

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: «**Особливості самоствавлення у жінок, які перебувають у стосунках міжособистісної залежності**»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61  
другого (магістерського) рівня вищої  
освіти освітньо-професійної програми  
«Психологія»  
за спеціальністю 053-ПСИХОЛОГІЯ  
Гутник В.Г.

Керівник: доктор психологічних наук,  
професор, Кочарян О.С.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання  
Кількість балів:

Члени комісії

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>1. РОЗДІЛ І. ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВІДНОСИН МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА РОЛЬ САМОСТАВЛЕННЯ ЖІНКИ У ФОРМУВАННІ ТАКИХ ВІДНОСИН.....</b>	<b>5</b>
1.1. Стосунки міжособистісної залежності як форма адикції.....	5
1.2. Психологічні основи поняття «самоствалення» та його вплив на залученість жінок до стосунків міжособистісної залежності.....	24
Висновки до розділу І.....	41
<b>2. РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТОСУНКАХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....</b>	<b>43</b>
2.1 Мета, завдання дослідження, гіпотеза, характеристика вибірки.....	43
2.2. Методи дослідження.....	46
Висновки до розділу ІІ.....	51
<b>1. РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТОСУНКАХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....</b>	<b>53</b>
3.1. Аналіз показників самоствалення досліджуваних жінок.....	53
3.2. Визначення рівнів співзалежності досліджуваних жінок.....	57
3.3. Порівняльний аналіз показників самоствалення у жінок з різними рівнями співзалежності.....	58
Висновки до розділу ІІІ.....	63
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>70</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Питання співзалежних стосунків не втрачає своєї важливості в розрізі соціально-психологічних відносин. Питання самосприйняття жінки займає одне із центральних положень, оскільки сучасні соціально-обумовлені жіночі ролі вимагають від жінки повноцінного охоплення та поєднання професійної, сімейної складових життя та сфери особистісного розвитку. Низька емоційна стійкість та недостатня увага до особистих процесів жінки може стати факторами розвитку співзалежності, як форми адиктивної поведінки.

Стосунки міжособистісної залежності накладають значний вплив на протікання психологічних процесів в особистості, впливають формування комунікації з оточуючими та можуть стати причиною емоційного виснаження та зниження життєвого потенціалу. Це підтверджує необхідність дослідження даної проблеми для розробки практичних інструментів, спрямованих на формування позитивного самосприйняття, особистісної автономії, підкріплення особистісних кордонів та відсутності потреби реалізації адиктивних моделей поведінки.

**Об'єкт дослідження** – стосунки міжособистісної залежності жінок.

**Предмет дослідження** – особливості самоствавлення у жінок, які перебувають в стосунках міжособистісної залежності.

**Мета дослідження** – визначити особливості самоствавлення у жінок в стосунках міжособистісної залежності.

**Гіпотеза дослідження:** у жінок, які перебувають у стосунках міжособистісної залежності, викревлене самоствавлення, а саме: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, самовпевненість, самоприйняття, саморозуміння, очікування позитивного ставлення інших.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити основні психологічні підходи до вивчення відносин міжособистісної залежності та роль самоствалення жінки у формуванні таких відносин.
2. Визначити рівень міжособистісної залежності.
3. Визначити особливості самоствалення у жінок.
4. Визначити особливості самоствалення у жінок, які перебувають у відносинах міжособистісної залежності.

**Методи дослідження.** Теоретичні методи – аналіз, систематизація та узагальнення даних наукових джерел. Емпіричні методи: опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) за О.С. Штепою, тест-опитувальник визначення самоствалення (адаптація Н. Данильченко, А. Вертель), опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності» (адаптовано О.С. Кочарян, Є.В. Фролова).

**Опис вибірки:** молоді жінки 18-31 років, що знаходяться в міжособистісних відносинах різної тривалості, зареєстрованих та не зареєстрованих шлюбом.

**Практична значущість дослідження.** Виявлення кореляційних зв'язків між особливостями самоствалення у жінок, які перебувають у стосунках міжособистісної залежності.

# **РОЗДІЛ I. ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВІДНОСИН МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА РОЛЬ САМОСТАВЛЕННЯ ЖІНКИ У ФОРМУВАННІ ТАКИХ ВІДНОСИН.**

## **1.1. Стосунки міжособистісної залежності як форма адикції.**

Залежність проявляється у різних формах адиктивної поведінки, серед яких вживання психоактивних речовин, компульсивні дії, що характерні для obsесивно-компульсивного розладу, розлади харчової поведінки, а також порушення, пов'язані зі звичками, потягами й залежним типом особистості. Погляди на природу цього феномена різняться серед науковців. Так, О.С. Кочарян розглядає усі типи залежностей як такі, що мають спільний патогенетичний механізм. Натомість інші дослідники, зокрема Е.М. Pattison, Ю.В. Валентик та D.M. Donovan, вважають, що кожна форма залежності має унікальні механізми, які не слід зводити до одного спільного поняття "адикція" [1, 2].

Багато дослідників, серед яких А. Янов та О.С. Кочарян, вважають, що міжособистісна залежність є початковою формою адикції, з якої згодом розвиваються інші її різновиди. У контексті теорії А. Янова, цей тип залежності трактується як захисна реакція на глибинний емоційний біль. Різноманітні прояви міжособистісної залежності стали об'єктом дослідження багатьох психологів. До найвідоміших концепцій належать: невротична потреба в любові (К. Хорні), деструктивні любовні стосунки або «токсична любов» (P. Mellody), залежність у любові (В. Сатір), маніакальна форма любові (S. Peele, A. Brodsky), любов як форма прихильності (P. Shaver, C. Hazan, D. Bradshaw) [3].

Міжособистісна залежність виступає формою дисфункціональної взаємодії, якій властиві надмірна емоційна залученість і нечіткість особистісних кордонів. Такі стосунки формуються тоді, коли одна зі сторін повністю підпорядковує свої емоції, думки та поведінкові реакції потребам партнера, нехтуючи власними прагненнями та потенціалом для самореалізації.

Як зазначає А. Яроцька, співзалежність ґрунтується на емоційній прив'язаності, що виражається у постійному бажанні контролювати обставини з метою уникнення негативних переживань. Однією з ключових рис подібних взаємин є втрата здатності розрізняти власні потреби та інтереси партнера, що суттєво ускладнює особистісне зростання [4,6].

На думку сучасних дослідників, таких як Б. і Дж. Уайнхолд, В. Д. Москаленко, О. С. Кочарян, А. В. Коцар та М. Є. Жидко, формування залежності відбувається за умови існування специфічного типу особистісної організації, який в літературі описується як "залежна особистість". Основними характеристиками залежної особистості є інфантильність, схильність до навіювання та наслідування, недостатня прогностична компетентність, ригідність і впертість, наївність і простодушність, емоційна безпосередність, цікавість та пошукова активність, максималізм, егоцентризм, яскрава уява, схильність фантазувати, нетерплячість, прагнення до ризику і "пристрасть до небезпеки", а також страх бути покинутим [46].

Життя людей із схильністю до міжособистісної залежності часто відзначається повторюваністю сценаріїв, у яких вони знову і знову стикаються з подібними труднощами та припускаються тих самих помилок. Відсутність здатності до формування чітких емоційних кордонів у стосунках призводить до втрати особистісної цілісності. У результаті такі взаємини замість емоційної підтримки стають джерелом внутрішньої напруги, суперечностей і психологічного дискомфорту.

Феномен психологічних меж є одним із центральних у контексті аналізу міжособистісної залежності. Б. та Дж. Уайнхолд визначають межі як психічну структуру, що виконує роль бар'єра, захищаючи внутрішній простір особистості від надмірного впливу з боку зовнішнього середовища. Ці межі можна розглядати як механізм, який відокремлює внутрішній світ людини від зовнішніх обставин та інших людей. Психологічні межі мають важливе значення для збереження особистісної цілісності: вони забезпечують захист

від небажаних зовнішніх впливів і водночас слугують фундаментом для формування здорових стосунків. У контексті співзалежності такі межі часто втрачають свою чіткість або спотворюються, що суттєво ускладнює встановлення гармонійної взаємодії між партнерами [46].

Згідно з дослідженнями Б. та Дж. Уайнхольдів, психологічні межі відіграють фундаментальну роль у становленні цілісної, самостійної особистості, яка здатна усвідомлювати та приймати відповідальність за власні емоції, думки й поведінку. У контексті співзалежних стосунків такі межі зазнають деформації, що зумовлює розмитість особистісної ідентичності та емоційне злиття з партнером. Автори окреслюють основні риси здорових психологічних кордонів, які полягають у вмінні розмежовувати власний емоційний простір від простору іншої людини. Таке усвідомлення сприяє збереженню внутрішньої цілісності, здатності протистояти зовнішньому впливу та формуванню взаємин, заснованих на взаємоповазі. У разі порушення меж, що характерно для залежних відносин, особа починає ототожнювати себе з емоційним станом іншого, нехтуючи при цьому власними потребами та почуттями.

Однією з центральних ідей, висунутих Б. і Дж. Уайнхольдами, є феномен нечітких психологічних меж. Такий стан виникає тоді, коли особа не здатна ясно усвідомити межу між власними емоціями, інтересами та тими, що належать іншій людині. Подібне злиття меж спричиняє хронічне емоційне напруження, формування залежності та втрату особистісної ідентичності. Як зазначають дослідники, джерела подібної межової нечіткості часто беруть початок у дитячому віці, зокрема в умовах дисфункціональних сімейних взаємин, коли дитина змушена адаптуватися до очікувань дорослих, поступово втрачаючи здатність розпізнавати власні потреби й бажання. Натомість розвиток чіткого розуміння особистих психологічних меж сприяє збереженню внутрішньої незалежності та дозволяє брати відповідальність лише за власні емоційні стани та поведінку, навіть у близьких міжособистісних стосунках [5].

Витоки формування співзалежних взаємин у дорослому віці значною мірою пов'язані з досвідом дитинства, зокрема з процесами емоційного відокремлення та формування індивідуальності. У цьому контексті суттєве значення має теорія прихильності, розроблена Джоном Боулбі, яка включає низку фундаментальних принципів. Перший із них полягає в тому, що людська психіка водночас орієнтована на потребу в емоційному зв'язку та на необхідність пережити досвід відокремлення чи втрати. Другим положенням є твердження про важливість безпечної прихильності для нормального психологічного розвитку та можливості досліджувати як внутрішній світ, так і зовнішнє середовище. Третій принцип стосується сталості цієї потреби — емоційна прив'язаність залишається значущою протягом усього життєвого шляху. Четвертий аспект підкреслює негативні психологічні наслідки, які можуть виникати в результаті раннього розриву прив'язаності або її недостатності. Останній, п'ятий принцип наголошує на важливості з боку батьків або опікунів підтримувати емоційну близькість із дитиною, водночас визнаючи її право на автономію, протест та самовираження, не намагаючись повністю підпорядкувати її собі [7].

У контексті теорії прихильності людське існування трактується як постійне прагнення досягти рівноваги між двома базовими потребами: потребою у близькості, яка забезпечує відчуття безпеки та зменшує страх бути покинутим, та потребою в автономії, що дозволяє уникати втрати особистісної незалежності. Дослідження Мері Ейнсворт дали змогу виокремити три ключові типи дитячої прив'язаності, які згодом було доповнено ще одним — четвертим варіантом, залежно від стилю взаємодії дитини з основними фігурами догляду [6, 8, 9].

- Надійний тип прив'язаності виникає за умов емоційної відкритості, чуйності та стабільної підтримки з боку батьків чи опікунів.
- Унікаючий стиль формується в ситуаціях, коли емоційна доступність дорослого є обмеженою або нестабільною.

- Амбівалентно-опозиційна модель притаманна дітям, що виховуються в умовах надмірної батьківської нав'язливості та стимуляції.
- Дезорганізована прив'язаність спостерігається у дітей, які зазнали емоційної або фізичної травматизації, зокрема внаслідок жорстокого ставлення, або в тих, чії матері демонструють симптоми депресивного розладу.

У науковій літературі переважає думка, що стиль прихильності є відносно стабільним упродовж як дитячого, так і дорослого періодів життя. Водночас існують позиції, які вказують на можливість його модифікації в ранньому віці під впливом життєвих обставин і змін у стилі батьківського виховання. Типи прихильності також мають тенденцію передаватися між поколіннями в межах родинних систем, формуючи певну спадкову емоційну динаміку.

Прихильність справляє вплив не лише на особливості поведінки дитини, а й визначає стиль міжособистісної взаємодії у дорослому віці. Як зазначають М. L. Calabrese і В. А. Farber , тип прихильності, сформований у дитинстві, має істотний вплив на характер стосунків із романтичними партнерами, а також на модель взаємодії з власними дітьми. Дослідження Blatt і Levy (2003) демонструють наявність взаємозв'язку між стилем дорослої прихильності та підвищеною ймовірністю розвитку окремих психопатологічних проявів [9].

Досвід дитинства виступає фундаментом для формування здатності до побудови здорових міжособистісних стосунків у дорослому житті. Наявність емоційної стабільності в сімейному середовищі та підтримка поступового процесу сепарації сприяють розвиткові особистісної автономії, що, у свою чергу, забезпечує здатність до самостійності й прийняття іншого як окремої, незалежної особистості. В умовах, коли такі потреби не задовольняються, істотно зростає ймовірність формування співзалежних відносин, які ускладнюють розвиток повноцінної та зрілої взаємодії [10].

Згідно з позицією більшості дослідників, міжособистісна співзалежність розглядається як дисфункціональний або патологічний феномен, що характеризується надмірною емоційною прив'язаністю до партнера, втратою контролю над власними реакціями та поведінкою, зниженням самооцінки, а також потенційним погіршенням психологічного та соматичного здоров'я.

Відомі представники психології та психоаналізу — З. Фрейд, К. Горні, Е. Фромм, Б. Фредріксон — розглядали феномен співзалежних стосунків як одну з форм емоційної залежності (адикції). Такий тип взаємодії часто асоціюється з погіршенням психічного стану індивіда та виникненням труднощів у сфері соціального функціонування. Емоційна залежність, як правило, проявляється у вигляді надмірної прив'язаності до партнера, що супроводжується патологічною ревністю, нав'язливими думками, емоційною нестабільністю та деструктивною поведінкою, яка завдає шкоди як самому індивіду, так і його оточенню.

Співзалежність у стосунках, так само як і адиктивна форма любові, належить до категорії токсичних моделей взаємодії, що є проявом глибинних психологічних порушень. Подібні відносини суттєво перешкоджають гармонійному особистісному розвитку, обмежуючи здатність до побудови повноцінних і стабільних партнерських зв'язків. Вивчення таких моделей поведінки є надзвичайно актуальним, оскільки вони можуть мати тривалий негативний вплив на емоційний та психосоціальний добробут людини.

Вивчення феномену міжособистісної залежності передбачає детальне дослідження механізмів формування адиктивного кохання, а також чинників, що сприяють виникненню подібних дисфункцій у партнерських стосунках. Згідно з теоретичною моделлю Б. та Д. Уайнхолдів, співзалежні відносини мають низку характерних ознак, які свідчать про порушення особистісних меж і нездатність до саморегуляції у сфері емоційної взаємодії [5, 7, 8]:

- постійна емоційна залежність від інших осіб;

- переживання безвиході та емоційного тиску у ситуаціях домінування або приниження;
- нестабільна самооцінка та глибоке почуття невпевненості у власних силах;
- потреба в зовнішньому підтвердженні значущості як умова внутрішньої рівноваги;
- нездатність самотійно припинити деструктивні взаємини, навіть попри усвідомлення їхньої шкоди;
- використання замісних форм залежностей (алкоголь, переїдання, трудовоголізм, компульсивна сексуальна поведінка) як способу зняття напруги;
- нечіткість або повна відсутність психологічних меж між "Я" та "іншим";
- схильність ідентифікувати себе з роллю жертви, страждальника або рятувальника;
- прихована втрата відповідальності через іронію, комічну поведінку або навмисну легковажність;
- емоційна замкнутість і труднощі у встановленні справжньої, глибокої близькості.

Ці симптоми вказують на наявність внутрішніх конфліктів і потребу в цілісному психоемоційному відновленні. Ефективна робота з подібними проявами передбачає не лише усунення зовнішніх компенсаторів, але й розвиток здатності до рефлексії, встановлення здорових меж у стосунках та формування стабільного емоційного "Я".

Любовна адикція є одним із найпоширеніших проявів психологічної залежності, який охоплює значно більшу кількість людей, ніж це видається на перший погляд. На думку С. Піла та А. Бродські, багато людей перебувають у

стані залежних стосунків, не усвідомлюючи цього факту. Вони підкреслюють, що емоційне тяжіння до іншої особи нерідко має ті самі корені, що й потяг до психоактивних речовин — алкоголю чи наркотиків. Така форма залежності може мати глибоко руйнівний вплив і, водночас, є набагато поширенішою, ніж прийнято вважати [10,11].

Особи з адиктивним типом особистості зазнають страждань не лише через внутрішню психологічну розбалансованість і труднощі з формуванням позитивного образу себе та інших, а й через деструктивні захисні механізми, які вони застосовують для маскуванню власної вразливості. Такі механізми часто набувають характеру самопошкоджувальної поведінки, що виявляється у запереченні реальності, показній незалежності, агресивних реакціях або демонстративній самовпевненості.

Проте ці способи психологічного захисту не виконують конструктивної функції — навпаки, вони поглиблюють відчуття самотності, емоційної порожнечі та порушують здатність до побудови стабільних і підтримувальних міжособистісних зв'язків.

Любовна адикція може набувати різних форм прояву, серед яких особливу увагу дослідники P. Shaver, C. Hazan та D. Bradshaw приділяють тривожним та амбівалентним моделям емоційної прихильності, що виникають у міжособистісних стосунках. У межах їхньої класифікації виокремлюються три основні патерни любовної поведінки [13]:

1. Безпечна (спокійна) любов — характерна для осіб із позитивним образом себе та високим рівнем довіри до партнера. Такі індивіди не відчують страху перед емоційною близькістю або можливістю бути залишеними.
2. Унікаюча (неспокійна) любов — спостерігається в осіб, які з недовірою ставляться до партнера та намагаються уникати глибокої емоційної

залученості, вбачаючи в ній потенційну загрозу для власної вразливості.

У межах цього патерну розрізняють:

- Відсторонено-унікаючий тип — індивід формує позитивний образ себе, але знецінює або емоційно віддаляється від партнера, виявляючи холодність чи дистанційованість;
  - Тривожно-унікаючий (боязливий) тип — особа має негативне ставлення як до себе, так і до партнера, не довіряє його почуттям і сумнівається у взаємності, що ускладнює формування стабільного емоційного зв'язку.
3. Тривожна (незаспокоєна або нервова) любов — притаманна людям з амбівалентним стилем прихильності, які демонструють нав'язливу поведінку, надмірну емоційну залежність та постійно сумніваються у щирості почуттів партнера. Їхня поведінка супроводжується страхом відторгнення та підвищеною чутливістю до сигналів можливої втрати любові.

У науковій літературі окремі дослідники звертають увагу на гендерні особливості прояву любовної та сексуальної залежності. Однією з ключових відмінностей є той факт, що жінки, як правило, рідше усвідомлюють наявність подібних форм залежності у власній поведінці. На думку М. Ферре [14], такі залежності часто пов'язані з низкою комплексних психологічних проблем: дисфункційними стосунками, прагненням до самоствердження за рахунок партнера, розмитими особистісними межами, емоційною залежністю або навіть внутрішньою схильністю до ролі жертви, яка може залишатися неусвідомленою.

Процес формування адиктивних стосунків і психологічного «злиття» з іншою особою має різні прояви. Одним із найбільш деструктивних його варіантів є так звана токсична любов, описана у роботах Р. Mellody. Дослідниця виокремлює низку базових симптомів, які вказують на наявність цієї форми емоційної залежності. Серед них: нездатність усвідомити власну цінність або відчувати до себе любов; порушення у встановленні та збереженні

психологічних меж; спотворене сприйняття себе; нехтування особистими потребами та відсутність турботи про себе; труднощі у щирому самовираженні, що стосується віку, життєвих обставин або самооцінки [3].

Зазначені симптоми є індикаторами емоційної холодності у стосунках, що перешкоджає формуванню справжньої інтимності та глибокого психологічного зв'язку з іншою людиною.

Однією з форм дисфункції в емоційній сфері партнерських стосунків є синдром емоційного холоду [5], що розглядається в контексті міжособистісної залежності. Цей феномен охоплює порушення здатності до глибокої емоційної взаємодії, що проявляється у труднощах з формуванням стабільного психологічного контакту між партнерами. У сучасному психологічному дискурсі такі порушення вивчаються через призму низки концептуальних підходів, зокрема: міжособистісної залежності (Дж. Уайнхолд), контрзалежності (Г. Гіршфільд, О. С. Кочарян, Дж. і Б. Уайнхолд), страху перед близькістю (J. Catlett, R. W. Firestone), а також токсичних форм любовних стосунків (P. Mellody).

У ряді праць (зокрема А. С. Кочаряна, Н. Н. Терещенко, І. А. Бару, Т. С. Асланян, А. Ю. Доценка) представлено спробу інтегрувати ці феномени в узагальнене поняття — синдром емоційного холоду. Дане поняття описується як комплекс психологічних характеристик, що включають емоційну відстороненість, знижений рівень емпатії, страх перед інтимністю, а також труднощі у формуванні довірчих та стабільних міжособистісних зв'язків [5].

Синдром емоційного холоду відзначається зниженням здатності особистості відчувати задоволення та позитивні емоції у взаємодії з партнером. Особливо помітними ці зміни є в емоційній сфері жінок, у яких цей синдром виявляється у трьох основних формах порушення емоційного реагування:

1. Емоційне сплюснення або редукція емоційності – відповідає полюсу емоційного «холоду» в умовній трикутній моделі емоційних взаємин. У цій формі фіксується зниження інтенсивності та частоти емоційного відгуку, причому дистанціювання від партнера підтримується за рахунок переважання емоції презирства.
2. Емоційна гіперреактивність (інфляція) – відповідає полюсу «псевдоемоційності». Вона проявляється у підвищенні частоти як позитивних, так і негативних емоцій, що вказує на інфантильні риси особистості. При цьому функція регуляції поведінки зміщується з почуття провини до почуття сорому, що свідчить про незрілість емоційного самоконтролю.
3. Емоційна дисоціація або розщеплення – розташовується між вищезазначеними полюсами на шкалі емоційної нестабільності. Цей феномен характеризується зниженням рівня позитивних емоційних переживань на тлі зростання деструктивних проявів, таких як агресія, ворожість та провокаційна поведінка у взаємодії з партнером.

Кожен із цих типів демонструє специфічні порушення у сфері емоційної регуляції, що суттєво впливають на якість і стабільність партнерських взаємин.

На основі емпіричних досліджень було виокремлено чотири основні типи прояву синдрому «емоційного холоду» серед жінок, які відрізняються за рівнем міжособистісної залежності та страху емоційної близькості [3, 5, 6]:

1. Залежний тип характеризується високим рівнем міжособистісної прив'язаності у поєднанні з низьким або помірним страхом інтимності. Така конфігурація емоційної сфери є більш типовою для жінок, які перебувають у шлюбі.
2. Контрзалежний тип проявляється при низькому або середньому рівні міжособистісної залежності та високому рівні уникнення емоційної близькості. Жінки з таким типом, як правило, декларують особисту

автономність, емоційну самодостатність та демонструють свідоме уникнення глибоких емоційних зв'язків. Частіше цей тип спостерігається серед жінок, які не перебувають у шлюбі.

3. Амбівалентний тип поєднує високий рівень залежності з водночас високим страхом емоційної близькості. У жінок цього типу спостерігається конфлікт між прагненням до глибокої симбіотичної взаємодії та внутрішнім опором емоційній відкритості, що призводить до суперечливої поведінки у стосунках.
4. Нормативно-дифузний тип характеризується середніми показниками як міжособистісної залежності, так і страху близькості. Такі жінки демонструють риси як залежного, так і контрзалежного функціонування, не виокремлюючи стабільного патерну у поведінці чи емоційному реагуванні.

Формування внутрішньосімейних взаємин значною мірою зумовлюється системою правил, яких дотримуються члени родини. Ці норми регламентують поведінкові очікування, структурують взаємодію та задають загальну емоційну атмосферу в сім'ї. Правила можуть бути як відкрито проголошеними, так і неусвідомленими, але водночас жорстко дотримуваними. Особливо значущими є приховані (латентні) норми, що хоч і не мають чіткого раціонального обґрунтування, проте регламентують поведінку так само, як і явні, а їх порушення нерідко спричиняє порушення емоційної рівноваги у сімейній системі.

Одним із ключових чинників, що впливає на розвиток особистості дитини, є емоційний клімат у родині, зокрема рівень емоційної відкритості, щирості та здатності батьків адекватно виражати власні почуття. Ці риси передаються дитині через моделі взаємодії та поведінки, що формуються у щоденному спілкуванні з батьками. Таким чином, сімейне середовище

виступає базовим інститутом соціалізації, який значною мірою впливає на емоційне, соціальне й особистісне становлення індивіда.

Досвід міжособистісних взаємин у родині задає модель майбутніх стосунків, зокрема сприйняття гендерних ролей, партнерської взаємодії та емоційного зв'язку з іншими людьми. Водночас, поширені в сучасному суспільстві неадаптивні стилі виховання можуть суттєво ускладнювати процес соціалізації, створюючи перешкоди для формування здорової емоційної сфери особистості.

На основі дослідження Є. В. Фролової [6] встановлено, що ранні спогади дівчат, схильних до розвитку міжособистісної залежності, мають низку типової емоційно-сислової забарвленості. Передусім, у таких респонденток фіксується домінантна роль материнської фігури в емоційному досвіді, що поєднується з ідентифікацією з матір'ю. Водночас простежується ослаблений або травматичний характер стосунків із батьком, що свідчить про емоційну деформацію первинних прив'язаностей.

Окремої уваги заслуговує виявлений феномен позбавлення, який найчастіше виявляється через переживання зміщення батьківської уваги на новонародженого сиблінга. Це створює ситуацію конкуренції за любов і прийняття, посилюючи потребу у схваленні. Дівчата, що мають подібний досвід, демонструють підвищену чутливість до міжособистісної динаміки, акцентуючи увагу на ворожих або агресивних елементах соціального оточення, особливо з боку близьких [10,16,18].

Також у структурі спогадів часто наявне прагнення відповідати очікуванням значущих дорослих, що супроводжується високою внутрішньою напругою та суперництвом за емоційну підтримку. Переважаючими в емоційному фоні є негативні або амбівалентні переживання, що формують основу для подальших деструктивних сценаріїв у партнерських взаєминах.

У контексті аналізу батьківських сімей дівчат із схильністю до міжособистісної залежності можна виокремити кілька характерних структурних особливостей, що мають значний вплив на формування особистісної динаміки. Перш за все, звертає на себе увагу явище інверсії владної ієрархії в родині: у таких випадках провідну, домінуючу позицію займає мати, що створює умови для зсуву традиційних статеворольових орієнтацій. Ідентифікація з материнською фігурою, яка демонструє жорсткий контроль та гіпервідповідальність, нерідко виступає чинником формування суперечливої або нестабільної статевої ідентичності у дівчат.

Другою характерною рисою є слабка структурованість меж між членами родини. В умовах порушеної суб'єктності утворюється недиференційований емоційно-психологічний простір, де індивідуальні межі розмиті або практично відсутні. Це призводить до змішування особистісних сфер та ускладнює процес становлення автономного «Я».

Третій аспект полягає у хронічному дефіциті задоволення базових психологічних потреб, зокрема з боку дитини. Відсутність емоційної підтримки та визнання, у поєднанні з недостатнім розвитком компенсаторних внутрішніх ресурсів (зокрема фантазії як захисного механізму), формує середовище, несприятливе для повноцінного емоційного та особистісного розвитку.

Аналіз результатів досліджень демонструє наявність специфічних деформацій у виховних практиках, що спостерігаються в сім'ях жінок із синдромом «емоційного холоду». Зокрема, серед поширених тенденцій вирізняється гіперпротекція — надмірна опіка з боку батьків, яка супроводжується високим рівнем контролю та втручання у внутрішній світ дитини. Паралельно виявляється емоційна відстороненість батьків, що проявляється у нехтуванні психологічними та духовними потребами дитини, а також у низькому рівні емоційного контакту [5].

Ще одним суттєвим чинником є недостатній розвиток батьківських почуттів, що виражається в ухиленні від емоційної відповідальності, небажанні проводити якісний спільний час з дитиною, а також у відчуженні та схильності до інфантилізації доньки. Такий тип взаємодії обмежує можливості для формування автономної особистості та ускладнює процес конструктивної психологічної сепарації, що, своєю чергою, сприяє виникненню й закріпленню симптомокомплексу «емоційного холоду» в майбутньому дорослому житті жінки.

Загальний характер виховного впливу в сім'ях жінок із синдромом «емоційного холоду» виявляє низку типових особливостей. Насамперед, батьківська поведінка часто характеризується надмірною опікою, що набуває форми нав'язливої уваги до дитини. Гіперпротекція у таких випадках перетворюється на провідну життєву стратегію батьків, у межах якої дитина постійно перебуває під ретельним контролем, що значно обмежує її автономію.

Крім того, емоційні потреби дитини залишаються без належної уваги: ініціативи до щирого спілкування та встановлення психологічної близькості з боку дорослих виявляються недостатніми або відсутніми. Ще одним істотним аспектом є слабо сформовані батьківські почуття, що проявляються у відстороненості, емоційному холоді та, в окремих випадках, — у психоемоційному насильстві. Такі дисфункціональні стилі виховання негативно впливають на становлення емоційної сфери дитини, зокрема — на її здатність до формування стабільних, глибоких міжособистісних зв'язків у дорослому віці.

Водночас, самі по собі деформовані стилі виховання не є єдиним чи прямим чинником виникнення синдрому «емоційного холоду». Визначальним виступає контекст, у якому ці виховні порушення реалізуються. Зокрема, у дослідженні О. Ю. Якименко, здійсненому під науковим керівництвом О. С. Кочаряна [20], акцентується на тому, що однією з провідних перешкод для завершення психосексуального розвитку молодих жінок є трансляція батьками

подружніх конфліктів у сферу взаємин із дітьми. Така проєкція напруженості у партнерських стосунках на виховний простір значно ускладнює формування здатності до психологічної близькості, сприяючи виникненню емоційної холодності як захисної реакції на хронічний сімейний стрес.

У родинях, де виховуються жінки з проявами синдрому «емоційного холоду», часто простежується дефіцит щирої емоційної підтримки й тепла. Характерною є ситуація, коли дитина перебуває під надмірним контролем і наглядами з боку батьків, однак при цьому позбавлена необхідної емоційної залученості. Такий виховний стиль призводить не лише до емоційного виснаження дитини, але й до внутрішнього напруження у самих батьків. Унаслідок цього базові психологічні потреби дитини — зокрема у прийнятті, любові та безумовній підтримці — залишаються незадоволеними, що в майбутньому ускладнює здатність до приймання турботи з боку інших та до побудови безпечних емоційних зв'язків у партнерських стосунках.

Згідно з дослідженнями Є. В. Фролової, жінки з міжособистісною залежністю демонструють специфічні емоційні характеристики, які мають як загальні риси для різних вікових груп, так і вікові особливості. До типових ознак належить знижена частота переживання радості, що вказує на труднощі у прийнятті любові та емоційного зв'язку. Крім того, часто фіксується алекситимія — обмежена здатність до розпізнавання й вербалізації власних емоцій, що значною мірою ускладнює процес емоційної рефлексії. У жінок дорослого віку з високим рівнем залежності також підвищується частота емоції подиву, що може свідчити про інфантильність і внутрішнє неприйняття дорослих, зокрема батьківських, функцій [5, 6].

Емоційна сфера жінок із вираженою міжособистісною залежністю в дорослому віці демонструє низку характерних особливостей. Насамперед спостерігається наявність інфантильних емоційних реакцій із переважанням негативного афективного забарвлення. Значним чином знижено рівень емоційної рефлексії, що зумовлено проявами алекситимії, а також спрощеною,

менш диференційованою структурою емоційного досвіду. Характерною є амбівалентність у переживанні протилежних емоцій — радості та смутку — яка виявляється у формуванні «емоційного циклу токсичної любові». Цей патерн емоційної динаміки пов'язаний із неусвідомленою ретравматизацією досвіду покинутості в дитинстві. Залежні жінки несвідомо прагнуть встановлення таких стосунків, які б дозволили уникнути болісних переживань, пов'язаних із відкиданням, водночас відтворюючи емоційно нестабільні моделі прив'язаності, в яких одночасно присутні як очікування підтримки, так і страх втрати близькості [37].

Дослідження емоційної регуляції жінок із вираженою міжособистісною залежністю вказують на складну взаємодію між афективними станами, зокрема залежністю, гнівом, інтересом, провинною та соромом. Емоція гніву, що виникає як реакція на обмеження автономії, ініціюється саме почуттям залежності. Водночас спроба відновити зв'язок через соціальну взаємодію активізує інтерес, який, однак, супроводжується почуттям провини — здебільшого пов'язаним із внутрішнім страхом осуду з боку значущих інших. Така провинна виконує регулятивну функцію, сприяючи поверненню до залежних форм міжособистісних відносин. Крім того, спостерігається трансформація почуття сорому у провинну, що демонструє перенесення фокусу з внутрішньої оцінки особистісної неповноцінності на зовнішню взаємодію [18,19].

У структурі гендерних уявлень жінок, схильних до міжособистісної залежності, простежуються характерні когнітивно-емоційні спотворення. Як зазначають Є. В. Фролова та А. С. Кочарян, уявлення про чоловіка набуває рис ідеалізації: йому приписується висока інтелектуальна компетентність, авторитетність і визначна життєва значущість. Одночасно виявляється підвищена потреба в стабільності партнерських стосунків із чоловіками, що супроводжується високим рівнем конформізму та чутливістю до потенційної критики з боку представників чоловічої статі. Цей страх осуду часто виступає

головним механізмом регуляції поведінки в романтичних взаєминах. Додатково варто зазначити, що жінки з міжособистісною залежністю демонструють вищу адаптивність у соціальній сфері, зокрема у формуванні підпорядкованих, обслуговуючих моделей поведінки, що контрастує з патернами незалежних жінок [20, 21].

Образ жінки у сприйнятті осіб із міжособистісною залежністю характеризується підвищеним рівнем тривожності, вираженою жіночністю, залежністю та прагненням привернути увагу партнера. Це прагнення зазвичай реалізується через демонстративність, акцентування на зовнішній привабливості та провокативну сексуальність. Водночас така зовнішня демонстрація часто викликає внутрішній конфлікт, оскільки реальна здатність інтегрувати й адекватно втілити цей образ у житті залишається обмеженою, що породжує відчуття внутрішньої блокованості. Типовим поведінковим патерном у партнерських відносинах для таких жінок є позиція «сплячої красуні», яка пасивно очікує на появу «героя», здатного активувати їхню емоційну сферу [22].

Гендерні установки та поведінкові сценарії у взаємодії із чоловіками формують два основні полюси, що визначають характер міжособистісних стосунків залежних жінок. Перший полюс, який можна охарактеризувати як «наближення», проявляється у таких сценаріях, як «вічна любов» або «ідеальна любов» і корелює з гендерними установками «опори» та «тяжіння». Цей полюс відображає інфантильну, незрілу позицію в партнерських відносинах, що супроводжується романтичною ідеалізацією взаємин. Другий полюс — «дистанціювання», що включає сценарій «любви-розчарування» та асоціюється з установкою «ізоляції». Цей полюс характеризує труднощі залежних жінок у встановленні емоційної близькості і формуванні стабільних, надійних взаємин [23, 24].

## **1.2. Психологічні основи поняття «самоствалення» та його вплив на залученість до стосунків міжособистісної залежності**

Психологія трактує особистість як складну багатофакторну систему, що об'єднує диференційовані та водночас інтегровані психічні властивості, які формуються в індивіда під впливом соціальних умов, провідних видів діяльності та взаємодії з оточенням. Сучасні теорії особистості базуються на принципі активності індивіда у процесі особистісного розвитку, що передбачає його здатність до цілеспрямованої поведінки, самоусвідомлення та самовдосконалення.

Значний внесок у розвиток розуміння особистості зробили західні психологи, серед яких Вільям Джеймс, що один із перших акцентував увагу на свідомому виборі та активній ролі «Я» в житті особистості. Альберт Бандура, відомий теорією соціального навчання, підкреслив важливість спостереження, моделювання поведінки та самоефективності в процесі формування особистісних рис. Карл Роджерс, представник гуманістичної психології, наголосив на значущості самореалізації та внутрішньої цілісності як ключових аспектів розвитку особистості. Абрахам Маслоу розвинув концепцію ієрархії потреб, що визначають мотивацію і спрямованість особистості.

Крім того, сучасний міжнародний науковий дискурс включає внески таких теоретиків, як Гордон Олпорт, який визначив особистість як унікальну структуру стабільних рис, що впливають на поведінку; Ерік Еріксон, що розробив теорію психосоціального розвитку, акцентуючи увагу на послідовних етапах формування ідентичності; а також Герберт Саймон і Джон Кеттел, які внесли значний вклад у вивчення структури особистості та когнітивних процесів.

Прояви активності особистості відображаються у таких рисах, як ініціативність, самостійність, креативність та здатність до трансформації стосунків із навколишнім світом, іншими людьми й із собою. Ці

характеристики підкреслюють сутність особистості як суб'єкта дії, який здатен не лише пристосовуватися, але й активно змінювати власне соціальне середовище. Важливий внесок у розуміння цих аспектів зробили психологи, що працюють у сфері соціального розвитку та освіти, зокрема Лев Виготський та його послідовники, які наголосили на роль соціокультурних факторів у становленні психіки та особистості [24].

Проблема ставлення до себе є однією з центральних у психологічних дослідженнях, адже вона безпосередньо пов'язана з ширшим питанням самопізнання особистістю власного «Я» та формування самосвідомості — основоположного аспекту внутрішнього розвитку індивіда. Самосприйняття і самоствалення виступають не лише як віддзеркалення внутрішнього досвіду, але і як складова, що визначає подальші мотиваційні та поведінкові патерни.

Механізми формування ставлення особистості до себе базуються на багатосаровій системі уявлень про власні характеристики, здібності, обмеження, а також цінності і моральні норми, що впливають на самооцінку та саморегуляцію. Цю тему досліджували численні вчені, серед яких у міжнародному контексті відомі такі автори, як Карл Роджерс, який акцентував на безумовному позитивному прийнятті себе як передумові здорової особистості, та Альберт Бандура, що розглядав вплив самоефективності і переконань у власних можливостях на формування позитивного ставлення до себе.

У науковій літературі також підкреслюється роль когнітивних і афективних компонентів ставлення до себе. Когнітивний аспект пов'язаний із реалістичним чи ідеалізованим уявленням про себе, тоді як емоційний — зі ставленням, яке включає почуття прийняття, задоволення або ж незадоволення власним «Я». Водночас поведінковий компонент проявляється у формах самовираження, соціальної активності або уникання, що визначаються ставленням до себе [26].

Вітчизняні науковці також внесли суттєвий внесок у розуміння самоствалення. Зокрема, концептуальні засади формування єдності особистості і її цілісного образу базуються на працях видатних психологів, які наголошували на взаємозв'язку ставлення до себе із загальним розвитком особистості, її адаптивними можливостями та психічним здоров'ям. Так, особливу увагу приділяли ролі ставлення до себе як регулятору внутрішньоособистісної гармонії, запобіжнику внутрішніх конфліктів та каталізатору особистісного зростання [27].

Крім того, сучасні дослідження розглядають ставлення до себе як динамічний процес, що постійно оновлюється під впливом зовнішніх соціокультурних факторів, міжособистісної взаємодії, а також внутрішніх рефлексивних механізмів. Зокрема, особистість може трансформувати своє ставлення у відповідь на новий досвід, зміни у соціальному статусі чи особистих досягненнях, що робить цю категорію предметом активного наукового пошуку у сферах клінічної, соціальної та розвитку психології.

«Ставлення» посідає провідне місце у визначенні основних характеристик особистості, оскільки воно відображає спосіб, у який індивід інтерпретує і реагує на себе, інших людей та світ загалом. Психологічна природа ставлення є складною і багатогранною, охоплюючи як когнітивні, так і афективні та поведінкові компоненти [29].

Деякі науковці розглядають ставлення як прояв активності індивіда, підкреслюючи його роль у формуванні особистісної позиції і прийнятті рішень. З цієї перспективи ставлення виступає як інтегративний психологічний феномен, що віддзеркалює не лише оцінку об'єкта, але й особистісний сенс, який індивід вкладає у свої переживання та дії. У цьому контексті важливу роль відіграють роботи таких західних психологів, як Карл Роджерс, що розглядав ставлення до себе через призму прийняття і самоприйняття, а також Альберт Бандура, який пов'язував ставлення із

переконаннями у власній ефективності і впливом цих переконань на поведінку [29].

Ще один підхід розглядає ставлення як одну з форм психічної діяльності, особливо виражену в мотиваційно-емоційній сфері. Це трактування підкреслює інтегративну роль ставлення у формуванні цілісної мотивації особистості, пов'язуючи його із процесами самооцінки, внутрішньої регуляції та саморозвитку. У цьому напрямку вагомий внесок зробили такі науковці, як Річард Раян і Едвард Дечі, розробники теорії самодетермінації, які підкреслюють значення внутрішньої мотивації і ціннісних орієнтацій у формуванні позитивного ставлення до себе [30].

Переважає більшість сучасних досліджень зосереджує увагу саме на зв'язку феномену ставлення до себе з мотиваційно-емоційною спрямованістю активності особистості, що робить його ключовим чинником у визначенні психологічного благополуччя, здатності до адаптації та самореалізації. Ставлення до себе вважається однією з основних структурних ланок особистісної концепції, яка інтегрує когнітивні уявлення про себе, емоційне ставлення до власної особистості та поведінкові реакції, спрямовані на підтримку або зміну власного «Я».

Таким чином, ставлення постає як динамічний психічний феномен, який формується під впливом соціокультурного контексту, особистісного досвіду та внутрішньоособистісної рефлексії, відіграючи центральну роль у підтриманні цілісності особистості та забезпеченні її ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

Виділяючи власну ідентичність, людина сприймає себе як окрему, унікальну одиницю у відношенні до навколишнього світу, усвідомлюючи себе як суб'єкта власних дій, переживань та думок. У цьому контексті проявляється ступінь саморефлексії, тобто рівень усвідомлення особистістю свого

існування, власних внутрішніх станів, потреб і цінностей, що безпосередньо пов'язано із загальним рівнем психологічної зрілості.

Відомий американський психолог Вільям Джеймс у своїй класичній концепції розрізняв два взаємопов'язані аспекти самосвідомості: «Я-усвідомлююче» (англ. "I-self") і «Я-об'єкт» (англ. "Me-self"). «Я-усвідомлююче» відображає динамічний, активний процес самоспостереження і самопізнання, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати себе як суб'єкта, який думає, відчувається і діє. Цей аспект підкреслює неперервність і безперервну присутність самосвідомості в психічному житті людини. Натомість «Я-об'єкт» містить у собі сукупність знань, уявлень, оцінок і уявлень, які особа має про себе, формуючи цілісний образ «Я» у свідомості [31].

Ці два аспекти самосвідомості перебувають у тісній взаємодії, утворюючи основу для формування стійкої та цілісної особистісної ідентичності. Самосвідомість як процес забезпечує безперервне оновлення і корекцію образу себе, адаптацію до змін зовнішнього і внутрішнього світу, тоді як самосвідомість як результат — це своєрідна «карта» власного «Я», яку людина використовує для орієнтації у соціальних і особистісних взаємодіях.

У психологічній літературі самосвідомість часто пов'язується із поняттями самооцінки і самоцінності. Самооцінка відображає суб'єктивну оцінку людиною власної значущості, спроможності і привабливості, впливаючи на мотивацію, емоційний стан і поведінкові патерни. Самоцінність, у свою чергу, є глибшим, більш фундаментальним аспектом самосприйняття — це внутрішнє відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх обставин і оцінок інших [32].

Самосвідомість є динамічним, багатовимірним феноменом, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Вона розвивається від раннього дитинства, коли виникає первинне

розуміння власного «Я», до дорослого віку, коли формується складний і рефлексивний образ себе, що інтегрує індивідуальні особливості, досвід, цінності та соціальні ролі. Самосвідомість виступає не лише як інструмент особистісного розвитку, а й як фундаментальна основа для побудови міжособистісних відносин і адаптації в соціальному світі [32].

У сучасних психологічних дослідженнях, присвячених природі самосвідомості, широко застосовується поняття «Я-концепції», що тісно пов'язане з категорією «самоствлення». Самосвідомість розглядається як багатогранний феномен, що охоплює процеси усвідомлення, оцінювання та регуляції власного «Я». «Я-концепція» особистості включає сукупність уявлень, переконань та відчуттів, які індивід має щодо себе самого.

Когнітивний аспект «Я-концепції» формується через образ «Я» — уявлення про власні характеристики, здібності, соціальні ролі та обмеження. Емоційно-оцінювальна складова виражається через самооцінку — ставлення особистості до себе, яке включає почуття прийняття або відторгнення власного «Я». Цей компонент тісно пов'язаний із рівнем внутрішньої гармонії і психологічного добробуту [34, 35].

Поведінковий компонент «Я-концепції» виявляється у формі активностей, спрямованих на самореалізацію, адаптацію чи корекцію поведінки залежно від сприйняття себе. Він відображає ступінь відповідності між власним образом «Я» та зовнішніми вимогами соціального середовища.

Ряд дослідників звертають увагу на динамічний характер «Я-концепції», підкреслюючи її розвиток під впливом соціальних взаємодій, життєвого досвіду та особистісного зростання. Зокрема, представники когнітивно-поведінкових підходів (Альберт Бандура), гуманістичної психології (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу), а також сучасні українські вчені (Олександр Асмолов, Людмила Божович) наголошують на важливості гармонійного сприйняття себе для психічного здоров'я і ефективної соціалізації [34].

Відповідно до поглядів А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського, Я-концепція інтегрована у структуру особистості і, будучи її вершинним утворенням, резонує із сутністю людини, її самістю та духовністю. Вона є результатом особистісного розвитку, системою самосприйняття й усвідомлення себе як суб'єкта, що формується в процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Я-концепція становить відносно стійку систему вираження множинних «Я» та включає комплекс установок, спрямованих на самого себе. Ця система реалізує когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові механізми на різних рівнях прояву. Розвиток Я-концепції відбувається через процес самоактуалізації на основі позитивного ставлення до себе [36].

Формування Я-концепції відбувається в процесі активної соціальної взаємодії особистості з оточенням і є унікальним результатом її культурного становлення. Цей феномен виникає не ізольовано, а як продукт тривалого включення індивіда в соціокультурний контекст, де набуває досвіду, засвоює норми та очікування суспільства. Однією з ключових характеристик Я-концепції виступає її активна, динамічна природа: вона не є пасивною відображаючою структурою, а навпаки — постійно змінюється під впливом досвіду, нових соціальних ролей і життєвих ситуацій. Я-концепція діє як впливова внутрішня структура, яка бере участь у формуванні поведінкових стратегій, модулює емоційно-мотиваційні процеси та виконує регулятивну функцію у діяльності особистості. Крім того, Я-концепція забезпечує цілісність та послідовність самосприйняття, формуючи стандарти, правила, життєві сценарії, плани дій, які орієнтують людину в різних соціальних ситуаціях. У цьому сенсі вона виступає не лише відображенням досвіду, а й інструментом його осмислення — виконує адаптивну функцію, допомагаючи особистості пристосовуватися до змін середовища, та інтерпретативну, оскільки бере участь у створенні суб'єктивного значення зовнішніх впливів [37].

Таким чином, Я-концепція є складною психологічною системою, що інтегрує особистісний досвід, регулює поведінку, формує мотиваційні настанови та сприяє адаптації індивіда в динамічному соціальному середовищі. Я-концепція забезпечує людині відчуття особистісної цілісності та стабільної ідентичності, формуючи усвідомлення себе як постійного суб'єкта досвіду. Вона виступає як внутрішньо організований, хоч і внутрішньо суперечливий образ власного «Я», який виконує функцію своєрідної установки особистості щодо самої себе.

Ця психічна конструкція має структуровану багатовимірну будову, що охоплює такі компоненти [34, 38]:

- Когнітивний — включає уявлення людини про власні особистісні якості, здібності, зовнішній вигляд, соціальні ролі (це те, що можна віднести до самосвідомості);
- Емоційний — охоплює ставлення до себе, що проявляється у формах самоповаги, прийняття себе або, навпаки, критичності, самозаперечення чи заниженої самооцінки;
- Оцінно-вольовий — відображає прагнення до самовдосконалення, самореалізації, досягнення визнання та підвищення внутрішньої цінності у власних очах та в очах інших.

Завдяки цим складникам, Я-концепція виступає не лише відображенням досвіду, а й активним чинником, що визначає поведінку суб'єкта, його здатність адаптуватися до соціальних умов та будувати ефективні взаємодії з навколишнім світом. Вона слугує базою для формування життєвих орієнтирів, моральних принципів та ціннісних установок, які допомагають людині не тільки орієнтуватися в соціальному просторі, а й здійснювати саморегуляцію й особистісне зростання.

О. Є. Гуменюк підкреслює, що змістовно-динамічна структура Я-концепції особистості формується під вирішальним впливом

соціокультурного досвіду, який індивід здобуває в процесі активної життєдіяльності, взаємодії з оточенням, виконання соціальних ролей та власного суб'єктивного осмислення подій. Цей досвід не просто накопичується, а переживається як неперервне відчуття самототожності, цілісності й унікальності власного буття, що забезпечує стабільність самоусвідомлення особистості впродовж часу [38]. Особливу увагу дослідниця приділяє тому, що розвиток Я-концепції не обмежується лише процесом самопізнання, тобто усвідомленням особистістю своїх рис, здібностей, соціального статусу чи належності до певних груп. Я-концепція глибше інтегрується у самосвідомість, охоплюючи ті її рівні, де відбувається складна взаємодія когнітивних, емоційно-оцінкових, поведінкових і креативно-духовних елементів. Вона містить у собі чотири ключові компоненти:

- когнітивний (Я-образ) — уявлення про себе;
- емоційно-оцінковий (Я-ставлення) — емоційна реакція та самооцінка;
- поведінковий (Я-вчинок) — реальні дії та їх осмислення;
- спонтанно-креативний (Я-духовне) — внутрішній потенціал, здатність до самоперевершення та творчого самовираження.

У цьому контексті важливим є поняття Я-схеми — стійкого ментального утворення, що акумулює когнітивні інтерпретації, значущі для індивіда знання про себе, пережиті образи й установки, які визначають спосіб сприймання, інтерпретації й обробки нової інформації, що стосується власного «Я». Саме ця схема є базовим фільтром, через який проходять нові життєві події, досвід і соціальні впливи.

Погляди О. Є. Гуменюк узгоджуються з позицією інших українських науковців, зокрема Т. М. Титаренко, яка акцентує на тому, що Я-концепція є основою ідентичності, а її розвиток — показник того, наскільки особистість готова до самореалізації та самодетермінації у складних соціальних умовах. С.

Д. Максименко розглядає Я-концепцію як інтегративну психологічну структуру, яка визначає індивідуальний стиль діяльності, рівень адаптації та потенціал до саморозвитку [41].

Таким чином, розвиненість Я-концепції та збалансованість її підструктур не лише свідчать про ефективну адаптацію особистості до соціального середовища, а й виступають індикаторами її готовності до активної самореалізації, соціальної взаємодії, продуктивної творчої діяльності. Здатність особистості до усвідомленого саморозвитку, до прийняття нових соціальних викликів та конструювання власного життєвого шляху багато в чому залежить від того, наскільки інтегрована, гнучка й стабільна її Я-концепція.

У концепції самосприйняття, яку розробив К. Роджерс, ключову роль відіграє уявлення індивіда про самого себе, яке формується під впливом досвіду, міжособистісних взаємодій і соціального контексту. Дослідник виокремлює чотири основні компоненти структури «Я», кожен із яких відображає певний аспект самосвідомості особистості [42]:

- «Real self-concept» (реальне «Я») — це уявлення людини про себе в теперішньому, тобто як вона сприймає свої справжні риси, емоційні стани, здібності, межі можливостей. Цей компонент є найближчим до фактичного досвіду особистості, її щоденних переживань і поведінкових проявів.
- «Social self-concept» (соціальне «Я») — відображає те, як індивід бачить себе у соціальних взаємостях, як він сприймає свої ролі, статус, очікування з боку інших. Цей параметр тісно пов'язаний із процесами соціалізації та з формуванням соціальної ідентичності.
- «Physical self-concept» (фізичне «Я») — включає уявлення особистості про власне тіло, зовнішній вигляд, фізичне здоров'я, тілесний образ

загалом. Цей компонент може істотно впливати на самооцінку та впевненість у собі.

- «Ideal self-concept» (ідеальне «Я») — уособлює прагнення, цілі, уявлення про те, якою людиною хоче бути в майбутньому. Це своєрідна модель «якого Я прагну досягти», яка виконує мотиваційну функцію, спонукаючи до особистісного зростання та самовдосконалення.

На думку К. Роджерса, гармонія між цими чотирма складовими є необхідною умовою психологічного благополуччя. Конгруентність між реальним і ідеальним «Я», з одного боку, та соціальним і фізичним образом себе — з іншого, забезпечує внутрішню цілісність особистості, її емоційну стабільність і здатність до конструктивної самореалізації. У разі суттєвого розриву між цими аспектами, на думку вченого, можливе виникнення внутрішнього конфлікту, фрустрації та зниження рівня особистісної адаптації [42].

Феноменологічна орієнтація теоретичної системи К. Роджерса передбачає, що реальністю для кожної конкретної людини є виключно її суб'єктивний досвід, тобто те, що вона безпосередньо переживає у власному внутрішньому світі. З цієї позиції будь-яка людська поведінка може бути зрозуміла лише через призму її унікальної системи особистісних координат, яка формується на основі життєвих обставин, переконань, цінностей, емоційних реакцій та ставлення до себе. Отже, пізнання іншої людини можливе лише в контексті її особистісної реальності — через спробу «поглянути на світ її очима» та зрозуміти ситуацію з точки зору її суб'єктивного досвіду.

У центрі концепції Роджерса знаходиться поняття Я-концепції, яке розглядається як система уявлень особистості про саму себе, про свої взаємозв'язки зі світом, а також про значущість цих взаємозв'язків. Це внутрішнє уявлення є суб'єктивним, ціннісно забарвленим та водночас доступним для усвідомлення, хоча далеко не завжди особистість повністю

його усвідомлює або може точно його вербалізувати. Я-концепція включає не лише поточні уявлення про себе, а й самооцінку, рольову ідентичність і сприйняття себе в різних соціальних контекстах (наприклад, у ролі студента, батька, професіонала тощо).

Важливою складовою Я-концепції, за К. Роджерсом, є так зване ідеальне Я (*ideal self*) — образ себе, яким людина прагне стати, її уявлення про власні ідеали, цілі, бажані якості та моделі поведінки. Ідеальне Я виступає своєрідним орієнтиром у процесі особистісного самовдосконалення, задає напрямок розвитку та визначає рівень задоволеності собою. Водночас, значна невідповідність між реальним Я та ідеальним Я може стати джерелом внутрішніх конфліктів, фрустрації, зниження самооцінки й загального психологічного дискомфорту. Конгруентність між цими двома аспектами — ключовий чинник психологічної гармонії та самоприйняття.

Таким чином, у межах гуманістичної парадигми Роджерса Я-концепція виконує не лише описову, але й мотиваційну та регулятивну функції, визначаючи не тільки, ким є людина у власних очах, а й ким вона хоче бути та як вона прагне досягти цієї мети. Зрозуміти поведінку особистості, за Роджерсом, неможливо без урахування її уявлень про саму себе, її цінностей і життєвих очікувань, які глибоко інтегровані у структуру Я-концепції.

Самоставлення як провідна детермінанта особистісного саморозвитку та самореалізації посідає важливе місце в сучасній психології, адже воно визначає характер внутрішнього діалогу особистості з самою собою, впливає на формування самооцінки, життєвих орієнтацій і цілісної Я-концепції. Незважаючи на широку зацікавленість дослідників цим феноменом, на сьогодні не існує єдиного уніфікованого підходу до його визначення, що зумовлено як теоретичними відмінностями між школами психології, так і складністю внутрішнього досвіду, який воно описує [43].

Аналіз наукової літератури дає змогу констатувати, що поняття "самоствалення" охоплює низку взаємопов'язаних психологічних утворень, зокрема: самооцінку, самоповагу, самоприйняття, впевненість у собі, аутосимпатію, почуття власної гідності, внутрішню цінність себе як особистості, а також емоційно-ціннісне ставлення до себе. Ці компоненти формують багаторівневу систему, що слугує основою для побудови внутрішнього образу себе, визначає адаптивність особистості, її здатність до саморефлексії, самоконтролю й життєвої активності [44].

У межах гуманістичної парадигми (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) самоствалення розглядається як базовий аспект самосвідомості, що визначає рівень прийняття особистістю себе та міру позитивного емоційного ставлення до власного «Я». Позитивне самоствалення, у цьому розумінні, сприяє розвитку цілісної, гармонійної особистості, підвищує стійкість до стресу, здатність до емпатії й побудови конструктивних взаємодій з іншими.

О. Є. Гуменюк, аналізуючи структуру Я-концепції, підкреслює, що самоствалення — це ключовий механізм, через який індивід взаємодіє зі своїм суб'єктивним образом себе, оцінює власну значущість і вибудовує систему самоцінностей. Самоствалення є не лише наслідком соціального досвіду, але й чинником, що визначає активність особистості у сфері самореалізації, мотиваційного зростання та емоційної стабільності [38].

У західній психології, починаючи з праць В. Джемса, Р. Бернса, К. Роджерса, самоствалення розглядається як внутрішній компонент Я-концепції, що охоплює здатність людини не лише ідентифікувати свої характеристики, але й сформувавши емоційно-ціннісне ставлення до них. Особливий акцент робиться на важливості конгруентності між реальним Я та ідеальним Я, адже саме вона дозволяє зберігати психологічну рівновагу та особистісну автентичність [45].

Таким чином, самоствалення постає як динамічна інтегративна структура, що забезпечує психологічну стабільність, адаптивність та інтенцію на розвиток. Його формування є результатом не лише зовнішніх впливів, а й внутрішньої роботи особистості над собою, осмисленням власного досвіду, прийняттям як сильних, так і вразливих сторін. Рівень сформованості самоствалення можна розглядати як важливий критерій особистісної зрілості, здатності до саморозуміння, відповідальності та життєвої автономії.

У рамках гуманістичної парадигми, зокрема у концепції К. Роджерса, самоствалення трактується як ключовий компонент Я-концепції, що включає когнітивну (самооцінка) та емоційно-ціннісну (самоприйняття) складові. Самооцінка відображає оцінювання індивідом власних рис і характеристик, тоді як самоприйняття — це емоційне прийняття себе, зокрема й недоліків, що забезпечує цілісність особистості [47].

На думку Р. Бернса, самоствалення пов'язане з переконаністю у власній значущості, соціальній привабливості та компетентності, що визначає впевненість у взаємодії з соціальним середовищем. Підтримуючи подібний підхід, Л. Велес та Г. Маквелл акцентують на відчутті власної ефективності та доброзичливому ставленні до себе як основі позитивного самоствалення. Здатність до внутрішньої підтримки й прийняття себе розглядається як важливий чинник психологічної стійкості та адаптації [48].

У сучасній психології глобальна самооцінка розглядається як узагальнене уявлення особистості про власну цінність, що формується на основі локальних самооцінок, пов'язаних із різними аспектами Я-концепції. Існує кілька провідних підходів до пояснення механізмів її формування. Згідно з першим підходом, глобальна самооцінка постає як сукупність локальних оцінок, які охоплюють окремі сфери життєдіяльності (інтелектуальну, фізичну, соціальну, моральну тощо). Цей підхід підкреслює адитивний характер самооцінювання — кожна локальна оцінка вносить свій вклад у загальне

уявлення про себе. Другий підхід акцентує увагу на інтегративному характері глобальної самооцінки, яка ґрунтується не стільки на всіх характеристиках, скільки на суб'єктивно значущих для індивіда аспектах особистості. У цьому контексті важливу роль відіграє ціннісна селекція — оцінюються лише ті риси, які мають особисту значущість. Третій підхід передбачає ієрархічну структуру самооцінки, де локальні самооцінки інтегруються в межах окремих сфер (наприклад, соціальна, академічна, емоційна), що, у свою чергу, формують єдине узагальнене уявлення про «Я» як цілісну систему. Така модель дозволяє розглядати глобальну самооцінку як вищий рівень особистісної рефлексії.

У межах психології самосвідомості глобальна самооцінка розглядається як багатовимірне явище, що відображає загальне емоційно-ціннісне ставлення індивіда до себе. Існує низка підходів до її інтерпретації. По-перше, глобальна самооцінка осмислюється як емоційно забарвлене переживання, що пронизує цілісний образ «Я». По-друге, її визначають як стійке усвідомлення себе, яке охоплює різні модальності (когнітивні, емоційні, поведінкові), що варіюються за змістом і тональністю. Третій підхід підкреслює, що це інтегрована система внутрішніх переживань, тісно пов'язана з ціннісними орієнтаціями та самоставленням [49].

Четверта перспектива трактує глобальну самооцінку як афективний компонент, спрямований на власне «Я», який виявляється у задоволеності собою, власними діями, досягненнями та цінністю особистісного досвіду. Нарешті, її також можна розглядати як афективно-моторний стан, що поєднує емоційне тло, тілесну саморегуляцію, відчуття самозадоволення або фрустрації, а також усвідомлення особистої значущості.

За твердженням Л.С. Виготського, формування глобального самоставлення залежить як від специфіки соціального середовища, так і від індивідуальних особливостей розвитку особистості. Вчений наголошує на тісному зв'язку між характерними рисами самоставлення та рівнем активності

особистості, зазначаючи, що самореалізація у значущій діяльності може сприяти формуванню як позитивного, так і негативного самоствавлення. Таким чином, самоствавлення виступає як динамічний процес, що віддзеркалює не лише оцінку себе, а й вплив соціального контексту на внутрішній світ індивіда [52]. Сучасні психологи сходяться на думці, що найбільш перспективним є підхід, який визначає самоствавлення як безпосередню присутність у свідомості індивіда особистісного смислу «Я». Цей підхід базується на припущенні, що основою самоствавлення є оцінка власного «Я» і його рис у контексті мотивів, які відображають потребу в самореалізації [54].

Отже, у сучасній психологічній науці виокремлюють три автономні підходи до вивчення самоствавлення як психічного феномена:

1. Афективний компонент самосвідомості — самоствавлення як емоційна складова структури самосвідомості особистості;
2. Риса особистості — самоствавлення як стабільна особистісна характеристика;
3. Частина процесу саморегуляції — самоствавлення як механізм внутрішньої регуляції поведінки та життєдіяльності.

Ця багатовимірність підходів відображає складність і багатогранність феномену самоствавлення, що охоплює когнітивні, емоційні й регулятивні аспекти особистості.

## Висновки до розділу I

1. Самоствалення в психології розглядається як ключовий елемент саморозвитку індивіда та реалізації його внутрішньої сутності, а також як невід'ємна основа людської суб'єктності. Воно відіграє роль важливого механізму, що дає змогу особистості впливати на формування власних поглядів і ставлень до життя. Попри значну кількість фундаментальних досліджень, присвячених феномену самоствалення, все ще відкритим залишається питання про його взаємозв'язок зі специфікою життєвої організації особистості.

2. Стосунки міжособистісної залежності є складним явищем, що стосується як психологічної, так і соціальної сфер, і проявляється через нездорову емоційну й поведінкову прив'язаність однієї людини до іншої. У сучасній психології стосунки міжособистісної залежності класифікуються як форма поведінкової адикції, яка виражається у надмірній прив'язаності, розмитті меж у стосунках та схильності до самопожертви навіть на шкоду власному благополуччю. Особливо актуально ця проблема торкається молодих жінок, які перебувають на етапі формування своєї особистісної ідентичності та набуття емоційної зрілості.

Як форма адикції, міжособистісна залежність базується на глибокій емоційній потребі у прийнятті, підтримці й близькості. Відмінність від хімічної залежності, яка пов'язана із зовнішніми стимулами (наприклад, алкоголем чи наркотиками), полягає у тому, що міжособистісна залежність корениться у внутрішній потребі бути в підконтрольних або контрольованих відносинах. Для молодих жінок така залежність часто пов'язана з низькою самооцінкою, страхом самотності та труднощами у формуванні зрілих партнерських стосунків.

Синдром емоційного холоду є вагомим фактором, що сприяє нездатності людини встановлювати тривалі близькі стосунки, складнощам у встановленні партнерських меж, труднощам у пошуку шлюбного партнера, нестабільності

шлюбу та незадоволеності ним. Він також може призводити до серйозних особистісних деформацій і проявлятися у вигляді порушень соціально-психологічної адаптації, що належать до невротичного або психосоматичного спектру.

## **РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТОСУНКАХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

### **2.1. Мета, завдання дослідження, гіпотеза, характеристика вибірки**

**Мета дослідження** – визначити особливості самоствавлення у жінок в стосунках міжособистісної залежності.

#### **Завдання емпіричного дослідження:**

1. Визначити рівень міжособистісної залежності жінок.
2. Визначити особливості самоствавлення у жінок.
3. Визначити особливості самоствавлення у жінок, які перебувають у відносинах міжособистісної залежності.

Гіпотеза дослідження: у жінок, які перебувають у стосунках міжособистісної залежності, викривлене самоствавлення, а саме: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, самовпевненість, самоприйняття, саморозуміння, очікування позитивного ставлення інших.

Гіпотеза дослідження була сформульована на основі сучасних теоретичних положень та емпіричних даних у сфері психології міжособистісних відносин, самосприйняття та співзалежності. Згідно з концепцією співзалежності, особистість, яка перебуває у стосунках міжособистісної залежності, характеризується надмірною орієнтацією на потреби іншого, недостатньою здатністю визначати власні межі, схильністю жертвувати власними інтересами заради партнера та значною залежністю емоційного стану від оцінки оточення. Така модель взаємодії створює специфічні психологічні умови для формування викривленого самоствавлення, оскільки індивід постійно співвідносить себе з оцінками, очікуваннями та потребами іншої особи.

Теоретично відомо, що здорове самоствавлення включає низку компонентів: самоповагу, здатність до позитивного сприйняття себе та власних досягнень, самоінтерес, самовпевненість, самоприйняття, саморозуміння та відчуття соціальної підтримки через позитивне ставлення інших. Кожен з цих компонентів формує цілісну картину внутрішньої стабільності, адекватної самооцінки та внутрішньої автономності. У контексті стосунків співзалежного типу ці компоненти піддаються систематичному впливу зовнішніх факторів: потреб партнера, вимог соціального оточення та власного прагнення до підтримки взаємозв'язку [10, 15, 56, 60].

Ми припускаємо, що жінки, які перебувають у співзалежних відносинах, часто демонструють занижену або нестійку самоповагу, зниження самоцінності та відчуття внутрішньої автономії, а також посилене прагнення до схвалення з боку партнера. Зокрема, зменшення рівня аутосимпатії та самоповаги супроводжується підвищенням самозвинувачення та внутрішнього критичного ставлення до себе. Паралельно спостерігається зниження самовпевненості та самоінтересу, що зумовлено постійним порівнянням себе з очікуваннями іншої людини та необхідністю адаптувати власну поведінку до потреб партнера. Очікування позитивного ставлення з боку іншого стає домінуючою складовою самосприйняття, витісняючи внутрішню мотивацію і самостійність.

Таким чином, на підставі поєднання теоретичних моделей співзалежності та самоствавлення, а також на основі наявних емпіричних даних, була висунута гіпотеза, що у жінок, які перебувають у стосунках міжособистісної залежності, спостерігаються викривлення ключових аспектів самоствавлення. Зокрема, передбачається зниження таких компонентів, як самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, самовпевненість, самоприйняття, саморозуміння, та одночасне підвищення орієнтації на очікування позитивного ставлення інших, що формує дисбаланс у структурі самосприйняття та потенційно впливає на психологічну стабільність і здатність до автономного прийняття рішень.

**Вибірка.** Емпіричне дослідження проводилося на вибірці, що складалася з 53 жінок віком від 18 до 31 року. Середній вік респонденток становив 25,3 року, при цьому стандартне відхилення склало 4,73, що свідчить про відносно однорідний склад вибірки за віковим показником. Учасниці представляли молодий дорослий вік, який у психологічному сенсі характеризується активним процесом професійного та особистісного самовизначення, формуванням стабільних міжособистісних зв'язків, зокрема шлюбно-партнерських.

Серед обстежених жінок 29 перебувають у зареєстрованому шлюбі. Для більшості з них тривалість подружніх відносин становить від одного до трьох років, що дозволяє розглядати цей етап як період становлення сімейної системи, активного розподілу ролей і адаптації до спільного життя. Дошлюбні стосунки з поточним чоловіком у середньому тривали аналогічний період (від року до трьох), що свідчить про поступовий розвиток партнерства до етапу офіційного шлюбу.

Інша частина вибірки (24 жінки) перебуває у стабільних партнерських відносинах без офіційної реєстрації шлюбу. Тривалість цих стосунків коливається від двох до шести років, що дає підстави говорити про достатню сталість і тривалість міжособистісних зв'язків, у межах яких формується певний рівень взаємної підтримки, довіри та емоційної близькості.

Опитування здійснювалося дистанційно із використанням онлайн-інструменту Google Forms, що забезпечило зручність збору даних, а також дозволило охопити респонденток з різних регіонів без територіальних обмежень. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що сприяло підвищенню достовірності отриманих відповідей і зниженню впливу соціально бажаної поведінки.

Таким чином, вибірка є репрезентативною для групи жінок молодого віку, які перебувають у стабільних романтичних чи шлюбних стосунках, що дозволяє аналізувати психологічні особливості їхнього самоствавлення,

емоційних переживань та динаміку міжособистісних відносин у контексті становлення дорослості.

## 2.2. Методи дослідження

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було застосовано такі методи:

**Психодіагностичні методи:** Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (адаптація Н. Данильченко, А. Вертель), «Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО)» О.С. Штепи, «Шкала співзалежності» Б. та Дж. Уайнхолд (адаптована О.С. Кочарян, Є.В. Фролова).

**Методи статистичної обробки даних:** критерій Колмогорова-Смирнова для перевірки нормальності розподілу, описові статистики, критерій Краскелла-Уолліса для порівняння незалежних вибірок.

Критерій Колмогорова–Смирнова застосовується для перевірки відповідності емпіричного розподілу даних теоретичному розподілу, у даному випадку нормальному. Метод заснований на порівнянні кумулятивних функцій розподілу: емпіричної та теоретичної. Основна ідея критерію полягає у визначенні максимальної різниці між цими функціями та оцінці її статистичної значущості. Якщо розбіжність перевищує критичне значення, нульова гіпотеза про нормальний розподіл відхиляється. Використання критерію є важливим на етапі підготовки даних до аналізу, оскільки воно дозволяє обґрунтувати вибір параметричних або непараметричних методів порівняння груп і виявляє, чи можна застосовувати традиційні методи аналізу, що базуються на припущенні про нормальний розподіл.

Описові статистики у нашій роботі використовувалися для первинного аналізу даних та представлення загальної картини досліджуваних змінних. Застосування цих показників дозволяє оцінити центральну тенденцію, розсіювання та варіативність даних. Описова статистика є базовим інструментом, який допомагає узагальнити великі масиви даних, підготувати

їх до подальшого порівняльного аналізу та інтерпретації в контексті досліджуваних психологічних характеристик.

Критерій Краскела–Уолліса є непараметричним методом порівняння кількох незалежних вибірок за їхніми розподілами. Він використовується тоді, коли дані не відповідають припущенню про нормальний розподіл, або мають порядкову шкалу вимірювання. Метод заснований на ранжуванні всіх значень досліджуваної змінної, обчисленні суми рангів у кожній групі та визначенні статистики  $H$ , яка відображає відмінності між групами. Якщо отримане значення  $H$  перевищує критичне при заданому рівні значущості, нульова гіпотеза про відсутність відмінностей відхиляється. Використання критерію Краскела–Уолліса дозволяє надійно виявляти суттєві різниці між групами незалежно від форми розподілу та забезпечує об'єктивну оцінку результатів порівняльного аналізу.

Також розглянемо більш детально психодіагностичні методики. **Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості [50]**. Дана методика спрямована на дослідження системи внутрішніх установок індивіда щодо власного «Я» та особливостей його емоційно-ціннісного ставлення до себе. Опитувальник дозволяє оцінити як глобальний рівень самоствавлення, так і його диференційовані аспекти, що відображають самоприйняття, самоповагу, очікування соціальної оцінки та готовність до реалізації певних дій стосовно себе.

Методика містить 57 тверджень, поданих від першої особи, на які респондент відповідає у форматі «погоджуюсь» або «не погоджуюсь». Такий підхід забезпечує суб'єктивну включеність досліджуваного та сприяє виявленню індивідуальних особливостей самосприйняття.

Опитувальник охоплює сім шкал:

1. Самовпевненість – відображає рівень впевненості у власних силах та можливостях.
2. Очікування ставлення інших – характеризує уявлення індивіда про те, як його сприймають інші люди.

3. Самоприйняття – свідчить про здатність приймати власні позитивні й негативні якості.
4. Самопослідовність – відображає узгодженість дій із внутрішніми принципами.
5. Самозвинувачення – показує схильність до самокритики та самоосуду.
6. Самоінтерес – характеризує ступінь зацікавленості у власному внутрішньому світі.
7. Саморозуміння – виявляє рівень рефлексії та усвідомлення власних думок і мотивів.

Інтерпретація результатів здійснюється за сумарними показниками окремих шкал, що дозволяє визначити як рівень гармонійності самоствавлення, так і наявність дисгармонійних проявів. Високі показники за шкалами самовпевненості, самоприйняття, самопослідовності та саморозуміння свідчать про позитивне самоствавлення, зрілість «Я-концепції» та адекватне самосприйняття. Підвищені результати за шкалою самозвинувачення або занижені показники за шкалами самовпевненості й самоприйняття вказують на внутрішні конфлікти, знижену самооцінку або тенденцію до самоосуду.

**Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи [59].** Методика призначена для комплексної оцінки рівня особистісної зрілості, яка проявляється у відповідальності, автономності, здатності до рефлексії, розвитку життєвої філософії та творчого потенціалу. Опитувальник дозволяє виявити ступінь сформованості основних рис, що визначають здатність особистості до ефективної самореалізації, адаптації та осмислення життєвих цінностей.

Дослідження проводиться шляхом отримання відповідей «так» або «ні» на серію тверджень, що стосуються емоційної сфери, поведінкових установок, життєвих орієнтацій та ставлення до себе й навколишнього світу. Отримані результати обробляються за допомогою стенової шкали, що дозволяє віднести респондента до одного з трьох рівнів особистісної зрілості:

Високий рівень (8–10 стенів) характеризується сформованістю життєвої філософії, автономністю, відповідальністю, креативністю та внутрішньою стабільністю. Такий результат свідчить про зрілу систему цінностей, здатність приймати зважені рішення та ефективно долати життєві труднощі.

Необхідний рівень (4–7 стенів) відображає достатній, але не повністю реалізований розвиток основних компонентів зрілості. Особистість загалом адаптована, проте може мати окремі риси зниженої вираженості, що утруднюють саморозвиток.

Критичний рівень (1–3 стени) вказує на низьку автономність, невиражену життєву філософію, труднощі у прийнятті відповідальності та схильність до залежних або інфантильних моделей поведінки.

Таким чином, методика дозволяє отримати узагальнену оцінку рівня особистісної зрілості та виявити її структурні компоненти, що потребують подальшого розвитку.

**Шкала співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд** (у адаптації О. С. Кочарян, Є. В. Фролової) [60]. Методика спрямована на визначення рівня вираженості співзалежних тенденцій у міжособистісних стосунках. Вона дозволяє оцінити схильність особистості жертвувати власними інтересами заради інших, прагнення до схвалення, труднощі у вираженні емоцій та розмитість особистісних меж.

Опитувальник складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за чотирибальною шкалою: «ніколи» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали. Сума балів визначає загальний рівень співзалежності:

- 20–29 балів – низький рівень співзалежності, що свідчить про збереження особистісної автономності та здатність до саморегуляції у взаєминах;
- 30–39 балів – середній рівень, який може проявлятися у помірній залежності від думки інших і прагненні до гармонії у стосунках;

- 40–59 балів – високий рівень співзалежності, який відображає наявність стійких моделей самопожертви та емоційної залежності від партнерів;
- 60 балів і більше – дуже високий рівень, що свідчить про деструктивні патерни поведінки, втрату власних меж та потребу у психологічній допомозі.

Методика дозволяє не лише виявити наявність співзалежних тенденцій, а й оцінити їхню інтенсивність, що робить її ефективним інструментом як у наукових дослідженнях, так і в практиці психокорекційної роботи.

З метою визначення найбільш доцільного методу порівняльного аналізу нами була проведена перевірка на нормальність розподілів змінних отриманих даних за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Результати цієї перевірки представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати перевірки на нормальність досліджуваних у роботі шкал

Показник	Значення критерію	P (2-ст)	Характер розподілу
Самоповага	0,112	0,168	Нормальний
Аутосимпатія	0,099	0,200	Нормальний
Очікуване сприйняття від інших	0,109	0,199	Нормальний
Самовпевненість	0,143	0,009	Не нормальний
Позитивне ставлення інших	0,107	0,200	Нормальний
Самосприйняття	0,156	0,003	Не нормальний
Самопослідовність	0,106	0,200	Нормальний
Самозвинування	0,099	0,200	Нормальний
Самоінтерес	0,154	0,003	Не нормальний
Саморозуміння	0,148	0,007	Не нормальний
Відповідальність	0,089	0,200	Нормальний
Децентрація	0,162	0,002	Не нормальний

Глибинність переживань	0,143	0,010	Не нормальний
Життєва філософія	0,084	0,200	Нормальний
Толерантність	0,109	0,198	Нормальний
Автономність	0,206	0,000	Не нормальний
Контактність	0,101	0,200	Нормальний
Самоприйняття	0,150	0,005	Не нормальний
Креативність	0,086	0,200	Нормальний
Синергічність	0,090	0,200	Нормальний
Співзалежність	0,104	0,200	Нормальний

Як можна бачити з результатів, представлених у таблиці 2.1, нормальний розподіл було отримано не за всіма шкалами, - отже, подальший порівняльний аналіз жінок з різними рівнями співзалежності буде найбільш доцільно проводити із застосуванням непараметричного критерію Краскелла-Уолліса.

## Висновки до розділу II

1. Добір психодіагностичних методик є обґрунтованим і повністю відповідає меті та завданням дослідження. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості дає змогу комплексно оцінити структуру ставлення до власного «Я», виявити особливості самосприйняття, рівень самоприйняття, самовпевненості, самозвинувачення та інших компонентів, що є безпосередньо релевантними для аналізу внутрішніх установок жінок у міжособистісних стосунках. Опитувальник особистісної зрілості забезпечує можливість виявлення рівня сформованості життєвої філософії, автономності та відповідальності – характеристик, які мають ключове значення для розуміння психологічної зрілості та самостійності особистості у взаєминах. Використання Шкали співзалежності дозволяє кількісно визначити рівень міжособистісної залежності та окреслити ступінь схильності до співзалежних моделей поведінки. Сукупне застосування цих трьох методик забезпечує цілісне дослідження феномена самоствавлення у контексті міжособистісної залежності, що повністю відповідає поставленій меті та логіці дослідницьких завдань.

2. Обрані методи статистичної обробки даних є адекватними характеру вибірки, типу вимірюваних показників та дослідницьким завданням. Використання критерію Колмогорова–Смирнова для перевірки нормальності розподілу дозволило обґрунтовано визначити характер подальшого аналізу даних. Оскільки не за всіма шкалами результати відповідали нормальному розподілу, застосування непараметричного критерію Краскелла–Уолліса є методологічно виправданим для порівняння незалежних вибірок жінок із різними рівнями співзалежності. Додаткове використання описових статистик сприяє більш повному унаочненню емпіричних даних і дозволяє виявити загальні тенденції у структурі досліджуваних показників. Таким чином, обраний комплекс статистичних методів забезпечує достатній рівень надійності, валідності та достовірності результатів дослідження.

## РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТОСУНКАХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

### 3.1. Аналіз показників самоствавлення досліджуваних жінок

Описові статистики, отримані на основі застосування тесту-опитувальника для визначення самоствавлення особистості, представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описові статистики, отримані на основі застосування тесту-опитувальника  
для визначення самоствавлення особистості

Показник	Середнє	Ст. відх
Самоповага	9,27	2,14
Аутосимпатія	10,13	2,28
Очікуване сприйняття від інших	8,53	2,45
Самовпевненість	9,46	2,14
Позитивне ставлення інших	10,97	3,04
Самосприйняття	10,23	3,19
Самопослідовність	7,99	3,32
Самозвинувачення	9,08	3,55
Самоінтерес	5,45	1,95
Саморозуміння	10,03	3,12

Отримана ієрархія показників самоствавлення свідчить, що найвиразнішими серед усіх компонентів є «позитивне ставлення інших», «самосприйняття» та «аутосимпатія». Це означає, що для більшості жінок у вибірці характерна орієнтація на зовнішнє схвалення та соціальне підтвердження власної цінності. Висока виразність показника «позитивне ставлення інших» демонструє, що жінки мають потребу в тому, щоб бути

прийнятими та оціненими позитивно з боку оточення, що відображає залежність емоційного стану від думки інших людей. Це може бути проявом пошуку безпеки та підтвердження власної значущості через міжособистісні зв'язки. Таким чином, навіть у загальній вибірці спостерігається тенденція до зовнішньої локалізації самооцінки.

Високе місце показника «самосприйняття» свідчить, що жінки загалом мають достатньо сформоване уявлення про власну особистість, відносно усвідомлюють свої риси, можливості й обмеження. Однак той факт, що цей показник поступається «позитивному ставленню інших», може вказувати на деяку нестійкість внутрішнього «Я-образу» – тобто власне самосприйняття є частково залежним від зовнішніх оцінок. Третім за виразністю показником стала «аутосимпатія», що говорить про наявність позитивного емоційного тону самоствавлення: більшість жінок мають схильність до прийняття себе, співчуття до власних недоліків і потребу у внутрішній гармонії. Це вказує на потенціал для самопідтримки та емоційної стабільності, навіть за наявності зовнішніх труднощів.

Показники середньої виразності – «саморозуміння», «самовпевненість» і «самоповага» – демонструють, що хоча респондентки мають певне усвідомлення власних мотивів і прагнень, їхня впевненість у собі не є стійкою, а почуття власної гідності може потребувати постійного підтвердження. Це може бути ознакою недостатньої автономності «Я» та схильності до коливань самооцінки залежно від ситуації.

Найменш виразні показники – «самозвинувачення», «очікуване сприйняття від інших», «самопослідовність» і «самоінтерес» – вказують на низку внутрішніх суперечностей. Порівняно низька «самопослідовність» може свідчити про труднощі у збереженні внутрішньої стабільності та конгруентності між власними цінностями і поведінкою. Низький «самоінтерес» – про схильність до самопожертви або вторинність власних потреб у стосунках. Показник «самозвинувачення» хоч і знаходиться в нижній частині ієрархії, однак його помітна присутність може бути індикатором

тенденції до внутрішнього контролю, схильності брати на себе відповідальність за проблеми у взаєминах. У цілому, така структура самоставлення свідчить про те, що у вибірці жінок переважає позитивне, але емоційно залежне від зовнішніх чинників ставлення до себе, що потенційно створює основу для розвитку міжособистісної залежності у стосунках.

Отже, загальний профіль самоставлення досліджуваних жінок можна охарактеризувати як помірно позитивний, але соціально залежний, з тенденцією до формування самооцінки через призму сприйняття з боку значущих інших та з недостатньо розвиненим компонентом автономної внутрішньої саморефлексії.

Далі розглянемо описові статистики, отримані на основі застосування опитувальника особистісної зрілості (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Описові статистики, отримані на основі застосування опитувальника особистісної зрілості

Показник	Середнє	Ст. відх
Відповідальність	7,84	1,82
Децентрація	6,88	2,16
Глибинність переживань	8,19	2,07
Життєва філософія	7,22	2,41
Толерантність	8,03	1,96
Автономність	6,77	2,33
Контактність	7,46	2,48
Самоприйняття	7,02	2,12
Креативність	7,92	2,04
Синергічність	7,28	2,18

Ієрархія показників особистісної зрілості демонструє, що найвищі бали отримали «автономність» і «децентрація». Висока автономність може свідчити про прагнення жінок зберігати внутрішню незалежність і здатність

ухвалювати рішення, керуючись власними переконаннями. Проте це прагнення не завжди реалізується у поведінці – воно може мати радше декларативний характер, особливо в контексті подальших результатів співзалежності. Висока «децентрація» вказує на здатність до емпатії, розуміння позицій інших людей, гнучкість у сприйнятті соціальних ситуацій, що є важливою умовою побудови взаємин, але у поєднанні з високою чутливістю до оцінок інших може перетворюватися на надмірну адаптивність або поступливість.

Висока виразність «самоприйняття» і «життєвої філософії» свідчить про загальне позитивне ставлення до себе, прийняття власних обмежень та усвідомлення сенсу життя, проте подальші дані можуть свідчити, що це прийняття не завжди емоційно стійке. «Синергічність», яка займає середню позицію, вказує на прагнення до гармонії між різними сферами особистісного функціонування, але не завжди досягнення її на практиці.

Дещо нижчі показники «контактності», «відповідальності» та «креативності» можуть говорити про обережність у соціальних взаємодіях, уникання відкритої конфронтації, схильність до пристосування. Це узгоджується із тенденцією до міжособистісної залежності – коли підтримання гармонії у стосунках важливіше за власну самореалізацію. Низький рівень «толерантності» може вказувати на певну жорсткість у судженнях або труднощі прийняття неоднозначності в поведінці партнера, що часто спостерігається у жінок із досвідом співзалежних стосунків.

Найнижчий показник – «глибинність переживань» – може бути індикатором емоційної захисної установки: жінки схильні раціоналізувати свій досвід, обмежуючи емоційне проживання болісних ситуацій. Це дозволяє зберігати функціональність у стосунках, але одночасно знижує рівень внутрішньої автентичності та особистісної цілісності. У цілому, така структура свідчить про поєднання зрілих когнітивних установок (усвідомлення цінностей, автономії, емпатії) із емоційною вразливістю та тенденцією до

емоційного уникання, що створює умови для формування залежних моделей поведінки у близьких стосунках.

Отже, в цілому для вибірки притаманний середній рівень особистісної зрілості з домінуванням автономності при недостатній розвитку емоційної глибини, життєвої філософії та творчого підходу до життя. Це може свідчити про часткову сформованість зрілої позиції, але з наявністю внутрішніх суперечностей у системі «Я» і залежністю від зовнішніх емоційних зв'язків.

### 3.2. Визначення рівнів співзалежності досліджуваних жінок

У таблиці 3.3 наведено результати розподілу досліджуваних жінок по рівнях виразності співзалежності.

Таблиця 3.3

Результати розподілу досліджуваних жінок по рівнях виразності співзалежності

Рівень	Кількість жінок	%	Середнє
Низький	10	18,9	26,32±5,21
Середній	21	39,6	33,81±6,37
Високий	14	26,4	48,61±7,66
Критично високий	8	15,1	66,92±8,46

Як можна бачити з отриманих результатів, розподіл досліджуваних жінок за рівнями виразності співзалежності є наступним: низький рівень – 10 осіб; середній – 21; високий – 14; критично високий – 8.

Отримані результати розподілу рівнів співзалежності свідчать про те, що більшість жінок (21 із 53) мають середній рівень співзалежності, що говорить про відносно поширене явище емоційної залученості у стосунках, коли партнерська взаємодія стає значущим джерелом самооцінки та внутрішньої стабільності. Дещо менша, але теж значна частка (14 осіб) має високий рівень співзалежності, а ще 8 жінок – критично високий, що є

показником глибокої емоційної залежності, самопожертви, страху втрати партнера, прагнення контролювати чи бути контрольованими в системі стосунків. Лише 10 жінок продемонстрували низький рівень співзалежності, що свідчить про відносну автономність, психологічну зрілість та здатність до рівноправної взаємодії.

Такий розподіл показує, що феномен міжособистісної залежності є досить типовим для жіночої вибірки. Ймовірно, це пов'язано з культурними та соціальними чинниками, які стимулюють жінок до орієнтації на значущість партнерських стосунків як центральної сфери самореалізації. Психологічно це може бути зумовлено глибинною потребою у безпеці та визнанні, що компенсує недостатній рівень внутрішньої стабільності чи впевненості у власній цінності. Високий рівень співзалежності нерідко супроводжується емоційними коливаннями, труднощами у вираженні власних потреб, відчуттям провини при спробах дистанціюватися чи захистити власні кордони.

Таким чином, дані свідчать, що у значної частини жінок емоційна ідентичність формується в контексті «через іншого», коли власне «Я» відчувається лише у взаємозв'язку з партнером. Це зумовлює зниження автономності, посилення контролюючих або самопожертвувальних тенденцій, і в перспективі – формування стійких моделей співзалежних стосунків, що підтверджує доцільність подальшого порівняльного аналізу рівнів співзалежності щодо показників самоствавлення та особистісної зрілості.

### **3.3. Порівняльний аналіз показників самоствавлення у жінок з різними рівнями виразності співзалежності**

Результати порівняльного аналізу показників самоствавлення у жінок з різними рівнями виразності співзалежності представлено у таблиці 3.4.

Результати порівняльного аналізу показників самоствалення у жінок з різними рівнями виразності співзалежності

Шкала	Рівень	Ср. ранг	P (2-ст.)
Самоповага	Низький	32,76	0,019
	Середній	24,34	
	Високий	23,92	
	Кр. високий	23,21	
Аутосимпатія	Низький	34,93	0,000
	Середній	27,33	
	Високий	23,49	
	Кр. високий	20,17	
Очікуване сприйняття від інших	Низький	33,51	0,001
	Середній	27,09	
	Високий	24,22	
	Кр. високий	19,96	
Самовпевненість	Низький	31,52	0,013
	Середній	30,10	
	Високий	24,64	
	Кр. високий	21,21	
Позитивне ставлення інших	Низький	32,69	0,005
	Середній	27,77	
	Високий	23,65	
	Кр. високий	20,76	
Самосприйняття	Низький	32,98	0,003
	Середній	27,64	
	Високий	23,84	
	Кр. високий	20,39	
Самопослідовність	Низький	31,26	0,021
	Середній	30,29	
	Високий	23,30	
	Кр. високий	22,32	
Самозвинування	Низький	20,65	0,005
	Середній	23,53	
	Високий	28,43	
	Кр. високий	32,37	

Таблиця 3.4 (продовження)

Результати порівняльного аналізу показників самоствалення у жінок з різними рівнями виразності співзалежності

Шкала	Рівень	Ср. ранг	P (2-ст.)
Самоінтерес	Низький	20,21	0,001
	Середній	24,07	
	Високий	26,40	
	Кр. високий	33,94	
Саморозуміння	Низький	31,79	0,013
	Середній	29,57	
	Високий	24,80	
	Кр. високий	21,21	

Отримані результати свідчать про те, що між жінками з різними рівнями виразності співзалежності існують значущі відмінності за низкою показників, - зокрема, таких, як: самоповага, аутосимпатія, очікуване сприйняття від інших, самовпевненість, позитивне ставлення інших, самоприйняття, самопослідовність, та саморозуміння (за всіма переліченими показниками по групі з низьким рівнем співзалежності спостерігається найвищий показник; дещо менший – у групі з середнім рівнем співзалежності; ще менший – у групі з високим рівнем співзалежності; і найнижчий – у групі з критично високим рівнем співзалежності). Крім того, за такими показниками, як самозвинувачення та самоінтерес спостерігається значуща зворотна тенденція: по групі з низьким рівнем співзалежності спостерігається найнижчий показник; дещо вищий – у групі з середнім рівнем співзалежності; ще вищий – у групі з високим рівнем співзалежності; і найвищий – у групі з критично високим рівнем співзалежності.

Отримані результати порівняльного аналізу свідчать про наявність системних психологічних відмінностей між жінками з різними рівнями виразності співзалежності, що відображають глибинні особливості їхнього самоствалення та рівня особистісної зрілості. Виявлено, що зі зростанням рівня співзалежності спостерігається виразне зниження більшості позитивних компонентів самоствалення – таких, як самоповага, самовпевненість,

самоприйняття, аутосимпатія, саморозуміння, самопослідовність та позитивне ставлення інших. Найвищі значення цих показників фіксуються у групі жінок із низьким рівнем співзалежності, тоді як у групі з критично високим рівнем вони є найнижчими.

Такі закономірності можна пояснити тим, що у жінок із вираженою співзалежністю «Я-концепція» є менш стабільною, а самооцінка – ситуативно змінною та залежною від зовнішніх оцінок. У їхній самосвідомості переважають установки на необхідність заслужити любов і схвалення, що породжує тенденцію до самокритики, самозвинувачення й знецінення власних потреб. Це позбавляє жінку внутрішньої опори, ускладнює формування почуття власної гідності та автономності. Водночас у жінок із низьким рівнем співзалежності спостерігається більш гармонійне самоставлення: вони схильні приймати себе, визнавати власні сильні та слабкі сторони, виявляють більшу впевненість у собі та відносну незалежність від думки оточення.

Цікавою є зворотна тенденція, виявлена за показниками самозвинувачення та самоінтересу: із підвищенням рівня співзалежності вони зростають. Це означає, що жінки з критично високою співзалежністю схильні до надмірної самокритики, відчуття провини за труднощі у стосунках, а їхній інтерес до себе має переважно тривожний або компенсаторний характер. Такий «самоінтерес» не є показником здорової рефлексії, а скоріше відображає постійну потребу контролювати власну поведінку з метою уникнення осуду або втрати емоційного контакту з партнером. Отже, що сильніше виражена співзалежність, то більше «Я» жінки набуває залежного, реактивного характеру – формується не як автономна система саморегуляції, а як функція стосунків із партнером.

Результати порівняльного аналізу показників особистісної зрілості у жінок з різними рівнями виразності співзалежності представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати порівняльного аналізу показників особистісної зрілості у жінок з різними рівнями виразності співзалежності

Шкала	Рівень	Ср. ранг	P (2-ст.)
Відповідальність	Низький	33,28	0,002
	Середній	27,45	
	Високий	23,43	
	Кр. високий	20,54	
Децентрація	Низький	27,84	0,895
	Середній	24,91	
	Високий	26,24	
	Кр. високий	26,77	
Глибинність переживань	Низький	29,90	0,346
	Середній	25,42	
	Високий	27,32	
	Кр. високий	23,80	
Життєва філософія	Низький	25,44	0,514
	Середній	23,98	
	Високий	29,63	
	Кр. високий	26,95	
Толерантність	Низький	26,52	0,173
	Середній	30,71	
	Високий	27,92	
	Кр. високий	22,70	
Автономність	Низький	27,92	0,54
	Середній	28,47	
	Високий	26,94	
	Кр. високий	23,74	
Контактність	Низький	33,14	0,004
	Середній	27,19	
	Високий	22,99	
	Кр. високий	21,25	
Самоприйняття	Низький	30,12	0,15
	Середній	27,61	
	Високий	25,59	
	Кр. високий	22,33	
Креативність	Низький	31,34	0,04
	Середній	29,19	
	Високий	24,22	
	Кр. високий	22,31	
Синергічність	Низький	31,07	0,032
	Середній	28,48	
	Високий	24,53	
	Кр. високий	21,31	

Як ми можемо бачити з отриманих результатів, виявлено достовірні відмінності за такими показниками, як: відповідальність, контактність, креативність та синергічність (за всіма переліченими показниками по групі з низьким рівнем співзалежності спостерігається найвищий показник; дещо

менший – у групі з середнім рівнем співзалежності; ще менший – у групі з високим рівнем співзалежності; і найнижчий – у групі з критично високим рівнем співзалежності).

Отже, як ми можемо бачити з отриманих результатів, спостерігається послідовне зниження рівня таких характеристик, як відповідальність, контактність, креативність і синергічність зі зростанням співзалежності. Це свідчить про те, що жінки з вищим рівнем співзалежності мають менш сформовану здатність брати на себе відповідальність за власне життя, схильні уникати самостійних рішень, демонструють нижчий рівень відкритості та гнучкості у міжособистісних контактах. Зниження креативності може вказувати на обмеження внутрішньої свободи, звуження простору самовираження, коли власна ініціатива пригнічується страхом осуду або втрати любові. Показник синергічності, який у найменш співзалежних жінок є найвищим, у критично співзалежних – найнижчий, що означає втрату здатності бачити цілісність світу, інтегрувати протилежні аспекти досвіду та приймати суперечності як природну частину життя.

Таким чином, зростання рівня співзалежності супроводжується системним зниженням адаптивних і зрілих характеристик особистості. Співзалежні жінки демонструють менш гармонійне самоствавлення, нижчий рівень автономності та емоційної стабільності, що зумовлює їхню схильність до побудови стосунків із порушенням особистісних меж, надмірним самозреченням і залежністю від оцінок партнера. Отримані результати підтверджують гіпотезу про тісний зв'язок між рівнем міжособистісної залежності та особливостями самоствавлення жінки: чим вищий рівень співзалежності, тим менш сформованим, суперечливішим і менш позитивним є її ставлення до себе.

### **Висновки до розділу III**

Результати аналізу показників самоствавлення засвідчили, що в структурі самосприйняття жінок найбільш вираженими є такі аспекти, як

позитивне ставлення інших, самоприйняття, аутосимпатія та саморозуміння. Це свідчить про те, що більшість жінок демонструють певний рівень внутрішньої прийнятності себе, емоційно позитивне ставлення до власного «Я» та прагнення до розуміння своїх почуттів і мотивів. Водночас такі показники, як самоповага, самовпевненість і самопослідовність, мають помірні значення, що може відображати недостатню стабільність самооцінки, нерівномірність між когнітивним і емоційним компонентами самоствавлення та певну залежність від зовнішнього підтвердження власної цінності. Найнижчі бали за шкалами самозвинувачення, самоінтересу та очікуваного сприйняття від інших свідчать про наявність тенденції до критичного самоствавлення, схильність до самозвинувачення, обмежену цікавість до власного внутрішнього світу та залежність від соціальної оцінки. Загалом така конфігурація показників вказує на амбівалентне, частково суперечливе ставлення до себе: поєднання потреби у самоприйнятті з внутрішніми сумнівами у власній цінності та надмірною орієнтацією на ставлення оточення.

Аналіз показників особистісної зрілості показав, що у досліджуваних жінок найбільш розвиненими є автономність, децентрація та самоприйняття, що свідчить про здатність до відносної самостійності у прийнятті рішень, усвідомлення себе як окремої особистості та готовність приймати власні недоліки. Проте нижчі показники за шкалами креативності, відповідальності, глибинності переживань і толерантності вказують на те, що не всі компоненти особистісної зрілості сформовані достатньо. Це може проявлятися у труднощах із побудовою гнучких міжособистісних стратегій, обмеженій здатності до глибокої рефлексії та переживання власного досвіду. Відносно помірна вираженість життєвої філософії, синергічності й контактності свідчить про пошук життєвих орієнтирів і прагнення до гармонійного спілкування, однак без повної внутрішньої цілісності. Отже, отримані дані дозволяють говорити про переважання середнього рівня особистісної зрілості

у вибірці жінок, що поєднує певну автономність та самосвідомість із недостатньою інтеграцією ціннісно-сміслової сфери.

Розподіл досліджуваних за рівнями співзалежності показав, що більшість жінок характеризуються середнім або високим ступенем міжособистісної залежності, тоді як низький рівень спостерігається у меншій частині вибірки. Це свідчить про те, що для значної кількості жінок властива тенденція підпорядковувати власні потреби інтересам інших, орієнтуватися на зовнішню оцінку, прагнути схвалення та уникати самостійного прийняття рішень. Високий і критично високий рівні співзалежності, виявлені майже у половині досліджуваних, вказують на наявність стійких моделей емоційної прив'язаності, що обмежують особистісну автономність і можуть призводити до психологічного виснаження, внутрішніх конфліктів та труднощів у побудові рівноправних стосунків. Отже, в цілому емпіричні дані підтверджують поширеність феномену співзалежності у міжособистісних стосунках серед жінок та обґрунтовують актуальність подальшого аналізу його взаємозв'язку із самоствавленням і рівнем особистісної зрілості.

Порівняльний аналіз жінок із різними рівнями співзалежності дозволив виявити системні закономірності, які відображають вплив вираженості співзалежних тенденцій на особливості самоствавлення та показники особистісної зрілості. У групі жінок із низьким рівнем співзалежності зафіксовано найвищі значення таких характеристик, як самоповага, аутосимпатія, самоприйняття, саморозуміння, самовпевненість і позитивне ставлення інших, що свідчить про емоційно стабільне, приймаюче ставлення до себе, внутрішню гармонію та високу самоцінність. У міру зростання співзалежності ці показники поступово знижуються, що вказує на наростання внутрішньої тривоги, невпевненості у власній цінності, схильності до самокритики та залежності від зовнішнього схвалення. Натомість показники самозвинувачення та самоінтересу демонструють зворотну динаміку – підвищення разом із посиленням співзалежності, що може бути свідченням внутрішнього конфлікту, надмірного самоконтролю та пошуку власного «Я»

через оцінки оточення. Аналогічна закономірність спостерігається у сфері особистісної зрілості: найвищі показники відповідальності, контактності, креативності та синергічності характерні для жінок із низьким рівнем співзалежності, тоді як у групі з критично високим рівнем ці риси мінімально виражені. Це свідчить про пряму залежність між зниженням автономності, емоційної відкритості та творчого потенціалу й підвищенням міжособистісної залежності. Загалом отримані результати підтверджують, що зростання співзалежності супроводжується регресом у розвитку зрілого самоствавлення, порушенням внутрішньої цілісності та ослабленням здатності до саморегуляції, що дозволяє розглядати співзалежність як чинник, який стримує становлення психологічної зрілості жінки.

## ВИСНОВКИ

У відповідності до завдань нашої роботи, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Самоставлення в психології розглядається як ключовий елемент саморозвитку індивіда та реалізації його внутрішньої сутності, а також як невід'ємна основа людської суб'єктності. Воно відіграє роль важливого механізму, що дає змогу особистості впливати на формування власних поглядів і ставлень до життя. Попри значну кількість фундаментальних досліджень, присвячених феномену самоставлення, все ще відкритим залишається питання про його взаємозв'язок зі специфікою життєвої організації особистості. Стосунки міжособистісної залежності є складним явищем, що стосується як психологічної, так і соціальної сфер, і проявляється через нездорову емоційну й поведінкову прив'язаність однієї людини до іншої. У сучасній психології стосунки міжособистісної залежності класифікуються як форма поведінкової адикції, яка виражається у надмірній прив'язаності, розмитті меж у стосунках та схильності до самопожертви навіть на шкоду власному благополуччю. Особливо актуально ця проблема торкається молодих жінок, які перебувають на етапі формування своєї особистісної ідентичності та набуття емоційної зрілості.

2. Розподіл досліджуваних за рівнями співзалежності показав, що більшість жінок характеризуються середнім або високим ступенем міжособистісної залежності, тоді як низький рівень спостерігається у меншій частині вибірки. Це свідчить про те, що для значної кількості жінок властива тенденція підпорядковувати власні потреби інтересам інших, орієнтуватися на зовнішню оцінку, прагнути схвалення та уникати самостійного прийняття рішень. Високий і критично високий рівні співзалежності, виявлені майже у половині досліджуваних, вказують на наявність стійких моделей емоційної прив'язаності, що обмежують особистісну автономність і можуть призводити до психологічного виснаження, внутрішніх конфліктів та труднощів у побудові

рівноправних стосунків. Отже, в цілому емпіричні дані підтверджують поширеність феномену співзалежності у міжособистісних стосунках серед жінок та обґрунтовують актуальність подальшого аналізу його взаємозв'язку із самостваленням і рівнем особистісної зрілості.

3. Результати аналізу показників самоствалення жінок засвідчили, що в структурі самоприйняття жінок найбільш вираженими є такі аспекти, як позитивне ставлення інших, самоприйняття, аутосимпатія та саморозуміння. Це свідчить про те, що більшість жінок демонструють певний рівень внутрішньої прийнятності себе, емоційно позитивне ставлення до власного «Я» та прагнення до розуміння своїх почуттів і мотивів. Водночас такі показники, як самоповага, самовпевненість і самопослідовність, мають помірні значення, що може відображати недостатню стабільність самооцінки, нерівномірність між когнітивним і емоційним компонентами самоствалення та певну залежність від зовнішнього підтвердження власної цінності. Найнижчі бали за шкалами самозвинувачення, самоінтересу та очікуваного сприйняття від інших свідчать про наявність тенденції до критичного самоствалення, схильність до самозвинувачення, обмежену цікавість до власного внутрішнього світу та залежність від соціальної оцінки. Загалом така конфігурація показників вказує на амбівалентне, частково суперечливе ставлення до себе: поєднання потреби у самоприйнятті з внутрішніми сумнівами у власній цінності та надмірною орієнтацією на ставлення оточення. Аналіз показників особистісної зрілості показав, що у досліджуваних жінок найбільш розвиненими є автономність, децентрація та самоприйняття, що свідчить про здатність до відносної самостійності у прийнятті рішень, усвідомлення себе як окремої особистості та готовність приймати власні недоліки. Проте нижчі показники за шкалами креативності, відповідальності, глибинності переживань і толерантності вказують на те, що не всі компоненти особистісної зрілості сформовані достатньо. Це може проявлятися у труднощах із побудовою гнучких міжособистісних стратегій, обмеженій здатності до глибокої рефлексії та переживання власного досвіду.

Відносно помірна вираженість життєвої філософії, синергічності й контактності свідчить про пошук життєвих орієнтирів і прагнення до гармонійного спілкування, однак без повної внутрішньої цілісності. Отже, отримані дані дозволяють говорити про переважання середнього рівня особистісної зрілості у вибірці жінок, що поєднує певну автономність та самосвідомість із недостатньою інтеграцією ціннісно-сміслової сфери.

4. Порівняльний аналіз жінок із різними рівнями співзалежності дозволив виявити системні закономірності, які відображають вплив вираженості співзалежних тенденцій на особливості самоствавлення та показники особистісної зрілості. У групі жінок із низьким рівнем співзалежності зафіксовано найвищі значення таких характеристик, як самоповага, аутосимпатія, самоприйняття, саморозуміння, самовпевненість і позитивне ставлення інших, що свідчить про емоційно стабільне, приймаюче ставлення до себе, внутрішню гармонію та високу самоцінність. У міру зростання співзалежності ці показники поступово знижуються, що вказує на наростання внутрішньої тривоги, невпевненості у власній цінності, схильності до самокритики та залежності від зовнішнього схвалення. Натомість показники самозвинувачення та самоінтересу демонструють зворотню динаміку – підвищення разом із посиленням співзалежності, що може бути свідченням внутрішнього конфлікту, надмірного самоконтролю та пошуку власного «Я» через оцінки оточення. Аналогічна закономірність спостерігається у сфері особистісної зрілості: найвищі показники відповідальності, контактності, креативності та синергічності характерні для жінок із низьким рівнем співзалежності, тоді як у групі з критично високим рівнем ці риси мінімально виражені. Це свідчить про пряму залежність між зниженням автономності, емоційної відкритості та творчого потенціалу й підвищенням міжособистісної залежності. Загалом отримані результати підтверджують, що зростання співзалежності супроводжується регресом у розвитку зрілого самоствавлення, порушенням внутрішньої цілісності та ослабленням здатності до саморегуляції, що дозволяє розглядати

співзалежність як чинник, який стримує становлення психологічної зрілості жінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 1. 2021. С. 28-35.
2. A Framework for the Specificity of Addictions by Steve Sussman, Adam Leventhal, Ricky N. Bluthenthal, Marilyn Freimuth, Myriam Forster and Susan L. Ames. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2011, 8(8), 3399-3415;
3. Кочарян О. С., Фролова Є.В., Бару І.О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. Вісник Харківського педагогічного університету. Серія Психологія. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Вип. 43. Ч. 2. 2012. С. 155-165.
4. Ніколаєва М. К., Сингаївська І. В. Феномен співзалежності і його подолання в подружніх парах // Засоби читання: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених (Київ, 2021 р.) — Київ, 2021.
5. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках»: монографія / [кол.авт.] ; за ред. О. С. Кочаряна. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. – 276 с.
6. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок: автореф. дис. кан. наук. ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2008.
7. SimplyPsychology. John Bowlby's attachment theory [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.simplypsychology.org/bowlby.html>
8. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. — 416 с.

9. Blatt, S. J., & Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(1), 102–150.
10. Яворська-Ветрова І.В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 4 2023, С.6-12
11. Peele S., Brodsky A. *Love and Addiction*. New York: Taplinger Publishing Co., Inc., 1975. — 284 с.
12. Hazan C., Shaver P. “Romantic love conceptualized as an attachment process.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524, 1987
13. Grant, J. E., Odlaug, B. L., & Chamberlain, S. R. (2012). Gender differences in pathological gambling: a review. *Journal of Gambling Studies*, 22, 41–64.
14. К. В. Хоменко. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоствавлення в осіб юнацького віку. № 5 (2017): Scientific proceedings of ostroh academy national university. Psychology series, розділ №5/2017
15. Берштейд Н. Любов і стосунки. Роздуми і практика: пер. з англ. / Н. Берштейд, Г. Волстер. Київ : Основи, 1995. 320 с.
16. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. Вип. 2(2). 2012. С. 3-11.
17. Василюк О. П. Особливості збереження спогадів про травматичні події в автобіографічній пам'яті. Психологічні перспективи. Вип. 23. 2014. С. 29-39
18. Волошина В., Гущенко О. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Вип. 7. 2011. С.157-162.
19. Григор'єва О. В., Драпака А. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Медицинская психология*. № 4. 2007. С. 116–121.

20. Кочарян О. С., Терещенко Н. М., Фролова Є. В., Жидко М. Є., Доценко О. Ю., Коцюба Г. О. Синдром “емоційного холоду” в міжособистісних стосунках : монографія. — Харків : Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, 2019. — 312 с.
21. Дергач М. А. Співзалежні любовні стосунки в старшому юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 7. 2016. С. 59-63.
22. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. Молодий вчений. № 2. 2015. С. 384-387.
23. Єрохіна О., Серга Т. Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодій людині. Перспективи та інновації науки. № 11. 2022. С. 313-324.
24. Музика О., Романенко К. Розвиток обдарованої особистості в контексті культурно-історичної психології Л. С. Виготського // *Educological discourse*. – 2022. – Т. 36, № 1. – С. 119-129.
25. Золотнюк О. П. Любов як суб’єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та способи вимірювання. Грані. № 5. 2015. С. 6-23.
26. Зуєва А. Г. Індивідуально-психологічні детермінанти самосприйняття у підлітковому віці. Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : тези доп. Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір., Харків : НТУ «ХП», 2016. С.195-197.
27. Іванова О., Бондаренко А. Вплив негативних спогадів особистості на особливості самосприйняття. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. Вип. 72. 2022. С.15-25.
28. Камінська О. В. Гендерні відмінності самосприйняття в підлітковому віці. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 40. 2017. С. 72-79.

29. Левченко О. В. Ставлення до себе як фактор психологічного здоров'я особистості. – Київ : Видавництво Київського університету, 2018. – 256 с.
30. Раян Р. М., Дечі Е. Л. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Publications, 2017.
31. Возняк М. “I” and “Me”: The Self in the Context of Consciousness // *Frontiers in Psychology*. — 2018. — Vol. 9. — Article 1656. — DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01656.
32. Миколенко Н. В., Плєскач Б. В. Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність // *\*Молодий вчений\**. — 2024. — № 5(129). — С. 62-70.
33. Кравців В. В. Уявлення молоді про феномен любові залежно від рівня розвитку духовності. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Вип. 1. 2019. С. 33-40.
34. Глущенко М. О. «Я-концепція» особистості як психологічний феномен // *Психологічні студії*. — 2024. — № 2. — С. 20-27.
35. Крамченкова В. О. Системна сімейно-реконструктивна психокорекція тютюнової адикції. *Медична психологія*. Т. 13, № 2. 2018. С. 71-76.
36. Слободанюк К. І. Ідентифікація як механізм самосприйняття. *вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. Т. 2. Вип. 11. 2013. С. 260-264.
37. Ліщинська О. А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 3. 2013. С.1-9.
38. Гуменюк О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування // *Психологія і суспільство*. — 2018. — № 1-2. — С. 38-67.
39. Максименко С. Д. Генеза психологічного становлення особистості // *Зб. наук. пр. «Проблеми сучасної психології»*. — 2008. — Вип. 1. С.62-66.

40. Гресько І. М. «Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку» // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. — 2024. — № 1(4).
41. Камінська О. В. Основні характеристики самоствавлення як компонента структури самосвідомості // Освіта регіону. — 2011. — № 2. — С. 272-277.
42. Чанчиков І. «Самоствавлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості» // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». — 2020. — Т. 2 (12). — С. 98-103.
43. Мартинюк І. Теоретичний аналіз наукових поглядів до вивчення самооцінки вагітних жінок. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Т. 32(71). № 6. 2021. С.107-112.
44. Марциняк-Дорош О. М. Ноодинаміка та сприйняття себе у жінок з ожирінням. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 4(1). 2017. С. 74-78.
45. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. Вип. 7. 2015. С. 146-160.
46. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості адиктивної поведінки студентів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 3(2). 2018. С. 110-119.
47. Норвуд Р. Жінки, які кохають до нестями. Харків : Віват, 2017. 320 с.
48. Одінцова В. Професійне становлення жінки як чинник її адекватної самооцінки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Вип. 2. 2014. С. 73-76.
49. Побідаш А. Ю. Особливості неусвідомленого компоненту самосприйняття та самооцінки моряків. Вісник Харківського

- національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. № 1046. Вип. 51. 2013. С. 38-42.
50. Психодіагностика : практикум / уклад. : Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с. С. 110-114.
51. Синіцька Т. В. Адиктивна поведінка студентської молоді як медико-соціальна проблема суспільства, передумови формування адиктивної поведінки. Психологічні перспективи. Вип. 22. 2013. С. 224-233.
52. Слободанюк К. І. Ідентифікація як механізм самосприйняття. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. Т. 2. Вип. 11. 2013. С. 260-264.
53. Слободанюк К. І. Ідентифікація як базовий психічний механізм саморозвитку. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. Вип. 11. 2015. С. 241-248.
54. Ткач Б. М. Комплексний підхід до аналізу детермінант формування адикцій. Технології розвитку інтелекту. Т. 2. Вип. 5. 2017. С. 76–82.
55. Тохтамиш О. М. Захисний психологічний механізм проєкції та його зв'язок з самосприйняттям особистості. ScienceRise. № 5(1). 2015. С. 74-78.
56. Уайнхолд Б. К., Дж. Б. Як вирватися з трикутника драми та звільнитися від свідомості жертви / пер. з англ. Д. Чабан. Київ: Видавництво Ростислава Бурлакі, 2020. 224 с.
57. Чекаль Л. А. Свідомість та самосвідомість у психоаналітичному, феноменологічному та екзистенційному дискурсі. Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy. Vol. 11, no. 4. 2020. С. 130-137.
58. Штейн Н. Г. Психологічні механізми формування адиктивної особистості. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 4. 2012. С. 280-285.

59. Штепа О. С. Опитувальник особистісної зрілості. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка Львів. 2008. URL : <http://surl.li/djgveo>
60. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках»: монографія / [кол.авт.] ; за ред. О. С. Кочаряна. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. – 276. С.163-166.
61. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. № 20. 2016. С. 153-162.
62. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. Наука і освіта. № 1-2. 2013. С. 112-115.
63. Fredrickson, B. L. Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become. Penguin Group USA. 2013. 256 p.
64. Freud S. On the universal tendency to debasement in the sphere of love. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 1910. Volume XI, P. 177-190.
65. Freudiger R., Feidimen, D. Psychology of love. Scientific and practical handbook. 2004. Phoenix Publishers. 428 с.
66. Fromm E. The art of loving or exploring the nature of love. Harper & Row Publishers. 1956. 133 p.
67. Horne K. The neurotic personality of our time. W. W. Norton & Company. 1937. 352 p.
68. Ivcevic Z., Pillemer D. B, Wang Q., Hou Y., Tang H., Mohoric T., Taksic V. When we feel good and bad about ourselves: self-esteem memories across cultures. Memory. Hove, England, Vol. 16, № 7. 2008. P. 703–711.
69. May R. The Meaning of Anxiety. N.Y. : Pocket Books, 1977.
70. Rogers Carl R. On Becoming a Person. Houghton Mifflin Company. Boston New York. 1961. 367 p.
71. Tajfel H., Turner J. C. An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), The Social Psychology of Intergroup Relations (pp. 56–65). Monterey, CA: Brooks-Cole. 1979. 226 p.

72. Weinhold B. Weinhold J., Bradshaw J. Breaking Free of the Co Dependency Trap. MJF Books, 1999. 266 p.

#### **Анотація**

***Гутник В.Г. Особливості самоствавлення у жінок, які перебувають у стосунках міжособистісної залежності***

***Науковий керівник: д. психол. н., професор ЗВО кафедри психологічного консультування і психотерапії Кочарян О.С.***

***Магістерська кваліфікаційна робота на здобуття наукового ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Харківський національний університет імені в.Н.Каразіна, м. Харків, 2025.***

У роботі досліджено психологічні особливості самоствавлення жінок, які перебувають в стосунках міжособистісної залежності. На основі емпіричного дослідження із застосуванням опитувальників особистісної зрілості, тесту-опитувальнику визначення самоствавлення та опитувальника «Шкала самооцінки співзалежності» було виявлено системні закономірності, які відображають вплив вираженості співзалежних тенденцій на особливості самоствавлення та показники особистісної зрілості. У групі жінок із низьким рівнем співзалежності зафіксовано найвищі значення таких характеристик, як самоповага, аутосимпатія, самоприйняття, саморозуміння, самовпевненість і позитивне ставлення інших, що свідчить про емоційно стабільне, приймаюче ставлення до себе, внутрішню гармонію та високу самооцінність.

**Ключові слова:** самоствавлення жінки, співзалежні стосунки, самосприйняття, саморозуміння, самоінтерес, самоповага, аутосимпатія.

#### **Annotation**

***Hutnyk V.G. Peculiarities of self-attitude in women who are in relationships of interpersonal dependence***

***Scientific supervisor: Dr. Psy., Professor of the Higher Educational Institution of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy Kocharyan O.S.***

***Master's qualification thesis for obtaining the degree of Master in the specialty 053 – Psychology. – V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, 2025.***

The work investigates the psychological features of self-attitude in women who are in relationships of interpersonal dependence. Based on an empirical study with the applicant of personal maturity questionnaires, a test-questionnaire for determining self-attitude and the questionnaire "Codependency Self-Evaluation Scale", systemic patterns were identified that reflect the influence of the severity of codependent tendencies on the features of self-attitude and indicators of personal

maturity. The group of women with a low level of codependency recorded the highest values of such characteristics as self-esteem, auto-sympathy, self-acceptance, self-understanding, self-confidence and positive attitude towards others, which is manifested in an emotionally stable, accepting attitude towards oneself, inner harmony and high self-worth.

**Keywords:** women's self-attitude, codependent relationships, self-perception, self-understanding, self-interest, self-esteem, auto-sympathy.