

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»  
Кафедра практичної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

магістра

на тему

Взаємозв'язок професійної реалізації жінки з типами міжособистісних  
стосунків: співзалежність чи контрзалежність.

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПс - 24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

\_\_\_\_\_/ Тетяна ПАНЧЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник \_\_\_\_\_/ Олена ФАЛЬОВА  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент \_\_\_\_\_/ Вероніка БАКАТАНОВА  
(підпис) (ім'я та прізвище)

*«До захисту допущено»*

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_  
(підпис) \_\_\_\_\_ ініціали, прізвище)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Панченко Тетяни Анатоліївни  
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Взаємозв'язок професійної реалізації жінки з типами міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність».

керівник роботи: Фальова Олена Євгенівна, доктор психол. наук, професор,

( прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «06» жовтня 2025 року №4801-5\3665

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Провести теоретичний аналіз професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
2. Визначити особливості професійної реалізації, професійного самовизначення, ціннісних орієнтацій та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
3. Виявити взаємозв'язок професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.

4. Визначити сучасні напрямки корекції типів міжособистісних стосунків та професійної реалізації жінки та складання практичних рекомендацій.

#### 4. План роботи

| № з/п | Назви етапів роботи                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.                                                                                                                                |
| 2     | Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.                                                                                                                                                                          |
| 3     | Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.                                                                                                                                           |
| 4     | Оформлення висновків та рекомендацій.                                                                                                                                                                                                 |
| 5     | Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу). |

#### 5. Дата видачі завдання **7 жовтня 2025 року**

**Студент**

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Тетяна ПАНЧЕНКО  
(ініціали, прізвище)

**Керівник роботи**

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Олена ФАЛЬОВА  
(ініціали, прізвище)

## РЕФЕРАТ

**Дипломна робота містить:** 80 сторінок, 5 рисунків, 6 таблиць, 102 використаних літературних джерел, 6 додатків.

**Об'єкт дослідження** - професійна реалізація жінки.

**Предмет дослідження** - взаємозв'язок професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.

**Мета дослідження** – визначити взаємозв'язок професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.

**Основні задачі дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
2. Визначити особливості професійної реалізації, професійного самовизначення, ціннісних орієнтацій та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
3. Виявити взаємозв'язок професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
4. Визначити сучасні напрямки корекції типів міжособистісних стосунків та професійної реалізації жінки та складання практичних рекомендацій.

**Практична значущість** дослідження полягає в можливості використання висновків дослідження для підвищення ефективності професійної підтримки та психологічного супроводу жінок у різних сферах діяльності, розробки програм психологічної допомоги для сімей із проявами співзалежності та контрзалежності, а також у створенні рекомендацій для балансування між професійною реалізацією жінки та збереженням гармонійних міжособистісних стосунків у родині.

**Апробація результатів.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися та одержали схвалення на LX Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «ОСВІТА ТА ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА» 17-21 листопада 2025 року, м. Харків. Тема тез доповіді: «Вплив співзалежного типу міжособистісних стосунків на професійну самореалізацію жінок».

**Ключові слова:** професійна реалізація, самореалізація жінки міжособистісні стосунки, співзалежність, контрзалежність, кар'єрний розвиток.

## ABSTRACT

**The work contains:** 80 pages, 5 figures, 6 tables, 102 references, and 6 appendices.

**The object of research** – professional self-realization of women.  
**The subject of research** – the relationship between women's professional realization and types of interpersonal relationships: codependency or counter-dependency.  
**The aim of the research** is to determine the relationship between women's professional realization and types of interpersonal relationships: codependency or counter-dependency.

**Main research objectives:**

1. To conduct a theoretical analysis of women's professional realization and types of interpersonal relationships: codependency or counter-dependency.
2. To determine the features of professional realization, professional self-determination, value orientations, and types of interpersonal relationships: codependency or counter-dependency.
3. To identify the relationship between women's professional realization and types of interpersonal relationships: codependency or counter-dependency.
4. To define modern approaches to correcting types of interpersonal relationships and women's professional realization, and to develop practical recommendations.

**The practical significance of the research** lies in the possibility of applying its conclusions to increase the effectiveness of professional support and psychological assistance for women in various fields of activity, in developing psychological support programs for families with manifestations of codependency and counter-dependency, as well as in creating recommendations for balancing women's professional self-realization with maintaining harmonious interpersonal relationships in the family.

**Approbation of the results.** The results of the empirical study were discussed and approved at the LX All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Higher Education Applicants "Education and Technologies for the Development of Society," held on November 17–21, 2025, in Kharkiv. The topic of the conference abstract was: *"The Influence of Codependent Interpersonal Relationship Type on Women's Professional Self-Realization."*

**Keywords:** professional realization, women's self-realization, interpersonal relationships, codependency, counter-dependency, career development.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                      |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                    | <b>8</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В СІМ'Ї.....</b>                                   | <b>11</b> |
| 1.1. Професійна реалізація особистості жінки.....                                                                                                    | 11        |
| 1.2. Особливості міжособистісних стосунків в родині співзалежність та контрзалежність.....                                                           | 16        |
| 1.3. Вплив міжособистісних стосунків на професійну реалізацію жінки .....                                                                            | 25        |
| <b>Висновки до розділу 1.....</b>                                                                                                                    | <b>30</b> |
| <b>РОЗДІЛ 2 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>                                                                                                  | <b>33</b> |
| 2.1. Структура та методи дослідження.....                                                                                                            | 33        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження.....                                                                                                             | 38        |
| 2.3. Визначення взаємозв'язку професійної реалізації жінки та типу міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.....                 | 49        |
| <b>Висновки до розділу 2.....</b>                                                                                                                    | <b>53</b> |
| <b>РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЧЕРЕЗ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ ТА ФОРМУВАННЯ АВТОНОМНОСТІ У СТОСУНКАХ .....</b> | <b>55</b> |
| 3.1. Теоретичні засади програми підвищення професійної реалізації через зміцнення здорової самооцінки та формування автономності у стосунках.....    | 55        |
| 3.2. Програма підвищення професійної реалізації через зміцнення здорової самооцінки та формування автономності у стосунках .....                     | 60        |
| <b>Висновки до розділу 3.....</b>                                                                                                                    | <b>65</b> |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                   | <b>67</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b> | <b>69</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                    | <b>81</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Питання професійної реалізації жінки та збереження здоров'я сім'ї є надзвичайно складною, але водночас дуже актуальною в сучасних умовах війни. В період переживання особистістю стресових подій, критичних ситуацій, що стали звичними для багатьох українців, особливо актуальним постає питання життєвого шляху та професійного розвитку людини. Проблема професійної реалізації жінок досліджена не повною мірою. Деякі аспекти розглядалися у працях таких науковців, як: А. В. Василик, Н. С. Бойчук, К. С. Омельченко, Ю. О. Асєєва, Т. В. Стасенкова, [47,8,2,13] які акцентували увагу на психологічних особливостях професійного становлення та кар'єрного розвитку жінок. Проблеми здоров'я сім'ї та міжособистісних взаємин розглядалися у дослідженнях таких вчених як: О.Є. Фальова, Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська В. М. Поліщук, О.А.Столярчук, [44,88,42,43] які досліджували кризові ситуації в родині та вплив цих криз на психологічне самопочуття її членів. Зокрема, Фальова приділяла увагу психології реалізації жінки в умовах порушеного сімейного функціонування, але акцент її досліджень був на особистісному розвитку, а не на взаємозв'язку з професійною реалізацією. Стресові порушення сімейної взаємодії, а також явища співзалежності та контрзалежності безпосередньо впливають на міжособистісні стосунки та професійну реалізацію жінки.

Ці аспекти розглядали такі дослідники, як Т.М. Титаренко, О. Я. Кляпець, Л.Я. Галушко, Я. В. Амурова, [10,53] які підкреслювали взаємозв'язок психологічного клімату сім'ї та професійного становлення особистості. Разом із тим, комплексне вивчення цього питання, особливо у сучасних умовах соціальної нестабільності, є недостатнім. Таким чином, **актуальність дослідження** зумовлюється потребою сучасного суспільства у всебічно реалізованих жінках, які поєднують високий рівень професійної компетентності з психологічним благополуччям. Не зважаючи на наявні публікації, тема взаємозв'язку професійної реалізації жінки з типами міжособистісних стосунків

— співзалежність чи контрзалежність — вивчена недостатньо, що робить дослідження своєчасним та необхідним для сучасного соціуму.

**Об'єкт** - професійна реалізація жінки.

**Предмет** - взаємозв'язок професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що професійна реалізація жінки тісно пов'язана з особливостями її міжособистісних стосунків. У жінок зі схильністю до співзалежних відносин реалізація може бути обмеженою через надмірну орієнтацію на потреби інших та очікування, пов'язані з її роллю в родині. Натомість у жінок із контрзалежними тенденціями професійна реалізація зазвичай вираженіша, проте може супроводжуватися труднощами в гармонізації особистих стосунків.

**Мета** - визначити взаємозв'язок професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
2. Визначити особливості професійної реалізації, професійного самовизначення, ціннісних орієнтацій та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
3. Виявити взаємозв'язок професійної реалізації жінки та типів міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність.
4. Визначити сучасні напрямки корекції типів міжособистісних стосунків та професійної реалізації жінки та складання практичних рекомендацій.

**Методи дослідження.** Для розв'язання завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичні: вивчення, системний аналіз, синтез, узагальнення, соціально-психологічний аналіз літератури за темою дослідження; емпіричні: анкетування, тестування, констатуючий психологічний експеримент; статистичні: кількісний та якісний аналіз експериментальних даних за

допомогою програми SPSS 26; критерій Колмогорова–Смирнова; коефіцієнт кореляції Пірсона/Спірмена.

**Методики дослідження:** Шкала співзалежності та контрзалежності Б. К. Уайнхолд, Дж. Б. Уайнхолд; Тест на самооцінку за шкалою Розенберга; Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко); Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (автор К. Гаврилова); Опитувальник професійного самоздійснення (автор О.М. Кокун).

**Вибірка.** Дослідження проводилось онлайн через Google Форми. Участь була добровільною, анонімною та конфіденційною. У ньому взяли участь 53 жінки, які на момент опитування перебували у стосунках. Віковий діапазон учасниць становив 20–55 років, а середній вік — близько 38 років.

**Теоретичне значення отриманих результатів** полягає у: виявленні факторів, які мають вплив на професійне становлення жінки в умовах різних типів сімейних взаємодій; розширенні наукових уявлень про взаємозв'язок особистісного розвитку та професійної активності жінки у сучасному соціокультурному контексті.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у можливості застосування висновків для розробки програм психологічної підтримки сімей із проявами співзалежності та контрзалежності, а також у створенні рекомендацій, спрямованих на поєднання професійної самореалізації жінки з підтриманням гармонійних міжособистісних стосунків у родині.

**Апробація результатів.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися та одержали схвалення на LX Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «ОСВІТА ТА ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА» 17-21 листопада 2025 року, м. Харків. Тема тез доповіді: «Вплив співзалежного типу міжособистісних стосунків на професійну самореалізацію жінок».

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В СІМ'Ї

#### 1.1. Професійна реалізація особистості жінки

В умовах суспільних трансформацій, що відбуваються в Україні, формується нове розуміння соціального й психологічного благополуччя, зростає увага до проблеми самореалізації, становлення та розвитку особистості жінки. Сучасність вимагає від жінок активності, уміння розкривати власні здібності й реалізовувати себе у різних сферах діяльності.

Поняття «реалізація» у психології розглядається як процес втілення внутрішнього потенціалу, що нерідко ототожнюється з «самоактуалізацією». Водночас деякі науковці пропонують розрізняти ці терміни: «самоактуалізація» пов'язується з реалізацією людського потенціалу, а «самореалізація» – із використанням набутого капіталу особистості у конкретній діяльності. [17, 36]

Структурно-функціональна модель самореалізації охоплює кілька рівнів: емоційно-мотиваційний («хочу»), когнітивний («можу»), нормативно - регулятивний («треба») та ціннісно - смисловий, що відображає усвідомлене прийняття рішень. [36]

У працях А. Маслоу самореалізація розглядається як досить високий рівень ієрархії потреб. Вона можлива лише за умови попереднього задоволення базових потреб: фізіологічних, безпекових і соціальних потреб. Самореалізація, за Маслоу, передбачає прагнення людини стати тим, ким вона потенційно може бути. Водночас процес може бути обмежений негативним досвідом, соціальним тиском, дією психологічних захистів. [85]

Концепція самоактуалізації набула подальшого розвитку у роботах К. Роджерса, де вона описується не як разова подія, а як тривалий, відкритий процес, що супроводжує людину впродовж життя. Роджерс підкреслював, що прагнення до актуалізації є базисною властивістю живої особистості, однак

реалізація цього потенціалу потребує сформованої позитивної самоповаги. Та, у свою чергу, з'являється лише за умов безумовного прийняття та підтримки з боку значущих інших. Важливою детермінантою він вважав узгодженість між образом реального «Я» та уявленням про «ідеальне Я»; якщо ця відповідність порушується, виникає внутрішній розлад, що ускладнює процес самоактуалізації [94].

Подальший розвиток ідей реалізації пов'язують із становленням екзистенційної психології. Представники даного напрямку (Дж. Бюгенталь, Р. Мей, І. Ялом та ін.) наголошували на необхідності врахування амбівалентної природи людини, де конструктивні і деструктивні тенденції співіснують і взаємодіють. Реалізація у цьому контексті розглядається як процес інтеграції суперечливих внутрішніх можливостей, що забезпечує автентичне самовираження та здатність творити власну життєву траєкторію [86, 40].

Ф. Перлз виділяє низку механізмів, що перешкоджають самоактуалізації: інтроекцію (прийняття зовнішніх норм без їхнього осмислення), проекцію (перекладання власних дій та відповідальності на інших), конфлюєнцію (розмитість особистісних кордонів) і ретрофлексію (спрямування активності на себе замість її вираження зовні). До додаткових бар'єрів належать рольові суперечності та завищені очікування, що не відповідають реальним умовам [83].

У сучасних дослідженнях професійна реалізація визначається як важлива форма життєвого самоздійснення, у межах якої розкривається потенціал особистості у професійній діяльності, поглиблюються компетентності та формується система професійних досягнень [30, 25]. Цей процес охоплює як етап професійного становлення (зокрема, період навчання), так і подальший розвиток умінь у практичній діяльності. Професійна реалізація сприяє вибудовуванню індивідуального стилю роботи, кар'єрному просуванню, підвищенню рівня майстерності та створює умови для реалізації творчих можливостей [43].

Водночас труднощі у професійній реалізації можуть мати різне походження — від зовнішніх соціальних бар'єрів до внутрішніх психологічних обмежень. Вирішального значення в умовах професійної кризи набувають саме

внутрішні ресурси: рівень самоприйняття, мотиваційна сфера, здатність підтримувати відповідальність за власні вибори та адаптуватися до нових умов. Окремого аналізу потребує специфіка професійної реалізації жінки. Дослідження С. Оксамитної показують, що приблизно 60 % студентської молоді продовжують орієнтуватися на традиційні уявлення про жіночі соціальні ролі, що об'єктивно звужує можливості для її повноцінного професійного розвитку [53].

У історичній перспективі можливості професійної реалізації жінок істотно визначалися усталеними уявленнями про «природні» гендерні ролі, де жінці відводилася передусім функція матері та берегині домашнього простору. Хоча сучасні правові норми декларують рівність можливостей для обох статей, інерція стереотипів продовжує впливати на вибір професії, доступ до престижних посад і оцінювання професійних досягнень жінки [23].

Проблема професійного самоздійснення жінки залишається невіддільною від ширших соціокультурних змін, які стосуються переосмислення ролей і подолання патріархальних моделей. До 2022 року в українському суспільстві співіснували дві системи орієнтирів: традиційна і модернізована, і процеси їх трансформації розвивалися поступово. Воєнні події, розпочаті росією, внесли в ці процеси амбівалентність: з одного боку, посилилася потреба у традиційних опорах і ролях; з іншого — значно розширилися соціально визнані сфери активності жінок, включно з безпосередньою участю у військових та оборонних структурах. У результаті жінка отримує більше можливостей для реалізації, але і зіштовхується з новими викликами та напруженнями, які потребують додаткових адаптаційних ресурсів [64].

За М. Б. Гасюк, гендерні стереотипи задають нормативні моделі «жіночого» і «чоловічого» як ціннісно ієрархізовані. Вони не лише формують очікування поведінки, а й підтримують соціальну асиметрію, яка проявляється у професійній сегрегації, різниці можливостей кар'єрного зростання та нерівномірному розподілі економічних ролей. Так звані «жіночі» та «чоловічі» професії залишаються виразом цієї стратифікації. Водночас вибір професійної

траєкторії часто корелює з домінуванням у структурі особистості фемінних чи маскулінних характеристик [15].

У. Ерхардт описує специфічний психоемоційний патерн, який вона позначає як «синдром Мона Лізи» (МЛ-синдром). Його сутність полягає у тому, що жінка опиняється в системі внутрішніх «пасток»: необхідності безмежного розуміння інших, постійної допомоги як способу отримання визнання, самопожертви «заради добра», демонстративної скромності чи надмірного співчуття, яке нівелює власні потреби. Зовні ці стратегії можуть здаватися соціально схвальними, однак, на думку Ерхардт, вони призводять до внутрішнього відчуження — відмови від власних бажань, амбіцій, економічної автономії, освіти та професійного розвитку. Такий спосіб мислення, хоч і створює ілюзію уникнення конфліктів, фактично перешкоджає становленню особистісної суб'єктності і блокує процес самореалізації [80].

Хоча стереотипи зазвичай мають негативну конотацію, їх не можна повністю відкидати. На ранніх етапах соціалізації вони можуть відігравати конструктивну роль — допомагати людині адаптуватися, орієнтуватися в суспільних нормах і засвоювати базові моделі взаємодії. Проте, коли ці схеми закріплюються надто жорстко, особливо у вигляді гендерних шаблонів, що активно транслуються медіа, вони починають діяти як обмеження. Формуються спотворені уявлення про роль жінки й чоловіка, звужується простір самовираження, втрачається свобода розвитку.

У суспільній свідомості — як чоловічій, так і жіночій — укорінилися установки, що знижують оцінку жіночих здібностей, професійного потенціалу й лідерських якостей. Такі уявлення поступово вкорінюються у внутрішній досвід: породжують невпевненість, занижену самооцінку, відчуття неповноцінності, а іноді — готовність зректися амбіцій чи відмовитися від керівних позицій. У глибині психіки це часто набуває форми внутрішнього розламу — суперечності між прагненням до реалізації та страхом порушити нав'язану «норму». Подібні розбіжності між бажанням і обов'язком, можливістю і заборобою породжують внутрішньоособистісні конфлікти, що проявляються у вигляді тривоги,

напруження чи відчуття застою. Людина переживає їх як проблему, яку потрібно вирішити, але часто не має інструментів для цього. Такі конфлікти, засновані на амбівалентних прагненнях, звужують простір самовираження: обмежують здатність мислити вільно, говорити від себе, чути власні почуття і бути зрозумілою іншими [40].

Однією з найвиразніших форм цього внутрішнього протистояння є феномен, який у психологічній літературі отримав назву «рольового конфлікту працюючої жінки». Його сутність — у напруженні, що виникає, коли жінка намагається узгодити дві важливі сфери життя: професійну й сімейну. Це не просто перевтома чи дефіцит часу, а комплекс глибоких емоційних переживань, серед яких центральне місце займає почуття провини. Саме воно часто визначає сприйняття власних ролей: перед дітьми, партнером, колегами і навіть перед собою. Почуття провини стає постійним фоном — воно підточує самооцінку, деформує образ «Я», знижує соціальну впевненість. Прагнучи уникнути осуду чи конфліктів, жінка дедалі частіше йде на поступки, що зовні сприймаються як доброзичливість або природна поступливість, але насправді є формою самознецінення [74].

Спроба втримати баланс між сімейними обов'язками та професійними завданнями нерідко призводить до хронічного перевантаження. Виникає відчуття браку часу, страх завдати шкоди дітям емоційною відсутністю, внутрішній тиск через необхідність делегувати частину турбот. Додаються втома, дратівливість, зниження задоволеності шлюбом і постійна боротьба з часовими обмеженнями. Усе це — симптоми міжрольового конфлікту, який є наслідком зіткнення численних соціальних вимог із обмеженими ресурсами енергії, часу та внутрішньої стабільності. При цьому його неможливо повністю зафіксувати об'єктивними показниками, адже це насамперед суб'єктивне переживання — те, як сама жінка оцінює свою здатність утримувати рівновагу між обома світами.

## **1.2. Особливості міжособистісних стосунків в родині: співзалежність та контрзалежність.**

Проблема деструктивних форм міжособистісної взаємодії, зокрема співзалежних і контрзалежних стосунків, стала особливо актуальною в контексті сучасних соціальних трансформацій в Україні. Те, що відбувається в українських парах сьогодні, актуалізує гендерний аспект взаємин і стимулює дослідників уважніше придивитися до психологічного стану людей, залучених у подібні стосунки. У цьому контексті важливим постає аналіз передумов і наслідків таких взаємин, а також пошук дієвих способів психологічної підтримки та корекції деструктивних моделей поведінки.

Хоча феномени співзалежності та контрзалежності вже мають певне наукове підґрунтя та розроблені методи дослідження, особливості їхнього прояву й динаміки у партнерських стосунках залишаються недостатньо вивченими. [33]

Здатність любити й вибудовувати емоційну близькість прийнято вважати однією з базових ознак зрілої особистості. Проте глибока близькість завжди несе ризик втрати власних психологічних кордонів, а часом — і відчуття автономії. Через це створення повноцінних стосунків може ставати внутрішньо напруженим завданням: одні люди починають уникати будь-якої надмірної емоційності, інші — навпаки, постійно шукають нової прив'язаності, наче намагаючись заповнити внутрішню порожнечу. [70]

Сильні почуття та інтенсивна емоційна залежність від партнера здатні повністю охопити особистість. Тоді формується симбіотична, співзалежна модель стосунків, побудована на глибокому «розчиненні» в іншому. На протилежному полюсі опиняється контрзалежність — коли людина відчайдушно охороняє власну автономію, але водночас тривожно боїться бути покинутою.

Теорія прив'язаності Джона Боулбі та Мері Ейнсворт пояснює ці механізми через досвід ранніх взаємин із батьками чи опікунами. Якщо дитина зростала в ситуації нестабільної або відкидаючої прив'язаності, в дорослому

житті вона часто демонструє тривожний чи невпевнений стиль побудови зв'язків. Такі люди більш схильні до співзалежних стосунків.

Якщо в дитинстві емоційні потреби систематично ігнорувалися, або дитина несла надмірну відповідальність за емоційний стан дорослих, то в дорослому віці це може проявлятися у прагненні «рятувати» партнера, догоджати йому, контролювати або повністю орієнтуватися на його потреби. При цьому власні потреби стають «другорядними», ніби такими, що не мають права на існування. [78, 14, 48]

Поняття «співзалежність» уперше з'явилося в практиці лікування хімічних залежностей і описувало тип взаємин, у яких життя однієї людини фактично підлаштовується під залежність іншої. Згодом термін вийшов за межі цієї сфери і став позначати ширше коло відносин, де одна особистість відмовляється від автономії, підпорядковуючи власні потреби іншим. У професійному та міжособистісному контекстах така модель може проявлятися як зменшення ініціативи, обмеження потенціалу реалізації та утримування жінки в позиції, де її здобутки й амбіції постійно відсуваються на другий план.

Співзалежність варто розглядати як окреме психологічне явище, що може спрямовуватися як на певну людину, так і на ширше соціальне оточення. Її центральна ознака — зосередженість на «іншому» настільки інтенсивна, що власне «Я» поступово втрачає виразні контури, а внутрішня опора слабшає. [63] За спостереженнями В. Хабайлюка, співзалежні особи в межах сімейних систем нерідко набувають тенденції до саморуйнування — як свого життя, так і життя тих, із ким вони емоційно пов'язані. [73] Численні роботи характеризують співзалежність як залежний розлад особистості складної природи, що формується під впливом комбінації психологічних і соціальних чинників. Доведено, що надмірний контроль або гіперопіка в дитинстві, як і жорсткі авторитарні моделі виховання, можуть стимулювати розвиток залежних рис, які згодом стають базою для співзалежних патернів у дорослості. [20]

У межах теорії сімейних систем М. Боуена співзалежність розглядається як наслідок недостатньої диференціації «Я» — нездатності зберігати емоційну

автономію у близьких стосунках. Ця недиференційованість закладається ще в дитячому віці і надалі визначає вразливість особистості до міжособистісних порушень. Відтак співзалежність можна розуміти як продукт загального емоційного клімату сім'ї, а не лише результат окремих подій. [41]

Найчастіше співзалежність проявляється у сфері сімейних та романтичних стосунків. Близькі взаємини природно передбачають взаємний вплив і взаємну залежність, однак за певних умов цей вплив перестає бути взаємовигідним. Коли підтримка перетворюється на підпорядкування, а прив'язаність — на втрату власного центру особистості, стосунки набувають ознак патологічної залежності.

Співзалежні стосунки характеризуються поступовим «розчиненням» особистості в партнері: одна або обидві сторони настільки емоційно залучені, що нехтують власними потребами та самоповажністю, надмірно опікуючи партнера й витрачаючи на це значні ресурси, що веде до самозречення. Співзалежні взаємини також формуються тоді, коли обидва партнери є психологічно залежними. У цьому випадку кожен із них прагне знайти в іншому відчуття психологічної «безпеки», що призводить до надмірної орієнтації на партнера й втрати автономії. Як зазначають А. Кочарян та А. Коцарь [33] у таких парах увага одного спрямована переважно на іншого, ніж на власні потреби. Це узгоджується з концепцією Е. Фромма, згідно з якою справжня любов передбачає внутрішню свободу, тоді як залежні стосунки формують контроль, звинувачення та очікування, що партнер діятиме відповідно до бажаного сценарію. [72]

Така взаємодія негативно впливає на ментальне здоров'я — стан внутрішнього благополуччя, основи гарного самопочуття, щастя, задоволення життям та умов для розвитку. Ментальне здоров'я включає здатність адаптуватися до змін у житті, регулювати емоції, підтримувати стабільність у стосунках і досягати особистих цілей. [34]

Співзалежна поведінка має характерні риси, що проявляються на рівні емоцій, мислення та дій у міжособистісній взаємодії. Такі особи часто

підпорядковуюють власне життя партнеру, нехтуючи власними потребами та втрачаючи здатність до побудови автономних, гармонійних стосунків.

1. **Втрата особистісних кордонів і емоційна залежність.** Людина зі співзалежною поведінкою схильна «зливатися» з партнером, ототожнюючи своє благополуччя з його станом. Вона втрачає відчуття власного «Я», уникає самостійних рішень і сприймає щастя лише через іншу людину.
2. **Схильність до надмірного контролю.** Співзалежні особи прагнуть контролювати емоції, дії та життя партнера, намагаючись «врятувати» чи змінити його, навіть якщо це не потрібно. Вони часто виправдовують деструктивну поведінку партнера, беручи на себе роль рятувальника.
3. **Підвищене почуття відповідальності.** Такі люди відчують провину або тривогу через проблеми партнера, навіть якщо не мають до них прямого стосунку. Їм здається, що саме вони повинні забезпечити добробут і стабільність у стосунках.
4. **Самопожертва та нехтування собою.** Власні інтереси, мрії та цілі поступаються місцем потребам партнера. Це може призводити до емоційного виснаження, втрати індивідуальності та професійного застою.
5. **Емоційне виснаження та психосоматичні розлади.** Тривала співзалежність часто викликає хронічний стрес, емоційне вигорання, депресивні й тривожні стани, що можуть проявлятися у вигляді соматичних симптомів — безсоння, головного болю, порушень серцевої діяльності.
6. **Низька самооцінка та почуття меншовартості.** Такі особи схильні знецінювати власну значущість і потребують постійного схвалення. Вони відчують свою цінність лише тоді, коли приносять користь іншим.
7. **Заперечення проблем і виправдання партнера.** Люди зі співзалежністю часто не визнають деструктивності стосунків, шукаючи виправдання для партнера та уникаючи змін, навіть якщо самі страждають.

8. **Труднощі у побудові здорових взаємин.** Співзалежність унеможливорює рівноправні стосунки: людина або надмірно пристосовується до партнера, або прагне його контролювати. Це призводить до повторення токсичних сценаріїв у майбутніх зв'язках. [6, 18, 52]

Співзалежні люди схильні характеризувати себе через інших людей, живучи їхніми потребами та проблемами, жертвуючи власними інтересами і бажаннями заради збереження стосунків. З часом це спричиняє глибоке внутрішнє виснаження: повсякденне життя перетворюється на замкнене коло почуття провини, страху та постійної емоційної напруги. Така динаміка викликає хронічний стрес, який поступово виснажує психіку.

У цих стосунках помітна емоційна нестабільність: людина переживає часті перепади настрою, потрапляючи в стан «емоційних гойдалок». Виникає внутрішній конфлікт між бажанням допомогти і почуттям образи або пригнічення. Зазвичай самооцінка низька, а ідентичність розмита — людина не відчуває себе окремою особистістю, що підвищує ризик розвитку тривожних та депресивних станів.

З часом така поведінка призводить до відсторонення від себе: втрачаються інтереси, цілі, хобі та сенс життя. Людина відчуває апатію, спустошення та безсилля. Часто проявляються й соматичні симптоми — хронічний головний біль, порушення сну або апетиту, зниження імунітету. Постійний стрес, страх втратити партнера та прагнення контролювати його життя виснажують нервову систему, що спричиняє емоційне вигорання та погіршення когнітивних функцій, зокрема концентрації, пам'яті та здатності до прийняття рішень.[22] Це є наслідком порушення психоемоційного балансу, що виникає через надмірну орієнтацію на іншого та ігнорування власних потреб.

У співзалежних стосунках страждає не лише кожен партнер окремо, а й якість самої взаємодії. Рівень щирого спілкування падає, оскільки партнери часто не можуть відкрито висловлювати справжні почуття. Один боїться образити іншого або втратити його, тому замовчує власні невдоволення. Це призводить до

відстороненості: пара формально разом, але довіра та тепло зникають, а накопичуються образи, розчарування та маніпуляції.

Реалізація пари як єдиної системи теж під загрозою. У здорових стосунках партнери підтримують одне одного, спільно планують майбутнє та розвивають взаємні інтереси. У співзалежних парах рішення відкладаються, немає можливості реалізовувати особисті чи спільні цілі. Вся енергія спрямовується на ревності, тривогу та страхи, замість взаємної підтримки. Такі стосунки виснажують обох, залишаючи відчуття безвиході.

Тож, у співзалежності стосунки не можуть бути конструктивними та безпечними, оскільки партнери зосереджені насамперед на контролі дій один одного, а не на власному внутрішньому розвитку. У результаті вони формують дисфункціональні моделі поведінки, коріння яких сягає незавершених завдань раннього розвитку особистості. Отже, співзалежність можна визначати як стійку деструктивну поведінку, що зумовлює залежність емоційного стану від зовнішніх обставин і перешкоджає гармонійному розвитку особистості.

Стратегія поведінки, що виникає в особистості внаслідок прагнення уникнути залежності та супроводжується ізоляцією й почуттям самотності, визначається як контрзалежність. Її провідною характеристикою є небажання допускати інших у свій особистий простір. У ситуаціях, коли хтось намагається обмежити свободу контрзалежної особистості, міжособистісні стосунки зазвичай розриваються. Основним мотивом такого типу поведінки є прагнення уникнути дискомфорту, конфліктів і тривожних переживань.

За даними численних досліджень, серед основних чинників формування контрзалежності виокремлюють:

- відсутність достатньої емоційної прихильності у перший рік життя;
- неспроможність батьків допомогти дитині у 2–3 роки стати емоційно самостійною;
- травматичний досвід, пов'язаний із насильством або зневагою. [62]

Важливо підкреслити, що схильність до контрзалежної поведінки значною мірою формується під впливом суспільних чинників. Соціальні норми нерідко

закріплюють її як логічну та дієву стратегію, що трансформує близькі стосунки у площину більш формалізованих соціальних відносин. У цьому контексті центральним завданням особистості стає збереження балансу між автономією та залежністю, що забезпечує внутрішню цілісність, стабільність «Я» та емоційний добробут. Найбільш розгорнутий опис контрзалежності як психологічного феномену подають Б. та Дж. Уайнхолди. [62]

На їх думку люди з контрзалежною поведінкою зовні демонструють силу та впевненість, проте внутрішньо переживають слабкість, страх і потребу в підтримці. Для таких осіб характерні успіхи в професійній сфері, зокрема швидке кар'єрне зростання й зайнятість. Водночас у міжособистісних стосунках вони почуваються невпевнено, чинять опір близьким контактам, не володіють навичками підтримання щирих взаємин і відчують стійкий страх емоційного зближення. [63]

Дж. і Б. Уайнхолд відзначають, що для контрзалежних особистостей характерні жорсткі та ригідні межі особистого простору, відштовхування інших, надмірна самостійність і спрямованість на себе, емоційна відстороненість, а також незалежність від зовнішніх факторів. Важливою особливістю є захисна поведінка у відповідь на спроби емоційного зближення. До інших властивостей належать завищене «Я», прагнення відповідати певним стандартам, маніакальна активність, надійність і прагнення до захищеності, схильність звинувачувати інших, уникати близькості, демонструвати себе та контролювати власні потреби й поведінку оточення. [63]

Одним із найбільш характерних феноменів, що супроводжують контрзалежність, виступає «емоційний холод». Його визначають як нездатність встановлювати та підтримувати довірчі й близькі стосунки. У жінок цей синдром має особливості, пов'язані з умовами його виникнення, специфікою перебігу та можливостями психологічної корекції. Витоки «емоційного холоду» здебільшого закорінені у взаєминах у сім'ї, а саме у статусі дитини у відносинах із батьками чи особами, які виконують їхні функції. Багато дослідників наголошують на ключовій ролі батьків у формуванні емоційної та соціальної

сфери дитини від раннього віку. Важливими чинниками розвитку «емоційного холоду» є зміни в сімейному складі, а також специфіка поведінкових моделей батьків у різних життєвих обставинах. [38]

У науковій літературі «емоційний холод» розглядається як багаторівневе утворення, що може бути:

- ознакою дефіцитарного розвитку особистості;
- наслідком дитячої психотравми, що сприяє закріпленню псевдопочуттів (страху, провини, сорому тощо);
- нездатністю до побудови та підтримання довірчих відносин;
- ключовим показником порушених моделей міжособистісної взаємодії.

Тож, «емоційний холод» досить точно відображає феномен дисгармонії в інтимно-особистісній сфері. [32]

Таким чином, контрзалежність формується передусім як наслідок дитячих психологічних травм і незавершених етапів розвитку. У дорослому віці вона проявляється через установки, що закріплюють відчуженість: «Мені ніхто не потрібен», «Я все зроблю сам(а)», «Я не потребую допомоги», «Любити небезпечно», «Довіряти небезпечно», «Бути слабким небезпечно». [63]

Разом з тим варто зазначити, що міжособистісні стосунки в родині характеризуються складною динамікою взаємодії партнерів, що включає етапи формування співзалежності та контрзалежності. Формування взаємозалежності в подружній парі пов'язане з розвитком відповідальності, соціальної свідомості та навичок ефективної взаємодії. Партнери навчаються співпрацювати для задоволення спільних потреб, підтримувати один одного у розвитку особистісного потенціалу та створювати умови для духовного зростання сім'ї. Важливим елементом цього процесу є організація сімейних традицій, розподіл обов'язків із урахуванням інтересів кожного та гармонізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Співзалежність у родині базується на взаємній довірі, готовності вирішувати непорозуміння та долати внутрішнє напруження. Вона сприяє інтеграції індивідуального «Я» у спільне «Ми», формуючи відчуття цілісності подружньої пари. Партнери вчаться приймати індивідуальність один

одного, враховувати відмінності у думках, почуттях та поведінці, а також знаходити баланс між власними потребами та потребами партнера. [37]

Однак, розвиток подружньої пари неможливий без усвідомлення процесу індивідуалізації, який нерідко перебуває на контрзалежному етапі. На цій стадії партнери можуть відчувати страх і тривогу, що супроводжують потребу у автономії та самостійності. Усвідомлення цих переживань та готовність працювати з ними здатні перетворити контрзалежність на ресурс для зміцнення стосунків. Водночас недостатнє розуміння цього процесу та відсутність навичок подолання конфліктів може призводити до деструктивних моделей поведінки.

У багатьох сім'ях спостерігається затримка на співзалежній стадії, що проявляється у використанні неефективних стратегій взаємодії, таких як драматичні «трикутники», відчуття жертви або надмірні очікування допомоги від інших. Співзалежна поведінка також може проявлятися в небажанні відпускати дітей, що змушує останніх боротися за автономію через прояви непокори. [49]

Особливо складними є стосунки, в яких один партнер проявляє співзалежну поведінку, а інший — контрзалежну. Дослідження показують, що люди, виховані емоційно холодними батьками, частіше обирають залежних партнерів, тоді як ті, хто отримав надмірну батьківську опіку, схильні до більш незалежних партнерів. Такий потяг до протилежностей є спробою вирішити нерозв'язані проблеми раннього дитячого досвіду, але водночас створює конфліктні ситуації, що відтворюють деструктивні патерни. Усвідомлення цих внутрішніх конфліктів може стати стимулом для особистісного зростання, тоді як їх ігнорування підтримує дисфункціональні моделі взаємодії. [31]

Таким чином, співзалежність та контрзалежність у родинних стосунках виступають як дві протилежні, але взаємопов'язані форми взаємодії. Ефективне управління цими динаміками є ключовим для гармонізації стосунків, розвитку довіри та стабільності сімейної системи.

### **1.3.Вплив міжособистісних стосунків на професійну реалізацію жінки.**

В умовах сучасних соціальних змін в Україні формується більш уважне, але водночас вимогливе ставлення до особистості, а також нове розуміння соціального та психологічного благополуччя, самореалізації й особистісного розвитку. Сучасність вимагає активності, уміння проявляти свої здібності та реалізовувати себе як особистість у різних сферах діяльності та взаємодії.

Професійна реалізація жінки не завжди проходить у сприятливому для неї руслі. Часто саме представниці «слабкої» статі стикаються з труднощами у побудові кар'єри та процесі професійного розвитку, що зумовлено не лише соціальними обмеженнями, але й впливом міжособистісних стосунків у колективі та сім'ї.

Тому дослідження теми впливу міжособистісних стосунків на професійну реалізацію жінки є актуальним: воно спрямоване на оптимізацію процесів професійного розвитку, саморозвитку та подолання гендерних стереотипів, які можуть виступати психологічними бар'єрами на шляху до повноцінної реалізації потенціалу сучасної жінки-професіонала. [66]

Професійна реалізація є однією з ключових складових загальної самореалізації особистості та тісно пов'язана з потребою у самоповазі, соціальному визнанні та відчутті належності до певної групи.

У контексті міжособистісних стосунків цей процес значною мірою залежить від взаємодії з колегами, керівництвом та оточенням, оскільки підтримка або конфлікти в професійному та соціальному середовищі можуть значно впливати на мотивацію, ефективність роботи та відчуття власної компетентності у жінки-професіонала.

Психологічний простір професійної реалізації жінки значною мірою визначається впливом статево-рольових стереотипів, які можуть ускладнювати її розвиток у професійній сфері.

Зазвичай у контексті стереотипів наголошується їхній негативний вплив. Водночас варто враховувати, що на ранніх етапах життя усталені моделі

поведінки та соціальні зразки можуть сприяти вихованню, адаптації, формуванню навичок і загальній соціалізації особистості. Проблема виникає тоді, коли гендерні стереотипи застосовуються некритично та надмірно жорстко. Засоби масової інформації нерідко демонструють саме такі викривлені уявлення про «ідеальну» жінку, що формує соціальний тиск і значно обмежує свободу особистісного та професійного розвитку.

М. М. Феррі підкреслює, що діяльність, цінності та ідентичність дорослих жінок і чоловіків визначають не стільки засвоєні у дитинстві статеві ролі, скільки конкретні життєві обставини – дорослішання та ресоціалізація в соціальних інститутах і культурному середовищі. У цьому сенсі сім'я може виступати джерелом обмежень для жінки, оскільки саме в сімейному середовищі відбувається освоєння «статевих ролей», що надалі впливає на її положення на ринку праці та в системі освіти.[71]

Н. В. Хамітов наводить приклад, коли статево-рольові стереотипи вступають у конфлікт із реальними життєвими обставинами у період зрілості, що проявляється через екзистенційну кризу. У жінок, орієнтованих на «традиційне жіноче призначення» – бути матір'ю та берегинею домашнього вогнища, – ця криза часто виникає після того, як дорослі діти залишають сім'ю, що отримало назву «синдром порожнього гнізда». За словами Хамітова, такий екзистенційний конфлікт порушує звичний ритм життя, потребує переосмислення життєвих пріоритетів, стосунків із близькими та оточенням, а також перегляду способу життя.[15]

У професійному контексті такі кризи можуть стимулювати пошук нових сфер реалізації або, навпаки, підсилювати психологічний дискомфорт, особливо якщо міжособистісні стосунки не сприяють підтримці та адаптації до нових життєвих ролей. [57]

М. Комаровскі підкреслювала, що у системі сімейних ролей існують певні суперечності: жінки часто виконують і поєднують кілька ролей одночасно – професійну, сімейну та соціальну, тоді як чоловіки зазвичай зосереджуються переважно на одній – позасімейній. Ця нерівномірність ролей підкреслює тиск

на жінку та впливає на її професійну реалізацію, оскільки баланс між особистісними амбіціями та очікуваннями суспільства та сім'ї часто стає джерелом міжособистісних конфліктів. [54]

У суспільстві сформувався стійкий стереотип мислення щодо жінки, її здібностей та професійних можливостей, який поділяють як чоловіки, так і самі жінки. Результати досліджень свідчать, що багато жінок відчують комплекс меншовартості, мають занижену самооцінку, бракує впевненості у власних силах, що знижує їхнє прагнення до самоствердження та обмежує готовність обіймати керівні посади чи будувати успішну кар'єру. Це безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки та можливості професійної реалізації жінки, створюючи додаткові психологічні бар'єри.

Водночас сім'я може стати джерелом підтримки жінки, особливо у разі дискримінації поза межами домашнього середовища за ознаками статі, раси, класу або етнічної належності. Крім того, сім'я має забезпечувати емоційну підтримку і любов кожному її члену, у тому числі жінці, і ці почуття повинні бути взаємними. Такий аспект міжособистісних стосунків безпосередньо впливає на здатність жінки до професійної реалізації, формуючи безпечний простір для розвитку її потенціалу. [71]

О. О. Богатирьова зазначає, що діти жінок, які досягли професійних успіхів, як правило, більше прислухаються до їхньої думки, враховують поради та оцінки, ніж до матері, яка обмежує себе роллю домогосподарки. Це підкреслює важливість професійної реалізації жінки не лише для її особистісного розвитку, а й для формування міжособистісних стосунків у сім'ї та впливу на соціалізацію дітей. Варто підкреслити, що на професійну реалізацію жінки вагомо впливають міжособистісні стосунки в родині, зокрема явища співзалежності та контрзалежності. [45]

Співзалежні стосунки – це дисфункційна форма взаємодії, за якої один або обидва партнери втрачають особисту автономію та емоційно підпорядковуються іншому. Вони базуються на страху самотності, постійній потребі в схваленні, прагненні контролю та готовності до самопожертви. У таких відносинах людина

часто нехтує власними потребами, інтересами та життєвими цілями, ставлячи благополуччя партнера вище власного, навіть ціною шкоди своєму психологічному чи фізичному стану. Для жінки це може стати значною перешкодою у професійній реалізації, адже співзалежність обмежує її свободу вибору, знижує впевненість у власних силах та посилює залежність від зовнішнього схвалення. [58]

Американська письменниця Мелоді Бітті подає власне визначення поняття співзалежності, акцентуючи на подвійній природі цього феномена: «співзалежна особа – це людина, яка дозволяє поведінці іншого впливати на себе і водночас одержима контролем над поведінкою цієї особи». У професійному контексті подібні стосунки здатні обмежувати автономію жінки, стримувати її ініціативу та заважати ефективній самореалізації. [77]

Співзалежність стримує розвиток внутрішнього потенціалу та реалізацію цілей, що відповідають глибинним цінностям особистості. У таких стосунках енергія спрямовується не на власне зростання, а на «порятунок» партнера. Через це професійні прагнення та особисті мрії часто відкладаються, бо людина відчуває обов'язок насамперед допомагати іншому або вважає, що не має права на власні цілі. Партнер у співзалежних відносинах зазвичай відчуває страх перед самотійністю, потребу в постійному схваленні та невпевненість у прийнятті рішень без узгодження з іншою стороною. Такі відносини нерідко супроводжуються маніпуляціями, почуттям провини, тривогою щодо можливості втрати партнера та прагненням «рятувати» його навіть за рахунок власного благополуччя. Для жінки це може стати серйозним бар'єром у професійному розвитку, адже співзалежність обмежує її автономію, послаблює віру у власні сили та заважає реалізовувати особистісний і кар'єрний потенціал. [2]

Постійне пристосування до умов життя та емоційного стану партнера знижує рівень ініціативності та творчої активності. Навіть наявність здібностей і внутрішніх прагнень може залишатися нереалізованою через страх відкидання та сумніви у власній значущості. Це породжує застій, внутрішнє невдоволення

та емоційне виснаження, що істотно перешкоджає професійній реалізації жінки. [8]

Співзалежні стосунки можуть виникати не лише в романтичній чи сімейній сфері, а й у дружбі та професійному середовищі. У трудовій діяльності вони часто проявляються у вигляді хронічного трудоголізму, неможливості відмовити колегам, надмірному прагненні взяти на себе чужі обов'язки через страх втратити роботу. У дружніх стосунках співзалежність виявляється як постійна потреба «рятувати» інших, розв'язувати їхні проблеми навіть ціною власних інтересів. Подібні форми поведінки суттєво впливають на професійну реалізацію жінки, оскільки обмежують її ресурсність, підсилюють емоційне виснаження та знижують можливості для особистісного зростання. [42]

Слід відзначити, що поряд із тенденцією до співзалежності в стосунках у жінок може формуватися і протилежний патерн — контрзалежність. Вона проявляється у надмірному прагненні до автономії, уникненні емоційної близькості та небажанні покладатися на інших. Якщо співзалежні жінки часто жертвують собою заради партнера чи колективу, то жінки з контрзалежними рисами, навпаки, можуть демонструвати підвищену дистанційованість і закритість у взаєминах.

Як зазначають R. W. Firestone і J. Catlett, страх інтимності ґрунтується на негативному ставленні до себе й інших. Люди з вираженим страхом близькості мають труднощі у побудові стабільних і довірливих стосунків, що у професійній сфері може створювати бар'єри для співпраці, командної роботи та кар'єрного зростання. [81]

У цьому контексті доречно згадати модель страху інтимності Sobral і Costa, яка включає два компоненти: обмін почуттями та залежність у близьких стосунках. Вона виділяє два види страху: страх втратити себе (fear losing self, FLS); страх втратити партнера (fear losing the other, FLO).

Контрзалежність найбільш тісно пов'язана саме з FLS. Для жінки з високим рівнем цього страху емоційна близькість асоціюється з небезпекою втрати власних меж і незалежності, тому вона може відштовхувати інших або

надмірно підкреслювати свою самодостатність. У професійному середовищі це проявляється як уникнення співпраці, труднощі у побудові довірливих зв'язків із колегами та керівництвом, що ускладнює розвиток командної взаємодії. [100]

У професійному житті контрзалежність може бути ресурсом автономності та внутрішньої сили, сприяючи досягненню кар'єрних цілей, але надмірна контрзалежність ускладнює довірливі стосунки, командну взаємодію і може призводити до професійної ізоляції. [9, 33]

У професійному житті жінки контрзалежність може також виявлятися у надмірній концентрації на кар'єрі, коли створення сім'ї або розвиток особистих стосунків відсуваються на другий план. Вибудовуючи професійну ідентичність, жінка може відчувати, що автономність і самодостатність є важливішими за емоційну близькість. Додатковим інструментом уникнення інтимних зобов'язань стає активне користування цифровими технологіями і соціальними мережами, які дозволяють підтримувати поверхневі контакти без глибокого занурення у взаємини.

Таким чином, контрзалежність у професійному контексті може відігравати як адаптивну роль — посилюючи автономність і сприяючи досягненню кар'єрних цілей, так і деструктивну — обмежуючи здатність жінки до побудови довірливих стосунків, що необхідні для балансу між особистим і професійним життям.

## **Висновки до розділу 1**

Огляд сучасних теоретичних підходів свідчить, що процес професійної реалізації жінки не зводиться до окремої події чи вибору фаху; він формується під впливом широкого спектра чинників. На нього впливають соціальні умови, динаміка культурних норм, характер міжособистісних взаємин у сім'ї та професійному середовищі, а також внутрішні уявлення жінки про власні можливості та межі. Підсилення вимог соціального простору сьогодні неминуче висуває до жінки очікування активності, компетентності та здатності до

адаптації, що у свою чергу спонукає її прагнення до саморозвитку і пошуку соціального визнання. Професійна діяльність стає не просто сферою зайнятості, а одним із головних способів вибудовування ідентичності, каналом формування самооцінки та зміцнення статусу як у колективі, так і в родині.

Характер міжособистісних взаємин відіграє в цьому процесі особливе значення. Підтримка з боку близьких або колег здатна слугувати позитивним психологічним ресурсом, який підсилює мотивацію і впевненість у власних рішеннях. Водночас конфлікти, прихована чи відкрита конкуренція, а також стійкі гендерні стереотипи виснажують емоційний ресурс, спричиняють внутрішні сумніви та можуть обмежувати професійні амбіції. Досить часто саме напруження між професійними обов'язками та сімейними ролями стає джерелом внутрішнього конфлікту, що супроводжується почуттям провини або фрустрації.

Важливою виявляється і структура взаємозалежності у стосунках. Співзалежні моделі взаємодії, коли жінка надмірно орієнтується на потреби інших та потребує зовнішнього схвалення, здебільшого послаблюють її автономність і здатність до творчих рішень. Протилежний тип — контрзалежність — підтримує незалежність і самостійність, однак за надмірної вираженості може ускладнювати формування довірливих і стабільних зв'язків у професійному оточенні.

Сім'я, у свою чергу, може виступати як ресурсом, так і джерелом напруження. Емоційно підтримувальне середовище створює умови для професійного зростання і збереження внутрішньої рівноваги. Проте традиційно закріплені очікування щодо ролей та обов'язків нерідко обмежують свободу вибору та провокують почуття виснаження.

Отже, професійна реалізація жінки постає результатом взаємодії особистісних особливостей, соціальних умов і якості міжособистісних зв'язків. Розвиток емоційної компетентності, усвідомлення власних потреб і доступ до підтримувального соціального оточення є визначальними умовами подолання бар'єрів та досягнення цілісного особистісного розвитку. Подальші дослідження у цій сфері набувають прикладного значення, оскільки сприяють формуванню

практик, що забезпечують рівні можливості та ефективне професійне становлення жінки в сучасному соціальному контексті.

## РОЗДІЛ 2

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Структура та методи дослідження

У теоретичному розділі було визначено особливості професійної реалізації жінок в Україні, а також особливості формування та прояву міжособистісних стосунків, таких як співзалежність та контрзалежність. Практичний розділ мав на меті дослідити за допомогою математичної статистики взаємозв'язок між професійною реалізацією жінки та типом її міжособистісних стосунків.

Емпіричне дослідження проводилось у чотири етапи:

1. Проведення теоретичного аналізу стану та перспектив обраної теми для збору інформації, необхідної для емпіричного дослідження.
2. Вибір психологічного та діагностичного інструментарію та проведення самого дослідження.
3. Інтерпретація результатів, кількісна та якісна обробка даних за допомогою методів математичної статистики.
4. Формулювання загальних висновків.

Дослідження проводилось онлайн через Google Форми. Участь була добровільною, анонімною та конфіденційною. У ньому взяли участь 53 жінки, які на момент опитування перебували у стосунках. Віковий діапазон учасниць становив 20–55 років, а середній вік — близько 38 років.

Щодо наявності дітей: 79,2% респонденток мають дітей, тоді як 20,8% — не мають. У більшості опитаних є одна або дві дитини, а 10 жінок виховують по троє дітей.

Освітній рівень учасниць також є досить високим: 90,6% мають вищу освіту, 3,8% — незавершену вищу, ще 3,8% — науковий ступінь, і лише 1,9% мають середню спеціальну освіту.

Щодо професійної діяльності, 34% жінок працюють на посадах спеціалістів, 5,7% — керівники середньої ланки, 9,4% — займають керівні

посади вищого рівня, 41,5% є приватними підприємцями, а 9,4% вказали інші варіанти зайнятості.

Досвід роботи за фахом розподілився таким чином: 11,3% працюють до одного року, 22,6% — від одного до п'яти років, 26,4% — від шести до десяти років, а 39,6% мають стаж понад десять років.

У розподілі ролей у сімейному бюджеті спостерігається така тенденція: 3,8% жінок є основними годувальницями родини, 52,8% зазначили, що фінансову відповідальність ділять із партнером, а 43,4% займають другорядну роль у фінансуванні сім'ї.

Підводячи підсумок, можна сказати так: більшість учасниць дослідження — це жінки зрілого віку, освічені, з уже напрацьованим професійним багажем. У більшості є діти, стабільні стосунки й чітко вибудоване життя. На роботі вони переважно займають позиції фахівців або ведуть власну справу — не спостерігачки, а діючі гравці у своїй професійній сфері. У фінансових питаннях простежується рівновага: відповідальність за добробут здебільшого розподіляється між партнерами порівну. Це свідчить про зміну соціальних установок — про відхід від традиційних ролей і перехід до більш паритетних, зрілих моделей взаємодії.

Для проведення емпіричного дослідження, було застосовано комплекс методик, до якого увійшли:

1. Шкала співзалежності та контрзалежності Б. К. Уайнхолд, Дж. Б. Уайнхолд;
2. Тест на самооцінку за шкалою Розенберга;
3. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);
4. Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (автор К. Гаврилова);
5. Опитувальник професійного самоздійснення (автор О.М. Кокун).

Нижче наведений короткий опис методик, які були застосовані в нашому дослідженні.

# 1. Шкала співзалежності та контрзалежності Б. К. Уайнхолд, Дж. Б.

Шкала співзалежності та контрзалежності була розроблена Б. К. Уайнхолд і Дж. Б. Уайнхолд з метою виявлення та аналізу двох взаємопов'язаних типів поведінкових моделей — співзалежних і контрзалежних. На думку авторів, співзалежність та контрзалежність є близькими за природою явищами, які формуються внаслідок порушень процесів прив'язаності й відокремлення у дитинстві, та суттєво впливають на міжособистісні стосунки й емоційний стан людини.

Співзалежність визначається як патологічний стан, що проявляється надмірною включеністю в життя іншої людини та сильними емоційними, соціальними або навіть фізичними прив'язуваннями до неї. Людина зі співзалежними моделями поведінки може втрачати відчуття власних меж, жертвувати своїми потребами та переживати хронічне емоційне виснаження.

Контрзалежність, у свою чергу, розглядається як протилежна реакція на залежність — це схильність уникати глибоких емоційних зв'язків, надмірно підкреслювати автономію та незалежність. За твердженням авторів, на виникнення контрзалежної поведінки впливають незавершені процеси формування прихильності та самостійності. Контрзалежні моделі можуть проявлятися не лише на рівні особистісної поведінки, а й на ширших соціальних рівнях.

Методика складається з двох частин, що дозволяють оцінити рівень як співзалежних, так і контрзалежних проявів у поведінці індивіда:

Шкала співзалежності містить 20 запитань. Сумарний бал дозволяє визначити рівень вираженості співзалежної поведінки:

- дуже високий рівень;
- високий рівень;
- середній ступінь;
- дуже низький рівень;

Якщо сумарний бал перевищує 40, рекомендується звернутися за консультацією до фахівця.

Шкала контрзалежності включає 30 запитань і дозволяє оцінити інтенсивність контрзалежних звичок:

- дуже велика кількість контрзалежних звичок;
- значна кількість контрзалежних звичок;
- наявність кількох контрзалежних моделей;
- низький рівень контрзалежних звичок.

Застосування шкали допомагає краще зрозуміти особливості власної поведінки у стосунках, визначити деструктивні патерни та, за потреби, звернутися по професійну психологічну допомогу. [63]

## 2. Тест на самооцінку за шкалою Розенберга

Загалом самооцінка відображає внутрішню оцінку власної цінності, а не думку оточення. Для її вимірювання у 1965 році Морріс Розенберг створив спеціальний тест. [62] Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) — один із найвідоміших і найчастіше використовуваних інструментів для вимірювання рівня самооцінки в соціально-психологічних дослідженнях. Спочатку методика була створена для оцінювання самооцінки серед старшокласників, потім її почали успішно застосовувати й для вивчення дорослого населення та різних соціальних груп.

Опитувальник спочатку був розроблений і застосовувався як одновимірний інструмент. Проте подальший факторний аналіз показав наявність двох незалежних компонентів — самоприниження та самоповаги. Виявлено, що між ними існує обернений зв'язок: зі зростанням одного показника інший, як правило, знижується.

Самоприниження часто пов'язане з проявами депресивних станів, підвищеної тривожності та психосоматичних симптомів. Натомість самоповага виступає як чинником, так і наслідком соціальної активності, лідерських якостей та відчуття міжособистісної безпеки. Складається тест із 10 запитань. Результат інтерпретується на основі суми балів по кожному питанню. Чим більше набрано балів за тестом Розенберга, тим вищий рівень самооцінки. [88, 96]

3. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко).

Опитувальник задоволеності шлюбом, створений В. В. Сталіним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко, допомагає швидко оцінити, наскільки люди задоволені своїм шлюбом. Методика одновимірною і складається з 24 тверджень. Вони охоплюють різні сторони подружнього життя — від сприйняття себе та партнера до думок, оцінок і загальних установок. Кожне твердження має три варіанти відповіді. Респондента просять уважно обирати один із них, уникаючи нейтральних відповідей на кшталт «важко сказати».

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, скоріш неблагополучні, перехідні, скоріш благополучні, благополучні, абсолютно благополучні. [56]

4. Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (автор К. Гаврилова).

Дана методика допомагає визначити, як людина реалізується у своїй професійній діяльності. Вік, стаж, освіта чи конкретна сфера роботи тут значення не мають. Головне завдання методики — зрозуміти, наскільки професія відповідає особистим цінностям і здібностям людини, наскільки усвідомлений вибір професії та наскільки робота приносить задоволення.

Методика включає 51 твердження про різні аспекти професійної діяльності. Респондент оцінює кожне твердження, обираючи одну з трьох відповідей: «так», «частково так» або «ні».

Ця методика дає змогу визначити рівень професійної самореалізації людини. Він може бути примітивно - виконавчим, індивідуально- виконавчим або проявлятися через реалізацію норм і ролей. [26]

5. Опитувальник професійного самоздійснення (автор О.М. Кокун).

Автор розглядає професійне самоздійснення як одну з найважливіших форм життєвої самореалізації. Воно проявляється у повному розкритті особистісного потенціалу фахівця саме в його професії, у розвитку його здібностей та у тісному зв'язку з обраною справою. Це коли його навички

постійно потрібні, коли досвід і досягнення активно використовуються колегами, а професійна кваліфікація стає цінним ресурсом для інших.

Професійне самоздійснення може проявлятися двома основними способами.

Перший — внутрішньо професійний: робота над собою, спрямована на підвищення компетентності та розвиток професійно важливих якостей.

Другий — зовнішньо професійний: це досягнення значущих результатів у різних сферах професійної діяльності.

Методика включає 30 запитань, на кожне з яких запропоновано п'ять варіантів відповіді. Вони розташовані за шкалою зростання вираженості ознаки, зліва направо. [28]

У цьому підрозділі представлено набір психодіагностичних методик, що допомагають розібратися в тонкощах співзалежності, контрзалежності, самооцінки, задоволеності шлюбом і професійної реалізації людини. Кожна з них дає можливість побачити не лише цифри, а й сенси — кількісні та якісні показники, які відображають, як саме людина взаємодіє з іншими і як реалізується у своїй професії.

Саме ці методики були обрані не випадково: вони перевірені, надійні й точно відповідають завданням дослідження. Комбінований підхід дозволяє не просто оцінити окремі показники, а побачити загальну картину — як пов'язані між собою співзалежність, контрзалежність, самооцінка, рівень задоволеності шлюбом і професійне самоздійснення.

Результати, отримані за допомогою цих інструментів, стали підґрунтям для подальшого аналізу — і числового, і змістового — в наступному підрозділі.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

Маючи на меті перевірити теоретичні положення та виявити взаємозв'язки між професійною реалізацією та типом міжособистісних стосунків:

співзалежність, контрзалежність було проведено емпіричне дослідження. У цьому підрозділі представлено групові результати проведеного опитування за батареєю методик.

Відповідно до результатів за Шкалою співзалежності та контрзалежності Б. К. Уайнхолд, Дж. Б. Уайнхолд було створено таблицю 2.1 в якій відображено відсоткове співвідношення за трьома рівнями вираженості показників співзалежності та контрзалежності.

Таблиця 2.1

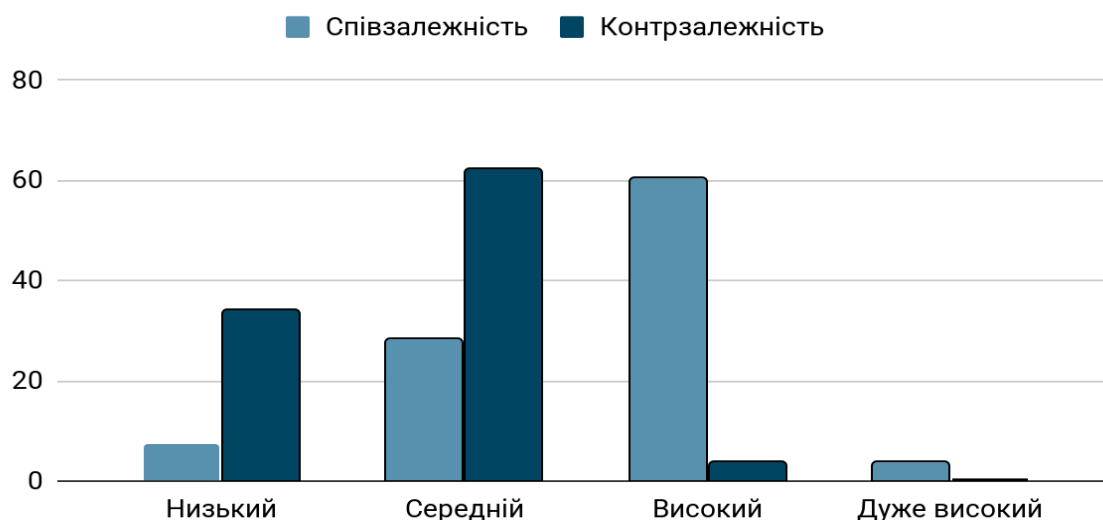
Відсоткове співвідношення по рівнях прояву співзалежності  
та контрзалежності (у %)

| №  | Рівень прояву співзалежності | Співзалежність | Контрзалежність |
|----|------------------------------|----------------|-----------------|
| 1. | Низький                      | 7,5            | 34,0            |
| 2. | Середній                     | 28,3           | 62,3            |
| 3. | Високий                      | 60,4           | 3,8             |
| 4  | Дуже високий                 | 3,8            | 0               |

Результати показали, що 7,5% респонденток мають низький рівень співзалежності (виражена автономність), 28,3% — середній рівень (періодичне коливання між залежністю і самостійністю), 60,4% — високий рівень (потреба у схваленні та опорі на партнера), і 3,8% — дуже високий рівень співзалежності (виражена залежність від стосунків і зниження особистісної автономії).[63] Візуально порівняти показники співзалежності та контрзалежності можна на рисунку.

Рис. 2.1. Графічне зображення відсоткового співвідношення по рівнях

### Відсоткове співвідношення по рівнях прояву співзалежності та контрзалежності



прояву співзалежності та контрзалежності (у %)

62,3% респонденток мають середній рівень контрзалежності — вони контролюють ступінь емоційної близькості, але зберігають соціальну включеність. 34% продемонстрували низький рівень, що свідчить про відкритість до теплих і стабільних стосунків. Високий рівень контрзалежності виявлено у 3,8% — для них характерні дистанціювання та обережність у близькості. Дуже високих показників контрзалежності у вибірці не зафіксовано. [62]

Далі досліджувалася самооцінка респондентів за допомогою тесту на самооцінку Розенберга. Результати дослідження показують, як розподіляються рівні самооцінки серед респондентів (див. таблицю 2.2.).

У вибірці не було зафіксовано респондентів із низьким рівнем самооцінки, що свідчить про відсутність виразних труднощів із самоповагою серед досліджуваних. Середній рівень самооцінки виявлено у 3,8 % учасників. Для цих осіб характерні коливання у самосприйнятті: успіхи підвищують самооцінку, тоді як невдачі її знижують, підсилюючи внутрішню самокритику. Респонденти з показником «вище середнього» — 84,9 %. демонструють стабільніше позитивне ставлення до себе та впевненість у власних можливостях.

Таблиця 2.2.

Відсоткове співвідношення по рівнях прояву самооцінки (у %)

| №  | Рівень прояву самооцінки | Відсоток респондентів за кожним рівнем |
|----|--------------------------|----------------------------------------|
| 1. | Низький                  | 0                                      |
| 2. | Середній                 | 3,8                                    |
| 3. | Вище середнього          | 84,9                                   |
| 4  | Високий                  | 11,3                                   |

Їм властива загалом позитивна самооцінка, здатність реалістично оцінювати власні ресурси та обмеження. Високий рівень самооцінки притаманний 11,3 % учасників. Ці респонденти зазвичай характеризуються внутрішньою стійкістю, орієнтацією на особистісний і професійний розвиток. Такий рівень можна розглядати як найбільш сприятливий для ефективного зростання особистості. Відсотковий розподіл рівнів самооцінки наведено на рисунку 2.2.

Відсоткове співвідношення по рівнях прояву самооцінки (у %)

● Середній ● Вище середнього ● Високий

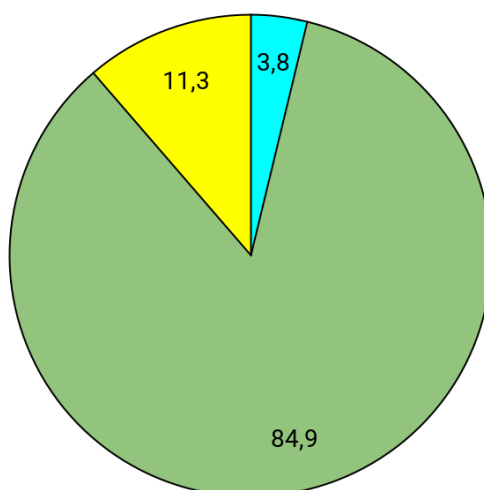


Рис. 2.2. Графічне представлення рівнів прояву самооцінки у відсотковому співвідношенні.

Отже, у підсумку більшість респондентів характеризуються позитивною самооцінкою, хоча стабільно високого її рівня досягає лише відносно невелика

частина вибірки — саме такого рівня зазвичай прагнуть у контексті гармонійного особистісного розвитку [88, 96].

У межах нашого дослідження було також проаналізовано ступінь задоволеності подружніми взаєминами та сімейним життям за допомогою Тесту-опитувальника задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). В результаті було встановлено, що 1,9 % були віднесені до категорії «абсолютно неблагополучні», ще 7,5 % — до групи «неблагополучні». Крім того, 11,3 % оцінили свої стосунки як «скоріше неблагополучні». Окремо 1,9 % опитаних позначили свій стан як «перехідний», що вказує на проміжний характер задоволеності і потенційну можливість подальшого покращення взаємин.

Таблиця 2.3.

Відсоткове співвідношення по рівнях задоволеності шлюбом (у %)

| №  | Рівень прояву задоволеності шлюбом | Відсоток респондентів за кожним рівнем |
|----|------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. | Абсолютно неблагополучні           | 1,9                                    |
| 2. | Неблагополучні                     | 7,5                                    |
| 3. | Скоріш неблагополучні              | 11,3                                   |
| 4. | Перехідні                          | 1,9                                    |
| 5. | Скоріш благополучні                | 7,5                                    |
| 6. | Благополучні                       | 24,5                                   |
| 7. | Абсолютно благополучні             | 45,4                                   |

Водночас більшість респондентів показали високий рівень задоволеності шлюбом. Так, 7,5 % респондентів охарактеризували свої стосунки як «скоріше благополучні», 24,5 % — як «благополучні». Найчисленнішою виявилася група осіб, які відзначили «абсолютне благополуччя» у подружньому житті — 45,4 %. Цей розподіл свідчить про те, що значна частина учасників перебуває у стосунках, які вони оцінюють як гармонійні та емоційно задовільні. Графічне

зображення відсоткового співвідношення представлено в діаграмі на рисунку 2.3.

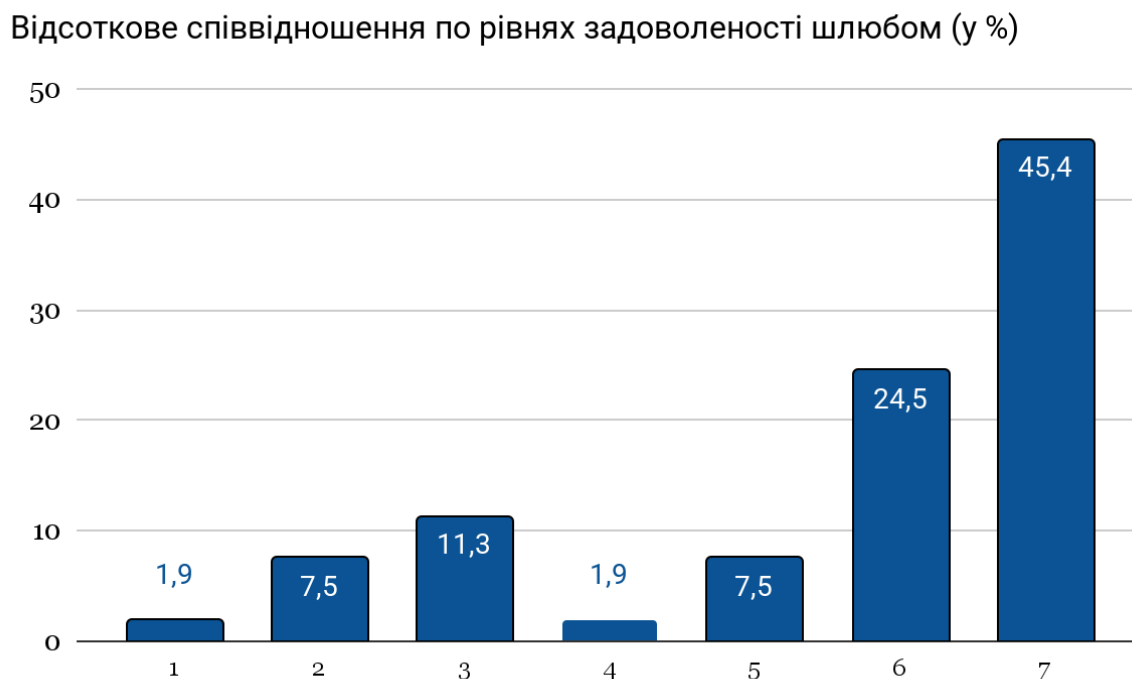


Рис. 2.3. Графічне зображення розподілу показників задоволеності шлюбом серед жінок за рівнями прояву. Де 1 - Абсолютно неблагополучні; 2 - Неблагополучні; 3 - Скоріш неблагополучні; 4 - Перехідні; 5 - Скоріш благополучні; 6 - Благополучні; 7-Абсолютно благополучні.

Отже, попри наявність невеликого відсотка респондентів із проблемами у шлюбі, загалом більшість демонструє задоволеність. І навіть більше, найбільша частина — із найвищим рівнем благополуччя. Отримані дані можуть слугувати основою для подальшого вивчення чинників, що впливають на стабільність та якість подружніх стосунків. [56]

Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (автор К. Гаврилова) представлено у відсотковому співвідношенні за рівнем вираженості ознак нижче в таблиці 2.4. Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем професійної самореалізації.

Таблиця 2.4.

Відсоткове співвідношення по рівнях професійної самореалізації (у %)

| №  | Рівень прояву професійної самореалізації | Відсоток респондентів за кожним рівнем |
|----|------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. | Низький «примітивно-виконавчий»          | 0,00                                   |
| 2. | Середній «індивідуально-виконавчий»      | 98,1                                   |
| 3. | Високий «реалізація ролей та норм»       | 1,9                                    |

Зокрема, 98,1 % учасників віднесли себе до категорії «індивідуально-виконавчий». Це означає, що вони можуть виконувати професійно поставлені задачі та норми, проте можливостей для прояву творчості та ініціативи часто недостатньо. Для наочності ці дані представлені у вигляді діаграми на рисунку 2.4.

Відсоткове співвідношення по рівнях професійної самореалізації (у %)

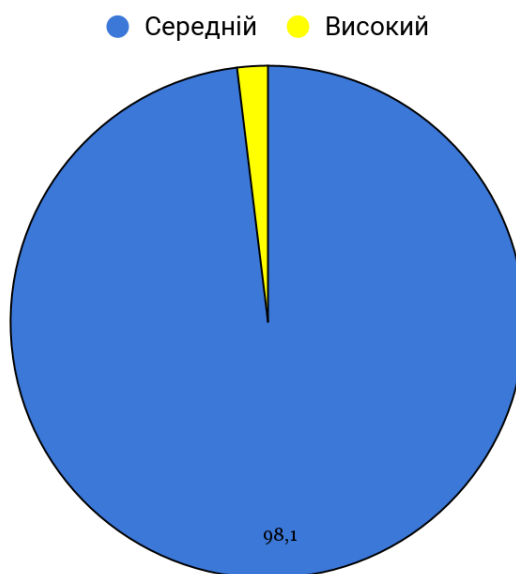


Рис. 2.4. Графічне зображення відсоткового розподілу показників самореалізації серед досліджених жінок.

Низький рівень професійної самореалізації («примітивно-виконавчий») серед респондентів не виявлено. Жоден із опитаних не продемонстрував серйозних труднощів у виконанні базових професійних обов'язків, що свідчить про загалом стабільний рівень професійної активності у вибірці. Високий рівень

самореалізації («реалізація ролей та норм») зафіксовано у 1,9 % респондентів. Представники цієї групи не лише виконують свої завдання, але й проявляють самостійність, беруть відповідальність за результати та підходять до виконання ролей із творчою ініціативою. Такі особи демонструють високий рівень професійної зрілості та гармонійної самореалізації.

Більшість респондентів перебуває на проміжному індивідуально-виконавчому рівні професійного розвитку, що зберігає потенціал для подальшої активності та самовираження. Невелика частка з високим рівнем свідчить про можливість досягнення повної самореалізації за умов підтримки професійного зростання. [26]

Доповненням дослідження професійної реалізації виступив опитувальник професійного самоздійснення (автор О.М. Кокур). Результати представлені в таблиці 2.5 та графічно на рисунку 2.5.

Таблиця 2.5

Відсоткове співвідношення по рівнях професійного самоздійснення (у %)

| № | Рівень прояву /шкала | Внутрішньо-<br>професійні<br>ознаки | Зовнішньо-<br>професійні<br>ознаки | Загальний<br>рівень |
|---|----------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| 1 | Низький              | 1,9                                 | 0                                  | 3,8                 |
| 2 | Нижчий за середній   | 24,5                                | 22,6                               | 20,8                |
| 3 | Середній             | 34,0                                | 28,3                               | 30,2                |
| 4 | Вищий за середній    | 30,2                                | 39,6                               | 39,6                |
| 5 | Високий              | 9,4                                 | 9,4                                | 5,7                 |

Як свідчать емпіричні дані, більшість учасників дослідження перебувають на середньому або трохи вищому за середній рівні професійного самоздійснення — як у внутрішньому, так і у зовнішньому вимірах. Іншими словами, вони вже досить глибоко включені у власну професію, але все ще мають простір для подальшого зростання.

Відсоткове співвідношення по рівнях професійного самоздійснення

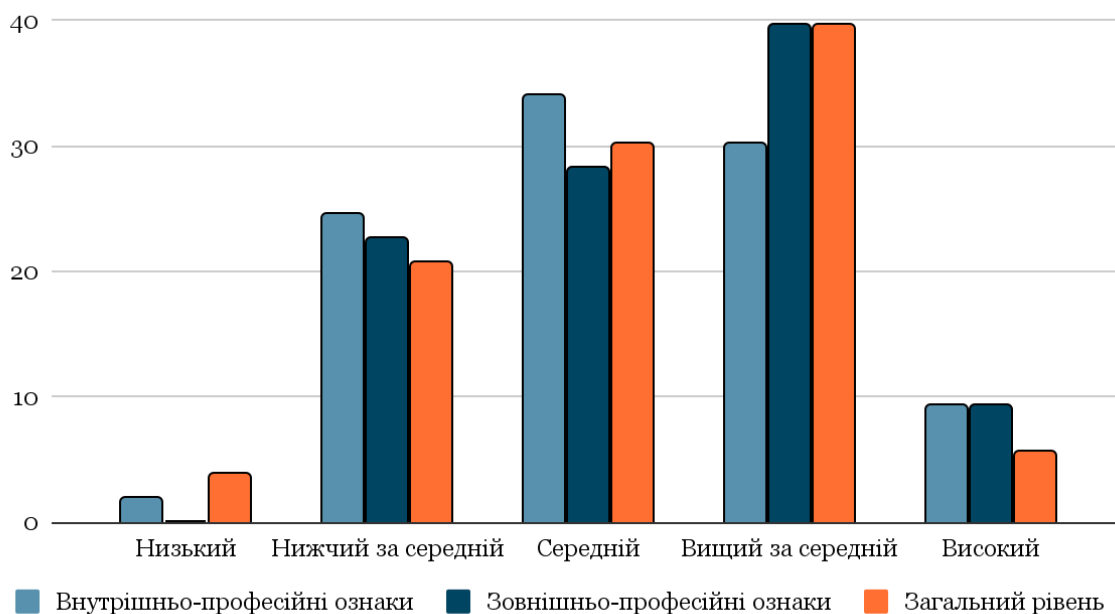


Рис. 2.5. Графічне зображення відсоткового співвідношення за типом та рівнем прояву професійного самоздійснення.

34% респондентів мають середній рівень внутрішньо-професійного самоздійснення, а 30,2% — рівень «вище середнього», що свідчить про виражене прагнення до професійного розвитку та змістовного наповнення діяльності. У зовнішньому вимірі 39,6% демонструють рівень «вище середнього», а 28,3% — середній, тобто більшість отримує визнання й підтримку професійного середовища. Низький рівень виявлено у 3,8% респондентів, тоді як 5,7% досягли високого рівня самоздійснення. Загалом більшість перебуває на етапі активного становлення професійної ідентичності з потенціалом подальшої реалізації. [28, 29].

Статистичний аналіз показав, що рівень професійної реалізації жінки пов'язаний із типом міжособистісних стосунків: у жінок зі схильністю до співзалежності реалізація обмежена через орієнтацію на потреби інших, тоді як у контрзалежних жінок вона зазвичай вища, хоча це інколи ускладнює підтримку гармонії у стосунках.

Для перевірки гіпотези здійснено кореляційний аналіз між показниками професійної реалізації, професійного самоздійснення, самооцінки, задоволеності шлюбом та рівнями співзалежних і контрзалежних стосунків. Статистична обробка даних здійснювалась із використанням програми SPSS Statistics Base 25.

На першому етапі встановлювали тип розподілу кожного показника за допомогою критерію Колмогорова–Смірнова; повна таблиця результатів наведена в Додатку А. У трьох із восьми показників ймовірність відповідності нормальному розподілу перевищила 0,05, що свідчить про близькість їхнього розподілу до нормального. Для решти п'яти показників спостерігалася значна відмінність від нормального розподілу. У зв'язку з цим для кореляційного аналізу застосовано ранговий критерій Спірмена, який не потребує нормальності розподілу [11, 27].

Повна таблиця результатів міститься в Додатку Б, а в таблиці 2.6 представлені значущі кореляційні зв'язки, що мають особливу актуальність для нашого дослідження.

Таблиця 2.6

Статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем співзалежності, самооцінкою та показниками самореалізації жінок.

|   |                              |                         | Співзалежність | Самооцінка |
|---|------------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| 1 | Самореалізація               | Correlation Coefficient | -,293*         | ,415**     |
|   |                              | Sig. (2-tailed)         | 0,033          | 0,002      |
|   |                              | N                       | 53             | 53         |
| 2 | Внутрішньо-професійні ознаки | Correlation Coefficient |                | ,437**     |
|   |                              | Sig. (2-tailed)         |                | 0,001      |
|   |                              | N                       |                | 53         |
| 3 | Зовнішньо-професійні ознаки  | Correlation Coefficient | -,284*         | ,512**     |
|   |                              | Sig. (2-tailed)         | 0,039          | 0,000      |
|   |                              | N                       | 53             | 53         |
| 4 | Загальні ознаки              | Correlation Coefficient |                | ,490**     |

|  |  |                 |  |       |
|--|--|-----------------|--|-------|
|  |  | Sig. (2-tailed) |  | 0,000 |
|  |  | N               |  | 53    |

Зірочки в таблиці кореляції показують рівень статистичної значущості кореляційного коефіцієнта. Де - Одинарна зірочка - є статистично значуща на рівні 5% (можна вважати кореляцію надійною). Подвійна зірочка - дуже значуща на рівні 1% (дуже надійний зв'язок).

Як видно з таблиці 2.6, кореляційний аналіз виявив цікаві та статистично значущі взаємозв'язки між різними проявами професійного самоздійснення, самооцінкою та рівнем співзалежності. Перш за все, виявлено обернений зв'язок між співзалежністю та професійною самореалізацією ( $r = -0,293$ ;  $p = 0,033$ ). Чим вищий рівень співзалежності, тим нижчий рівень самореалізації. Співзалежна особа, орієнтуючись на потреби, очікування та настрої інших, поступово втрачає власні пріоритети й прагнення. Її відчуття власної цінності стає залежним від зовнішнього схвалення, а не внутрішньої опори.

У професійній сфері це проявляється як: страх помилитися, небажання приймати самостійні рішення, часте звіряння з очікуваннями інших. Такі фахівці виконують завдання якісно, проте рідко виходять за межі встановлених ролей — ініціативність, творчість і ризик залишаються пригніченими через страх втратити схвалення або статус у колективі.

Самооцінка показує позитивний і досить сильний зв'язок із професійною самореалізацією ( $r = 0,415$ ;  $p = 0,002$ ). Люди з високим рівнем самооцінки впевнені у своїх здібностях, активно беруть на себе відповідальність, проявляють ініціативу та мислять креативно. Вони сприймають помилки як матеріал для росту, а не як доказ власної неспроможності. Відповідно, самооцінка корелює позитивно як із внутрішнім ( $r = 0,437$ ;  $p = 0,001$ ), так і із зовнішнім ( $r = 0,512$ ;  $p < 0,001$ ) рівнем професійного самоздійснення. Там, де людина приймає себе, з'являється простір для розвитку й комфортної взаємодії з оточенням. Цікаво, що співзалежність найбільш негативно впливає на зовнішній аспект професійного самоздійснення ( $r = -0,284$ ;  $p = 0,039$ ). Особи, схильні до співзалежності, часто уникають публічності та зовнішнього визнання, або ж надмірно залежать від

нього, що знижує внутрішню мотивацію. У таких випадках навіть успіх сприймається не як власне досягнення, а як спосіб «довести щось іншим» [9, 52].

Таким чином, співзалежність можна розглядати як непомітний, але стійкий бар'єр на шляху до самореалізації: вона обмежує внутрішній простір, підмінює справжні прагнення потребою догоджати та зберігати лояльність, звужує свободу вибору і знижує здатність до професійного росту та творчих проявів. Натомість розвиток здорової самооцінки забезпечує автономію, внутрішню мотивацію та готовність брати відповідальність за власні рішення й результати.

Ці висновки підтверджують і спостереження Уайнхолдів: лише коли людина звільняється від сценаріїв співзалежності, вона здатна бути собою — як у стосунках, так і в професійній діяльності. Реалізація починається не з кар'єрних досягнень, а з відновлення внутрішньої цілісності та власної автономії.

### **2.3. Визначення взаємозв'язку професійної реалізації жінки та типу міжособистісних стосунків: співзалежність чи контрзалежність**

На основі отриманих значущих кореляційних зв'язків було проведено регресійний аналіз для визначення впливу типів міжособистісних стосунків — співзалежності або контрзалежності — на професійну реалізацію жінки. Регресійний аналіз дозволяє оцінювати, як зміни однієї або декількох незалежних змінних впливають на залежні змінні.

Залежними змінними в моделі виступали: «Самореалізація», «Внутрішньо-професійні ознаки», «Зовнішньо-професійні ознаки» та «Загальні ознаки» професійного самоздійснення. Незалежними змінними обрано «Співзалежність» і «Самооцінка».

Першою проаналізованою залежною змінною була «Самореалізація», де незалежними змінними є: «Співзалежність» та «Самооцінка».

Перший крок інтерпретації полягає у перевірці придатності даних для створення регресійної моделі та подальшого аналізу. Коефіцієнт множинної детермінації ( $R^2$ ) відображає частку дисперсії залежної змінної, яку пояснюють

незалежні змінні моделі. Як видно з таблиць у Додатку В, значення  $R^2$  для цієї моделі становить 0,19, тобто 19% дисперсії змінної «Самореалізація» пояснюється обраними незалежними змінними («Співзалежність» та «Самооцінка»).

Показник F (критерій Фішера) та його значимість дозволяють оцінити адекватність регресійної моделі. У випадку залежної змінної «Самореалізація» значущість всіх незалежних змінних виявилася меншою за 0,05, що свідчить про статистично значуще пояснення дисперсії залежної змінної та дозволяє враховувати результати моделі для створення прогнозів.

Коефіцієнт  $\beta$  (бета) відображає внесок кожної незалежної змінної у регресійну модель: чим більший його абсолютний розмір, тим суттєвіше ця змінна впливає на залежну змінну і тим точніше дозволяє передбачити її значення.

На основі отриманих даних побудовано рівняння регресії:

$$\text{Самореалізація} = 44,118 - 0,123(\text{Співзалежність}) + 0,671(\text{Самооцінка})$$

Інтерпретація коефіцієнтів така:

- Коефіцієнт при співзалежності ( $-0,123$ ) свідчить, що зростання рівня співзалежності на одну одиницю призводить до зниження очікуваного рівня самореалізації приблизно на 0,123, якщо самооцінка залишається незмінною. Негативне значення відображає обернену залежність: сильніша схильність до співзалежності асоціюється з нижчою ймовірністю самореалізації.
- Коефіцієнт при самооцінці ( $0,671$ ) демонструє прямо пропорційний ефект: підвищення самооцінки на одиницю пов'язане з ростом очікуваного рівня самореалізації на 0,671, якщо рівень співзалежності не змінюється. Позитивне значення підтверджує, що здорова самооцінка сприяє кращому розкриттю професійного потенціалу.

Таким чином, регресійна модель підтверджує, що самооцінка виступає потужним чинником самореалізації, тоді як співзалежність чинить слабший, проте негативний вплив, стримуючи її розвиток [11, 60].

Аналогічно було проведено регресійний аналіз для змінної «Внутрішньо-професійні ознаки». Виявилося, що її детермінує лише одна незалежна змінна — «Самооцінка». Повні результати статистичної обробки наведені в Додатку Г.

Коефіцієнт множинної детермінації ( $R^2$ ) для цієї моделі становить 0,227, що свідчить про те, що 22,7 % дисперсії залежної змінної пояснюється рівнем самооцінки. Значущість критерію F менша за 0,05, що підтверджує адекватність моделі та дозволяє враховувати її результати для прогнозування показників внутрішньо-професійних ознак.

На основі отриманих даних рівняння регресії для змінної «Внутрішньо-професійні ознаки» має такий вигляд:

$$\text{Внутрішньо-професійні ознаки} = 5,322 + 1,112 (\text{Самооцінка})$$

Коефіцієнт при самооцінці (1,112) свідчить, що при збільшенні самооцінки на одиницю очікуваний рівень внутрішньо-професійних ознак підвищується в середньому на 1,112. Позитивне значення показника демонструє прямий і помітний вплив самооцінки на прояв цих характеристик. Таким чином, модель підтверджує: чим вищий рівень самооцінки, тим сильніше розкриваються внутрішньо-професійні особливості особистості.

Аналогічно проведено регресійний аналіз для змінної «Зовнішньо-професійні ознаки», яку детермінують незалежні змінні «Співзалежність» та «Самооцінка». Повні результати наведені в Додатку Д. Коефіцієнт множинної детермінації  $R^2 = 0,31$ , тобто 31 % дисперсії залежної змінної пояснюється цими незалежними змінними. Значущість критерію F менша за 0,05, що підтверджує придатність моделі для прогнозування.

Рівняння регресії для зовнішньо-професійних ознак виглядає так:

- $\text{Зовнішньо-професійні ознаки} = 0,069 + 1,232 (\text{Самооцінка}) + 0,028 (\text{Співзалежність})$

Інтерпретація коефіцієнтів:

- Самооцінка (1,232): при зростанні самооцінки на одиницю очікуваний рівень зовнішньо-професійних ознак збільшується на 1,232, за незмінної

співзалежності. Це підтверджує, що адекватна самооцінка значно сприяє прояву зовнішньо-професійних характеристик.

- **Співзалежність (0,028):** підвищення рівня співзалежності на одну одиницю супроводжується незначним зростанням зовнішньо-професійних ознак на 0,028, за стабільної самооцінки. Малий позитивний коефіцієнт свідчить про слабкий, проте помітний вплив співзалежності на зовнішню професійну реалізацію.

Отже, регресійна модель демонструє, що самооцінка є потужним і статистично значущим фактором, який стимулює розвиток зовнішньо-професійних ознак, тоді як вплив співзалежності на ці показники мінімальний.

Аналогічно проведено регресійний аналіз для змінної «Загальні ознаки», яка детермінується лише незалежною змінною «Самооцінка». Коефіцієнт множинної детермінації ( $R^2$ ) для цієї моделі становить 0,293, тобто 29,3 % дисперсії залежної змінної пояснюється рівнем самооцінки. Значущість критерію F менша за 0,05, що підтверджує придатність моделі та можливість використання її результатів для прогнозування (детальні дані наведені в Додатку Е).

Рівняння регресії для загальних ознак:

$$\text{Загальні ознаки} = 7,498 + 2,312 (\text{Самооцінка})$$

Коефіцієнт при самооцінці (2,312) показує, що при зростанні самооцінки на одиницю очікуваний рівень загальних ознак збільшується в середньому на 2,312. Позитивне значення коефіцієнта демонструє пряму залежність: чим вищий рівень самооцінки, тим виразніше проявляються загальні характеристики особистості, як у професійному, так і в особистісному вимірах.

Тож, підсумки дослідження певною мірою підтримують нашу гіпотезу: у жінок зі схильністю до співзалежних стосунків рівень самореалізації може бути обмеженим. Це пов'язано з надмірною орієнтацією на потреби інших та очікування, що зумовлені їхньою роллю в родині, що, своєю чергою, стримує розвиток професійного та особистісного потенціалу.

## Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило побачити, як різні типи міжособистісних взаємин — співзалежні чи контрзалежні — переплітаються із самооцінкою, задоволеністю шлюбом і проявами професійної реалізації жінок.

За шкалою співзалежності та контрзалежності Б. і Дж. Уайнхолд більшість учасниць (понад 60 %) продемонстрували високий рівень співзалежності. Це означає, що значна частина жінок схильна ставити потреби інших вище за власні, шукає схвалення й водночас має труднощі з особистісною автономією. Лише 7,5 % респонденток показали низький рівень співзалежності — це ті, хто здатен вибудовувати зрілі, рівноправні стосунки без надмірної залежності. Результати шкали контрзалежності засвідчили переважання середнього рівня (62,3 %). Менша частка опитаних має низькі (34 %) чи високі (3,8 %) показники. Тобто більшість жінок уникають крайнощів — вони прагнуть незалежності, але без емоційного відчуження чи втечі від близькості.

Згідно з тестом самооцінки Розенберга, переважна більшість учасниць має адекватну, навіть підвищену самооцінку: 84,9 % — «вище середнього» і ще 11,3 % — високу. Це свідчить про сформоване відчуття впевненості, переконання у власних силах та готовність до розвитку.

Дані щодо задоволеності шлюбом (методика В. Сталіна, Т. Романової, Г. Бутенко) демонструють, що сумарно 77 % жінок оцінюють свої стосунки як гармонійні або цілком благополучні. Такий емоційний фон є сприятливим підґрунтям для особистісного зростання та професійного успіху.

Результати методики «Тип та рівень професійної самореалізації» (автор К. Гаврилова) показали, що майже всі жінки (98,1%) перебувають на індивідуально-виконавчому рівні. Вони якісно працюють над завданнями, однак поки що не завжди проявляють творчість чи ініціативу. Лише 1,9 % досягли високого рівня — стану гармонійної професійної зрілості.

За результатами опитувальника професійного самоздійснення О. Кокуна, більшість респонденток мають середній або вище середнього рівень розвитку

професійного потенціалу — як у внутрішньому, так і зовнішньому аспектах. Це говорить про активну фазу професійного становлення та наявність значного ресурсу для подальшого зростання.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між ключовими показниками. Так, виявлено негативний зв'язок між співзалежністю та самореалізацією ( $r = -0,293$ ;  $p = 0,033$ ): чим сильніше жінка схильна до співзалежних патернів, тим нижчий рівень її професійної реалізації. Натомість самооцінка демонструє стабільний позитивний вплив на професійне самоздійснення — як внутрішнє ( $r = 0,437$ ;  $p = 0,001$ ), так і зовнішнє ( $r = 0,512$ ;  $p < 0,001$ ). Це підкреслює роль самооцінки як основи внутрішньої стабільності, ініціативності та здатності до розвитку.

Регресійний аналіз деталізував ці взаємозв'язки:

- для змінної «Самореалізація» коефіцієнт  $\beta = 0,671$  при самооцінці та  $\beta = -0,123$  при співзалежності;
- для «внутрішньо-професійних ознак» —  $\beta = 1,112$ ;
- для «зовнішньо-професійних ознак» —  $\beta = 1,232$  при самооцінці й слабкий позитивний ефект  $\beta = 0,028$  при співзалежності;
- для «загальних ознак» —  $\beta = 2,312$ .

Таким чином, самооцінка виявилася ключовим чинником професійної самореалізації: вона підтримує внутрішню автономію, стимулює впевненість, ініціативність і творче самовираження. Співзалежність, навпаки, діє як пригальмівний механізм — обмежує свободу, самостійність і заважає повноцінному розкриттю потенціалу.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЧЕРЕЗ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ ТА ФОРМУВАННЯ АВТОНОМНОСТІ У СТОСУНКАХ

### **3.1. Теоретичні засади програми підвищення професійної реалізації через зміцнення здорової самооцінки та формування автономності у стосунках.**

Питання професійної реалізації жінок набуває актуальності через зростання їхньої ролі у різних сферах діяльності. Якість міжособистісних стосунків впливає на професійну реалізацію, мотивацію та ефективність роботи. Аналіз цього взаємозв'язку дозволяє визначити чинники, що сприяють гармонійному професійному розвитку та емоційному благополуччю, що робить тему важливою для сучасної психологічної науки. На основі емпіричного дослідження нами було розроблено програму підвищення професійної реалізації через зміцнення здорової самооцінки та формування автономності у стосунках. [67, 68]

Наша програма побудована на принципах складання та проведення корекційно-розвивальних програм, які визначають стратегію і тактику психологічного впливу, формують цільову спрямованість та зміст роботи. Принципи дозволяють забезпечити цілісність, ефективність та наукову обґрунтованість корекційного процесу. [39]

Основні принципи, які покладені в основу програми: системність корекційних, профілактичних і розвивальних завдань; єдність діагностики та корекції; орієнтація на усунення причин, а не симптомів; діяльнісний підхід; врахування вікових та індивідуальних особливостей; комплексне поєднання методів; залучення соціального оточення; вплив на різні рівні психічної організації; поступове ускладнення матеріалу та дозованість навантаження. [1]

Одним із ключових завдань розвитку здорової самооцінки та формування

автономності у міжособистісних взаєминах є формування раціонального та конструктивного стилю мислення. Відомо, що спотворене сприйняття себе та інших може істотно гальмувати професійну реалізацію, оскільки впливає на здатність приймати рішення, будувати стосунки, конструктивно реагувати на труднощі та оцінювати власні досягнення. Дисфункційні когнітивні установки часто проявляються у вигляді автоматичних думок – швидких, некритично прийнятих висновків, що формують емоційні реакції та поведінку.

Дослідження когнітивних процесів (А. Бек, А. Елліс та ін.) дозволяють виділити низку поширених типів когнітивних викривлень, що перешкоджають адекватній самооцінці та автономності у стосунках:

- Негативне тяжіння. Схильність зосереджувати увагу переважно на невдачах і труднощах, ігноруючи позитивні результати та можливості. Такий спосіб мислення сприяє формуванню заниженої самооцінки та почуття безсилля.
- Дихотомічне (чорно-біле) мислення. Оцінювання подій, людей або себе у крайніх категоріях («усе або нічого»), без врахування проміжних варіантів. Це ускладнює реалістичне сприйняття ситуацій і знижує гнучкість поведінки.
- Поспішні висновки. Формування переконань без достатньої кількості фактів, часто на основі емоційних припущень. Такі висновки можуть викликати невпевненість, недовіру та уникання професійних викликів.
- Перебільшення та применшення. Тенденція перебільшувати значущість труднощів або, навпаки, заперечувати власні успіхи. Це прямо впливає на віру у власні можливості та здатність відстоювати особисті кордони.
- Персоналізація і призначення винним. Приписування відповідальності за події собі або іншим без об'єктивних підстав. У такому випадку емоційний стан стає залежним від зовнішніх факторів, що ускладнює автономність у взаємодії.
- Установки типу «повинен/зобов'язаний». Надмірна орієнтація на внутрішні або соціальні імперативи («я повинна бути ідеальною», «я

зобов'язаний завжди догоджати»), що породжує почуття провини та хронічну напругу.

- Емоційне мислення. Упевненість у тому, що суб'єктивні переживання автоматично відображають об'єктивну реальність («я відчуваю страх — отже, ситуація небезпечна»). Це знижує здатність до рефлексії та усвідомленого вибору.
- Переконавання у можливості змінити інших. Фокус на зовнішньому контролі замість розвитку власної відповідальності та автономності часто спричиняє залежні або нерівноправні стосунки.
- Потреба бути «завжди правим». Таке прагнення блокує відкритість до діалогу, самокритику та розвиток особистісної гнучкості.

Урахування зазначених когнітивних викривлень у процесі роботи над підвищенням самооцінки та професійної реалізації є важливим елементом психологічної інтервенції. Подолання цих автоматичних помилок мислення сприяє формуванню реалістичного самосприйняття, розбудові автономних і конструктивних стосунків, підвищенню впевненості у професійній діяльності та здатності до самостійного прийняття рішень. [12, 5]

Окрім роботи із когнітивними викривленнями в нашій програмі використовувалися елементи гештальт терапії, центральною метою якої є розвиток усвідомленості особистості. Під усвідомленням у даному контексті розуміють здатність людини розпізнавати власні емоції, потреби, мотиви та форми поведінки в конкретному моменті. Ця здатність дозволяє краще усвідомлювати внутрішні процеси, що, у свою чергу, допомагає ефективніше саморегулювати поведінку, будувати гармонійні взаємини та підтримувати зв'язок із власними цілями й цінностями.

Розвинена усвідомленість є важливою умовою конструктивної взаємодії з оточенням і забезпечує здатність адаптуватися до змін життєвих обставин. Вона підтримує внутрішню цілісність особистості та сприяє підвищенню якості життя, оскільки допомагає здійснювати вибори, що відповідають реальним потребам і прагненням. Таким чином, у контексті професійної реалізації гештальт-підхід

служує основою для глибшого розуміння власних ресурсів, меж і способів їхнього використання у взаємодії з іншими, що є важливим для формування автономності та здорової самооцінки.

У рамках гештальт-підходу Ф. Перлз розглядав особистісне зростання як процес поступового розширення зон самоусвідомлення, що забезпечує внутрішню саморегуляцію та підтримання балансу між актуальними потребами особистості та вимогами зовнішнього середовища. Здатність усвідомлювати власні переживання, фіксувати тілесні сигнали, емоційні реакції й думки є, на думку Перлза, ключовою умовою формування автентичної поведінки, розвитку автономності та підвищення відповідальності за прийняті рішення. [35]

Ф. Перлз виділяє три зони усвідомлення: внутрішню (тілесні відчуття та сигнали потреб), зовнішню (сприйняття ситуацій і взаємодії з оточенням) та середню, або фантазійну (думки, уявлення, очікування, що формують образ світу й себе). [24]

Цілі гештальт-корекції узгоджуються із загальною ідеєю особистісного зростання та інтеграції внутрішнього досвіду. Центральною метою є зняття внутрішніх блокувань і активізація природних психологічних ресурсів, які вже наявні в особистості, проте можуть залишатися нереалізованими через напругу, страхи, несвідомі конфлікти або стійкі дезадаптивні моделі поведінки. Таким чином, гештальт-корекція спрямована на формування умов, за яких людина здатна відновити контакт із власними потребами та переживаннями, відчувати внутрішню цілісність і підвищити рівень особистісної зрілості.

Основна стратегічна мета гештальт-підходу полягає у підтримці особистості в реалізації її потенціалу та автентичності. Мета конкретизується через такі завдання: забезпечення функціонування актуального самоусвідомлення для саморегуляції; зміщення локусу контролю всередину для усвідомлення власної активності; розвиток автономності та самодостатності для зрілих взаємин; виявлення й опрацювання внутрішніх психологічних блоків, таких як уникання, надмірний самоконтроль чи залежність від зовнішньої оцінки.

Реалізація цих завдань створює передумови для формування здорової самооцінки, підвищення емоційної стійкості, розвитку здатності до самопідтримки та автономних рішень. Саме ці якості є фундаментальними для досягнення професійної реалізації, побудови зрілих міжособистісних стосунків та ефективної взаємодії в соціальному й трудовому середовищі.

Таким чином, у гештальт-терапії особлива увага приділяється відновленню повноцінного контакту особистості з власним досвідом. Терапевтичний процес спрямований на те, щоб допомогти людині усвідомити та прожити власні емоції, звернути увагу на інтонації голосу, міміку, рухи тіла та раніше ігноровані тілесні відчуття. Упорядкування цього сенсорного та емоційного досвіду дозволяє клієнтові відновити зв'язок між різними аспектами своєї особистості та сформувати більш цілісне і усвідомлене «Я». Вихід на автентичність та контакт із реальними потребами стає основою для подальшої саморегуляції, розвитку автономності та реалізації особистісного потенціалу.

У теорії гештальт терапії описано механізми, які можуть порушувати процес природної саморегуляції та заважати повноцінному контакту з реальністю. До таких механізмів належать:

1. Інтроекція — некритичне засвоєння чужих норм і переконань.
2. Проекція — приписування власних почуттів і мотивів іншим.
3. Ретрофлексія — спрямування емоцій та дій, адресованих назовні, на себе.
4. Дефлексія — уникання прямого контакту з переживаннями чи іншою людиною.
5. Конфлуенція — злиття з оточенням і втрата власних психологічних меж.

Подолання цих механізмів стає важливою складовою гештальт-корекційної роботи, оскільки дозволяє відновити організмичну саморегуляцію, зміцнити здорову самооцінку та підтримати розвиток автономних, усвідомлених стосунків — що є визначальними умовами професійної та особистісної реалізації. [44]

### **3.2. Програма підвищення професійної реалізації через зміцнення здорової самооцінки та формування автономності у стосунках**

Оскільки у фокусі нашого дослідження — професійна реалізація жінки, то практичні рекомендації ми спрямували саме на те, як підтримати та посилити цей процес. Нас цікавить не абстрактний розвиток, а цілком конкретний: як допомогти жінці відчувати себе компетентною, автономною і присутньою у власному професійному житті.

Головна мета програми — підвищити рівень професійної самореалізації через зміцнення здорової самооцінки та формування автономності у стосунках.

Математичний аналіз результатів дослідження показав, що саме два фактори — рівень самооцінки та наявність співзалежних стосунків — найбільш суттєво впливають на професійну реалізацію. Тому програма була побудована навколо цих компонентів і складається з трьох частин:

1. Самооцінка
2. Співзалежність / автономність у стосунках
3. Професійна самореалізація

І саме в такій послідовності. Бо спершу варто відновити самовідчуття, внутрішнє «я маю право бути собою». Це дає ґрунт для здорових стосунків, де жінка не «розчиняється». А вже потім з'являється простір, сили й ясність для професійного розвитку.

Тут важливо розуміти кілька моментів: самооцінка — розглядається нами як внутрішній ресурс, основа того, як жінка діє і як ставиться до себе; співзалежність — це те, що на нашу думку може гальмувати розвиток, розмивати межі, забирати сили; тому професійна реалізація має рухатися в напрямку емоційної зрілості, чітких меж і здатності стояти на власних ногах.

Самореалізація — це не просто «знайти себе в роботі». Це здатність розкрити власний потенціал, покласти свої здібності у діяльність, яка має значення. У міру саморозвитку формується уявлення про те, хто Ви є, що можете, чого хочете і куди рухаєтесь. І від того, наскільки уважно Ви ставитеся до своїх

потреб і внутрішніх ресурсів, залежить відчуття задоволеності життям, емоційна стабільність і здатність бачити для себе майбутнє. [59]

Саме тому ми створили програму, що тримається на трьох опорах: самооцінка → співзалежність → професійна реалізація. Щоб жінки могли не просто «працювати», а жити в контакті з собою і з тим, на що вони насправді здатні.

Програма побудована таким чином, щоб перед тим, як перейти до практичних завдань, учасниці мали змогу ознайомитися з короткою теоретичною інформацією. Адже, іноді психологічна просвіта так само важлива, як і самі практичні поради.

Програма триває три тижні й має навчальний характер. Рекомендовано опрацьовувати один розділ на тиждень, щоб дати час на усвідомлення матеріалу. Після кожного розділу передбачено три письмові запитання для самоперевірки. Програму можна повторювати з часом, оскільки вона сприяє глибшій інтроспекції та застосуванню отриманих результатів у повсякденному житті.

Тривалість виконання кожної вправи — від 15 до 30 хвилин. Важливо виконувати їх письмово, усвідомлено, у спокійних обставинах, бажано наодинці або в колі однодумців.

Чому саме письмово? Коли людина пише від руки, думки складніше піддаються автоматичному «редагуванню» чи фільтруванню. Рука допомагає «вивільнити» ті думки, які могли б залишитися прихованими. Процес письма створює видимий результат дій — дозволяє структурувати думки, зробити їх цілісними і зрозумілими. [93, 101]

Цільова група: молоді жінки 20–35 років, які відчувають труднощі із впевненістю в собі, професійним самовизначенням та емоційною залежністю у стосунках.

Основні методи: когнітивно-поведінковий підхід, гештальт терапія, рефлексивні письмові практики, техніки формування особистісних меж та професійної ідентичності.

## Тиждень 1. Самооцінка

Мета: Підвищення усвідомленості власної самооцінки та формування здатності до самопідтримки через корекцію дисфункціональних когнітивних установок.

Самооцінка має два рівні: глобальний (загальне відчуття власної цінності) та предметно-специфічний (оцінка себе у конкретних сферах — зовнішність, стосунки, здібності). Вона є динамічною та змінюється під впливом соціальних взаємодій, життєвого досвіду, професійних успіхів і культурного середовища. Корекція неефективних переконань сприяє зміцненню самопідтримки і розвитку особистісного та професійного потенціалу. [91, 92].

Основні фактори, що знижують самооцінку, включають негнучкі правила та «повинності», перфекціонізм, вразливість до критики та відсутність наполегливості [87].

### Практичні вправи

#### 1. Вправа «Мій новий шаблон думки»

Мета: формування нових когнітивних схем, які підтримують позитивну самооцінку.

Кроки:

1. Виявлення деструктивних думок, які повторюються; запис їх у зошиті.
2. Вибір нової підтримувальної думки (наприклад, «Я себе люблю» або «Я приймаю себе»).
3. Повторення фрази 10–15 разів, усвідомлення її відчуттів у тілі.
4. Закріплення нової думки у повсякденному житті через щоденну практику. [79]

#### 2. Вправа «Одне запитання»

Мета: свідомий вибір реакцій у складних ситуаціях.

Кроки:

1. Аналіз останньої конфліктної ситуації та її запис у зошиті.

2. Постановка питання: «Якби я справді дбала про себе та любила себе, чи дозволила б я собі це переживати?»
3. Спостереження за тілесними та емоційними реакціями.
4. Повторення фрази-шаблону для регуляції емоцій. [97]

### 3. Вправа «Спростування внутрішнього критика»

Мета: розпізнавання когнітивних спотворень і формування точніших тверджень.

Кроки:

1. Запис суворих думок про себе.
2. Визначення типу спотворення (надмірне узагальнення, неправдиве маркування, катастрофізація тощо).
3. Використання запитань для перевірки хибності думки.
4. Формування нової м'якої, правдивої думки.
5. Закріплення нової думки через повторення і усвідомлення. [97, 87, 91]

### 4. Вправа «Відкриття власних цінних рис»

Мета: усвідомлення сильних сторін та інтеграція їх у повсякденне життя.

Кроки:

1. Визначення особистісних рис, які цінуєте.
2. Приклади їх використання у житті.
3. Формування способів підтримки цих рис у щоденній діяльності.

[90, 87]

### Вправа «Послання до себе»

Мета: підтримка відчуття власної гідності та зміцнення самооцінки.

Кроки:

1. Написання листа самому собі, де описуються досягнення, позитивні якості та плани на майбутнє.
2. Формування конкретних дій для піклування про себе протягом наступного тижня.

Самоперевірка: оцінка частоти виконання вправ, зміни у сприйнятті себе та емоційному стані. [69, 97]

## **Тиждень 2. Співзалежність**

Мета: формування автономності у стосунках, усвідомлення власних меж.

Теоретичні засади. Співзалежні стосунки характеризуються надмірною залежністю, тривожністю та страхом осуду або покинутості. Основні чинники: сімейні зловживання, емоційне насильство, сором, рання травма, навчена безпорадність, генетична схильність [98, 84, 76]. Програма зосереджена на факторах, які людина може контролювати самостійно, формуючи здорові стосунки та власну автономність.

Практичні вправи

### **1. Вправа «Візуалізація власних меж»**

Кроки:

1. Рефлексія: запис у зошиті джерел напруги та енергії.
2. Усередині кола: фіксація ресурсів, що створюють відчуття безпеки.
3. Поза колом: визначення джерел стресу та втрат енергії. [98]

### **2. Вправа «Мої ролі у стосунках»**

Кроки:

1. Усвідомлення повторюваних ролей (жертва, рятівник, контролер) та відповідних емоцій.
2. Аналіз вигод і втрат від цих ролей.
3. Перехід до зрілих позицій: творець, підтримувач, асертивна особа.
4. Формування нових конструктивних фраз і моделей поведінки.

Самоперевірка: усвідомлення власної ролі у стосунках, частота виконання вправ, розвиток автономності. [82, 89, 7]

## **Тиждень 3. Професійна реалізація**

Мета: Усвідомлення власного професійного «Я», розвиток компетентностей та формування внутрішньої мотивації.

Теоретичні засади. Професійна самореалізація — процес гармонійного розвитку особистості через участь у професійній діяльності. Вона базується на внутрішньому уявленні про себе як професіонала та особистих цінностях [46].

Практичні вправи

### 1. Вправа «Зіркова година»

Кроки:

1. Визначення 3–5 моментів професійного задоволення.
2. Аналіз причин, що роблять ці моменти значущими.
3. Створення власного «зіркового списку радощів».

### 2. Вправа «Професійне «Я»»

Кроки:

1. Малювання сонця з променями, у центрі – ім'я або образ себе у професійній сфері.
2. На променях зазначення позитивних професійних рис.
3. Додавання нових рис із появою нових досягнень. [65, 69]

### 3. Вправа «Мій життєвий і професійний кодекс»

Кроки:

1. Вибір букв алфавіту які відображають професійне «Я».
2. Для кожної букви запис принципу або цінності.
3. Усвідомлення цілісної системи власних переконань та орієнтирів.

### 4. Вправа «Мій професійний герб та кредо»

Кроки:

1. Заповнення герба: «Я як професіонал», «Команда/колеги», «Я очима інших», «Моя професійна мрія».
2. Формування девізу або кредо.

Самоперевірка: частота виконання вправ, усвідомлення професійного «Я», визначення нових цінностей та ідей для самореалізації.

## Висновки до розділу 3

Третій розділ нашої роботи містить програму, яка має допомогти жінкам відчувати себе реалізованими у професії. Мета програми створити цілісну систему, де розвиток особистісних і професійних ресурсів стає усвідомленим. Програма

побудована за трьома блоками, які тісно переплітаються: самооцінка → співзалежність → професійна самореалізація. Перший тиждень — про самооцінку. Вправи: «Мій новий шаблон думки», «Одне запитання», «Спростування внутрішнього критика». Вони допомагають помітити те, що ховається всередині, — шкідливі переконання, які тихо шепочуть «ти не зможеш». Та сформувані доброзичливі установки до себе. Інтроекція, саморегуляція, впевненість — це ключові моменти для розвитку професійних здібностей. Другий тиждень — про співзалежність. Тут вправи: «Візуалізація власних меж», «Мої ролі у стосунках», аналіз поведінкових сценаріїв. Автономність тут — не просто слово, а спосіб уникати емоційного вигорання і відчувати внутрішню стійкість. У професії і в особистому житті це дає сили будувати здорові, рівноправні взаємозв'язки. Третій тиждень — про професійну самореалізацію. Вправи: «Зіркова година», «Професійне “Я”», «Мій життєвий і професійний кодекс», «Мій професійний герб і кредо». Тиждень про сильні сторони, ресурси, цінності, досягнення. Де жінка вчиться бачити себе цілісно, як фахівця. І одночасно — складає власну карту руху вперед.

Отже, програма охоплює все: від стабільності і здорової самооцінки до автономності у стосунках і реалізації потенціалу. Письмові завдання роблять процес більш глибоким, дають час подумати, відчути, розпізнати старі патерни і потрохи замінити їх новими, конструктивними. Унікальне поєднання теорії, практики, усвідомленості.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що професійна реалізація жінки має багато процесів одночасно, й охоплює не лише здобуття професійних компетентностей і кар'єрне зростання, але й формування зрілої професійної ідентичності, розвиток ціннісних орієнтацій та здатності приймати автономні рішення у сфері праці. На її формування суттєво впливають як індивідуально-особистісні характеристики, так і соціальне оточення, передусім особливості сімейних та партнерських стосунків. Аналіз феноменів співзалежності та контрзалежності показав, що схильність до співзалежних стосунків пов'язана з надмірною орієнтацією на потреби інших, зниженням рівня самооцінки та втратою автономності, що може істотно обмежувати професійну активність та реалізацію жінки. Натомість контрзалежність характеризується прагненням до самодостатності й униканням емоційної близькості, що здатне сприяти професійному розвитку, однак може створювати труднощі у формуванні стабільних і гармонійних міжособистісних стосунків. Таким чином, якість професійної реалізації визначається не лише індивідуальними ресурсами жінки, але й специфікою її взаємодії з іншими у значущих стосунках.

2. Співзалежні жінки, як правило, схильні знецінювати власні потреби та професійні прагнення, надмірно орієнтуючись на оцінку та схвалення з боку значущих інших. Для них характерним є зниження впевненості у власній компетентності, що може призводити до обмеження професійної активності або підпорядкування кар'єрних рішень інтересам партнера чи родини. У таких випадках професійна діяльність часто сприймається як другорядна сфера, що поступається місцем ролям підтримки та турботи.

Натомість жінки з контрзалежною позицією зазвичай демонструють високий рівень самостійності, внутрішньої організованості та орієнтації на професійні результати. Їхні досягнення можуть бути значними, однак уникання

емоційної близькості та труднощі у формуванні довірливих взаємин здатні створювати напруження у міжособистісній сфері, що в деяких випадках ускладнює їхнє емоційне благополуччя.

**3.** Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущого зв'язку між типом міжособистісної взаємодії та рівнем професійної реалізації жінок. Зокрема, встановлено, що жінки зі схильністю до співзалежних стосунків характеризуються нижчими показниками професійної реалізації, що зумовлено орієнтацією на потреби інших, підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення та залежністю від зовнішнього схвалення. Також було встановлено значущий зв'язок професійної реалізації та самооцінки.

Таким чином, самооцінка та характер міжособистісних стосунків виступають взаємопов'язаними регулюючими факторами професійного зростання жінки. Вони визначають ступінь свободи у виборі професійних стратегій, рівень впевненості у власних компетенціях та здатність інтегрувати професійну діяльність із особистісним розвитком.

**4.** На основі емпіричних даних було розроблено програму підвищення професійної реалізації жінок, що включає три тематичні блоки: самооцінка, співзалежність у стосунках та професійний розвиток. Основна мета програми полягає у зміцненні внутрішньої автономії та формуванні здатності до свідомого самовизначення у професійній сфері. Зміст програми спрямований на: розвиток адекватної та стабільної самооцінки; формування навичок усвідомленої комунікації; навчання встановленню та підтриманню особистих кордонів; усвідомлення власних потреб і ціннісних орієнтацій у професійній діяльності; переосмислення та конкретизацію життєвих і професійних цілей; формування цілісного, послідовного бачення власних професійних можливостей та перспектив.

Таким чином, адекватна самооцінка, здатність підтримувати рівноправні і здорові міжособистісні стосунки, а також уміння робити автономні рішення виступають ключовими умовами гармонійної та стійкої професійної реалізації жінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с. ISBN 978-617-511-245-8
- 2 Антоненко Л. Піди, але залишся: як відрізнити здорові стосунки від співзалежних / Л. Антоненко. – [Електронний ресурс] – Київ : ТСН, 2012. – Режим доступу: <https://tsn.ua/lady/psychologia/otnosheniya/pidiale-zalishsya-yak-vidrizniti-zdorovi-stosunki-vid-spivzaleznihi-1936423.html>.
- 3 Асєєва Ю. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку / Ю. О. Асєєва, П. О. Кейдалюк // Ментальне здоров'я. – 2024. – № 4. – С. 2. – <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-2>.
- 4 Балахтар К. Креативність педагогічних працівників як чинник їхнього суб'єктивного благополуччя : спец-курс для викладачів іноземних мов / К. Балахтар, А. Москальова. – Київ : Талком, 2020. – С. 62.
- 5 Бек А. Техніки когнітивної психотерапії // Московський психіатричний журнал. Спецвипуск по когнітивній терапії-1996.-№3.-С.40-49.
- 6 Березовська Л. І. Соціально-психологічні чинники схильності до утворення співзалежних стосунків / Л. І. Березовська, В. О. Сахон, У. В. Павлик // Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. – 2021. – Вип. 1 (59). – С. 28–34.
- 7 Берн Е. Ігри, у які грають люди / Е. Берн ; пер. з англ. – Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 256 с.
- 8 Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе / М. Бітті ; [пер. з англ. І. Возняк]. – Харків : Віват, 2024. – 304 с. – (Серія «Саморозвиток»). – ISBN 978-966-942-827-1.
- 9 Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі / В. Г. Боженко // Досягнення сучасної психологічної науки та практики. – Вінниця, 2020. – С. 7–9. – Режим доступу:

<https://jamp.donnu.edu.ua/article/view/7863>.

- 10 Василик А. В. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні / А. В. Василик, Н. С. Бойчук, К. С. Омельченко // Бізнес Інформ. – 2020. – № 5. – С. 268–274. – <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2020-5-268-274>.
- 11 Вашека Т. В. Психодіагностика: практикум / Т. В. Вашека, Я. І. Пономаренко. – Київ : НАУ, 2013. – 32 с.
- 12 Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк. – Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
- 13 Галушко Л. Я. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта / Л. Я. Галушко, Я. В. Амурова // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2023. – Вип. 1. – С. 14–21. – <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2>.
- 14 Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків / А. І. Ганошина // Актуальні проблеми особистісного зростання : зб. наук. пр. / редкол. : Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2019. – С. 221–224. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/29670/>.
- 15 Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М. Б. Гасюк ; Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2003. – 20 с.
- 16 Глебова Н. Особливості самореалізації української жінки в умовах воєнного стану / Н. Глебова, Л. Глинська, О. Демчик // Українознавчий альманах. – 2024. – Вип. 34. – С. 51–58. – <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2024.34.6>.

- 17 Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В. О. Гомонюк // *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. – Volume 22: *Psychologia i socjologia. Politologija*. – Przemisl : Nauka i studia, 2013. – P. 21–26.
- 18 Гуртова І. В. Особливості структурної організації та функціонування узалежненої особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / І. В. Гуртова. – Харків, 2010. – 19 с.
- 19 Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М. Є. Жидко. – Харків : Харківський нац. ун-т імені В. Н. Каразіна, 2006. – 180 с.
- 20 Жидко М. Є. Особливості структури самооцінки та самості у чоловіків із подружньою залежністю / М. Є. Жидко // *Наука і освіта. Спецвипуск. Психологія особистості: досвід минулого – погляд у майбутнє. Матеріали конференції*. – 2004. – № 6–7.
- 21 Жидко М. Є. Особливості функціонування та поведінки користувачів сектору психологічного консультування і психотерапії ринку психологічних послуг України в умовах постправди та революції цифрової залежності. Сучасний управлінський інструментарій прийняття ефективних економічних рішень: Колективна монографія / М. Є. Жидко, О. В. Долгополова, К. М. Фаворова ; за заг. ред. А. В. Дороніна. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т імені М. Є. Жуковського «ХАІ», 2019. – С. 139–168.
- 22 Завязкіна Н. Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок різних поколінь / Н. Завязкіна, М. Тимошенко // *Knowledge, Education, Law, Management*. – 2022. – № 3. – Режим доступу: <https://kelmczasopisma.com/public/viewpdf/8747>.

- 23 Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» від 08.03.2005 р. № 2866-IV. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15>.
- 24 Зубалий Н. П. Основи психотерапії : навч. посібник / Н. П. Зубалий, А. М. Львовичкіна. – Київ : МАУП, 2001. – 160 с.
- 25 Іванова І. Ф. Вплив рівня розвитку комунікативних здібностей на формування професійної спрямованості / І. Ф. Іванова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2. – Вип. 10 (91). – Миколаїв, 2013. – С. 121–125.
- 26 Іващенко А. В. Модифікація методики «Тип і рівень професійної самореалізації», розробленої О. Гавриловою / А. В. Іващенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – Вип. 2. – С. 126–131. – <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-17>.
- 27 Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. / В. О. Климчук. – Київ : Освіта України, 2009. – 288 с.
- 28 Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення / О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7. – С. 35–39.
- 29 Кокун О. М. Психодіагностика лідерських якостей : посібник / О. М. Кокун. – Київ : ПТТ, 2023. – С. 159–160.
- 30 Кокун О. М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері / О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 7. – С. 65–68.
- 31 Кочарян А. С. Психологічні моделі залежних розладів / А. С. Кочарян, В. В. Коровицька, М. Є. Жидко, І. А. Кочарян // Вісник Харківського університету. – 2004. – № 617. – С. 86–92.

- 32 Кочарян А. С. Синдром «емоційного холоду» у міжособистісних стосунках: адиктивний контекст / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян, І. В. Гуртова // Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». – 2007. – № 771. – Харків : Вид-во ХНУ. – С. 115–119.
- 33 Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові / А. С. Кочарян, А. В. Коцарь // Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». – 2000. – № 498. – С. 68–72.
- 34 Кріль Т. В. Збереження ментального здоров'я особистості / Т. В. Кріль. – [Електронний ресурс] – Львів : ЛДУВС, [б. р.]. – 188 с.
- 35 Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с
- 36 Куліш В. І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема / В. І. Куліш // Проблеми сучасної психології. – 2009. – № 5. – С. 235–245.
- 37 Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення / Л. М. Литвинчук // Технології розвитку інтелекту. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. – Т. 2, № 4 (15). – [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/268](http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/268).
- 38 Максименко С. Д. Генеза існування особистості / С. Д. Максименко. – Київ : Вид-во ООО "КММ", 2006. – 240 с.
- 39 Максимчук Н. П. Основи психокорекції: навчальний посібник. Кам'янецьПодільський: ПП «Медобори», 2011. 176 с.
- 40 Мей Р. Любов і воля / Р. Мей. – Київ : Апріорі, 2025. – 400 с.
- 41 Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена / М. О. Мілушина // Психологія і особистість : наук. журнал ПНПУ

імені В. Г. Короленка. – 2020. – Вип. 1 (17). – С. 145–157.

- 42 Ніконова О. Ю. Соціально-психологічні ознаки співзалежної особистості: гендерний аспект : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. Ю. Ніконова. – Київ, 2012. – 216 с.
- 43 Осадча Л. А. Формування професійної компетенції майбутнього менеджера / Л. А. Осадча // Економіка, фінанси і управління в ХХІ столітті: аналіз тенденцій та перспективи розвитку : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. (21 березня 2017 р., м. Київ). – Київ : Фінансова рада України, 2017. – Т. 2. – С. 59–62.
- 44 Панчук Н. П. Основи психокорекції особистості дитини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. Кам'янець Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
- 45 Петренко О. Б. Становлення гендерного підходу до освіти і виховання в українському суспільстві / О. Б. Петренко // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – Вип. 27. – Рівне : РДГУ, 2003. – Ч. 1. – С. [б/с].
- 46 Пилипенко Н. М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи / Н. М. Пилипенко // Соціальна психологія. – 2005. – № 3(11). – С. 72–79.
- 47 Професія. Кар'єра. Успіх : метод. посіб. / [Т. Л. Лях, Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко та ін.] ; ред. Т. П. Цюман. – Київ : Основа-Принт, [б. р.]. – С. 18.
- 48 Психологічні моделі залежних розладів / [А. С. Кочарян, В. В. Коровицька, М. Є. Жидко, І. А. Кочарян] // Вісник Харківського університету. – 2004. – № 617. – С. 86–92.
- 49 Психологія сім'ї : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів / [Л. В. Помиткіна, В. В. Злагодох, Н. С. Хімченко, Н. І. Погорільська]. – Київ : Вид-

во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – С. 154–155.

- 50 Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука. – Суми : Університетська книга, 2021. – 248 с.
- 51 Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
- 52 Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. М. Савчук. – Київ, 2005. – 234 с.
- 53 Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В. І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 4. – С. 33–35.
- 54 Скляна стеля: чи займає жінка у США належне становище в суспільстві? / [С. Чаффінс, М. Форбс, Г. Е. Фукуа, Дж. П. Кенджемі]. – Дубно : Фенікс, 1997. – 176 с.
- 55 Стасенкова Т. В. Психологічні проблеми професійної самореалізації жінки / Т. В. Стасенкова // Наукові праці МАУП. – 2009. – Вип. 1(20). – С. 147–152.
- 56 Столін В. В. та ін. Опитувальник задоволеності шлюбом / В. В. Столін та ін. // ВМУ. Психологія. – 1984. – № 2.
- 57 Строяновська О. В. Вплив психологічних особливостей міжособистісних відносин на розвиток професійної творчості майбутніх вчителів / О. В. Строяновська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 38. – С. 207–214.
- 58 Сушко Д. Д. Наукові інтерпретації феномена співзалежної поведінки / Д. Д. Сушко // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Т. X, Вип. 34. – С. 260–268.

—

Режим

доступу:

<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/26.pdf>.

- 59 Твердохлебова Н. Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці / Н. Є. Твердохлебова // Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. – Харків, 2018. – С. 207–210.
- 60 Телейко А. Б. Математико-статистичні методи в соціології та психології : навч. посібник / А. Б. Телейко, Р. К. Чорней. – Київ : МАУП, 2007. – 418 с.
- 61 Титаренко Т. М. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник / Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець. – Київ : Міленіум, 2007. – 142 с.
- 62 Уайнхолд Б. Втеча від близькості / Б. Дженой, Б. К. Уайнхолд. – Київ : Видавництво Ростислава Бурлаку, 2020. – 388 с.
- 63 Уайнхолд Б. Звільнення від співзалежності / Б. Дженой, Б. К. Уайнхолд. – Київ : Видавництво Ростислава Бурлаку, 2021. – 336 с. – [Книга українською мовою].
- 64 Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024 : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, член.-кор. НАН України, д. соц. н. С. Дембіцького. – Київ : Інститут соціології НАН України, 2024. – 450 с.
- 65 Ушакова К. Ю. Психологічні чинники становлення професійної «Я-концепції» у студентів медичних коледжів : дис. ... канд. психол. наук (доктора філософії) : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К. Ю. Ушакова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2017. – 160 с.
- 66 Фальова О. Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи [Електронний ресурс] / О. Є. Фальова // Медична психологія. - 2015. - Т. 10, № 3. - С. 38-42. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl\\_2015\\_10\\_3\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2015_10_3_10)

- 67 Фальова О. Є. Напрями та методи психокорекції психічної дезадаптації та порушення розвитку самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи [Електронний ресурс] / О. Є. Фальова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(2). - С. 205-209. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr\\_2016\\_6\(2\)\\_\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_6(2)__36)
- 68 Фальова О. Є. Психокорекція особистісних проблем жінок у ситуації сімейної кризи методом кататимно-імагінативної психотерапії [Електронний ресурс] / О. Є. Фальова, М. В. Маркова // Проблеми сучасної психології. - 2015. - Вип. 28. - С. 612-627. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2015\\_28\\_53](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_53)
- 69 Фальова О. Є. Психологічні ігри та вправи, що сприяють саморегуляції та самовдосконалюванню жінки [Електронний ресурс] / О. Є. Фальова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2013. - Вип. 46(2). - С. 252-261. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psychol\\_2013\\_46\(2\)\\_\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_46(2)__32)
- 70 Фальова О. Є. Самореалізація особистості жінки в концепціях вітчизняної психології / О. Є. Фальова, М. В. Маркова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. - № 985, Вип. 48. - С. 26-29. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_985\\_48\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_8).
- 71 Феррі М. М. Фемінізм та сімейні дослідження / М. М. Феррі // Хрестоматія з курсу «Основи гендерних студій». – Київ, 2001. – С. 234–250.
- 72 Фромм Е. Мистецтво любові / Е. Фромм ; пер. з англ. В. Кучменко. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 192 с.
- 73 Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках / В. В. Хабайлюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 4. – С. 24–27.

- 74 Щотка О. П. Гендерна психологія : навч. посіб. : курс лекцій та практикум / О. П. Щотка. – Ніжин, 2019. – 360 с.
- 75 Ялом І. Дар психотерапії. Відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів / І. Ялом. – Київ : Видавництво Ростислава Бурлаку, 2024. – 384 с. – [Книга українською мовою].
- 76 Bacon I. Co-dependency and enmeshment — a fusion of concepts / I. Bacon, J. Conway // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2023. – Vol. 21, № 6. – P. 3594–3603. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00810-4>.
- 77 Beattie M. Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself / M. Beattie. – New York : Spiegel & Grau, 2022. – 276 p.
- 78 Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1 : Loss / J. Bowlby. – New York : Basic Books, 1969/1982.
- 79 Chatter: The voice in our head and how to harness it / E. Kross. – Vermilion, 2021.
- 80 Ehrhardt J. U. Women to be liked by everybody – psychology Mona Lisa syndrome, the smile / J. U. Ehrhardt. – Tokyo : Kodansha, 2001. –
- 81 Fear of Intimacy / R. W. Firestone, J. Catlett. – Washington, DC : American Psychological Association, 2006. – 358 p.
- 82 Forrest L. The Three Faces of Victim – An Overview of the Victim Triangle / L. Forrest. – [Електронний ресурс] – 2008, June. – Режим доступу: [https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/?utm_source=chatgpt.com).
- 83 Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Vol. 2, Part 1, “The Structure of Growth” / F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman. – P. 227–251.
- 84 Kelly V. A. Codependency / V. A. Kelly // Addiction in the Family. – American Counseling Association, 2015. –

- 85 Liu H. The beauty of the transcending of the humanity – Research on Maslow’s self-actualization theory / L. Han // Proceedings of the 2013 International Conference on Advances in Social Science, Humanities, and Management (ASSHM 2013). – 2013. – P. 229–233.
- 86 Maslow A. H. Motivation and personality / A. H. Maslow. – New York : Harper and Row, 1954.
- 87 McKay M. Self-esteem / M. McKay, P. Fanning. – New Harbinger, 2016.
- 88 Measures of Self-Esteem / [J. Blascovich, J. Tomaka, J. P. Robinson та ін.] // Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. Third Edition. – Ann Arbor : Institute for Social Research, 1993. – P. 115–160.
- 89 Morgan P. Communication Skills, Relationship Building: How to Stop Your Relationship Drama: Part 1 / P. Morgan. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
[https://www.solutionsforresilience.com/?s=drama+triangle&utm\\_source=chatgpt.com](https://www.solutionsforresilience.com/?s=drama+triangle&utm_source=chatgpt.com).
- 90 Niemiec R. M. The power of character strengths: Appreciate and ignite your positive personality / R. M. Niemiec, R. E. McGrath. – VIA Institute on Character, 2019.
- 91 Orth U. Development of self-esteem across the lifespan / U. Orth, R. W. Robins // D. P. McAdams, R. L. Shiner, J. L. Tackett (Eds.), Handbook of personality development. – Guilford Press, 2019. – P. 328–344.
- 92 Ramachandran V. S. Encyclopedia of human behavior / V. S. Ramachandran. – Elsevier Academic Press, 2012.
- 93 Renee R. Morning Pages – to handwrite or to type? That is the question / R. Renee. – [Електронний ресурс]. – 2021, February 3. – Режим доступу:  
[https://renaissancerenee.com/2021/02/03/morning-pages-to-handwrite-or-to-type-that-is-the-question/?utm\\_source=chatgpt.com](https://renaissancerenee.com/2021/02/03/morning-pages-to-handwrite-or-to-type-that-is-the-question/?utm_source=chatgpt.com).
- 94 Rogers C. Client-centered therapy / C. Rogers. – 1951. – P. 515–520.

- 95 Rogers C. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy / C. Rogers. – London : Constable, 1967. –.
- 96 Rosenberg M. Society and the adolescent self-image / M. Rosenberg. – Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. –
- 97 Sutton J. How to Boost Self-Esteem: 12 Simple Exercises & CBT Tools / J. Sutton. – 2021. – Режим доступа: <https://positivepsychology.com/self-esteem-boost-exercises/>
- 98 Sutton J. What Is Codependency? 20 Signs & Symptoms / J. Sutton. – [Электронный ресурс]. – 2024, December 31. – Режим доступа: <https://positivepsychology.com/codependency-definition-signs-worksheets/#how-to-overcome-codependency>.
- 99 Vopel K. W. Power-Pausen: Leichter lernen durch Bewegung (für Jugendliche ab 12 Jahren) / K. W. Vopel. – Frankfurt am Main : Verlag Iskopress Verlags GmbH, 1999. – ISBN 978-3-89403-156-5.
- 100 Who Can Give Me Satisfaction? Partner Matching in Fear of Intimacy and Relationship Satisfaction / M. P. Sobral, C. P. Teixeira, M. E. Costa // The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families. – 2015. – Vol. 23, № 3. – P. 247–253.
- 101 Winfield C. These 3 Pages Might be Your Key to a Clearer Mind, Better Ideas and Less Anxiety / C. Winfield. – – 2014. – Режим доступа: [https://www.chriswinfield.com/morning-pages/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.chriswinfield.com/morning-pages/?utm_source=chatgpt.com).
- 102 Woman's self-realization in the system and structure of family relations / [O. Vysotska, O. Falova, L. Rysovana, O. Platyniuk, O. Bazhenov] // Wiadomości Lekarskie Medical Advances. – 2024. – Vol. 77, № 12. – P. 2394–2402. – Режим доступа: <https://doi.org/10.36740/WLek/195464>.

# ДОДАТКИ