером є той факт, що ця шкала має інтерпретацію українською мовою. Це полегшує розуміння питань тесту респондентам й сприяє більш точному збору даних.

На основі теоретичного обґрунтування причин виникнення емоційної залежності, у нашому дослідженні ми використали Тест-Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова.

Ця методика дозволяє нам оцінити самооцінку респондентів і порівняти її з проявами емоційної залежності в досліджуваних.

Опитувальника налічує 32 твердження, на основі яких респондент оцінює себе у форматі балів. Для оцінки досліджуваному пропонується п'ятибальне оцінювання, в якому оцінка «4» – має максимальне значення, показує, а «0» балів – має мінімальне значення (є майже незначним).

Відповідно, в опитувальнику виділяють три рівні самооцінки: високий рівень самооцінки; середній рівень самооцінки; низький рівень самооцінки

Сума набраних балів за тридцять двома питаннями характеризує рівень самооцінки у респондентів. Його мінімальне значення дорівнює 0 балів, а максимальне – 128 балів.

Досліджувана вибірка становить 40 осіб, серед яких 20 жінок і 20 чоловіків. Віковий діапазон респондентів, що брали участь в дослідженні, варіювався від 18 до понад 30 років. Формування вибірки відповідає поставленій меті та завданню дослідження.

### **2.3. Аналіз емпіричних досліджень емоційної залежності у жінок та чоловіків**

Перший етап охоплює проведення тестування, які були описані раніше. Другий етап відрізнявся тим, що ми проводили аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Для аналізу результатів нашого емпіричного дослідження були використані методи: математичної статистики. Перша обробка даних базувалася на використанні описової статистики, включаючи розрахунок середніх значень і визначення відсоткових співвідношень між двома групами, як важливий аспект нашого аналізу.

Завдяки використанню нами програми Google Forms, який виступив в ролі інструмента збору даних (див. Додаток Б). Ми змогли організувати збір даних. Надійність даних забезпечувалось функціональною можливістю Google Forms. Респонденти не мали можливість вносити правки у відповіді після надсилання форми, а також повторно проходити методики.

Аналіз кількісних даних базувався на опрацюванні числових даних з методик, які фігурували у нашому дослідженні:

- 1) «Шкали співзалежності» від Л. Спанна та Д. Фішера, [34].
- 2) «Шкала співзалежності» від Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд [38].
- 3) Тест Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова [13]

Згідно з отриманими даними по методиці «Шкали співзалежності» Л. Спанна та Д. Фішера, було виявлено високий показник помірної співзалежності у двох групах. В жіночій групі показник помірної співзалежності становить - 80%, в чоловічій групі цей показник сягнув - 90%.

Показник нормальної співзалежності є низьким у двох групах: чоловіча група - 10%, жіноча група - 15%. Зазначені результати представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Шкала співзалежності у жінок та чоловіків за методикою Л. Спанна та Д. Фішера**

<b>Кількісний показник у відсотках</b>		
<i>Рівень співзалежності /стать</i>	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>
Високий рівень співзалежності	0%	5%
Помірний рівень співзалежності	90%	80%
Нормальний рівень співзалежності	10%	15%

На основі отриманих даних у відсотковому значенні, ми бачимо, що більшість респондентів мають помірний рівень співзалежності. Такий рівень співзалежності може вказувати на наявність ознак співзалежності у людини, але вони не є вираженими або критичними для їхнього життя та відносин. Особа із помірним рівнем співзалежності може періодично відчувати бажання задовольняти потреби інших, проте це не заважає зберігати власну самостійність та відчуття власної особистості. Також, можна відмітити, що у стосунках з іншими, можуть прослідковуватись деякі дисфункційні моделі.

Рівень низької співзалежності було виявлено у обмеженій кількості респондентів, при цьому у жінок (15%) ця характеристика трохи більш поширена, ніж у чоловіків (10%). Такі особистості відзначаються більшою самостійністю та відсутністю деструктивних нав'язливих думок, які можуть призвести до розриву відносин зі значущою особою. Вони рідше підкорюються думці або бажанням інших людей. Залежність від інших виникає лише у разі актуальної задачі або потреби, яку вони справді не можуть виконати самостійно.

За отриманими кількісними даними можна стверджувати, що в досліджених групах відсутні високі рівні співзалежності, оскільки у жінок ця характеристика складає 5%, а у чоловіків взагалі не було виявлено.



Дані отримані за допомогою шкали співзалежності Л. Спанна та Д. Фішера, були піддані уточнювальній перевірці за допомогою тестування з використанням шкали співзалежності від Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд.

Згідно зі шкалою співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, результати респондентів розділились наступним чином. Серед жінок середній рівень співзалежності становить - 55%, у чоловіків цей показник дещо менший - 35%. Високий рівень співзалежності у чоловіків склав - 60%, у жінок навпаки, він склав - 40%. Низький рівень співзалежності у двох групах склав однаковий показник - 5%. У всіх респондентів дослідження, не був виявлений дуже високий показник співзалежності за методикою Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд. У таблиці 2.2 подано візуальну інформацію, що стосується результатів дослідження.

Таблиця 2.2

**Шкала співзалежності у жінок та чоловіків за методикою Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд**

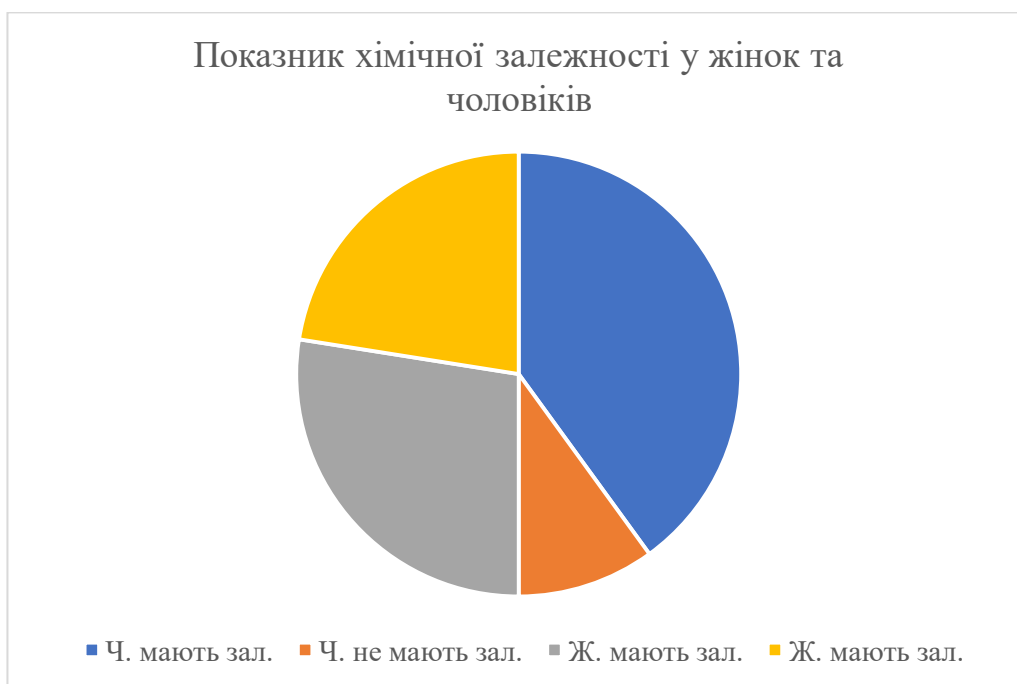
<b>Кількісний показник у відсотках</b>		
<i>Рівень співзалежності /стать</i>	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>
Дуже високий рівень присутності співзалежності	0%	0%
Високий рівень присутньої співзалежності	60%	40%
Середній рівень присутньої співзалежності	35%	55%
Незначний рівень присутньої співзалежності	5%	5%

Методика Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, підсилила вагомість високого рівня співзалежності та відокремила середній рівень співзалежності, як значний показник у респондентів.

Отже, на основі результатів двох проведених методик ми можемо зробити висновок, що більшість респондентів, незалежно від статі, виявили високий або середній рівень співзалежності. Зауважимо, що низький рівень співзалежності був виявлений у дуже обмеженої кількості респондентів, що свідчить про винятковий характер цього явища, а не про загальну тенденцію. Позитивною стороною тестування стало те, що у респондентів не було

виявлено патологічної залежності, яка притаманна деяким психічним захворюванням.

Окрім наявної емоційної залежності у більшості респондентів є наявна хімічна залежність (тютюнова або ж алкогольна). Дані були отримані завдяки анкеті «соціальний паспорт досліджуваних». Ці дані ми перевели у відсоткове значення, для візуальної демонстрації їх у діаграмі.



**Мал. 2.1. Діаграма показників наявності хімічної залежності по двох групах**

На діаграмі видно, що відсоткове значення показника хімічної залежності у чоловіків (80%), вище за жінок (55%). Проте показник залежності у жіночій групі (55%) є достатньо вираженим. Розширені дані знаходяться у Додатку Г.

Варто відзначити, що хоч в групах є респонденти з відсутньою хімічною залежністю (жінки – 45%; чоловіки – 20%). У більшості респондентів (чоловіки – 90%; жінки – 80%) наявна співзалежність, а отже, це може говорити про те, що наявність чи відсутність емоційно залежності поведінки

пов'язане насамперед з психологічним змістом. Таким чином, дослідження у рамках зв'язку емоційної залежності з самооінкою є коректним.

Під час обробки даних методики рівня самооінки за С. Ковальовим серед чоловіків та жінок були виявлені наступні результати: серед чоловіків, 55% осіб мають середній рівень самооінки, у жінок ця категорія становить 35%. Показники низького рівня самооінки виявлені у 65% жінок та 40% чоловіків. Аномально низьким показником є високий рівень самооінки, який виявлений у лише 5% чоловіків, а серед жінок взагалі не був виявлений. Кількісні дані подані у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Рівень самооінки у чоловіків та жінок за методикою С. В. Ковальова**

<b>Кількісний показник у відсотках</b>		
<i>Рівень самооінки /стать</i>	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>
Низька самооінка	40%	65%
Середня самооінка	55%	35%
Висока самооінка	5 %	0%

Результати дослідження вказують на те, що у респондентів частіше спостерігається низький або середній рівень самооінки. Варто відзначити, що серед чоловіків (55%) вищий показник середньої самооінки порівняно з жінками (35%). У жінок (65%) виявлено більш виражену низьку самооінку, ніж у чоловіків (40%).

Респонденти, які мають середню самооінку, зазвичай раціонально сприймають події навколо себе. Ці люди конструктивно реагують на критику, бачать її як можливість для вдосконалення себе. Вони формують своє власне бачення себе на основі об'єктивних фактів, що дозволяє їм ставити реалістичні цілі й досягати їх. Такі особистості володіють ініціативністю та вміють ефективно спілкуватися.

З іншого боку, низький рівень самооцінки сприяє розвитку розчарування та відсутності впевненості в собі. Люди з таким рівнем самооцінки занадто критично ставляться до самих себе, реагуючи на невдачі як на катастрофу. Навіть конструктивна критика сприймається ними як докори. Для них важливо бути ідеальними в очах інших людей. Їхні цілі часто надто недосяжні, що може викликати апатію та приниження власної гідності.

За нашими даними, у жінок не було виявлено виражених проявів завищеної самооцінки. Завищена самооцінка виявлена лише у одного чоловіка (5%) і характеризується ідеалізацією власного образу. Ця ідеалізація призводить до знецінення почуттів інших та завищеної значущості для інших людей. Такі люди зазвичай не в змозі розглядати свої невдачі об'єктивно та раціонально. Вони звинувачують когось або щось у будь-якій невдачі та не можуть об'єктивно оцінювати себе та свої можливості.

Після аналізу отриманих даних у програмі Excel ми розрахували середні значення (див. Додаток Д) для кожного психологічного аспекту, що було об'єктом нашого дослідження, окремо для жінок та чоловіків. Отримані результати представлені у Таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Середнє значення по змінах рівень самооцінки та співзалежність**

<i>Групи</i>	<i>Самооцінка</i>	<i>Співзалежність від Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд</i>	<i>Співзалежність від Л. Спанна та Д. Фішера</i>
Жіноча	54	40	45
Чоловіча	46	40	44

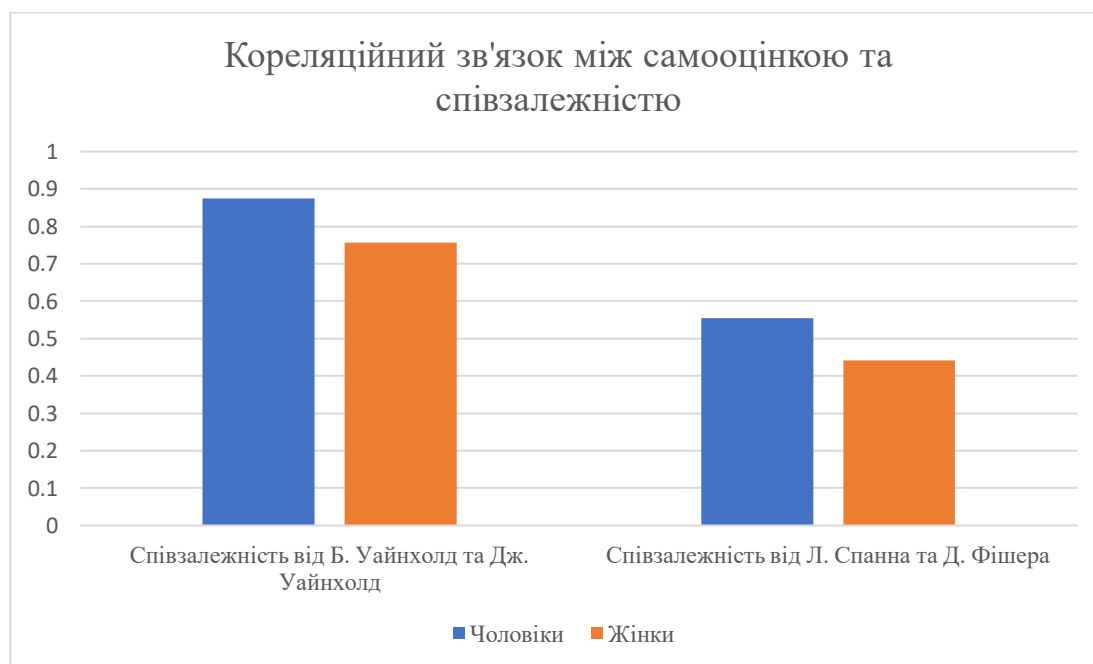
Таким чином, ми зафіксували, що середній бал самооцінки в групі жінок складає 54 бали, водночас серед чоловіків цей показник дорівнює 46 балам. Це свідчить про подібний рівень низької самооцінки як для чоловіків, так і для жінок. Додатково було встановлено, що середнє значення на обох шкалах співзалежності по методиці Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд є однакове для

різних груп. Іншими словами, чоловіки та жінки мають однаковий середній рівень співзалежності.

Другий етап обробки даних містить використання коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для визначення, якісного характеру зв'язку між раніше визначеними змінними, які були викладені в таблицях 2.1, 2.2 та 2.3. Також проводився розрахунок t-критерій Стьюдента, для перевірки гіпотези про можливий вплив подружніх стосунків на формування емоційної залежності.

Коефіцієнти кореляції були обчислені з використанням сучасного пакету електронних програм, таких як IBM SPSS і Excel.

Ми провели аналіз кореляції між рівнем самооцінки та рівнем співзалежності в окремих групах жінок і чоловіків за допомогою критерію Пірсона. Детальні результати статистичного та математичного аналізу наведені в Додатку Е.



**Мал. 2.2. Гістограма за показниками самооцінка та співзалежність**

На графіку, який ілюструє математичні статистичні дані, ми спостерігаємо, що існує позитивний взаємозв'язок між самооцінкою та співзалежністю. Цей зв'язок спостерігається як у жіночій ( $r_{xy}=0,757$ ;  $r_{xy}=0,441$ ) так і в чоловічій групі ( $r_{xy}=0,875$ ;  $r_{xy}=0,555$ ). Варто зазначити, що

в жіночій групі цей зв'язок може бути дещо менш вираженим, аніж в чоловічій, але ця різниця незначна.

Виявлений зв'язок між самооцінкою та співзалежністю дозволяє нам перевірити теоретичну гіпотезу, що низька самооцінка може вплинути на формування емоційної залежності, за допомогою методів математичної статистики. Для цього ми скомпонували нашу вибірку з 40 респондентів (20 жінок і 20 чоловіків) за наступними категоріями:

Респонденти з низькою самооцінкою: 13 жінок та 8 чоловіків;

Респонденти з середньою самооцінкою: 7 жінок та 11 чоловіків;

Респонденти з високою самооцінкою: жінки - не виявлено, чоловіки - 1 особа.

Проведення перевірки цієї гіпотези виконувалось з використанням програми Excel. Результати аналізу статистичних даних щодо кореляції наведено в Додатку Г.

За допомогою критерію Пірсона, ми обчислили ступінь зв'язку між змінними: рівнем самооцінки та співзалежності, для чоловічої та жіночої групи. Графічне представлення результатів подано в таблицях 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5

#### Кореляція між рівнями самооцінки та співзалежністю у жінок

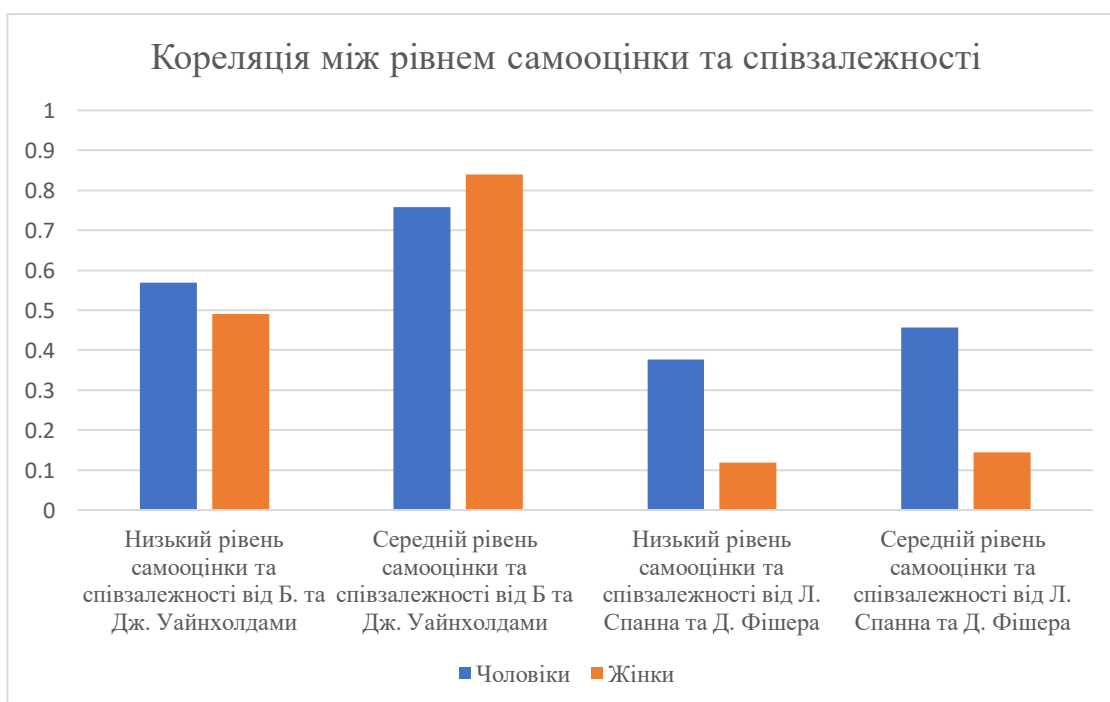
<i>Методики</i>	<i>Низька самооцінка</i>	<i>Середня самооцінка</i>
Співзалежність від Б. та Дж. Уайнхолд	$r_{xy}=0,491$	$r_{xy}=0,839$
Співзалежність від Л. Спанна та Д. Фішера	$r_{xy}=0,118$	$r_{xy}=0,144$

Таблиця 2.6

#### Кореляція між рівнями самооцінки та співзалежністю у чоловіків

<i>Методики</i>	<i>Низька самооцінка</i>	<i>Середня самооцінка</i>
Співзалежність від Б. та Дж. Уайнхолд	$r_{xy}=0,569$	$r_{xy}=0,758$
Співзалежність від Л. Спанна та Д. Фішера	$r_{xy}=0,376$	$r_{xy}=0,456$

З таблиць 2.5 та 2.6 видно, що ми спостерігаємо різницю в показниках кореляції між методиками співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд та методикою Л. Спанна та Д. Фішера. Ми виявили, що методика від Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд демонструє більш значущий результат при визначенні кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та рівнем співзалежності. Ймовірно, це пов'язано з тим, що методика від Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд більше акцентується на виявленні поведінкових проявів співзалежності (емоційно залежного способу поведінки), тоді як методика від Л. Спанна та Д. Фішера спрямована на визначення наявності дисфункціональних моделей відносин з іншими людьми в умовах співзалежності.



**Мал. 2.3. Гістограма показників рівнів самооцінки та співзалежності**

Як видно з отриманих даних, існує позитивний зв'язок між низьким рівнем самооцінки та співзалежністю як у чоловіків, так і у жінок. Це підтверджує гіпотезу, що низький рівень самооцінки впливає на формування емоційної залежності. За результатами аналізу даних, можна вважати, що низька самооцінка пов'язана зі співзалежністю в обох статевих групах. За

результатами аналізу, можемо встановити, що існує статистичний зв'язок між низьким рівнем самооцінки та співзалежністю як у чоловіків, так і у жінок. Гіпотеза впливу низького рівня самооцінки на формування емоційної залежності, отримала підтвердження в обох статевих групах. Важливо відзначити, що середній рівень самооцінки та співзалежність за методикою Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд показує найвище значення кореляції, зокрема у жінок цей показник кореляції склав  $r_{xy}=0,839$ , у чоловіків -  $r_{xy}=0,758$ . За методикою Л. Спанна та Д. Фішера показники кореляції, нижчий, зокрема у жінок він зіставив ( $r_{xy}=0,144$ ), а у чоловіків кореляція становить  $r_{xy}=0,376$ .

Аналіз кореляції вказує на існування зв'язку між рівнем самооцінки та співзалежністю. У чоловіків цей зв'язок з різним рівнем самооцінки та співзалежності виявилися сильнішим ( $r_{xy}=0,875$ ;  $r_{xy}=0,555$ ) порівняно з жінками ( $r_{xy}=0,757$ ;  $r_{xy}=0,441$ ). Зокрема, показник кореляції між середнім рівнем самооцінки та співзалежністю у чоловіків ( $r_{xy}=0,758$ ;  $r_{xy}=0,456$ ) є більш надійним, ніж у жінок ( $r_{xy}=0,839$ ;  $r_{xy}=0,144$ ) навіть при умові, що в жінок показники кореляції ( $r_{xy}=0,839$ ) були сильніше за методикою Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд. Це пояснюється тим, що кількість респондентів чоловіків, у яких був виявлений середній рівень співзалежності, становить 11 осіб, що більше, ніж у жінок (7 осіб).

Також важливо враховувати, що показники кореляції між рівнем низької самооцінки та співзалежністю були сильнішими у чоловіків ( $r_{xy}=0,569$ ;  $r_{xy}=0,376$ ) але у жінок ( $r_{xy}=0,491$ ;  $r_{xy}=0,118$ ) ці показники кореляції є надійнішими, завдяки більшій кількості респондентів жінок (13 осіб) з низьким рівнем самооцінки.

Для оцінки впливу подружніх стосунків на формування емоційної залежності, ми використовували t-критерій Стьюдента, оскільки дисперсія даних виявилася однорідною. Стандартне відхилення (корінь з дисперсії) було представлено для двох груп: неодружені та одружені, інформація подана в таблицях 2.7 та 2.8.



Таблиця 2.7

**Стандартне відхилення вибірка неодружені**

<i>Стать</i>	<i>Методика</i>	<i>Стандартне відхилення</i>
Чоловіки	Співзалежність від Б. та Дж. Уайнхолд	6,6
Жінки		7,6
Чоловіки	Співзалежність від Л.	10,4
Жінки	Спанна та Д. Фішера	11,5

Таблиця 2.8

**Стандартне відхилення вибірка одружені**

<i>Стать</i>	<i>Методика</i>	<i>Стандартне відхилення</i>
Чоловіки	Співзалежність від Б. та Дж. Уайнхолд	6,5
Жінки		5,0
Чоловіки	Співзалежність від Л.	8,9
Жінки	Спанна та Д. Фішера	9,9

Згідно з даними таблиці, стандартне відхилення проявило гомогенність, що дозволяє використовувати t-критерій Стьюдента. Докладний математично-статистичний аналіз вибірок подається у Додатку І.

Значення t-критерію Стьюдента вказує на відмінність між двома випадковими величинами. При обчисленні значень критерію t-Стьюдента ми встановили рівень значущості  $p = 0,05$ .

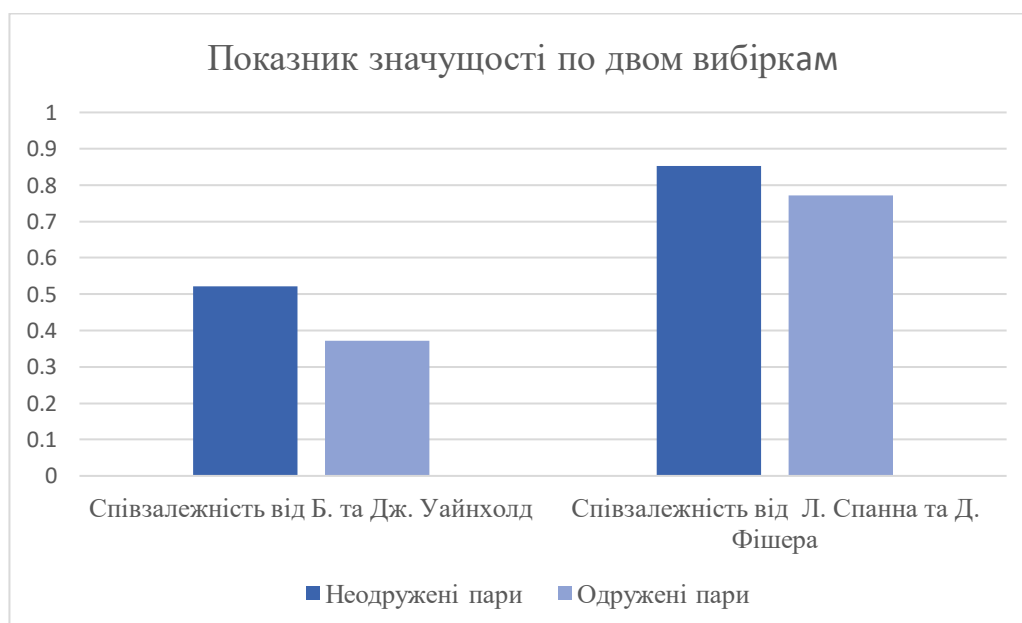
За допомогою критерію t-Стьюдента, ми визначили критичне значення для порівняння вибірки одружених та неодружених пар. Це критичне значення було встановлено на основі таблиці, в якій представлені рівень свободи та рівень значущості  $\alpha$ . Ця таблиця наведена в Додатку ІІ. Результат по таблиці показав, що критичне значення для наших вибірок становить 2,26.

Ми використовували математичний статистичний аналіз з використанням критерію t-Стьюдента для отримання: значення t, критичного значення цього критерію для конкретної вибірки та визначення його значущості. Подані дані ілюструються в таблиці 2.9 та більш докладно розглядаються в Додатку І.

## Дані по двох вибіркам за t-Стюдента

Соціальний статус пари	Методика	Значення $t$	Критичне значення	Значущість
Неодружені пари	Співзалежність від Б. та Дж. Уайнхолд	- 0,667	2,26	$p = 0,522$
	Співзалежність від Л. Спанна та Д. Фішера	- 0,192		$p = 0,852$
Одружені пари	Співзалежність від Б. та Дж. Уайнхолд	0,942	2,26	$p = 0,371$
	Співзалежність від Л. Спанна та Д. Фішера	-0,300		$p = 0,771$

Як можна побачити з таблиці, кожне значення  $t$  є меншим за критичне значення критерію, що може свідчити про відсутність значущої різниці між вибірками. Відповідно, немає підстав відкидати нульову гіпотезу. Додатковим підтвердженням цього є той факт, що рівень значущості критерію перевищує заданий рівень значущості  $p = (0,05)$ .



Мал. 2.4. Гістограма показника рівня значущості по вибірках одружені та неодружені

Математично-статистичний аналіз даних показує, що у чоловіків та у жінок, незалежно від соціального статусу пари, спостерігається однаковий рівень емоційної залежності (співзалежності). Іншими словами, наявність чи відсутність сімейних відносин не впливає на формування емоційної залежності.

Також аналіз «соціального паспорта» продемонстрував, що жінки та чоловіки по різному сприймають свої відносини. Наочний результат представлений у таблиці 2.10.

*Таблиця 2.10*

**Відсотковий аналіз задоволеністю відносин у чоловіків та жінок**

<b>Стать</b>	<b>Є чимало того, що не влаштовує</b>	<b>Мене все влаштовує</b>	<b>Іноді здається є над чим працювати</b>
Чоловіки	15%	35%	50%
Жінки	10%	25%	65%

Як ми можемо побачити з таблиці, що жінки (65%) та чоловіки (50%), практично однаково висловлюють думку, що їхні відносини, містять певні міжособистісні проблеми, які варто виправити. Цей показник також свідчить, що більшість жінок та чоловіків реально оцінюють свої відносини та мають більш виражену потребу у покращенні власних відносин.

Жінки (25%) та чоловіки (35%), які не бачать проблем у відносинах, можуть мати ідеалістичне уявлення про стосунки, або ж перебувають на стадії закоханості.

Найменші відсоткові показники серед групи жінок (10%) та чоловіків (15%) були в параметрі «є чимало того, що мене не влаштовує», це може говорити про те, що такі відносини є деструктивним та шкодять обом партнерам.

В цілому показники по параметрах задоволеності відносинами у жіночій групі, не сильно відрізняються від чоловічої. Тобто більшість жінок та чоловіків мають певну незадоволеність відносинами, але вона є не критичною

та усвідомленою, тому можлива корекція. Більш розгорнуті дані знаходяться у Додатку Ж.

## Висновки до розділу 2.

Емпіричне дослідження проходило у рамках наших дослідницьких гіпотез. На добровільній основі у дослідженні взяли участь 20 пар (20 чоловіків, 20 жінок), віковий діапазон від 18 понад 30 років.

Дослідження висвітлило, що емоційна залежність спостерігається як у жінок, так і в чоловіків. Це підтверджує відсоткові дані по шкалі співзалежності від Л. Спанна та Д. Фішера, більшість респондентів мають помірний рівень співзалежності (90% чоловіків та 80% жінок).

Перша гіпотеза дослідження була підтверджена. За методикою «Шкала співзалежності» від Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолд, високий рівень співзалежності був властивий чоловікам (60%), в той час, як у жінок в більшості випадків спостерігався середній рівень співзалежності (55%). По критерію співзалежності, було додатково виявлено, що у двох респондентів (жінка та чоловік) наявна контрзалежна форма поведінки та у одного досліджуваного наявний високий рівень співзалежності.

Відсоткові дані по критерію самооцінки продемонстрували, що у більшості жінок спостерігається низький рівень самооцінки (65%), в той час, як серед більшості чоловіків панує середній рівень самооцінки (55%).

Крім того дослідження встановило, що у жінок (55%), та чоловіків (80%), наявна хімічна залежність (тютюнова, алкогольна) а також, що значна частина респондентів виражає певну незадоволеність власними стосунками (чоловіки - 50%, жінки - 65%).

Було виявлено кореляцію між змінними рівня самооцінки та співзалежністю у двох групах. У чоловіків ( $r_{xy}=0,875$ ); ( $r_{xy}=0,555$ ) спостерігається сильніший зв'язок між рівнем самооцінки та співзалежністю, ніж у жінок ( $r_{xy}=0,757$ ); ( $r_{xy}=0,441$ ). Дослідження підтвердило взаємозв'язок між низьким рівнем самооцінки та співзалежністю як у чоловіків ( $r_{xy}=0,569$ ); ( $r_{xy}=0,376$ ), так і у жінок ( $r_{xy}=0,491$ ); ( $r_{xy}=0,118$ ). Однак найбільш значущим показником кореляції виявились змінні, пов'язані із середнім рівнем

самооцінки та співзалежністю за методикою Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолд, де у жінок ( $r_{xy}=0,839$ ) та чоловіків ( $r_{xy}=0,758$ ) спостерігається сильний зв'язок.

Отже, можна припустити, що наявність певного рівня самооцінки не слугує фактором, який захищає від набуття емоційної залежності.

Друга гіпотеза дослідження стосувалась можливого впливу наявності подружніх стосунків на формування емоційної залежності. Однак результати дослідження не підтвердили цю гіпотезу:

➤ Значення t-критерію в неодружених парах:  $t=-0,667$  за методикою «Шкала співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолд; значення  $t=-0,192$  за методикою «Шкала співзалежності» Л. Спанна та Д. Фішера.

➤ Значення t-критерію у одружених парах:  $t=0,942$  за методикою «Шкала співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолд; значення  $t=-0,300$  за методикою «Шкала співзалежності» Л. Спанна та Д. Фішера.

Оскільки всі значення t були меншими за критичне значення критерію (2,26), це свідчить про відсутність значущої різниці між вибірками, а отже нульова гіпотеза, яка стверджувала, що наявність подружніх стосунків не впливає на емоційну залежність, може бути прийнята.

Додатково значущість критерію була більшою за заданий рівень значущості (0,05). У неодружених парах за першою методикою («Шкала співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолд) значення  $p = 0,522$ , за другою методикою («Шкала співзалежності» Л. Спанна та Д. Фішера) значення  $p = 0,852$ . У пар одружених, значення  $p = 0,371$  за методикою співзалежності за Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолд, та  $p = 0,771$  за методикою співзалежності за Л. Спанна та Д. Фішера.

Отже, математично-статистичний аналіз дозволяє припустити, що формування емоційної залежності, не пов'язане з наявністю чи відсутністю стосунків, причини наявності емоційної залежності полягають у особистісній дисфункції людини.

## РОЗДІЛ 3.

### АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ

У розділі здійснено опис: характеристики емоційної залежності у жінок; характеристики емоційної залежності у чоловіків; розроблені та описані рекомендації для подолання емоційної залежності.

#### 3.1. Характеристика емоційної залежності у жінок

Для оцінки характеристик емоційно залежних жінок, ми будемо звертати увагу на показники співзалежності, використовуючи «Шкалу співзалежності» від Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда для аналізу особистісної емоційної залежності кожної окремої особи. За допомогою «Шкали співзалежності» від Л. Спанна та Д. Фішера буде оцінюватися психосоціальний стан, в якому спостерігаються дисфункціональні відносини з іншими людьми, які виражаються як: нездатність відкрито виражати власні почуття, відносини розглядаються як інструмент для досягнення власних цілей.

На основі нашого емпіричного дослідження, ми виявили що значна частина жінок (40%) мають високий рівень емоційно залежної поведінки, незалежно від соціального статусу, віку та наявності чи відсутності дітей.

Таким жінкам властива гіперфіксація на відносинах з коханої людини. Ця фіксація провокується страхами бути покинутою, не важливою та не коханою. Тому свою любов вони демонструють через жертвування своїх інтересів та бажань на користь інших. Жертовність провокується тим, що в неї не сформувалось з дитинства власне - Я, через те, що вона більшість часу прожила в сім'ї, де її потребами нехтували, говорили що робити, порушували її власні кордони, та і взагалі не звертали увагу на те, що вона особистість. Така дівчинка перетворюється на жінку, яка живе за принципом «я стерплю, головне, щоб іншим було комфортно», це все провокує те, що вона не може

відрізнити потреби інших від потреб своїх, адже ніколи над цим не замислювалась.

Стосунки у емоційно залежних жінок розвивають за двома сценаріями: повернення у старі співзалежні стосунки; другий сценарій це знайти новий об'єкт кохання. В обох випадках стосунки є циклічними, адже жінка реалізує ті ж моделі поведінки. Ця циклічність пов'язана по перше з тим, що жінка не усвідомлює, що її залежність від когось є деструктивною для її особистості - механізм заперечення блокує будь-яку внутрішню інтроспекцію. По-друге, її низька самооцінка призводить до переконання, що лише об'єкт кохання готовий приймати та любити її, тому вона постійно повертається до цих стосунків. Через те що її самооцінка низька вона дуже критична до себе, не приймає, а ні свою особистість, а ні своє тіло, у будь-якій конфліктній ситуації винить себе та сприймає їх як трагедію, яка знищить любов партнера до неї.

Любовно залежна жінка у стосунках з чоловіком часто стикається з фізичним, психологічним насиллям, знеціненням почуттів, емоційними гойдалками (ігнорування - прояв), придушенням власної гідності з боку чоловіка. Все це погіршує її ставлення до себе, підвищує тривогу, апатію, депресію, деколи навіть провокує розвиток патологічних рис особистості. Такі жінки дуже легко піддаються маніпуляції з боку чоловіків, тому їх часто використовують, як предмет розваги або інструмент для закриття емоційних, фінансових, соціальних потреб.

Візуально такі жінки виглядають дуже невпевнено, часто догоджають іншим, не висловлюють справжню думку. Тому при розмові з ними, ви рідко почуєте від них правдиву думку, щодо певної ситуації, вони будуть або обходити незручні моменти у розмовах або ж займатись підлабузництвом, адже для них дуже важливе схвалення інших стосовно їх дій.

Аналіз соціального паспорта продемонстрував, що окрім емоційної залежності, більшість жінок (55%) (див. Додаток Г) мають ще якусь залежність (алкогольну, тютюнову), за допомогою цих речовин, вони пригнічують або



знімають напругу від накопичених негативних емоцій всередині. Внутрішніх розбіжностей настільки багато, що інколи вони вириваються назовні, тому такі жінки можуть проявляти імпульсивність щодо буденних ситуацій або агресію у стані алкогольного сп'яніння, ця агресія провокується тим, що вона дозволяє іншим порушувати власні кордони. В підсумку вона відчуває провину та намагається її загладити виконуючи всі забаганки партнера.

Більша частина жінок у нашому дослідженні показала середній рівень емоційної залежності (55%), що є позитивним.

Жінки з середнім рівнем емоційної залежності не демонструють ознаки патологічної залежності до об'єкта кохання. Дана залежність класифікується як здорова емоційна залежність, тобто такі жінки чітко відрізняють свої потреби від потреб інших, при цьому деколи вони можуть поступитися своїми інтересами на користь іншій людині, якщо ця людина дійсно важлива.

У жінок яких наявна здорова емоційна залежність самооцінка може бути як низька, так і середня. Тому візуально їх важко відрізнити, головною ознакою між жінками з яскраво вираженою емоційною залежністю та помірною залежністю, лежить у їх уявленні про сенс життя.

Якщо у перших жінок сенс життя є стосунки з коханою людиною, то у інших жінок сенс життя інший, тому для неї не є обов'язковим наявність чи відсутність романтичних стосунків у її житті. Вона сфокусована на собі, своїх інтересах, роботі, водночас вона здатна до побудови стійких емоційних стосунків з іншими.

Кількісний аналіз продемонстрував, що більшість жінок мають деструктивні моделі у стосунках (80%) а також респондентки відзначили, що мають певну невдоволеність наявними відносинами (65%).

Для лікування емоційної залежності використовують різні методи та підходи, але головною задачею терапії є вивчення нових форм взаємовідносин, для цього потрібно спочатку усвідомити що емоційна залежність в першу чергу руйнує твою особистість, що дитячі травми потрібно припрацювати

самостійно і ніхто не закриє твою потребу у значущості, поки ти сама для себе не станеш важливою, також треба брати до уваги, що емоційна залежність може вплинути на власних дітей. Надалі такі діти теж будуть страждати від адикції у коханні.

Для жінок з помірним проявом емоційної залежності, треба навчитися приймати себе та любити, брати на себе відповідальність за прийняття рішень, усвідомити, що модель відносин, яка була у її батьків не є здоровою, тому не потрібно її тягнути у свої стосунки, бо вона шкодить не тільки партнерам, а їх дітям. В результаті діти у подальшому перенесуть деструктивні моделі у свої відносини.

### **3.2. Характеристика емоційної залежності у чоловіків**

За допомогою представлених результатів кількісного аналізу показників «Шкали співзалежності» за Б. Уайнхолдом та Дж. Уайнхолд для аналізу особистісної емоційної залежності кожної окремої особи та «Шкали співзалежності» від Л. Спанна та Д. Фішера де оцінювались психосоціальні стани, в яких спостерігаються дисфункціональні відносини з іншими людьми.

Ми виявили, що більша частина чоловіків (60%) мають високу емоційну залежність до стосунків. Чоловіча емоційна залежність досліджено мало, адже більшість чоловіків вдало її приховують.

Емоційна залежність у чоловіків, проявляється, як непереборна потреба у наявності об'єкта кохання. Ця потреба паралізує чоловіка, він не здатен сфокусуватись на собі, своїх бажаннях, роботі, хобі. Він готовий весь час приділяти увагу своєму партнеру. виконувати всі забаганки, натомість від партнера він чекає підтримку, розуміння та ніжність.

Часто про емоційно залежних чоловіків кажуть «він гори зверне для неї». Через страх втратити кохану людину, такими чоловіками, часто можуть маніпулювати жінки. Жінка може використати його та покинути, через це чоловік може стати ворожим до інших жінок. Він почне мститись іншим

жінкам, тому що «важлива» жінка покинула та знецінила його старання. У наступних відносинах, він все зробить, щоб контролювати жінку емоційно чи фінансово. Це все він робить із потреби довести собі, що важливий та потрібен, що жінка яка його покинула, не знайде нікого кращого за нього та пошкодує про розрив цих відносин.

Гіперконтроль у відносинах з боку емоційно залежного чоловіка є істотно нормальним. Внутрішня невпевненість породжує думки, що в очах жінки він кволий та нецікавий, що жінка знайде когось кращого за нього, тому щоб цього не сталося він починає контролювати соціальне життя жінки та маніпулювати почуттями.

Інший розвиток подій у стосунках з емоційно залежним чоловіком виявляється у сталкінгу. Чоловік не може відпустити, свого партнера кохання, тому починає маніакально переслідувати її або ж постійно нагадує про себе у соціальних мережах, це пов'язано з тим, що його ставлення до себе формується через ставлення жінки стосовно нього, він відчуває внутрішню порожнечу коли жінка лишає його, це провокує його на хоч якусь взаємодію з нею.

У емоційно залежних чоловіків проявляється як низька, так і середня самооцінка, але при комунікації з іншими вони виглядають досить впевнено, це тому, що їм байдуже на думку оточуючих щодо них, при цьому думка коханої людини суттєво впливає на особистісний фактор та може погіршувати чи покращувати самооцінку.

Наявність емоційної залежності у чоловіків спровокована потребами у піклуванні, прийнятті та підтримці.

Якщо у чоловіка була гіперпіклуюча мати, то такий чоловік не пристосований до соціально-побутового життя, тому йому потрібна людина, яка візьме відповідальність на себе за сферу побуту та фінансів в сім'ї. Емоційна залежність лежить у страху відповідальності за своє життя, чоловік

не здатен приймати навіть базові рішення: що вдягнути, що поїсти, адже більшу частину життя це за нього робили інші.

Якщо чоловік не мав матері чи мати була «холодна», хлопчик надалі виросте у чоловіка, що не здатен до самопідтримки, не розуміє причинно-наслідкових зв'язків появи емоцій та деколи досить імпульсивно реагує на ситуації. Такий чоловік потребує людини, яка може дати йому емоційну опору та допомогти розібратись з його емоціями. Емоційна залежність в такому випадку впливає зі страху залишитись одним, знову втратити дорогу людину. Тому такий чоловік готовий терпіти будь-які приниження лише б залишитись з коханою людиною.

Емоційна залежність також виявляється у чоловіків з деструктивними формами поведінки: антисоціальна поведінка, агресивність, алкогольна залежність. Оскільки суспільство їх відштовхнуло, тому їм важливо, щоб поруч була людина яка їх приймає та підтримує.

Менша кількість чоловіків (35%) продемонстрували середній рівень емоційної залежності, що говорить про зниження тенденції здорової емоційної залежності у чоловіків. Це є не досить позитивним результатом, адже обстеження та лікування емоційної залежності у чоловіків є дещо складнішим ніж у жінок, більшість вже звертаються до психотерапевтів коли їх залежність знаходиться на стадії клінічної депресії.

Більшість чоловіків відзначили, що мають деструктивні форми відносин (90%). Деструктивні форми відносин впливають одразу на двох партнерів, половина чоловіків (50%) відзначають, що у їх теперішніх стосунках наявні певні міжособистісні проблеми, тобто чоловіки усвідомлено оцінюють свої відносини та бачать перспективу покращення взаємовідносин.

Окрім вираженої емоційної залежності, чоловіки продемонстрували високий рівень хімічної залежності (80%), це може говорити про те, що залежна поведінка є структурною одиницею їх особистості, а отже вона

потребує корекції оскільки впливає не тільки на психологічне здоров'я, а і на фізичне.

### **3.3. Рекомендації щодо подолання емоційної залежності**

Відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження та враховуючи, що емоційна залежність була на високому рівні в обох групах, ми розробили універсальні рекомендації, які можуть застосовувати більшості дорослим, з яскраво вираженою емоційною залежністю чи людям які відчують, що у відносинах з іншими вони інколи проявляють залежні форми поведінки, такі як: маніпуляція почуттями, гіперконтроль, підлабузництво або якщо індивід виявляє здатність до підкорення та придушення власної думки.

Емоційна залежність не є патологією чи захворюванням, вона проявляється як дисфункція у відносинах зі значущим об'єктом, інакше кажучи, це гіперфіксація на партнері кохання, з причини того, що вона регулярно проявляється саме у стосунках між чоловіком та жінкою. Важливим моментом є те, що вона псує життя як і носію даної залежності, так і партнеру, адже провокує конфлікти, непорозуміння, образи та внутрішні накопичення негативних емоцій, що безумовно впливає на особистісний розвиток людини. Беручи це до уваги, можна зробити висновок, що дана поведінка потребує психологічної корекції.

Корекція емоційної залежності відбувається в таких терапевтичних роботах: партнерська робота, групова підтримка, а також індивідуальна робота (з психологом і домашня робота). Все це покращує процес «лікування» від залежності та пришвидшує етап оздоровлення.

У зв'язку з цим ми розробили рекомендації для індивідуального опрацювання, за допомогою яких можна подолати первинні прояви емоційно залежної поведінки (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

<i>Рекомендація</i>	<i>Детальний опис</i>
Інтроспекція	Почніть з невеликих кроків, розгляньте ваші реакції на ситуації, коли ви відчуваєте хоча б невеликий стрес або дискомфорт (наприклад, бажання втекти). Задайте собі такі запитання: Які почуття ви відчули? Як ви відреагували? Як ви хотіли б відреагувати? Що завадило вам відреагувати так, як ви бажаєте? Яка роль цієї особи для вас? Ці запитання наведуть вас на причини вашої поведінки в ситуаціях, де ви відчуваєте тиск. Вони допоможуть вам слухати свої власні почуття і реагувати на них більш обізнано.
Пропрацюйте внутрішні комплекси	У кожної людини є свої комплекси, у когось більше, а у когось менше. Якщо не акцентувати на власних комплексах, вони залишаються непоміченими для інших. Це пов'язано з тим, що люди зазвичай зосереджуються на тому, що їм подобається або на тому, що реалізує їх бажання та потреби. Важливо розуміти, що якщо ви не знаходитеся в полі зору цих потреб, то іншим людям байдуже, як ви виглядаєте. А отже, інтенсивне хвилювання з приводу думок інших, щодо вашої зовнішності є непотрібним. Проте, якщо хтось спрямовує свою увагу на ваші «слабкі місця» з метою приниження або невдалого жарту, вам варто проаналізувати, чому ця людина взагалі потребує вашої уваги й чому вона обрала такий спосіб взаємодії.
Внутрішня підтримка себе	Прийдіть до розуміння, що ви самі контролюєте свої власні емоції. Навчіться керувати ними під час стресових ситуацій. Медитація, глибоке дихання та фізична активність можуть сприяти заспокоєнню вашого розуму та тіла.
Розвиток навички самостійності	Попрактикуйтесь бути більш незалежними та розраховувати на себе. Почніть з дрібниць, таких як здійснення простих побутових справ, які за вас робив хтось інший. Наприклад, самостійно записуйтесь до лікаря, обирайте їжу та одяг за своїми власними уподобаннями, організуйте подорожі від початку до кінця, і проводьте день так, як бажаєте. Виконання цих малих завдань допоможе вам взяти відповідальність за власне життя та жити згідно зі своїми власними бажаннями, а не згідно з очікуваннями інших.

<i>Рекомендація</i>	<i>Детальний опис</i>
Розширення сфери діяльності	Розгляньте можливість знайти нове хобі чи повернутися до старого, почніть займатися спортом або вивчати щось, що вас цікавить. Це допоможе відірватись від емоційної залежності, принаймні на час діяльності. Мало того, це підвищить ваш настрій і сприятиме появі позитивних емоцій.
Прийняття власних помилок	Вам потрібно зрозуміти, що не існує ідеальних людей. Усі люди роблять помилки, незалежно від їхнього життєвого досвіду чи соціального статусу. Припиніть засуджувати себе і розглядайте помилки як цінний досвід, який надає знання. Це допоможе вам ставитись до себе менш критично і не боятися зробити помилку.
Перегляньте своє коло спілкування	Люди, які мають емоційну залежність, часто тяжіють до тих, хто проявляє подібні ознаки. Це може поглиблювати їхню залежність і призводити до ще більшої залежності. Якщо ви відчуваєте, що спілкування з певною людиною шкодить вашій особистості, можливо, краще припинити цю взаємодію. Замість цього, оберіть оточення та друзів, які цінують вас за те, якою особистістю ви є, підтримують вас і приносять позитив у ваше життя. Це допоможе вам усвідомити, що вас цінують і приймають саме за те яка ви людина, а не через певні обставини чи якісь інші потреби. Якщо емоційна залежність є у важливої для вас людини (партнера), то ви можете запропонувати відвідати психологічні тренінги разом або порадити пройти індивідуальну терапію. Зауважте на тому, що це може призвести до покращення їхнього стану та поліпшення ваших відносин.
Попрацюйте над внутрішніми установками	Багато дорослих проблем йдуть з дитинства, когось недолюбили, когось перелюбили, когось образила мама, когось образив тато, як би ми не хотіли, це все впливає на нас дорослих. Змінити це не завжди є можливим, але прийняти та працювати з цим можна. Вам потрібно зіставити список, де написати ті слова, які чули у свою адресу від батьків, що на вашу думку негативно вплинули на вас - це те з чим вам потрібно працювати, це ваші негативні установки, щодо вас. Ця вправа допоможе вам окреслити ваші тригери, які можуть керувати вашими діями чи реакціями. На далі спробуйте відловлювати ці негативні установки та наведіть собі декілька прикладів, чому ці установки є неправдиві.

Ці рекомендації є індивідуальним первинним етапом лікування емоційної залежності, вони не допоможуть повністю від неї позбутися, але покращать деякі аспекти особистісного життя людини.

Для подальшого лікування рекомендується пройти повний курс психотерапії, де представлені такі форми роботи: індивідуальна робота, тренінг групи підтримки та консультація з психотерапевтом.



### **Висновки до розділу 3.**

Емоційна залежність у чоловіків та жінок демонструється по різному. У жінок (55%) частіше спостерігається саме помірний рівень емоційної залежності на відміну від чоловіків (60%), у яких частіше проявляється високий показник емоційної залежності.

Емоційно залежні жінки та емоційно залежні чоловіки, мають деякі схожі критерії прояву (порушення власних кордонів; нездатність задовольнити свої емоційні потреби; емоційність; критичність до себе; поступливість до партнера; наявність ще якоїсь залежності; страх залишитись одним), а от реакція на втрату коханої людини та потреба у відносинах у них відрізняються.

Коли жінка знаходить партнера залежності вона повністю розчиняється у ньому та виконує всі потреби партнера, такі відносини можуть бути довготривалими, адже страх бути неважливою для когось надто переважає у свідомості.

На відміну від жінок, у емоційно залежних чоловіків спостерігається більше страхів, які керують їх залежною поведінкою - страх бути неприйнятним - чоловіки, що мають хімічну залежність чи антисоціальну поведінку; страх - відповідальності, чоловіки, що виростили в сім'ї, де було гіперпідприємства; страх самотності - це спостерігається у чоловіків, які не мали фігури матері у дитинстві, всі ці фактори спонукають чоловіка до переконання, що без коханої людини він не має цінності й залишитися нікому не потрібним. Тому вони дуже бояться втратити ці стосунки.

По різному чоловіки та жінки проживають втрату коханої людини, для жінки характерна циклічність у відносинах, вона може повертатись до відносин з об'єктом залежності повторно, або ж знаходить новий «об'єкт залежності», він нічим не відрізняється від старого, адже при адикції у стосунках, адикти шукають собі подібних (співзалежних або контрзалежних), бо у стосунках з людьми, які не мають адикції їм не цікаво.

Чоловіки ж після розриву відносин, теж шукають новий об'єкт залежності, але на відміну від жінок, які в «нових відносинах» реалізують ті ж потреби що і завжди (повне задоволення бажань партнера), чоловіки реалізують інші бажання. З новим об'єктом залежності, він вже не буде віддавати всього себе, тепер він бажає, щоб він сам став об'єктом залежності. Такі дії чоловіка направлені на помсту жінці, яка його покинула, щоб довести собі і їй, що він вагомий та потрібний, як не для неї, так для іншої.

Емоційно залежних чоловіків, важко ідентифікувати на відміну від жінок. Оскільки візуально вони видаються досить впевненими та незалежними, вони здатні висловити думки або ж заперечити іншим, жінки ж навпаки візуально невпевнені у собі та підлаштовуються під думку оточуючих. Емоційна залежність у чоловіків впливає не тільки на них, а і на людей що знаходяться поруч з ними (гіперконтроль, аб'юз, зневага, сталкінг), у жінок, що не мають дітей емоційна залежність в основному шкодить тільки їй (апатія, депресія).

Більшість респондентів відзначили, що мають дисфункційні моделі у відносинах, навіть ті хто мав помірний рівень співзалежності (здоровий рівень емоційної залежності), у таких відносинах часто присутня зневага до партнера, гіперконтроль, знецінення почуттів та розмиття власних кордонів. Такі відносини, тільки поглиблюють особистісну емоційну залежність, що призводить до того, що людина страждає, а як вийти з цієї ситуації не знає, тому ми розробили первинні індивідуальні рекомендації, які допоможуть людині більш усвідомлено ставитись до себе, своїх бажань, приймати себе, не критикувати себе по дрібницях та дає розуміння, що емоційна залежність це не вирок і її можна корегувати.

## ВИСНОВКИ

Проаналізувавши теоретичні джерела на тему нашої дипломної роботи, ми виявили, що термін емоційної залежності у класичній літературі не фігурує. Натомість емоційну залежність трактують з позиції адикції у стосунках. Залежні стосунки налічують дві форми адикції: адикт любові та адикт уникнення. За допомогою сучасних робіт, де представлено трактування емоційної залежності, ми виявили, що є схожість між трактуванням емоційної залежності та адикцією у любові. Беручи це до уваги, ми вивели своє розуміння емоційної залежності - це форма залежної поведінки, яка визначає потребу в емоційній близькості зі значущою людиною, що супроводжується повною втратою власних кордонів, бажань та потреб на користь інших.

Емоційна залежність продукується у контексті романтичної співзалежності. Залежність до коханої людини спровокована внутрішнім страхом. У жінок це страх - бути покинутою, у чоловіків декілька страхів: страх - бути неприйнятним; страх - втрати; страх - відповідальності; страх - самотності. За допомогою аналізу різних теоретичних підходів, до розуміння причин розвитку емоційної залежності, ми виділили декілька чинників: низька самооцінка; виховання у дисфункційній сім'ї; приклад залежної поведінки у сім'ї. Беручи до уваги різні описи прояву емоційної залежності ми сформуваємо свої ознаки, які притаманні лише емоційно залежним людям, вони представлені у висновку до першого розділу. На ці критерії, ми опирались при аналізі та опису емоційної залежності у жінок та чоловіків.

Для проведення емпіричного дослідження ми обрали три методики, які повною мірою реалізують наш дослідницький задум. Дві методики були направлені на визначення рівня співзалежності у респондентів: перша методика «Шкала співзалежності» від Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, виявляла наявність співзалежної форми поведінки; друга «Шкали співзалежності» від Л. Спанна та Д. Фішера, нейтралізувала людський фактор викривлення даних та виявляла наявність дисфункційних моделей поведінки у відносинах. Третя

методика Тест Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова перевіряла одну із гіпотез дослідження. На добровільній основі в дослідженні взяли участь 40 респондентів (20 чоловіків; 20 жінок).

Для перевірки першої гіпотези дослідження, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона, який реалізували через програми IBM SPSS та Excel (2016). За допомогою них, ми підтвердили гіпотезу дослідження. Самооцінка дійсно впливає на формування емоційної залежності, додатково було виявлено, що наявність певного рівня самооцінки не слугує фактором, який захищає від набуття емоційної залежності, адже у респондентів з низьким та середнім рівнем самооцінки було виявлено емоційну залежність.

Для перевірки другої гіпотези, яка стосувалась впливу подружніх стосунків на формування емоційної залежності, ми сформували 2 вибірки (20 одружених пар, 20 неодружених пар) та застосували t критерій Стюдента, програма IBM SPSS застосовувалась для перевірки даної гіпотези. Друга гіпотеза дослідження не була підтверджена, адже емоційна залежність не формується при наявності чи відсутності конкретного соціального статусу пари.

На основі емпіричного аналізу даних, ми виявили, що емоційна залежність є як у жінок, так і у чоловіків. Варто зазначити, що хоч у жіночій групі є жінки (40%) з високим рівнем емоційної залежності, але по групі є тенденція до середнього рівня емоційної залежності (55%). А отже жінки більш усвідомлені, щодо своїх емоцій, дій, бажань та потреб. Єдине, що негативно на них впливає це низький рівень самооцінки, який проявився у більшості жінок (65%) та дисфункційні моделі поведінки, які наявні у їх відносинах (80%), що може спровокувати зростання рівня емоційної залежності.

У більшості чоловіків (55%) самооцінка знаходиться на середньому рівні, але при цьому спостерігається тенденція до зростання високого рівня емоційної залежності у чоловіків (60%), середній рівень емоційної залежності

у чоловіків проявляється значно менше - (35%). Це означає, що чоловіки на відміну від жінок, значно менше розрізняють свої потреби від потреб інших, через це зростає внутрішній конфлікт між «хочу – роблю». Це все провокує прояв агресії до інших, ненависть до себе, тривогу, апатію, відчуття ізольованості та емоційність. Чоловіча емоційна залежність значно небезпечніша ніж жіноча, адже вона частіше є прихованою і проявляється тільки коли відносини завершуються. Чоловіки також продемонстрували високий рівень дисфункційних моделей у стосунках (90%).

Беручи це до уваги, ми розробили рекомендації, спрямовані на індивідуальну роботу з метою допомогти людині усвідомлено ставитися до себе, своїх бажань, приймати себе без надмірної самокритики за дрібниці, та усвідомлювати, що емоційна залежність не є кінцем світу, і може бути піддана корекції.

У майбутньому ми розглядаємо можливість дослідити поведінкові прояви емоційної залежності, конкретно у чоловіків.

## РЕЗЮМЕ / SUMMARY

Дипломна робота «Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект» досліджує емоційну залежність як психологічний феномен та розглядає психологічні особливості, що впливають на її формування в залежності від статі особи. Дослідження охоплює застосування різних методів, включаючи теоретичні (аналіз, порівняння, моделювання, узагальнення та систематизацію) і емпіричні (анкетування, спостереження, тестування за використанням шкал співзалежності та визначення рівня самооцінки).

Результати дослідження підтверджують, що самооцінка грає ключову роль у формуванні емоційної залежності у чоловіків і жінок. Особи з різним рівнем самооцінкою мають однакову схильність до розвитку емоційної залежності, в пошуку визнання та підтримки від інших. Дослідження також виявило тенденцію до зростання рівня емоційної залежності у чоловіків, що може бути пов'язано зі змінами у гендерних ролях і сприйнятті власних емоцій.

Отже, отримані результати підкреслюють важливість вивчення самооцінки та гендерних аспектів у контексті емоційної залежності та можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки програм для профілактики та корекції цього психологічного явища.

**Ключові слова:** співзалежність, емоційна залежність, адикція, дисфункція, самооцінка, «власне – Я», романтичні стосунки, гіперпідключення, жертва, рятівник, хімічна залежність, адикт кохання, адикт уникнення співзалежні, контрзалежні.

The diploma thesis «Psychological Features of Emotional Dependency Formation: Gender Aspect» explores emotional dependency as a psychological phenomenon and examines the psychological factors influencing its development based on an individual's gender. The research encompasses various methods,

including theoretical approaches such as analysis, comparison, modelling, generalization, and systematization, as well as empirical methods like surveys, observations, and testing using co-dependency scales and self-esteem assessment.

The findings of the study affirm that self-esteem plays a crucial role in shaping emotional dependency in both men and women. Individuals with varying levels of self-esteem exhibit a similar propensity for developing emotional dependency, driven by their quest for recognition and support from others. Additionally, the research identifies a trend towards an increase in emotional dependency among men, potentially linked to shifting gender roles and perceptions of their own emotions.

Consequently, these results underscore the importance of examining self-esteem and gender aspects within the context of emotional dependency. They may serve as a foundation for further research and the development of programs for prevention and intervention in this psychological phenomenon.

**Keywords:** codependency, emotional dependency, addiction, dysfunction, self-esteem, self-concept, romantic relationships, hyper-care, victim, rescuer, chemical dependency, love addiction, avoidance dependency, counter-dependency.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверіна, Е. Н. (2022). Особливості сімейних цінностей у подружніх пар, які мають та не мають дітей. *Громадство: соціологія, психологія, педагогіка*, 8, 113 – 118.  
<http://surl.li/nawgf>
2. Безпалько О. В. (2003). *Соціальна педагогіка в схемах і таблицях*. Логос.
3. Боженко, В. Г. (2020) Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Донецький національний університет імені Василя Стуса*, 7- 9.  
<https://jamp.donnu.edu.ua/article/view/7863>
4. 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.  
<http://surl.li/nbycv>
5. Волошина В. В., & Глущенко О. В. (2011). Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент* (с. 157-162).  
<http://surl.li/nbydk>
6. Григорова, Т. П. (2013). Подолання деструктивної прихильності в романтичних відносинах дорослих. *Вісник КГУ ім. Н. А. Некрасова*, 19(1), 110-116.  
<https://shorturl.at/KLNY5>
7. Григорова, Т. П. (2014). Деструктивна прив'язаність, як специфічна категорія прив'язаності у дорослому віці. *Вісник КГУ ім. Н.А. Некрасова*, 20, 148-152.  
<https://shorturl.at/fiEUX>
8. *Дослідження шлюбу і сім'ї серед православного населення Російської імперії XVIII - поч. XIX ст. в контексті історії повсякденності*



(історіографічний огляд праць сучасних зарубіжних науковців). (2009, 1 червня). Безкоштовна бібліотека підручників.

<http://surl.li/nbyev>

9. Егоров, А. Ю. (2007). *Нехімічні (поведінкові) адикції*. Речь.

10. Железнякова, Ю. В. (2016). Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*, 2, 4 – 8.

<https://shorturl.at/nsvBY>

11. Жемчужна, Г (2021). Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 1(2). 103 – 131.

<http://surl.li/nbyfe>

12. Жидко, М. Е. (2010). Міжособистісна співзалежність у чоловіків: статевий аспект. *Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна*, 44(913), 45-47.

<https://psychology.karazin.ua/download/vestnik/913.pdf>

13. Ковальов, С. В. (2018, 18 грудня). *Тест-опитувальник для визначення рівня самооцінки*. Мультиурок.

<http://surl.li/nbxxc>

14. Коваленко, О. І., & Самара, О. Є. (2022). Емоційна залежність особистість як проблема сучасної психології. *Габітус*, 22, 178 – 181.

<http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/30.pdf>

15. Короленко, Ц. П., Дмитрієва, Н. В. (2001). *Психосоціальна адиктологія*. Олсіб.

16. Кочарян, А. С., & Коцарь, А. В. (2000). Синдром невротичної любові. *Вісник Харківського університету*. 498, 68–72.

<http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/10651>

17. Кочарян, А. С., Фролова, А. Е. & Бару, І. А. (2011). Феноменологія порушень міжособистісних відносин. *Вісник Харківського національного університету*, 985, 73-77.

<https://psychology.karazin.ua/download/vestnik/985.pdf>

18. Кравченко, С. А. (2002). *Соціологія: Парадигми через призму соціологічного уявлення*. Іспит.

19. 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.

<http://surl.li/nawha>

20. *Любовна залежність у чоловіків*. (2013). 2tuza.

<https://2tuza.com.ua/?p=66429>

21. Маринкевич, С. М. (2014). Вивчення сімейних міфів, їх функцій та характеристик у сучасних психологічних дослідженнях. *Дніпропетровська державна фінансова академія*, 2014/40, 170-178.

<http://surl.li/nbxys>

22. Мельник, О. В., Кравченко, Т. В., Канішевська, & Л. В., Білоцерківець. (2014). *Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (9 годин)*. НАІР.

23. Мельниченко, Р. (2019, 26 серпня). *Самооцінка, її адекватність та способи підняття*. *Life. Pravda*.

<https://life.pravda.com.ua/society/2019/08/26/238009/>

24. Мілушина, М. О. (2014). Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*, 7(37), 135-143.

25. Москаленко, В. Д. (2001). Співзалежність: характеристика та практика подолання. У Н. Н. Іванца (Ред.), *Лекцій по наркології*. Медпрактика.

<http://surl.li/nbxzo>

26. Москаленко, В. Д. (2008). *Залежність: сімейна-хвороба*. Пер сь.

27. Пилат, Н. І. & Стахів, І.І. (2009). Гендерно-рольові уявлення особистості в сімейних стосунках. *Наука та освіта*, 8(10), 90-93.

<http://surl.li/nbyab>

28. Подофей, С. О. (2017). Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. «*Young Scientist*», 10.2(50.2), 79-83.  
<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/10.2/18.pdf>
29. Полянська, Т. В. (2022). Психологічні межі особистості, схильна до емоційної залежності. «*Chronos*»: мультидисциплінарні науки, 6(72), 66-70.  
<https://shorturl.at/elqEL>
30. Пузирьова, Л. А. (2012). Соціально-психологічні передумови співзалежних відносин. *Ярославський педагогічний вісник*, 2(3), 246–250.  
<https://shorturl.at/atIPS>
31. Сарварівна, Р. Р. (2021, травень). *Проблема співзалежності в подружніх (партнерських) стосунках*. Books Google.  
<https://shorturl.at/bgwIU>
32. Свідовська, В. (2020). Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету*, 6, 108-114.  
[http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2020/18.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/18.pdf)
33. Соловьева, О. С. & Иванова, Е. В. (2017, 1 січня). *Любовні адикції*. Core.ac.uk.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/197438938.pdf>
34. Spann, Л., & Фішер, Д. (2014, 28 вересня). *Шкала вимірювання рівня співзалежності*. ni.biz.ua.  
[http://ni.biz.ua/9/9\\_11/9\\_11983\\_shkala-sozavisimosti.html](http://ni.biz.ua/9/9_11/9_11983_shkala-sozavisimosti.html)
35. Старшенбаум, Г. В. (2006). *Адиктологія психологія та психотерапія залежностей*. Когіто-Центр.
36. Сушко, Д. Д. (2019). Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*, 8(53). 107-112.  
<https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/737/660>

37. Титаренко, Т. М., & Кляпець, О. Я. (2007). *Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник*. Міленіум.
38. Уайнхолд, Б., & Уайнхолд, Дж. (2017 15 липня). *Шкала співзалежності*. Psycabi.net.  
<https://shorturl.at/cjSX0>
39. Ушакова, В. Р. (2020). Особистісно-індивідуальні особливості осіб з різним рівнем вираженості любовної залежності. *Проблеми сучасної освіти*, 3(35), 35-45.  
<https://shorturl.at/AIQ28>
40. Файзуллін, Р. Ш. (2018). Психологічний портрет залежної особистості. *Young Scientist*, 45(231), 219-221.  
[file:///C:/Users/hp/Desktop/moluch\\_231\\_ch3\\_cTuB3n0%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/hp/Desktop/moluch_231_ch3_cTuB3n0%20(2).pdf)
41. Федосова, Л. О., & Гордійчук, А. Г. (2017, 12 грудня). *Психологічні особливості агресивної поведінки жінок зі співзалежністю*. Актуальні проблеми психології.  
<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i31/19.pdf>
42. Чайкіна, Н. О. (2015). *Гендерно-рольові експектації подружньої пари*. dspace.pnpu.edu.ua.  
<http://surl.li/nawhd>
43. Чугуєва, І. Є., Мухіна, Л. М., & Ляшко, А. В. (2022). *Психологія роботи зі залежними станами. Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів*. Методична рада НУК ім. адмірала Макарова.
44. Яблонська, Т. М. (2004). Актуальні проблеми дослідження сучасної сім'ї в Україні. *Соціологія*, 2(4), 80-84.  
<http://surl.li/nbygw>
45. Aristizába, L. A. (2020). Codependency in the Relations of Couples of Imprisoned Women. *Social Sciences*, 9(189), 1-12.  
[file:///C:/Users/hp/Downloads/Telegram%20Desktop/socsci-09-00189%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/Telegram%20Desktop/socsci-09-00189%20(2).pdf)

46. Beattie, M. (2009). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Publishing.
47. Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3–23.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.3>
48. Bowlby, J. (1969). *Attachment*. Basic Books.
49. Fischer, J. L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring Codependency. *The Haworth Press*, 8(1), 87-99.  
<http://surl.li/nbyhy>
50. Fraley, R. C. (2010). *A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research*. University of Illinois.
51. Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Harper & Brothers.
52. Grof, K. (1994). *Thirst for Integrity: Drug Addiction and the Spiritual Path*. SUNY Press.
53. Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time*. W.W. Norton & Company.
54. Klein, M. (1957). *Envy and gratitude; a study of unconscious sources*. Basic Books.
55. Kohut, H. (1971) *Analysis of the Self. International*. Universities Press.
56. Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago.
57. Norwood, R. (1985). *Women who love too much*. Simon & Schuster.
58. Schmitt, D. P. (2007). Attachment Matters: Patterns of Romantic Attachment across Gender, Geography, and Cultural Forms. *Bradley University*, 10, 2-54.  
<http://surl.li/nbyie>
59. Weinhold, B., & Weinhold, J (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. Health Communications, Inc.

60. Weinhold, B., & Weinhold, J (2008). *The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-dependence — The Other Side of Co-dependency*. Health Communications, Inc.

**ДОДАТКИ****ДОДАТОК А****Соціальний паспорт досліджуваних****1. Вкажіть, будь ласка, Вашу стать (відзначити галочкою):**

- ч
- ж

**2) Ваш вік**

- 18 років
- понад 20
- понад 30

**3) Чи є у вас діти?**

- Так, є
- Ні, немає
- На разі триває перша вагітність (для жінок), чекаємо на першу дитину (для чоловіків)

**4) Чи завжди ви дослуховується до порад своїх товаришів, незалежно від їх професійного чи життєвого досвіду?**

- Так, завжди
- Ні, ніколи
- Іноді, коли наші погляди схожі

**5) Як довго ви знаходитесь у стосунках зі своїм партнером?**

- Менше 5 років
- Від 5 – 10 років
- Більше 10 років

**6) Який статус Вашої подружньої пари**

- одружені
- зустрічаємось
- громадянський брак

**7) Назвіть свою пару певним символом. Наприклад: сім'я Завгородьків, команда котиків тощо. (пара повинна називатися однаковим символом)**

**8) В подружніх стосунках Вас...**

- мене все влаштовує
- є чимало того, що не влаштовує
- іноді здається, що є над чим працювати

**9) На вашу особисту думку, чи має ваш партнер погану звичку? (можете обрати декілька варіантів)**

- Палить
- вживає спиртні напої
- Вживає наркотичні препарати
- Немає

**10) Чи маєте ви погану звичку? (можете обрати декілька варіантів)**

- палю
- Часто вживаю міцні напої
- Вживаю заборонені речовини
- Не маю



## Засіб для збору даних у Google Forms

Посилання на жіноче тестування: <https://forms.gle/1vNvxh18oWdfDyBC8>

**Психологічні особливості формування емоційної залежності**

Шановні респонденти!

Запрошуємо Вас взяти участь у магістерському дослідженні на тему «Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект». Ваші відповіді для нас є дуже важливими.

Просимо Вас уважно прочитати запитання анкети і відзначити (галочкою **V** в спеціальному квадраті) ті варіанти відповідей, які найбільш збігаються з Вашою думкою. В питаннях з варіантами відповідей можна обирати і відмічати декілька та / або написати свою відповідь.

Анкета анонімна, результати дослідження будуть використані і наукових цілях. Заздалегідь вдячні Вам за участь!

Принесимо свої вибачення два діагностичних опитувальника будуть представлені російською мовою, тому що на даний час, на жаль немає української локалізації цих тестів.

alimachernysh101001@gmail.com Змінити обліковий запис

Спільно не використовується

Зрочка (\*) указує, що запитання обов'язкове

малюнок Б.2

Посилання на чоловіче тестування: <https://forms.gle/gr5ZEF2AmquxKvf9>

**Психологічні особливості формування емоційної залежності**

Шановні респонденти!

Запрошуємо Вас взяти участь у магістерському дослідженні на тему «Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект». Ваші відповіді для нас є дуже важливими. Просимо Вас уважно прочитати запитання анкети і відзначити (галочкою **V** в спеціальному квадраті) ті варіанти відповідей, які найбільш збігаються з Вашою думкою. В питаннях з варіантами відповідей можна обирати і відмічати декілька та / або написати свою відповідь.

Анкета анонімна, результати дослідження будуть використані і наукових цілях. Заздалегідь вдячні Вам за участь!

Принесимо свої вибачення два діагностичних опитувальника будуть представлені російською мовою, тому що на даний час, на жаль немає української локалізації цих тестів.

alimachernysh101001@gmail.com Змінити обліковий запис

Спільно не використовується

Зрочка (\*) указує, що запитання обов'язкове

Перед тим як почати відповідати, зазначте Ваше ім'я або нікнейм \*

Ваша відповідь: \_\_\_\_\_

1. Вкажіть будь ласка, Вашу стать (відзначити галочкою):

Ч

Ж

**ДОДАТОК В****«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Spann та Д. Фішера**

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

*Інструкція* «Прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 5 запропонованих: 1 - абсолютно не погоджуюсь, 2 - не погоджуюсь, 3 - частково не погоджуюсь, 4 - частково погоджуюсь, 5 - погоджуюсь, 6 - абсолютно погоджуюсь.

Методика:

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко приймати компліменти.
4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.
5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зробити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся зазвичай.
8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.
11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».
13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.

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

15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.

16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

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

*Критерії інтерпретації:*

16-32 – норма;

33-60 – помірно виражена співзалежність;

61-96 – сильно виражена співзалежність.

## ДОДАТОК Г

таблиця Г.1

## Дані по хімічній залежності по двом вибіркам

## Вибірка жінок

Стать	Наявність чи відсутність поганої звички	Стать	Наявність чи відсутність поганої звички
Ж	є	Ж	наявні 2
Ж	є	Ж	немає
Ж	є	Ж	немає
Ж	є	Ж	немає
Ж	є	Ж	немає
Ж	є	Ж	немає
Ж	наявні 2	Ж	немає
Ж	наявні 2	Ж	немає
Ж	наявні 2	Ж	немає
Ж	наявні 2	Ж	немає

таблиця Г.2

## Вибірка чоловіків

Стать	Наявність чи відсутність поганої звички	Стать	Наявність чи відсутність поганої звички
Ч	є	Ч	є
Ч	є	Ч	немає
Ч	є	Ч	немає
Ч	наявні 2	Ч	є
Ч	є	Ч	немає
Ч	є	Ч	є
Ч	наявні 2	Ч	є
Ч	є	Ч	немає
Ч	наявні 2	Ч	є
Ч	є	Ч	є

## ДОДАТОК Д

таблиця Д.1

## Середнє значення по двом вибірці

Вибірка жінок

<b>Стать</b>	<b>Самооцінка, бал</b>	<b>Співзалежність Уайнхолд, бал</b>	<b>Співзалежність Фішер, бал</b>
Ж	62	37	49
Ж	66	50	49
Ж	60	51	33
Ж	69	46	49
Ж	56	38	47
Ж	69	56	69
Ж	58	51	54
Ж	43	39	33
Ж	63	33	31
Ж	82	49	51
Ж	52	40	52
Ж	42	34	50
Ж	40	32	36
Ж	61	43	43
Ж	29	24	29
Ж	43	36	42
Ж	42	35	31
Ж	53	38	47
Ж	35	35	52
Ж	56	37	60

## Вибірка чоловіків

Стать	Самооцінка, бал	Співзалежність Уайнхолд, бал	Співзалежність Фішер, бал
Ч	59	41	34
Ч	26	30	24
Ч	57	50	47
Ч	41	39	50
Ч	48	45	53
Ч	40	46	46
Ч	81	54	60
Ч	40	40	46
Ч	59	45	54
Ч	42	40	41
Ч	66	43	51
Ч	23	27	38
Ч	31	33	40
Ч	66	48	47
Ч	66	46	49
Ч	29	33	43
Ч	39	34	27
Ч	41	37	38
Ч	30	36	40
Ч	40	40	60

таблиця Д.3

## Середнє значення по двом вибіркам

Стать	Самооцінка, μ	Співзалежність Уайнхолд, μ	Співзалежність Фішер, μ
Жінки	54,05	40,2	45,35
Чоловіки	46,2	40,35	44,4

## ДОДАТОК Е

таблиця Е.1

**Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона у програмі IBM SPSS**

Описові статистики за досліджуваними змінними (вибірка чоловіків)

**Descriptive Statistics**

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Самооцінка	20	23,00	81,00	46,2000	15,90961
Співзалежність_уайнхолд	20	27,00	54,00	40,3500	6,95304
Співзалежність_фішер	20	24,00	60,00	44,4000	9,53884
Valid N (listwise)	20				

таблиця Е.2

Описові статистики за досліджуваними змінними (вибірка жінок)

**Descriptive Statistics**

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Самооцінка	20	29,00	82,00	54,0500	13,27631
Співзалежність_уайнхолд	20	24,00	56,00	40,2000	8,01709
Співзалежність_фішер	20	29,00	69,00	45,3500	10,57442
Valid N (listwise)	20				

## Кореляційний аналіз досліджуваних змінних (вибірка чоловіків)

## Correlations

		Самооцінка	Співз. уайнхолд	Співз. фішер
Самооцінка	Pearson Correlation	1	,875**	,555*
	Sig. (2-tailed)		,000	,011
	N	20	20	20
Співзалежність_ уайнхолд	Pearson Correlation	,875**	1	,687**
	Sig. (2-tailed)	,000		,001
	N	20	20	20
Співзалежність_ фішер	Pearson Correlation	,555*	,687**	1
	Sig. (2-tailed)	,011	,001	
	N	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Кореляційний аналіз досліджуваних змінних (вибірка жінок)

## Correlations

		Самооцінка	Співз. уайнхолд	Співз. фішер
Самооцінка	Pearson Correlation	1	,757**	,441
	Sig. (2-tailed)		,000	,052
	N	20	20	20
Співзалежність_ уайнхолд	Pearson Correlation	,757**	1	,529*
	Sig. (2-tailed)	,000		,017
	N	20	20	20
Співзалежність_ фішер	Pearson Correlation	,441	,529*	1
	Sig. (2-tailed)	,052	,017	
	N	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



**Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона у програмі  
Excel (2016)**

Кореляційний аналіз досліджуваних змінних (вибірка чоловіків)

<b>Методики</b>	<b>Низька самооцінка, гху=</b>	<b>Середня самооцінка, гху=</b>	<b>Висока самооцінка, гху=</b>
Співзалежність Уайнхолд	0,569750052	0,758364439	#ДЕЛ/0!
Співзалежність Фішер	0,376978815	0,45697963	#ДЕЛ/0!

таблиця Г.2

Кореляційний аналіз досліджуваних змінних (вибірка жінок)

<b>Методики</b>	<b>Низька самооцінка, гху=</b>	<b>Середня самооцінка, гху=</b>	<b>Висока самооцінка, гху=</b>
Співзалежність Уайнхолд	0,49159646	0,839721301	#ДЕЛ/0!
Співзалежність Фішер	0,118277058	0,144259703	#ДЕЛ/0!

## ДОДАТОК І

## Таблиця І.1

**Дані по критерію t-Стюдента для вибірки неодружених та  
одружених пар.**

Порівняння рівня показників співзалежності за критерієм Стюдента  
(вибірка неодружених)

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Чоловіки (за методикою Уайнхолда)	43,0000	10	6,61648	2,09231
	Жінки (за методикою Уайнхолда)	45,0000	10	7,65942	2,42212
Pair 2	Чоловіки (за методикою Фішера)	45,5000	10	10,41633	3,29393
	Жінки (за методикою Фішера)	46,5000	10	11,57824	3,66136

таблиця І.2

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2 tail e)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Чоловіки – Жінки (за методикою Уайнхолда)	-2,00	9,48683	3,00000	-8,78647	4,78647	-,667	9	,522
Pair 2	Чоловіки – Жінки (за методикою Фішера)	-1,00	16,45195	5,20256	-12,76902	10,76902	-,192	9	,852

Порівняння рівня показників співзалежності за критерієм Стьюдента  
(вибірка одружених)

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Чоловіки (за методикою Уайнхолда)	37,7000	10	6,53282	2,06586
	Жінки (за методикою Уайнхолда)	35,4000	10	5,08156	1,60693
Pair 2	Чоловіки (за методикою Фішера)	43,3000	10	8,99444	2,84429
	Жінки (за методикою Фішера)	44,2000	10	9,95322	3,14749

таблиця І.4

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Чоловіки – Жінки (за методикою Уайнхолда)	2,300	7,71794	2,44063	-3,22108	7,82108	,942	9	,371
Pair 2	Чоловіки – Жінки (за методикою Фішера)	-,900	9,49210	3,00167	-7,69024	5,89024	-,300	9	,771

## ДОДАТОК І

малюнок І.1

Таблиця рівня свободи й рівня значущості

Критерій Ст'юдента  $t$ 

Число ступенів свободи $f$	Рівень значимості $\alpha$			
	0,10	0,05	0,01	0,001
1	6,31	12,70	63,70	637,00
2	2,92	4,30	9,92	31,60
3	2,35	3,18	5,84	12,90
4	2,13	2,78	4,60	8,61
5	2,01	2,57	4,03	6,86
6	1,94	2,45	3,71	5,96
7	1,89	2,36	3,50	5,40
8	1,86	2,31	3,36	5,04
9	1,83	2,26	3,25	4,78
10	1,81	2,23	3,17	4,59
11	1,80	2,20	3,11	4,44
12	1,78	2,18	3,05	4,32
13	1,77	2,16	3,01	4,22
14	1,76	2,14	2,98	4,14
15	1,75	2,13	2,95	4,07
16	1,75	2,12	2,92	4,01
17	1,74	2,11	2,90	3,96
18	1,73	2,10	2,88	3,92
19	1,73	2,09	2,86	3,88
20	1,73	2,09	2,85	3,85
21	1,72	2,08	2,83	3,82
22	1,72	2,07	2,82	3,79
23	1,71	2,07	2,81	3,77
24	1,71	2,06	2,80	3,74
25	1,71	2,06	2,79	3,72
26	1,71	2,06	2,78	3,71
27	1,71	2,05	2,77	3,69
28	1,70	2,05	2,76	3,66
29	1,70	2,05	2,76	3,66
30	1,70	2,04	2,75	3,65
40	1,68	2,02	2,70	3,55
60	1,67	2,00	2,66	3,46
120	1,66	1,98	2,62	3,37
$\infty$	1,64	1,96	2,58	3,29

## ДОДАТОК Ж

## Описова таблиця якості стосунків по двом вибіркам

таблиця Ж.1

## Вибірка жінок

СТАТЬ	
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Мене все влаштовує
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Є чимало того, що не влаштовує
Ж	Мене все влаштовує
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Мене все влаштовує
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати
Ж	Мене все влаштовує
Ж	Є чимало того, що не влаштовує
Ж	Мене все влаштовує
Ж	Іноді здається, що є над чим працювати

## Вибірка чоловіків

таблиця Ж.2

СТАТЬ	
Ч	Мене все влаштовує
Ч	Мене все влаштовує
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Мене все влаштовує
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Мене все влаштовує
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Є чимало того, що не влаштовує
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Мене все влаштовує
Ч	Іноді здається, що є над чим працювати
Ч	Мене все влаштовує
Ч	Мене все влаштовує
Ч	Є чимало того, що не влаштовує
Ч	Є чимало того, що не влаштовує