**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Факультет фармації, психології та менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра
на тему:

# «ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У СЕРЕДНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ»

**Виконала:** магістрантка групи Пз 2401
заочної форми навчання, напряму
підготовки (спеціальності) 053 Психологія
Помазан Тетяна Миколаївна
**Науковий керівник:** Гущина Т. Ю.
кандидат психологічних наук, доцент
**Рецензент:** Можаровська Тетяна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Поліського
національного університету

**Київ – 2026**

# АНОТАЦІЯ

Помазан Т. М. «Гендерні особливості співзалежних стосунків у середньому дорослому віці». Дипломна робота освітнього рівня – магістр, на правах рукопису. Спеціальність – 053 Психологія. ПВНЗ «Київський медичний університет» – Київ, 2026.

У магістерській роботі досліджено гендерні особливості співзалежних стосунків у середньому дорослому віці. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості дисфункційних сімейних союзів та недостатньою вивченістю того, як гендерні стереотипи впливають на «кризу середини життя» в контексті співзалежності.

Метою роботи є виявлення та систематизація психологічних відмінностей у проявах співзалежної поведінки чоловіків та жінок середнього дорослого віку.

Емпіричне дослідження проведено із застосуванням психодіагностичних методик: Тест на співзалежність Б. Уайнхолд, методика С. Бем для визначення гендерних ролей, методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента).

Проаналізовано зміст поняття «співзалежність» як системного порушення особистісної автономії. Визначено, що в середньому дорослому віці співзалежність набуває рис хронічного адаптаційного синдрому, що інтегрується в структуру особистості.

Доведено, що гендерна соціалізація зумовлює різні вектори співзалежної поведінки. Жінки частіше демонструють низьку самооцінку, нав'язливу допомогу та розмитість особистісних меж («життя заради іншого»). Чоловіки в стані співзалежності схильні до придушення емоцій, витіснення проблем та використання маніпулятивного контролю над партнером. Виявлено, що у осіб середнього віку рівень співзалежності корелює з відчуттям «втрачених можливостей» та страхом самотності, проте форми вираження цього страху є гендерно детермінованими.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів та сімейних консультантів для розроблення гендерно чутливих програм психологічної підтримки осіб середнього дорослого віку, які перебувають у співзалежних стосунках.

Ключові слова: співзалежність, гендерні особливості, середній дорослий вік, міжособистісні стосунки, психологічне благополуччя, сімейна взаємодія.

## ANNOTATION

Pomazan T. «Gender Characteristics of Codependent Relationships in Middle Adulthood» Master's thesis, manuscript rights. Specialty – 053 Psychology. Kyiv Medical University – Kyiv, 2026.

The master's thesis examines gender characteristics of codependent relationships in middle adulthood. The relevance of the topic is обусловлена the growing number of dysfunctional family unions and the insufficient study of how gender stereotypes influence the «midlife crisis» within the context of codependency.

The aim of the study is to identify and systematize psychological differences in the manifestations of codependent behavior among middle-aged men and women.

The empirical research was conducted using psychodiagnostic methods: the B. Weinhold Codependency Test, the S. Bem Gender Role Inventory, and methods of mathematical statistics (Student's t-test).

The content of the concept of «codependency» is analyzed as a systemic disturbance of personal autonomy. It has been determined that in middle adulthood, codependency acquires features of a chronic adaptive syndrome that becomes integrated into the personality structure.

It has been proven that gender socialization determines different vectors of codependent behavior. Women more often demonstrate low self-esteem, compulsive helping, and blurred personal boundaries («living for the sake of another»). Men in a state of codependency tend to suppress emotions, repress problems, and use manipulative control over their partner. It has been found that in middle-aged individuals, the level of codependency correlates with feelings of «missed opportunities» and fear of loneliness; however, the forms of expression of this fear are gender-determined.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practicing psychologists, psychotherapists, and family counselors for the development of gender-sensitive psychological support programs for middle-aged individuals involved in codependent relationships.

Keywords: codependency, gender characteristics, middle adulthood, interpersonal relationships, psychological well-being, family interaction.

# ЗМІСТ

**ВСТУП**……...……5

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У СЕРЕДНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**….....…10

1.1. Наукові розробки проблематики гендерних особливостей співзалежних стосунків у середньому дорослому віці та їх визначення……10

1.2. Основні ознаки та їх причини співзалежних стосунків у середньому дорослому віці……20

1.3. Гендерний аспект співзалежних стосунків……....28

1.4. Вікові особливості середнього дорослого віку та психологічні завдання…...……35

Висновки до першого розділу……...……36

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У СЕРЕДНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**……40

2.1. Організація та методика проведення дослідження.…….……...….40

2.2. Визначення рівня співзалежності у чоловіків і жінок у середньому дорослому віці…….45

2.3. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей у співзалежних ……..57

Висновки до другого розділу……...……64

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У СЕРЕДНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**.66

3.1. Психологічні умови та психокорекційні підходи до подолання співзалежності у середньому дорослому віці……66

3.2. Рекомендації що до психологічної підтримки осіб середнього

дорослого віку схильних до співзалежності……..……70
**ВИСНОВКИ**……...78
**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**……...……...82

## ВСТУП

На даний час сучасні соціокультурні процеси супроводжуються трансформацією уявлень про шлюб партнерство, сімейні ролі та психологічну автономію особистості. Зміни у сфері гендерних відносин підвищення ролі особистісного шляху , збільшення рівня соціальної активності та психологічної напруги обумовлюють появу нових форм міжособистісних взаємовідносин серед яких зростає поширеність співзалежних стосунків . Цей феномен привертає увагу науковців у зв'язку з його впливом на психологічне благополуччя, адаптацію та особистісний розвиток у дорослому віці.

Саме проблема співзалежних стосунків залишається недостатньо вивченою, як у світі, так і в нашій державі. У психологічній науці співзалежність не класифікується як самостійна, а роглядається тільки як складний особистісний розлад. У сучасній психології вже є обгрунтовані підходи до роз'яснення феномену співзалежності, проте наразі ще не створено остаточної і переконливої концепції його виникнення та розвитку.

На початку 70-х р. XX ст. і до наших днів, поняття «співзалежність» входить до вивчення практичної психології і медицини, а також до міжособистісного спілкування.

Вчені одностайні в своїх твердженнях, що співзалежність є одним з найпоширеніших розладів, який має здатність негативно впливати на фізичне та емоційне здоров'я людини, її соціальний розвиток та душевний стан.

До українських вчених які активно вивчають питання сучасної психології співзалежності відносяться : Л. Березовська, Т. Вакуліч, М. Жидко, І. Лиманкіна, М. Мілушина, Д. Сушко, О. Ніконова та ряд інших дослідників. Саме з їх досліджень передусім відомо сутність поняття «співзалежність», яке

розглядається як певний стан, що виникає в індивіда при тривалій взаємодії з партнером із залежностями.

Отже попри широке використання терміну «співзалежність», на сьогодні він залишається недостатньо дослідженим у його науковому розумінні. Існує багато суперечливих питань, зокрема немає єдиного теоретичного підходу до трактування цієї проблеми, недостатньо обґрунтовано поняття «співзалежності» як наукової категорії загалом, і «співзалежних стосунків» зокрема; не досконало вивчено особливості прояву, чинники, умови та механізми формування співзалежності на різних вікових етапах життєдіяльності особистості.

Важливим дослідницьким напрямом є аналіз гендерної специфіки співзалежних стосунків. Адже гендер зумовлює особливості соціалізації, нормативних очікувань та моделей емоційної поведінки, що відображається на способах переживання близькості, відповідальності та взаємної залежності у партнерстві.

У наукових роботах ставиться акцент що психічне здоров'я є дуже важливим фактором не тільки для особистісної самореалізації, побудови стосунків у сім'ї, але й для гармонійного життя в цілому. Чоловіки та жінки по різному інтерпретують важливість партнерських зв'язків, способи емоційної регуляції та рівень допуску психологічної автономії в стосунках. У жінок переважно співзалежність пов'язана з тенденцією до самопожертви, високим рівнем турботи, прийняття ролі підтримуючого партнера та схильності до замовчування проблем. Що до чоловіків то співзалежна форма не рідко поєднується з прагненням контролю, відповідальність за стабільність системи стосунків, зниженням емоційної відкритості при бажанні зберегти внутрішню залежність від оцінки партнера. Незважаючи на це при зміні деяких гендерних ролей в сучасному суспільстві зумовлюють варіативність таких проявів що потребують емпіричної перевірки та уточнень. Залежність негативно впливає на людину доставляючи моральні проблеми та можливість зруйнувати життя співзалежному члену родини. Перебуваючи постійно у залежних стосунках

людина переймається чужими потребами і поступово «втрачає» здатність розпізнавати особисті.

Психологічна допомога особам, які перебувають у співзалежних стосунках є складним процесом, який має свої особливості, а значить потребує детальної уваги науковців та практиків. Незважаючи на наявність теоретичних напрацювань у сучасній психологічній науці недостатньо емпіричних досліджень спрямовано на аналіз співзалежних стосунків у зрілому віці з урахуванням гендерних відмінностей. Досить багато робіт зосереджені на клінічних аспектах співзалежності або ж на загальних характеристиках партнерських взаємин, залишаючи повз структурні та функціональні особливості даного феномену у різних гендерних групах людей зрілого віку. Розуміючи актуальність проблеми, її практичну значущисть для конкретизації змістовних і структурних характеристик співзалежних стосунків у зрілому віці, було обрано тему дослідження: «Гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці».

Мета дослідження: полягає теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної допомоги людям середнього дорослого віку, які перебувають у співзалежних стосунках. Та порівняти характеристики гендерних відмінностей та виявити психологічні чинники що обумовлюють їх специфіку:

1) окреслити психологічні особливості зрілого віку як періоду розвитку особливості та партнерських взаємин;

2) проаналізувати стан наукових розробок визначення гендерних особливостей співзалежних стосунків у середньому дорослому віці;

3) емпірично дослідити рівень та характер співзалежних проявів у чоловіків та жінок зрілого віку, проаналізувати дані експерименту, спрямованого на його вивчення;

4) проаналізувати психологічні чінники пов’язані з формуванням співзалежності у різних гендерних групах.

5) розробити та апробувати програму психокорекційної допомоги співзалежним особам середнього дорослого віку.

Об’єкт дослідження: феномен співзалежності.

Предмет дослідження: специфічні, психологічні, емоційні та комунікативні характеристики співзалежності, які мають гендерну ознаку, а також традиційні соціальні та культурні уявлення про гендерні ролі що впливають на розвиток таких відносин у середньому дорослому віці. Психологічна допомога співзалежним членам родин.

Методи дослідження. При дослідженні застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів, вибір та поєднання яких відповідає змісту проблеми та меті дослідження: інтерв’ю, опитування, аналіз документів, спостереження та психологічні тести, констатувальний та формувальний експеримент, методи математичної статистики.

Експериментальною базою дослідження. За допомогою програмного забезпечення для адміністрування опитування Google Forms була створена анонімна онлайн-форма (анкета) для збору даних учасників дослідження, а саме збір даних щодо статі, віку, ступеня освіти, професійної сфери, сімейного стану, рівня фемінності та мускулінності учасників дослідження. Були обрані опитувальники та методиками на визначення рівнів співзалежності та на розуміння психічного функціонування особистості.

Досліджувану групу склали 30 осіб віком від 40 до 56 років. Ступінь освіти учасників дослідження – 40% вища освіта, 60% – середня спеціальна. Всі досліджувані відносяться до різних сфер діяльності.

Всі перебувають в тривалих офіційних та партнерських стосунках. Учасники групи виховувались, як в повноцінних родинах де були присутні батько та мати, так і в не повних родинах де переважно виховувались матір’ю чи батьком.

Теоретичне та практичне значення дослідження.

Наукова новизна дослідження є у поглибленні та розширенні наукових

знань про гендерні особливості співзалежних стосунків, зокрема у встановленні специфічних відмінностей у психологічному наповненні співзалежних проявів у чоловіків та жінок що дозволить глибше зрозуміти механізми їх формування та розвитку. Практична значемість може бути в розробці рекомендацій для психологів що працюють з дорослими, які мають проблеми співзалежності, а також в підготовці освітніх програм для різних категорій населення.

Матеріали емпіричного дослідження та формувального експерименту можуть бути цікаві практикуючим психологам для здійснення практичної діяльності, оптимізації процесу психокорекційного / психотерапевтичного впливу у роботі зі співзалежними особами зрілого віку, враховуючи їх гендерні особливості для досягнення стійкості його результату.

Основні положення та результати магістерського дослідження апробовано у формі наукових тез, прийнятих до участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін», до 182-річчя від дня народження Гренвілла Стенлі Голла (29 січня 2026 року). Тема тез: «Гендерні особливості співзалежних стосунків в контексті вікової лімінальності зрілого дорослого віку».

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У СЕРЕДНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

## 1.1. Наукові розробки проблематики гендерних особливостей співзалежних стосунків у середньому дорослому віці та їх визначення

Проблема співзалежних стосунків посідає значне місце у сучасній психології оскільки стосується механізмів міжособистісної взаємодії. Емоційної регуляції та збереження психологічних меж у партнерстві. Співзалежність розглядається як феномен, що формується в умовах тривалих емоційно насичених відносинах та проявляється у порушенні балансу між автономністю та в заглибленні у стосунки.

У класичному розумінні співзалежність визначається, як патерни деструктивної поведінки, що характеризується надмірною концентрацією на іншій людині, втратою власних потреб, слабкими психологічними кордонами та залежністю від оцінки чи схвалення зовні. Це явище включає глибоку емоційну залученість прагнення «рятувати» іншого, відчуття провини за його проблеми та неможливість дистанціюватися від них.

Тема співзалежних стосунків є однією з актуальних проблем сучасної

психології. Це обумовлюється динамічними змінами соціально-психологічної ситуації в суспільстві, а також тривалим збільшенням чисельності соціальних груп з різноманітними адикціями [2, с. 28-35].

Основними характеристиками співзалежних стосунків є: Порушення особистісних кордонів, емоційна залежність та страх втрати стосунків, контроль чи надмірна опіка над партнером, зосередженість на чужих проблемах замість власних потреб, труднощі у побудові рівноправних відносин.

Відносини людей із залежністю та їх близькими в наукових джерелах прийнято означувати термінами «співзалежний» і «залежний». Теоретики і практики наполягають на необхідності диференціювати поняття «співзалежність» та «залежність». За визначенням О. Ніконова, поняття «залежність» засвідчує відсутність в особи самостійності та схильності в неї до певного явища й отримання від нього насолоди. Залежності є різноманітні, їх класифікують: на хімічні, (приміром, алкоголізм, наркоманія) та нехімічні (наприклад, переїдання, перегляд порнографії).

Історично феномен співзалежності досліджувався переважно в контексті адиктивних систем взаємодії, але ж сучасні підходи наголошують на існуванні співзалежних патернів і соціально благополучних партнерських союзах. Співзалежність в даних випадках виступає не лише реакцією на кризові умови ,а й як стійка стратегія підтримання психологічної рівноваги в стосунках.

В основі визначення «співзалежність» виокремлюється префікс «спів-», який вживається в означенні людей, які спільно виконують якусь справу і мають в цьому спільну залежність. Від так, у цьому сенсі, це поняття можливо використовувати за умови, коли залежність є від однієї людини до іншої, а не від хімічних речовин [2, с. 28-35].

Варто зрозуміти, що вище зазначені терміни подібні, але вони мають абсолютно різне семантичне значення. Одночасно як залежність, так і співзалежність не вважається нормальним виміром для самостійної особистості і може заважати розвитку її власних потенційних можливостей. В результаті

чого деякі вчені роблять висновок, що співзалежністю є відсутність самостійності особи, яка не може обійтися без іншої особи яка диктує їй свої наративи. Здебільшого це стосується тих людей в родинах, де хтось з членів родини зловживає алкоголем чи наркотичними речовинами. Також це може бути і в тих родинах, де один із членів має серйозне захворювання.

Вчені що досліджували цей феномен висловлюють переконання, що такі родини переважно не справляються з викликами залежності та співзалежності самостійно та мають загальними зусиллями а отже разом проходити спеціальні реабілітаційні програми. Л. Цибулько, висловлює думку, що кожні значемі для людини стосунки переважно спричинюють певну частку емоційної співзалежності, оскільки вона завжди реагує на те, що роблять чи говорять близькі.

На особу має вплив їх емоційний стан, але проте у дорослих стосунках все ж залишається досить об'ємний простір для власних потреб, досягнення особистих цілей й власного зростання особистості. Таким чином співзалежні стосунки можна розглядати, як форму емоційної взаємозалежності яка за певних умов набуває певного деструктивного характеру, обмежуючи самореалізацію особистості знижуючи рівень її психологічного благополуччя. Що свідчіть про те, що людина поступово втрачає своє особисте я, зосереджуючись на іншій людині.

Експерти свідчать, про те що життя співзалежного заповнене переважно проблемами іншого. Психологічні кордони однієї людини, «поглинаються» психологічною територією іншої людини. Особистість певною мірою практично припиняє своє незалежне життя. А саме незалежність людини є автономністю власного буття, упевненості в тому, що особистість ( до б то- я) діє керуючись власними почуттями, принципами та переконаннями. У своїх дослідженнях В. Шапар зазначає, така системна якості особистості є запорукою якісного функціонування та розвитку людини.

Безпосередньо сам термін «співзалежність» з'явився у професійному

середовищі у другій половині XX століття. У 1970 -1980 -х р . У США дослідники та клініцисти почали вивчати психологічні особливості членів родин осіб з алкогольною та наркотичною залежністю. У роботах Б. Вайнхолд та Дж. Вайнхолд співзалежні стосунки розглядалися не лише як реакція на адикцію а, як системне порушення сімейної взаємодії. В межах системно -сімейного підходу співзалежність почали трактувати як механізм підтримання гомеостазу дисфункційної системи, де індивідуальні проблеми підпорядковуються збереженню стабільності стосунків. Р. Саббі та Дж. Фріл також розглядали «Співзалежність, невідкладна проблема» і зазначили, що спершу це слово використовувалося для опису стану тієї людини чи людей, на життя яких мав негативний вплив зв'язоку з людиною яка має хімічну залежність. Співзалежний чоловік, дитина, мати чи інші близькі особи з хімічною залежністю, розглядалися як такі, що сформували нездоровий шаблон поведінки, як зворотню реакцію на зловживання іншою людиною наркотиками речовинами чи алкоголем.

Згідно з визначенням Б. Вайнхолд і Дж. Вайнхолд, співзалежність є набутою формою дисфункціональної поведінки, що виникає в результаті незавершеності виконання одного чи кількох завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві.

Як стверджує В. Москаленко, співзалежна людина повністю захоплена тим, щоб керувати поведінкою іншого, і практично не дбає про задоволення особистісних важливих потреб.

Сучасні вчені працюють над вивченням психологічного стану особистості, яка перебуває в співзалежних стосунках та аналізують їх чинники, наслідки для особи та працюють над пошуками ефективних методів психологічної допомоги і корекційної роботи при такого роду деструктивних поведінкових тенденціях.

Дуже доречно відзначити, що саме ця проблематика недостатньо широко висвітлювалася в наукових джерелах, оскільки феномен співзалежності, як

правило, розглядався в контексті біологічної парадигми в психіатрії. Відтак, більшість наукових досліджень висвітлювали етимологію, анамнез характерні ознаки та прояви такого стану, проте дослідження В. Москаленка спрямовані на визначення причин формування рис співзалежності, а Т. Вакуліча –характеристику сімейної взаємодії.

Необхідно зазначити вкотре, що серед сучасних вчених не має одностайності у визначенні феномену співзалежності. Також не ідентифіковано дослідника, який вперше ввів це поняття в науковий обіг, проте дослідники наголошують, що термін «співзалежність» упродовж ХХ ст. поступово ввійшов в наукову лексику окремих напрямків медицини, практичну психологію та сферу міжособистісного спілкування. Зарубіжний експерт М. Бітті зазначає, що поняття «співзалежність» почали застосовувати в лікувальних центрах Міннесоти, починаючи з 1979 р.

Це термін вживалося стосовно алкоголіків чи пара-алкоголіків, людей життя яких перестало бути контрольованим внаслідок їх контакту та взаємин з особами, які мали алкоголічну залежність. Водночас, відомо, що в 40-х рр. ХХ ст. дружинами алкоголіків були самостійно організовані групи самопідтримки.

Починаючи з 80-х р. ХХ ст., відмічається зростання зацікавленості дослідників в різних галузях науки феноменом співзалежності.

Ken R. та Mary R. заснували у 1986 р, спільноту CoDA (Co-Dependents Anonymous) в Арізоні. Де в ній було започатковано програму, яка включала 12 кроків для розвитку здорових стосунків, як із собою, так і оточуючими людьми.

Ця організація успішно функціонує і по сьогодні. На її сайті розміщено визначення співзалежності, в якому йдеться, що це хвороба, здатна руйнувати душі. Впливаючи на особисте життя, родину, дітей, кар'єрний зріст, бізнес, фізичне і ментальне здоров'я, вона діє згубно. Якщо її не лікувати та не прийняти, що це насправді так то вона змусить нас ставати руйнівниками себе та інших.

У 1984 р. R. Subby запропонував своє авторське визначення. Зазначивши,

що співзалежність є емоційним, психологічним та поведінковим станом, який виникає внаслідок тривалої дії пригнічуючих правил, які перешкоджають відкритим проявам почуттів та обговоренню особистісних і міжособистісних проблем. S.Wegscheider-Crus, у свою чергу розглядає співзалежність в якості специфічного стану, для якого властиві: підвищена стурбованість, крайня емоційна, соціальна, а іноді й фізична залежність від людини чи предмета.

Внаслідок такого роду залежненість від іншої людини переростає в патологічний стан, який має вплив на всі відносини співзалежної особистості.

На теперішній час у сучасній психологічній науці розроблено декілька підходів до пояснення суті феномену співзалежності. Через відсутність уніфікованого теоретичного, основну увагу дослідники зосереджують на окремих аспектах розвитку співзалежної поведінки.

Основними науковими підходами у вивченні співзалежності на сьогодні вважається еволюційний та медичний. Представниками медичного підходу є М. Бітті, В. Д. Москаленко, які вважають співзалежність первинним стійким, спадковим та прогресуючим захворюванням, яке не піддається терапії. Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, автори у роботах яких репрезентується еволюційний підхід, розглядають співзалежність як психологічний розлад. Де його виникнення внаслідок незавершеності однієї з стадій розвитку в період раннього дитинства (2-3 роки), а саме стадії встановлення психологічної автономії. Прихильники цього підходу доводять, що саме завдяки наявності власного «Я» людина може знаходитися в близьких стосунках з іншими, не втрачаючи себе як особистість [5, с. 352].

В процесі дослідження стану наукової розробки проблеми співзалежних стосунків, доцільно розглянути визначення циклів розвитку співзалежності в межах традиційного підходу. Наприклад Ф. Мінірт Р., Хемфелт, П. Майєр висловлювали судження про те, що динаміка співзалежності має циклічний характер. Ці ж авторами виокремлено п’ять стадій її розвитку.

Згідно з обґрунтуванням дослідників, перебуваючи на першій стадії

циклу, людина страждає і відчуває біль. Причинами цього можуть бути проблеми дитинства, зокрема знецінення, самотність, нереалізовані потреби, відсутність любові. У зв'язку з тим, що людина постійно намагається позбутися негативних переживань, вона потребує особистісних змін. Із цією метою в низці випадків застосовується співзалежна поведінка. Після цього, як визначають П. Майєр, Ф. Мінірт, Р. Хемфелт настає друга стадія циклу, під час якої настає початок використання «іншої людини» з метою самоствердження та забезпечення власних потреб. Отже таким чином співзалежна особа відволікається від вирішення власних проблем [26].

Далі за визначенням дослідників настає третя стадія, яка є результатом використання співзалежних відносин. Ця стадія відзначається тимчасовим полегшення страждань, формулюванням стійких механізмів психологічного захисту (раціоналізації, заперечення, витіснення).

Під час четвертої стадії вже з'являються певні наслідки, які проявляються психологічним та емоційним виснаженням співзалежного партнера Яке проявляється у зниженні рівня емоційної регуляції, втраті почуття сенс взаємин, наростанні хронічної тривоги, роздратування та афективної не стабільності. На поведінковому рівні спостерігаються дезорієнтація взаємодії посилюються конфлікти, виникає взаємна фрустрація. Порушується комунікація виникають епізоди емоційного та фізичного дистанціювання. За часту відбувається зміна ролей - співзалежний партнер може переходити від позиції "рятівника" до позиції звинувачення або ж емоційного відсторонення. Когнітивний компонент цієї стадії характерезується кризою ідентичності. Особистість починає усвідомлювати втрату власних потреб, інтересів та життєвих цілей. З'являється відчуття власного безсилля, сорому, амбівалентні установки відносно продовження або припинення стосунків.

Внаслідок цього наступає п'ята стадія яка характеризується тим що людина усвідомлює співзалежний характер своїх стосунків. Починає відокремлювати свої потреби від потреб партнера. Зменшує емоційну

залежність і страх втрати. Формує здатність до рівноправних і досить зрілих стосунків. Але в той же час співзалежна особистість знову поринає в негативні переживання і починає шукати вже випробувані працюючі способи відволікання. Відтак починається нова фаза циклу. Зрештою, цикл прискорюється до того рівня, що людина не може контролювати своє життя.

На думку вченої В. Д, Москаленко у праці "Залежність: родинна хвороба". Перша фаза заклопотаності визначається тривогою за близьку людину, періодичним виникненням почуття образи, провини, сорому, жалю до себе, неспокою та гніву. Цього роду «токсичні» емоції виконують функцію самозахисту людини, яка страждає співзалежністю. Під час другої фази – самозахисту, відбувається трансформація різних емоцій в негативні. Одночасно, відбувається заперечення токсичних емоцій [24, с. 370-374].

Вся увага поглинається «проблемним близьким». Зростає почуття відповідальності за всі існуючі проблеми, відбувається втрата контролю як над своїм життям, так і над життям близьких.

Під час фази адаптації в співзалежних відбувається загострення почуття провини і сорому. Вони все частіше виражають гнів. У них збільшуються докори сумління і зростає рівень стресу, прагнення до надмірної опіки, підвищення жалю до себе, відчуття власної поразки, почуття образи, самооцінка знижується до критичного рівня [34, с. 101].

Для четвертої фази – виснаження характерна повна втрата почуття власної гідності, також втрачається терпимість до хворого, відбувається духовна деградація, з'являються страхи, виражена тривожність, депресія.

Сучасною дослідницею, психологинею М. Мілушиною запропоновано розглянути інший підхід до аналізу динаміки співзалежності. Вона звертається до робот С.В. Березіна, який розглядає співзалежність як кризовий стан з можливістю подальшого переходу на якісно новий щабель саморозвитку, саморозуміння. Вчений виокремлює також чотири фази розвитку співзалежності, для кожної з яких властиві специфічні емоційні реакції. Вони і

визначають характерні особливості співзалежних відносин [1, с. 69].

Щоб простежити динаміку співзалежності С.В. Березін використовує приклад матерів дітей зі схильністю до хімічної залежності. На першій фазі в них переважає страх і розгубленість При цьому най вираженішою емоційною складовою співзалежності є невпевненість і страх втрати. Для їх поведінки властивий немотивований неспокій. Спілкування такого роду співзалежних характеризується непослідовністю та схильністю до крайнощів в реагуванні та поведінці. Стан страху спричинює виникнення складної амплітуди почуттів і реакцій, насамперед відчуття особисте знецінення та безпорадність. Автор вважає закономірним, що на цій фазі розвитку співзалежні не можуть адекватно зрозуміти реальність.

За твердженням С. Березіна, на другій фазі негативізму найвиразнішими емоційними складовими є сором і проекція на близьке оточення власних негативних рис. За часту негативізм проявляється не лише у високому рівні конфліктності, а й в намаганнях повністю контролювати і докоряти, а також в хаотичності пошуку шляхів і засобів допомоги. Також виникає бажання заперечувати наявність проблеми, та неоправдано оптимістично ставитися до можливостей її вирішення. Якою б не була форма виявлення негативізму, йдеться про бажання заперечення частини реальності, що дозволяє його розглядати в ролі механізму усунення емоційної пригніченості і тривоги. На третій фазі, за твердженням С. Березіна, переважає депресивний стан.

При всьому цьому найвиразнішою емоційною складовою є почуття печалі і провини.

Під час спілкуванні співзалежні виявляють пасивність, песимізм відносно майбутнього. Вчений відмічає, що такий стан є наслідком хронічної фрустрації надії через відсутність позитивної динаміки у розв’язанні проблеми рідної людини [20, с. 241].

Описуючи четверту фазу, дослідник визначає , що для неї характерна збалансованість емоційних станів. При цьому співзалежні виявляють готовність

адекватно оцінити проблему та ситуацію, що склалася. На цьому етапі відбувається трансформація деструктивних емоційних реакцій в конструктивні.

Наприклад сором – в ухвалення; вина – у відповідальність. Відтак, людина проявляє готовність рішуче і правильно реагувати на події, у неї відновлюється вміння спостерігати та інтегрувати новий досвід. Та проте фахівці констатують, що для переважної більшості співзалежних характерне «загальмовування» на одній із перших трьох фаз циклу співзалежності.

Не велика кількість людей здатна самостійно переборюючи страх, негативізм, відчуття сорому і провини, досягти фази збалансованості емоційних станів. Преважна більшість випадків досягнення цієї фази, що за значує початок зрілої адаптації до проблеми, є результатом довготривалої і складної психотерапевтичної роботи.

Велика кількість результатів дослідників свідчать, що тривалість окремих фаз і їх послідовність може змінюватися в широкому діапазоні проявів. Так зване «застрягання» на перших трьох фазах динаміки співзалежності може зумовлюватися такими факторами як ( тип характеру співзалежних, особливості міжособистісних відносин тощо). В одночас «застрягання» може означати не тільки, що перехід до зрілої адаптації є неможливим, але й закріплення деструктивних форм поведінки. Саме вони й формують певну форму співзалежності. Відповідно до фази циклу, на якій це відбувається вчені визначають форми співзалежності – тривожно-фобічні, маніакальні, депресивні і збалансовані [18].

За твердженнями М. Мілущина, співзалежність лікують як хворобу за програмою 12 кроків. У цій програмі від людини вимагають визнати безсилля у міжособистісних відносинах та прагнення до незалежності. Але такий підхід досить спрощує проблеми людської залежності і взаємозалежності, ігноруючи такі елементи людської природи, які передбачають надання допомоги іншим та не враховують соціальні чинники, які стимулюють, передусім жінок, реалізовувати свої функції щодо догляду та опіки [31].

Саме на факт наявності в означеному процесі гендерної дискримінації, звернув увагу R. F. Bornstein. Він доводить, що різниця між жінками та чоловіками за рівнем залежності вперше виникає в дитячому віці та триває до підліткового віку. Використовуючи проективні тести серед дорослого населення, дослідник виявив, що середні оцінки чоловіків і жінок є однаковими. Ці розбіжності R. F. Bornstein пояснює упередженим ставленням суспільства, яке пропонує тільки жінкам відкрито проявляти риси співзалежності. Таким чином, узагальнюючи результати наукової розробки проблеми співзалежних стосунків доводиться констатувати, що не зважаючи на численні дослідження, сьогодні залишаються ще недостатньо вивченими прояви співзалежності у різновікових категоріях осіб та гендерні аспекти співзалежних стосунків. І через це є перспективними дослідження психологічного стану особистості, яка перебуває у співзалежних стосунках, пошуки шляхів психологічної допомоги та корекції такого роду деструктивних поведінкових тенденцій [32].

## 1. 2. Основні ознаки та причини співзалежних стосунків

Співзалежність - це паталогічний тип міжособистісної прив’язаності за якого психологічні межі між партнерами порушені , а саморегуляція особистості здійснюється через іншу людину. Стосунки людей, в яких один учасник співзалежний, а інший – контрзалежний, набули великого поширення в сучасному суспільстві.

Співзалежність у дорослому віці виникає, внаслідок стосунків двох психологічно залежних особистостей. Кожна з яких вносить щось своє, що йому необхідно для створення психологічно завершеної особистості. Вони не можуть бути незалежними, тому вони ніби приєднуються один до одного, внаслідок чого кожний не займається власною особистістю не розвивається, а концентрується на особистості партнера. При цьому вони намагаються

встановлювати контроль над поведінкою інших, звинувачуючи один одного у своїх проблемах, сподіваючись, що саме інший буде поводитись так, як того хотів би партнер.

Важливу роль у формуванні співзалежних партнерів відіграє порушення типу прив'язаності тривожна або дезорганізована прив'язаність формує у середньому дорослому віці гіперчутливість до відкидання, страху самотності та постійну потребу в підтвердженні любові. Такі особи схильні вступати в стосунки , де домінують емоційна нестабільність і залежність, оскільки ця динаміка є для них психологічно знайомою.

До групи ризику належать, передусім, невпевнені в собі люди, які схильні легко піддаватися впливу, а також ті, хто в дитинстві зазнали сильного контролю та диктатури від батьків [37, с. 469].

Додатково на розвиток співзалежності впливають травми покинутості, такі як втрати, розлучення або емоційне відкидання, які закріплюють страх втрати значущої особи. У середньому дорослому віці цей страх трансформується у нав'язливу потребу утримувати партнера будь якою ціною.

Науковий аналіз передумов виникнення співзалежності відображено у працях багатьох зарубіжних і українських вчених. В. Литвиненко, М. Мілушина, Ю. Чернецька, вони акцентують на наявності в людини досвіду сильного травматичного переживання, насильства в родині, проживання з недієздатною або залежною особистістю , що є першопричиною співзалежних стосунків [30].

Доречно зазначити , що автори дотримуються спільної думки відносно розвитку співзалежності в дисфункціональних стосунках. У їх результаті людина не може розвиватися розумово чи емоційно, а тому співзалежні не мають достатньо емоційного та фізичного ресурсу, а це важливо для побудови здорових стосунків.

Характерні ознаки співзалежних стосунків є зокрема занижена самооцінка, труднощі із підтримкою від інших людей та побудовою власних

кордонів, відсутністю здатності брати відповідальність за задоволення особистих потреб, відповідають показникам людини з недиференційованим рівнем розвитку. Отже через емоційну незрілість особи при співзалежності не можуть об'єктивно сприймати реальність.

Партнерське суспільство бере початок у доісторичну добу (30 - 40 тисяч років до н.е.), яка відзначається культом жіночого початку. В Європі та на Ближньому Сході розвивалась культура партнерського суспільства. Яке будувалося на єдності та задоволенні взаємних потреб. Де особливо цінувалась здатність народжувати дітей і якість їхнього виховання, панував культ жінки, «Великої Матері», що описано в численних артефактах цієї доби - кам'яних жіночих статуетках. Сумісна трудова діяльність сприяла гармонійним стосункам між людьми [15, с. 19].

Але у IV тис. до н.е. культ жіночого поступово замінюється культом чоловічого. Це призводить за твердженням Раєна Айслера, до формування протилежного типу цивілізації - домінаторного суспільства.

У домінаторному суспільстві вже культивуються риси, які пов'язані з мужністю ( мускулінністю) готовністю віддати своє життя та деструктивними діями (захопленням територій, війнами). Для стосунків в умовах цього суспільства властива конкуренція, нерівність, ієрархія, що підтримуються силою. При цьому ознаками стосунків стають недовіра та роз′єднання. За думкою Айслера, вивчення моделей соціальных структур дозволяє зрозуміти, що домінаторна модель створює співзалежне суспільство, а партнерська модель - взаємозалежне суспільство, де люди працюють разом, щоб підтримувати один одного. Тобто коріння співзалежності знаходяться в домінаторній моделі суспільства, яка присутня в усіх громадських інституціях, включаючи й релігійні [26].

До причин співзалежності Раєн Айслер також відносить ті історичні традиції культури, в яких певна стать чи раса підвищується над іншою, що й створює співзалежне суспільство. У сучасному суспільстві співзалежність є

головною перешкодою для особистісного зростання, соціального здоров'я суспільства, що орієнтується на домінантну модель. Як наслідок, співзалежність є присутньою в медичній, освітній, релігійній сферах, політиці та військовій справі.

Можемо ще відзначити, що причинами співзалежності сучасної людини є її особистості, що формуються наслідуванням батьківської моделі побудови стосунків в родині. Як правило, їхня деструктивна поведінка зумовлюється тим, що найрідніші люди, можуть бути здатними співпереживати і глибоко вникати в проблеми інших людей, брати на себе відповідальність за їх життя, та жертовність собою, проте відмовляються від відповідальності за свою особистість. Межі особистості в співзалежних розмиті настільки, що вони здатні ототожнювати себе з іншою людиною.

Аналізуючи причини виникнення співзалежності, дослідники звертають увагу на теорію сімейної системи М. Боуена, що покладена в основу пояснення співзалежності, оскільки її походження спричинено саме динамікою родини. М. Боуен зосередився на психічному та емоційному функціонуванні родини, ввівши поняття системи емоцій, яка сприяє в дотриманню життєвих потреб і адаптації до середовища, яке її оточує.

Досліджуючи теорії М. Боуена, українська дослідниця Л. Мілушина зауважує, що згідно з його вченням поняття «емоція» і «почуття» мають абсолютне різне значення. Під емоцією він розуміє поверхове явище, яке стосується стану душі, і виникає не очікувано та , як правило, властиве тільки свідомості. Саме почуття, у свою чергу, розглядається вченим в ролі автоматичної системи різноманітних реакцій, яка керує, як фізичним, так і соціальним, життям людини на всіх 12 рівнях. Коли ця автоматична система перестає функціонувати, то в людини можуть виникати психологічні та соматичні прояви, які є проявом її емоційного стану [32].

Яскравим прикладом співзалежності є сімейні відносини алкоголіка і його дружини. Коли напротязі багатьох років вона безуспішно намагається

врятувати супутника життя від цієї патологічної звички. Однак, співзалежність закоханої жінки від чоловіка із алгокольною залежністю є тільки одна з форм цього деструктивного явища. Часто співзалежні відносини виникають між людьми, які не пов'язані шлюбом. Також співзалежність може виникати між матір'ю і дитиною, батьком та дитиною, братом і сестрою чи навіть близькими друзями. Тому теоретично, ризик потрапити в пути співзалежності є в кожної людини, яка має серед близьких родичів чи друзів алкоголіка або наркомана.

Більшістю психологів, співзалежність розглядається як родинна проблема. Розглянувши результати аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження дозволяє окреслювати співзалежність не тільки в якості вторинного явище, яке по'вязане з алкогольною чи наркотичною залежністю близької людини, а як порушення розвитку особистості, ще у період ранніх дитячих стосунків у родині. [38, с. 127-134].

Формування всіх інших видів залежностей і розвиток вторинної співзалежності відбувається на основі первинної співзалежності. В. Д. Москаленко доводила, що вторинна співзалежність - це складний патологічний стан, сформований у родичів пацієнтів із хімічними та не хімічними видами залежностей. В наслідок цього виникають порушення психічного здоров'я та особистісного розвитку, які проявляються на ментальному, емоційному та соціальному рівнях, включаючи в себе розлади поведінки та соціалізації.

Дослідження доводять, що завдяки чутливості мами до потреб і сигналів дитини першого року життя становить передумову формування безпечної прив'язаності. Діти чиї мами є чутливими, турботливими з ними, під час незнайомої ситуації виявляють ознаки надійної прив'язаності. В той же час прояв ненадійної прив'язаності зачасту спостерігається в дітей, які не отримували від матері такої чутливої опіки.

За Е. Еріксоном причини емоційної залежності виникають ще в ранньому дитинстві. На першій стадії розвитку, яка відповідає дитинство, зароджується довіра чи недовіра до світу. Народившись дитина перебуває у відносинах

залежності з матір'ю. Саме природою закладено симбіотичні взаємини між матір'ю і дитиною, при яких вони не відчувають своєї віддаленості один від одного. Головним завданням періоду залежності між матір'ю і дитиною є встановлення емоційного зв'язку. Саме він слугує дитині основою довіри до світу. Коли на цій стадії розвитку відбувається якийсь збій наприклад рання розлука з мамою, напружене становище в родині, чекали на хлопчика, а народилася дівчинка тощо. Та тісний емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною не налагоджується, то в дитини не виникає відчуття безпеки.

Дитину стає уразливою через недостатню кількість любові, уваги і турботи.

Через що вона стає надмірно прив'язаною спочатку до своїх батьків, а в дорослому віці залежною від інших людей. В основі залежних стосунків лежить страх перед життям, невпевненість у своїх силах, особисте знецінення, підвищений рівень тривожності. Нав'язливою умовою виживання стають пошуки любові. Людина відчуває тривожність і нестійкість, через безперервний внутрішній конфлікт між потребою отримати любов і впевненістю в тому, що вона її не вартує. Основною та нав'язливою метою її існування стає прагнення отримати любов від іншої людини і заповнити нею своє особисте «Я» [42, с. 274].

Під час спостережень М. Ейнсворт виділила чотири основні типи прив'язаності у немовлят: один з них надійний або безпечний і три ненадійних типи: уникаючий, тривожно-амбівалентний, дезорганізований (боязливий) .

Для індивідуально-психологічних особливостей дорослих людей з надійним типом прив'язаності, характерне переживання щастя, дружби та довіри.

Дорослі можуть в більшій мірі контролювати свої емоції, виявляти схильність до міцних емоційних зв'язків. До кохання та любові вони ставляться як до явища динамічного і затухаючого. Будь-які прояви ризикованої поведінки люди з надійним типом прив'язаності розглядають

неприйнятною.

Вони почувають себе комфортно у близьких довірливих стосунках, здатні проявляти ніжність і турботу до свого партнера, очікуючи від нього аналогічних дій [10].

Доцільно відзначити, що теорія прив'язаності Дж. Боулбі є джерелом багатьох досліджень, в яких вивчається природа відносин прихильності, їх формування в дитинстві, розвиток і функціонування упродовж всього життя.

М. Ейнсворт та її послідовниця Дж. Боулбі започаткували цей напрям досліджень. Вона провела експеримент, який був заснований за спеціально організованою процедурою, відомою під назвою «Незнайома ситуація» (Strange Situation). Вона включала серію з восьми, трьох хвилинних епізодів, взаємодії малюків півтора – дворічного віку з їх матерями в незнайомій ситуації та в присутності незнайомця. Основними показниками якості їх прив’язаності була реакція дітей на розлуку з матір’ю та їх реакція на возз'єднання з матір’ю, їх реакція на незнайомця.

Практика засвідчила, що коли в три річному віці не відбулося встановлення відповідної довіри дитини з матір’ю і дитина не почала відчувати свою самостійність, то вона стає психологічно залежною від інших. За таких умов дитина не зможе чітко ідентифікувати своє “Я” що б відокремлювало б її від інших.

Також важливе значення у формуванні надійного типу прив’язаності відводиться емоційності батьків в дослідженнях українських вчених. Л. Глушко зазначає, що особа, яку виховували емоційно холодні батьки, часто одружуються (виходять заміж) з тими, хто більше схильний до залежності і прив’язаності. У той самий час, як людина, котру виховували прив’язані і залежні батьки буде шукати незалежного партнера. Цей потяг до протилежностей – ніщо інше, як спроба вирішити проблеми зв’язку та сепарації, що не розв’язані в ранньому дитинстві. Проте стосунки «протилежностей» часто виявляються конфліктними. Вони відзначаються

повторним програванням тієї самої деструкції, яка відбулася в особи в дитячому віці з його батьками чи одним із них. Зважаючи на це, внутрішній конфлікт доречно зрозуміти та трансформувати в можливість для зростання, а не розвивати як диструктивну поведінку[8, с. 80-83].

Потрібно відзначити, що на формування схильності до співзалежних стосунків мають важливий вплив умов виховання. Наприклад батьки чи близькі родичі могли мати певну залежність, психічний розлад, демонструвати насильство чи використовували його, як виховний вплив на дитину. Але при цьому до почуттів, переживань, потреб та бажань дитини не виявлося жодного інтересу та спостерігалася зневага до неї. Дитина тільки зрідка чує похвалу на свою адресу, а всі її досягнення сприймається як норма, а за її не вдачі сильно критикували, лаяли та карали. Залежні діти зосереджуються на зовнішніх винагородах, ігноруючи свої почуття і бажання. В наслідок як «людина-мазохіст намагається втекти від нестерпності відчуття ізоляції та самотності, перетворюючись на невід'ємну частину іншої людини. Де інша людина веде за собою, вказує їй напрямок, захищає та є її життєвим орієнтиром.

За результатами численних досліджень відомо, що корені поведінки співзалежних є родом з дитинства, родина співзалежних є завжди дисфункціональною. Основними ознаками дисфункціональних сімей є: відсутність гнучкості рольових функцій; негуманні правила, яких важко дотримуватися, виховання непослідовне; розмитість психологічних кордонів членів родини; спілкування в родині ускладнене не доречними повідомленнями, маніпуляціями; почуття що не цінуються і не виражаються прямо; конфліктність у взаєминах; не заохочується бунтарство, а залежність і покірність. Наслідком такого виховання є умовою формування такої психологічні якості, що формує основу співзалежності. Це, передусім, низька самооцінка та тривалі взаємини із залежною людиною.

Обтяженість особи в дорослому житті такими деструктивними

почуттями, як заздрощі, ненависть, ревнощі, почуття неповноцінності, відчуття приниження , пов’язано з так званою «едіповою ситуацією розвитку» [41].

При формуванні співзалежних стосунків лібідо спрямовує людину до злиття нав'язливої близькості та потреби бути потрібною партнеру, а мортидо - до терпіння болю, самозречення і повторення травматичних сценаріїв. У результаті любов і страждання зливаються, людина тягнетеся саме до тих стосунків, які її руйнують, бо лібідо утримує зв'язок, а мортидо відтворює знайому з дитинства психологічну травму.

Означений процес акцентує на значимості понять «лібідо» та «мортідо».

Аналізуючи ознаки співзалежних стосунків, необхідно зазначити , що вони супроводжується постійною зосередженістю думок на близькій людині і сильною залежністю від неї. Взаємозалежні стосунки керують емоційним та фізичним станом особистості. А також впливають на її працездатність та дієздатність у стосунках з іншими людьми. Отже поведінка і психічний стан залежної людини регулюється відносинами, які мають деструктивні наслідки для якості життя [42, с. 274].

Вайнхольд Б. виділив такі характерні ознаки співзалежності, в яких важливе місце відводиться порушенню автономії та Я- ідентичності що виникає внаслідок незавершеної сепарації в дитинстві.

Порушення меж Я. Людина не відчуває , де її емоції а де партнера. Легко зливається з іншими. Відчуває тривогу коли перебуває в контакті “ Я існую лише у відносинах”.

Страх бути покинутим. Панічна реакція на дистанцію. Готовність терпіти приниження лише б не втратити партнера.

Самооцінка залежить від любові, уваги, схвалення іншого “ Я цінний лише якщо мене люблять”.

Залежна людина моніторить настрій та поведінку партнера. Намагається виправити, врятувати, змінити. Бо втрату контролю вважає загрозою втрати зв’язку.

Придушення власних потреб. Життя для іншого. Почуття провини за власні бажання “ Мої потреби не важливі”. Схильність до жертовності. Виправдовує партнера. Терпить біль, зраду, емоційне насильство. Любов дорівнює страждання. Людина не знає хто вона без партнера, чого хоче, куди йде “ розмита Я- концепція”.

Залежність - це не надлишок любові, а нестача психологічної автономії.

В усіх характристиках симптомів співзалежності вченими описується це явище з різних боків, проте спільним є визнання обмеження психічного функціонування при співзалежності. Співзалежний вступає у диструктивні стосунки і підтримує їх, намагаючись через звернення до чужого фокусу уваги убезпечити себе та особистісну самоцінність. Отже співзалежність, як деструктивна форма поведінки в особистісних відносинах, зароджується ще в дитячому віці в диструктивному середовищі родини батьків [44, с. 211-217].

В результаті людина не може розвиватися розумово та емоційно, а тому не має достатнього емоційного та фізичного ресурсу, що є важливим для побудови здорових стосунків. Корекція співзалежної поведінки є тривалим процесом, який потребує змін звичного способу життя. Звільнення від співзалежності зустрічає протидію суспільства через відповідні традиції, стереотипи, що є перешкодою для розвитку, як окремої особистості, так і суспільства в цілому, суспільство передає моделі поведінки співзалежності із покоління в покоління.

### 1.3. Гендерний аспект співзалежних стосунків

Традиційно співзалежність розглядають поза гендерним аспектом , вважаючи її переважно жіночою проблемою, яка стосується, приміром, дружин алкоголіків. Проте, дослідження останніх років спростовують цей стереотип, оскільки доводять, що серед чоловіків співзалежність є поширеною не менше, ніж серед жінок. Як засвідчує дослідниця гендерних відмінностей при

співзалежності О. Ніконова, у співзалежних чоловіків навіть виявляються деякі свої, особливі, властиві лише їм риси [34, с. 101].

Хоча переважна схильність до співзалежних стосунків у жінок, аніж чоловіків пояснюється вченими тим, що за своєю природою жінки схильні піддаватися повністю своїм почуттям. Роль жінки в суспільних традиціях переважно інтерпретується через здатність реалізовуватись у служінні чоловіку і родині, бути безмежно відданою і прихильною. Дивлячись на це, продуктивні способи поведінки, засновані на особистісній енергії, ігноруються.

Як правило, співзалежні жінки мають деструктивні уявлення про взаємини, емоційні та поведінкові розлади. В їх розумінні позитивна поведінка жінки проявляється в здатності любити партнера з усіма його слабкостями і недосконалостями. Такого плану відносини можуть тривати напротязі багатьох років, не приносячи їх учасникам щастя.

Під час дослідження гендерних аспектів співзалежних стосунків доречно визначити сутність поняття «гендер». Наукові джерелах під поняттям гендер розуміють сформовану суспільством та підтриману соціальними інституціями систему цінностей, норм і характеристик поведінки чоловіків та жінок, їх життя та способу мислення, соціальних ролей та відносин, набутих ними як особистостями в процесі входження в соціум. Що насамперед, визначається соціо-економічними, політичними, і культурними складовими людської життєдіяльності, зосереджуючи уявлення про жінку й чоловіка залежно від їх статі.

Доречно зауважити, що поширеним суспільним явищем є гендерні стереотипи. Вони представлені стандартизованими уявленнями про моделі поведінки та риси характеру, відповідно поняттям «чоловіче» і «жіноче».

Науковці пропонують розглядати гендерні стереотипи з двох точок зору: в чоловічій та жіночій самосвідомості, та в колективній суспільній свідомості.

Запровадження поняття «гендер» в наукових дослідженнях відбулося завдяки американському психоаналітику Столлеру, який у праці «Стать і

гендер» (1968р.) запропонував диференціювати біологічне поняття «стать» і психологічно-культурне поняття «гендер». Він вперше звернув увагу, що ці поняття мають суттєві відмінності. До цього дослідження слова «гендер» і «стать» вживалися вченими в якості синонімів [50, с. 624].

Продовжуючи цю думку Е. Гідденс акцентував на культурній обумовленості феномену. Пояснив він це тим, що дитина засвоює від батьків ті приклади гендерної поведінки, які притаманні даній культурі, Водночас, у сприйманні батьками своєї дитини велику роль відіграють гендерні стереотипи.

Для взаємин батьків з дітьми характерний різний стиль спілкування для хлопчиків та дівчаток. Батьки з ними спілкуються по різному, навіть якщо вони впевнені, що поводять себе абсолютно однаково.

Підтвердження вище зазначеного Е. Гідденс знайшов під час проведення експерименту, в ході якого спостерігав за поведінкою п'ятьох молодих матерів [51, с. 193].

Їм було доручено доглянути за шестимісячною дитиною на ім’я Бет. Як правило, вони починали їй часто посміхатися і пропонувати ляльки для ігор. До дитини зверталися ніжним голосом і називали милою. У той час як реакція на дитину того ж віку, на ім’я Адам, іншою групою матерів була зовсім інакшою. Йому найчастіше пропонували гратися поїздом, машинками чи іншими хлопчачими іграшками.

Для виконання ролі Бет і Адама було залучено одну дитину тільки одягнену по-різному. Це засвідчило, що не тільки члени сім’ї судять про дітей подібним чином.

Такий же експеримент було проведено із медичним персоналом. На основі аналізу слів, з якими медичний персонал після прийому пологів звертається до немовлят. Новонароджених хлопчиків, як правило, називають «здоровanями», «силачами», а дівчаток - «крихітки», «лапочками», попри те, що вони практично не відрізнялися між собою ні зростом, ні вагою. Отже стає очевидним стереотипне сприйняття в суспільстві особи за гендерною

приналежністю, а відтак і формування упередженості щодо її соціальних функцій, що має вплив на ідентифікацію схильності до співзалежності за статевою ознакою [53].

Необхідно відзначити, що дослідники звертають увагу на відповідність характеру мовленнєвого спілкування, його стратегії, стилю, тональності гендерному та комунікативному статусам учасників спілкування. На поведінку й спілкування як жінок, так і чоловіків однаковою мірою мають суттєвий вплив два чинники: психофізіологічні особливості та гендерні стереотипи. Саме гендерні стереотипи є механізмом, що забезпечує закріплення і передачу гендерних ролей від покоління до покоління.

У дослідженні італійського психолога А. Монтаорі виділено чотири відмінності в психології чоловіків і жінок. Першою з них є те, що чоловіки демонструють тенденцію до незалежності, а жінки - до взаємозалежності. Жінки значно сильніше соціально зорієнтовані. Другою відмінністю є те, що чоловіче ставлення до світу відзначається наполегливістю, зорієнтованістю на контролі. Чоловіки більше зосереджуються на завданнях.

Тому чоловічий стиль є аналітичний і маніпулятивний. Чоловіча психологія визначається домінантними ритуалами та ієрархією, в якій завжди є переможець і переможений. Як правило, така установка, не визнає альтернативи партнерського стилю. Третя відмінність між чоловічою і жіночою психологією є те, що чоловіки здебільшого мають не вроджені, а набуті здібності до просторових і математичних знань, а жінки – до філологічних навичок.

Це зумовлює зорієнтованість жіночого стилю спілкування на систему взаємодії, а чоловічого – на систему домінування. І на прикінці четверта відмінність визначається формулюванням чоловічої концепції моралі формулюванням абстрактних, непорушних і постійних правилах. У свою чергу, жінки більше ситуативні, вони можуть по-своєму інтерпретувати етику, межі та залежать від контексту певної ситуації. Чоловіки ж вважають, що не доречно втручатися в чиєсь особисте життя, якщо тебе не просять, а жінки – що погано

не втручатися, якщо комусь необхідна твоя допомога. Зрозуміло що ця особливість жіночої психології, й дозволяє багатьом дослідникам і суспільству загалом вважати, що жінки більше схильні до співзалежності, а отже таким чином спрацьовують гендерні стереотипи – культурно й соціально обумовлені погляди на якості, атрибути та норми поведінки представників двох статей [39].

Можемо зауважити, що гендерний статус учасників спілкування впливає не тільки на стратегію і тактику вербальної комунікації, але й на його характер, стиль та тональність. Гендерні особливості спілкування особливо виразно помітні в етикетному спілкуванні. Жінки переважно під час розмови відверто дивляться прямо в очі співрозмовнику, а чоловіки ж більшість уникають прямого погляду. Саме жінки переважно можуть розпочинати і підтримувати розмову, а чоловіки тримають її під контролем і стежать за її перебігом. Знову ж таки саме жінки частіше ніж чоловіки можуть просити вибачення, та щось об’ємніше й докладніше пояснювати [7, с. 3].

Всі наведені гендерні особливості спілкування базуються на науково аргументованих психолого-фізіологічних причинах поведінки чоловіків та жінок. В той же час психологічні дослідження дають підстави стверджувати, що існують і почуття, які здатні переживати тільки жінки чи тільки чоловіки; є думки, які можуть формуватися в свідомості тільки жінки чи тільки чоловіка, а отже, є й відповідний цим настановам вибір засобів міжособистісного спілкування, а також і форми поведінки, природні для одних і необов’язкові для інших. На основі таких суджень можемо зробити узагальнення про наявність відмінностей у схильності до співзалежної поведінки у гендерному контексті.

Хочеться зауважити, що у формуванні чоловічого й жіночого стилів спілкування важливе значення має свідомість людей, які перебувають під впливом гендерних стереотипів. Починаючи з раннього віку, контактуючи зі своїм оточенням, дитина опановує роль чоловіка або жінки. Дівчатка та хлопчики наче ростуть у різних світах, граються в різні ігри. Так, для групових розваг хлопців властива чітка ієрархія, місце в якій виборюється під час

суперечок і бійок. Метою виховання чоловіків є розвиток таких якостей, як: сила, витривалість, стриманість, наполегливість, почуття обов'язку та ін. При цьому мужність (маскулінність) має виявлятися в осіб чоловічої статі в усіх формах поведінки, у тому числі у стосунках [13].

Як зазначають деякі дослідники гендер має соціальну природу, детермінуючи паспортну стать немовляти, формує перед дорослими програму його виховання. Дитина навчається виконувати статеву роль відповідно до культурних традицій усталених у конкретному суспільстві, до якого вона належить. Отже сюди входить система стереотипів «маскулінності» і «фемінінність» – уявлень про те, якими є або повинні бути чоловіки та жінки.

Результати досліджень доводять, що співзалежні чоловіки є, як правило, фемінними. Для них характерні такі якості, як: боязливість, зовнішній фокус контролю, імпульсивність, фантазійна сексуальність, внутрішня конфліктність, довірливість [15, с. 19].

Аналізуючи гендерні відмінності співзалежності, О. Ніконова зауважує, що співзалежні жінки можуть маскулінізуватися під впливом гендерної ролі, а чоловіки навпаки – фемінізуватися через внутрішню суперечливість в ідентичності. Вчена висловилює припущення, що в нормі жінка має зазвичай фемінну ідентичність та фемінну рольову поведінку. Що можетільки сприяти потуранню адиктові, її бажанням виправдати і захистити його.

Отже фемінна ідентичність у нормі та фемінна роль доповнюють одна одну.

Тоді в цій ситуації жінка вимушена контролювати адикта, взяти на себе всю відповідальність, зосереджуватись на вирішенні його проблем, і в цілому поводитися більш маскулінно, що буде суперечити її фемінній ролі. Жінка, адаптовуючись до співзалежних стосунків, акумулює маскулінні патерни поведінки, що призводить до зміни її ролі на маскулінну. Як наслідок на рівні стосунків спостерігається пристосування, що відбувається задопомогою зміни ролі жінки з фемінної на маскулінну.

Тривалість стосунків з адиктом призводить до поступового перетворення її ідентичності на маскулінну, таким чином досягається внутрішня гармонія ролі та ідентичності. Того ж часу в неї посилюється суперечливість у сприйманні адикта. В ній посилюється невдоволеність ним, внаслідок чого може проявлятися щодо нього агресивність або ігнорування його поведінки, задля уникнення неприємного суперечливого почуття. На рівні поведінки жінка стає сильнішою, виявляє здатність долати перешкоди життя з адиктом. При цьому жінка може пишатися таким своїм станом і демонструвати свої успіхи оточуючим. Проте, вона сама сприймає такі стосунки неоднозначно, що спричинюючи глибокі внутрішні страждання [49, с. 217-222].

Ця ж ситуація простежується, коли співзалежним є чоловік. Чоловіки в нормі мають маскулінну ідентичність і також виконують маскулінну роль. Проте, особисте життя з адиктом від нього вимагає фемінного ставлення і маскулінної поведінки. На початку співзалежних стосунків у чоловіків проявляється маскулінна роль. Це виявляється в вольовому бажанні допомогти адиктові. Чоловік може контролювати його, намагаючись зайняти домінуючу позицію, для підкорення адикта і виправлення ситуації. Але за цим має бути бажання допомогти, фемінне сприймання адикта, тому на початку співзалежних стосунків для чоловіків складно сприйняти факт адикції близької людини. Проте, вони показово демонструють свою маскулінність, щоб допомогти їй, що не становить для них труднощів.

Важливо відзначити, що чим більше чоловік впадає у співзалежність, то сильніше звикає до нею. Згодом він розпочинає співчувати адиктові, пробувати зрозуміти його, шукати “раціональні” причини адитивної поведінки, виправдовуючи залежність [47].

Таким чином в психологічній науці теоретично обґрунтовано і експериментально доведено, що існують гендерні особливості співзалежних стосунків. До основних характеристик співзалежних жінок належать: емоційна неврівноваженість, імпульсивність, маскулінність, роль жертви, агресивність,

почуття провини, неповага до інших. У свою ж чергу співзалежні чоловіки відзначаються: фемінністю, роллю рятівника, почуттями провини, інтроверсією, схильністю до співпраці, внутрішньою напруженістю. Визначені закономірності і тенденції дозволяють розглядати співзалежність у зрілому віці як цілісну модифікацію свідомості і поведінки, що супроводжується інверсією гендерної ідентичності в співзалежних стосунках.

### 1.4. Вікові особливості середнього дорослого віку та психологічні завдання

Зрілий вік у сучасній віковій психології розглядається як період відносної стабільності особистісного, соціального та професійного функціонування, що охоплює приблизно проміжок від 40 до 60 років. Саме на цьому етапі особистість досягає максимальної інтерпретації біологічних, психологічних і соціальних складників розвитку. Для зрілого віку характерні сформована ідентичність, установлена Я- концепція здатність до рефлексії та прийняття відповідальності за власні життєві рішення.

Однією з провідних вікових особливостей періоду є переорієнтація мотивfційної сфери з досягнення на підтримання та поглиблення значущих соціальних і міжособистісних зав'язків. Згідно з концепцією Е. Еріксона 1998, Левінсон 1978 центральним психосоціальним конфліктом середнього дорослого віку є протиставлення інтимності та ізоляції а в подальшому генеративності та стагнації. Це означає, що людина прагне не лише до близьких стосунків, а й до продуктивного внеску у життя інших, професійну діяльність і суспільство загалом. Саме зрілість передбачає формування здатності до психологічної автономії, що виявляється у вмінні усвідомлювати власні потреби, вибудовувати межі та зберігати внутрішню цілісність у значущих стосунках. Поряд з цим актуалізується потреба у глибокій емоційній близькості, партнерстві та підтримці, що робить міжособистісній відносини центральною сферою

самореалізації у цей період.

Важливою віковою характеристикою зрілості також є переживання кризових моментів, безпосередньо кризи середини життя, яка супроводжується переоцінкою цінносте, життєвих цілий і власних досягнень. Певна криза виконує регулятивну функцію стимулюючи особистість до більш усвідомленого та автентичного способу життя.

Ключовими психологічними завданнями середнього дорослого віку є побудова зрілих та рівноправних міжособистісних стосунків, реалізація генеративної через турботу про інших та професійну діяльність, формування цілісного життєвого сенсу і збереження психологічної автономії, успішне виконання цих завдань забезпечує відчуття життєвої повноти, стабільності й внутрішньої узгодженості тоді коли їх порушення може сприяти розвитку емоційної залежності, тривожності та міжособистісних дисфункцій, зокрема співзалежних моделей взаємодії.

Формування співжалежних відносин у середньому дорослому віці зумовлюються кількома чинниками:

- Переживанням вікових криз та невдоволенням досягнутими результатами.

- Необхідністю підтвердження власної цінності.

- Соціальними очікуваннями щодо ролей чоловіка та жінки.

- Прагнення до стабільності та страхом самотності [38, с. 128].

Таким чином середній дорослий вік є періодом, як найбільшої реалізації особистості, так і підвищеною вразливістю до емоційних та міжособистісних проблем.

Нерозв’язні внутрішні конфлікти та нереалізовані проблеми можуть слугувати основою для, розвитку співзалежності, яка в свою чергу виступає своєрідним механізмом компенсації емоційної нестабільності.

**Висновки до першого розділу**

Хочу зазначити, що співзалежні стосунки, як деструктивна форма міжособистісної взаємодії, належать до однієї з актуальних суспільних проблем сьогодення. В українському суспільстві вона загострилася та зростає внаслідок суспільних трансформацій, зумовлених економічними та соціально політичними факторами, умовами перебування країни у воєнному стані, це спричинило активізацію наукових досліджень особливостей співзалежних стосунків.

Науковці активно вивчають психологічний стан особистості, котра перебуває в співзалежних стосунках. На сучасному етапі проаналізовано ознаки співзалежних стосунків, їх причини та наслідки для суб'єктів, а також відбуваються пошуки ефективних методів психологічної допомоги і корекційної роботи при такій формі деструктивних поведінкових тенденцій.

Проблематика співзалежних стосунків представлена багатьма авторськими моделями цих стосунків. Зарубіжні вчені П. Майєр, Р. Хемфелт, Ф. Мінірт довели та обгунтували циклічний характер співзалежності і визначили чотири її стадії. У дослідженні В. Москаленко розмежовано чотири фази перебігу співзалежності: заклопотаність; самозахист; адаптація; виснаження.

Результати цих досліджень дозволяють стверджувати, що співзалежність розглядається авторами як патологічний стан деградації особистості, проте жодним чином не згадується про включення в цикл співзалежності фаз позбавлення від неї та початку одужання. Водночас, сьогодні залишаються недостатньо висвітленими в наукових джерелах вікові особливості проявів співзалежності в різновікових категоріях осіб та гендерні аспекти співзалежних стосунків.

Співзалежність визначається як особливий тип деструктивних міжособистісних стосунків , у яких одна людина надмірно зосереджена на іншій, втрачаючи власні потреби, кордони та автономію. Її витоки можуть пов'язуватися з дитячо-батьківськими стосунками, травматичними

переживаннями, або взаємодією з людьми, які мали залежності. Вона проявляється у надмірному контролі, самопожертві, труднощах формування зрілої автономії та здорових партнерських відносин.

Гендерна проблематика дозволяє глибше зрозуміти особливості співзалежних стосунків. Гендер не зводиться лише до біологічної статі, а є соціокультурною категорією , що визначає очікування , ролі та норми поведінки. Жінки як правило , соціалізуються до більшої емоційної включеності , турботи та поступливості, що підвищує ймовірність формування співзалежності. Чоловіки частіше демонструють контроль, домінування чи уникнення, що впливає на специфіку співзалежних партнерів.

Середній дорослий вік характеризується особливими віковими завданнями особистісного розвитку. За Е. Еріксоном, у цей період головною кризою є дилема «генеративність – стагнаці , що передбачає необхідність реалізації через працю, сім'ю, соціальні відносини. Не вирішені кризи попередніх етапів можуть призвести до труднощів побудови автономних та гармонійних стосунків.

Кризи середнього віку, які супроводжують період зрілості, нерідко загострюють співзалежні тенденції, оскільки посилюють тривожніст, невпевненість у собі та потребу в зовнішньому підтвердженні власної цінності.

Гендерні особливості співзалежності у середньому дорослому віці полягають у тому, що жінки частіше беруть на себе роль «рятівниць», жертвують власними інтересами заради збереження стосунків, а чоловіки – намагаються контролювати партнера чи ухилятися від емоційної близькості. Така різниця зумовлена соціальними стеріотипами та гендерними очікуваннями суспільства.

Отже співзалежні стосунки у середньому дорослому віці формуються на перетині індивідуально- психологічних чинників, життєвого досвіду особливостей криз розвитку та гендерних ролей. Усвідомлення гендерних відмінностей у прояві співзалежності є важливою умовою для розробки

ефективних психокорекційних та психотерапевтичних програм спрямованих на формування автономії, зрілої емоційної близькості та гармонійних взаємин.

Як правило, спів залежність розглядається вченими поза гендерним контекстом. Довший час, керуючись гендерними стереотипами її вважали переважно жіночою проблемою, проте найновіші дослідження спростовують це судження, оскільки доводять, що серед чоловіків співзалежність є поширеною не менше, аніж серед жінок.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У СЕРЕДНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

## 2.1. Організація та методика проведення дослідження.

У дослідженні було охоплено 30 респондентів . Усі учасники досягли зрілого віку (від 40 до 56 років), які перебували чи перебувають у тривалих громадянських чи офіційних стосунках. До вибірки увійшли 15 чоловіків та 15 жінок, це дало змогу порівняти гендерні особливості співзалежної поведінки.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1) Виявити особливості співзалежної поведінки у жінок та чоловіків у середньому дорослому віці.

2) Дослідити взаємозв'язок між особистісними характеристиками та рівнем співзалежності респондентів ( рівень самооцінки ,емоційна чутливість, стиль прив'язаності, і тд. )

3) Порівняти за допомогою аналізу гендерні відмінності у співзалежних стосунках за допомогою обраних статистичних методів.

4) З'ясувати вплив соціальних чинників на формування співзалежності у чоловіків і жінок.

5) Підібрати рекомендації стосовно профілактики та корекції співзалежної поведінки, враховуючи гендерні особливості.

Емпіричне дослідження проведемо в три етапи:

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі визначимо завдання дослідження, підберемо психодіагностичні методики для оцінки рівня співзалежності, соціальних ролей та емоційної чутливості , особистісних характеристик. Вибір методик формувався на їх науковій валідності та придатності для дослідження гендерних відмінностей. Також пройшло формування вибірки респондентів, яка включала жінок і чоловіків зрілого віку, які перебувають, чи перебували у тривалих стосунках.

Другий етап – основний. Цей етап включає в себе проведення опитування, інтерв'ю респондентів та тестування за допомогою обраних на першому етапі методик.

Третій етап – проведення аналізу та розбір результатів. На цьому етапі проводилась статистична обробка отриманих даних:

Підчас емпіричного дослідження використаємо дані методики:

Шкала співзалежності Л. Спана та ж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale) для визначення рівня співзалежності,

Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) для оцінки традиційних і нестандартних гендерних установок у поведінці партнерів, інтерв'ю для проведення дослідження співзалежних стосунків у зрілому віці, опитувальник для дослідження рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик.

1. Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale) (Додаток А). Методика складається з 16 тверджень, на які досліджувані відповідають від 1 – «категорично не згоден» до 6 – «цілком згоден». Де найвищій сумарний бал беде свідчити про високий рівень співзалежності. Методика вимірює та оцінює такі аспекти співзалежності , як емоційна залученість – надмірне зосередження на почуттях та проблемах інших; страх самотності – невпевненість у собі без опори та підтримки партнера чи близьких; постійна потреба у схваленні – залежність від думки інших для підтримання власної сначемості; схильність до самопожертви –

ставлячи пріоритетним чужі потреби над власними.

Шкала Спана-Фішера є ефективним інструментом для порівняльного аналізу співзалежності у чоловіків та жінок та дозволяє: виявити, різницю гендерних проявів співзалежності; допомагає визначити, чи існує різниця страху самотності, потреба у схваленні та рівні самопожертви між чоловіками та жінками; досліджує як соціальні ролі та емоційна чутливість впливають на формування співзалежності. Методика сама по собі досить доступна, легка у використанні та добре показує валідність. що робить її зручною для емпіричного дослідження гендерних особливостей співзалежних стосунків у зрілому віці.

1. Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) [59]. Bem Sex Role Inventory – це один із найвідоміших психологічних інструментів для оцінки гендерних ролей та установок у поведінці партнерів. Опитувальник розробив Сандрою Бем у 1974 році маючи за мету визначення того, наскільки людина схильна до маскулінних, фемінних або андрогінних рис особистості у своїй поведінці.

Методика містить 60 тверджень, які описують особистісні характеристики, розділені на три групи: маскулінні риси – асоціюються із традиційними чоловічими якостями (лідерство, незалежність, раціональність, вольові рішення ); фемінні риси – традиційно приписуються жінкам (емпатія, турботливість, м’якість у взаємодії); андрогінні або нейтральні риси – поєднують характеристики обох типів або є соціально нейтральними. Респонденти мають оцінити кожне твердження від 1 – «зовсім не про мене» до 7 – «цілком про мене». Після збору та обробки відповідей кожний опитаний відноситься до одного з гендерних типів: маскулінний тип – де переважають характеристики, що традиційно вважаються чоловічими (автономність, впевненість, рішучість); фемінний тип – де домінують риси, що традиційно приписуються жінкам (чутливість, доброзичливість, емоційність); андрогінний тип – поєднання маскулінних і фемінних характеристик, що вказує на гнучкість

у поведінці та адаптивність у взаємодії; недиференційований тип – низький рівень як маскулінних, так і фемінних рис, що може свідчити про невизначеність ролей або слабку вираженість гендерних особливостей.

Використання BSRI у дослідженні гендерних аспектів співзалежності дозволяє: визначити, як гендерні ролі впливають на поведінку у стосунках (наприклад, чи більш фемінні риси корелюють із самопожертвою та співзалежністю); проаналізувати, які гендерні установки мають чоловіки та жінки, які перебувають у співзалежних стосунках; порівняти, чи андрогінні особистості менш схильні до співзалежності, оскільки вони демонструють баланс між емоційністю та раціональністю. Таким чином, BSRI допомагає оцінити, наскільки традиційні або нестандартні гендерні ролі впливають на формування співзалежної поведінки у зрілому віці. Що дасть нам змогу докладніше зрозуміти причини та механізми виникнення співзалежності у чоловіків і жінок, а також віднайти досить ефективні шляхи її корекції.

2. Інтерв'ю.

Під час інтерв'ю можемо глибше зрозуміти особливость співзалежних стосунків у чоловіків і жінок. Проводиться інтерв'ю учасникам ставлять відкриті питання на які учасники мають дати відповідь відповідають щодо: переживань, пов'язаних із партнерськими взаєминами; досвіду побудови стосунків; особистих труднощів у подоланні співзалежності.

Метою самого інтерв'ю є чітко виявити особливості співзалежної поведінки у чоловіків і жінок у зрілому віці; зрозуміти, які саме емоційні переживання супроводжують співзалежні стосунки, ретельно проаналізувати які саме труднощі виникають у процесі подолання співзалежності та які методи є більш ефективними. Отримані відповіді під час проведення інтерв'ю дають змогу глибше зрозуміти гендерні відмінності у переживанні співзалежності.

3. Застосуємо опитувальник рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик . Розроблений опитувальник дає змогу оцінити рівень співзалежності у досліджувних. З його

допомогою визначимо гендерні особливості поведінки у стосунках; проаналізуємо роль емоційної чутливості у формуванні співзалежності, встановимо зв'язок між соціальними ролями та співзалежними патернами поведінки, виявиявимо особистісні характеристики котрі підвищують ризик співзалежності. Опитувальник містить 30 тверджень, які розподілені за 4 розділами:

1) рівень співзалежності;

2) емоційна чутливість;

3) соціальні ролі у стосунках;

4) особистісні характеристика.

Особи які приймають участь в дослідженні (жінки та чоловіки ) мають оцінити кожне твердження від 1 – «зовсім не згоден/згодна» до 5 – «повністю згоден/згодна». Дане тестування було проведено за допомогою Google , а інтерв'ю проводилося онлайн в Zoom.

Обробка емпіричних даних проводилась з використанням методів математичної статистики. Для того щоб підтвердити чи спростувати гіпотези було використано t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена).

1) t-критерій Стьюдента – це статистичний метод, який використовується для порівняння середніх значень двох вибірок з метою визначення, чи є між ними статистично значущі відмінності. Метод застосовується у випадку коли потрібно перевірити гіпотезу на рівність середніх значень у двох незалежних групах (наприклад, чоловіки та жінки) або у двох пов'язаних вибірках (наприклад, до і після певного впливу). В рамках дослідження t-критерій Стьюдента допомагає оцінити різницю рівня співзалежної поведінки між чоловіками та жінками. Якщо отримане значення t-критерію є статистично значущим ($p < 0,05$), це свідчить про те, що відмінності між групами не є випадковими і можуть бути розтлумачені гендерними особливостями. У психологічних та соціологічних дослідженнях

цей метод є досить дієвим оскільки дозволяє об'єктивно оцінити вплив незалежної змінної (стать) на залежну змінну (рівень співзалежності).

2) Звернемося також до кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена теж являється статистичним методом який застосовують для оцінки взаємозв'язку між двома змінними, які мають порядковий, або непараметричний розподіл. Метод Спірмена виявляє монотонні (нелінійні) залежності коли в ситуації зі збільшенням одного показника інший також стабільно змінюється ( зменшується, або зростає).

Під час дослідження коефіцієнт Спірмена допомагає визначити існування взаємозв'язоку між рівнем співзалежності та особистісними характеристиками такими як( емоційна чутливість, схильність до самопожертви та постійна потреба у схваленні). Коли кореляція є статистично значущою ($p < 0,05$) і має позитивне значення то це свідчить саме про те що вищий рівень співзалежності пов'язаний саме з певними особистісними рисами особи. Негативна кореляція, навпаки, вказує на зворотний взаємозв'язок, чим більше розвинена певна риса, тим нижчий рівень співзалежності.

Використавши цей метод дозволить нам глибше зрозуміти психологічні фактори які сприяють формуванню співзалежних стосунків.

В результаті емпіричного дослідження ми маємо виявити гендерні відмінності у співзалежних стосунках. Це дозволить як найкраще зрозуміти те що жінки та чоловіки по-різному переживають емоційну залежність, проявляють контроль, самопожертву чи страх самотності. В ході дослідження зможемо зрозуміти та визначити особистісні та соціальні фактори, що впливають на формування співзалежності у представників різних статей, окремо роль виховання, гендерних установок, стилю прив'язаності та рівня емоційної чутливості.

Після отриманих даних на їх основі будуть розроблені рекомендації відносно профілактики та корекції співзалежної поведінки. Також маємо сформульовати висновки відносно впливу особистісних та соціальних

факторів на формування співзалежності.

Звернемося до результатів дослідження.

## 2.2. Визначення рівня співзалежності у чоловіків і жінок у зрілому віці

1. Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера. Результати тестування серед 30 респондентів (15чоловіків і 15 жінок) показали широкий діапазон оцінок за шкалою співзалежності.

Мінімальне значення 32 бали – цей показник відповідає низькому рівню співзалежності, що свідчить про автономність у стосунках та вміння зберігати особисті межі.

Максимальне значення 83 бали – настільки високий показник демонструє виражену схильність до співзалежної поведінки, емоційної залученості та самопожертви у відносинах.

Загальна варіативність від 32 до 83 балів, що вказує на значні індивідуальні відмінності між респондентами, що можуть бути зумовлені як особистісними факторами, так і соціальними чинниками (табл. 2.1).

*Таблия 2.1.*

**Середине значення чоловіків та жінок за шкалою співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера**

| | **Середні значення** | | **Середні значення** |
|---|---|---|---|
| Жінки | 65.46 (±14,94) | **Чоловіки** | 47,4 (±11,84). |

Провівши аналіз середніх значень виявлено суттєві гендерні відмінності у рівні співзалежності. Аналіз показує що середній бал для чоловіків становить 47,4 (±11,84).

Як ми можемо бачити чоловіки демонструють нижчий рівень співзалежності, що свідчить про більшу незалежність у стосунках та використання іншої форми контролю у відносинах.

Середній бал для жінок становить 65.46 (±14,94).

Тут ми спостерігаємо значно вищий рівень співзалежності в порівнянні з чоловіками, що вказує на емоційну чутливість, схильність до самопожертви та залежність від партнера. Загальний середній бал для опитуваних 56,43 (±15,33) відображає середній рівень співзалежності серед учасників дослідження.

Стандартне відхилення показує, що індивідуальні коливання у рівнях співзалежності є досить значними, особливо серед жінок, де розбіг балів має ширший діапазон , що може вказувати на існування різних підходів до відносин і різного рівня емоційної залученості.

Розділ респондентів відносно рівня співзалежності показує , що чоловіки та жінки значно відрізняються за схильністю до співзалежної поведінки: Низький рівень співзалежності (16-40 балів) продемонстрували 4 респонденти (16,7%). Ці респонденти мають свої чіткі особистісні межі, демонструють емоційну незалежність та здатність до автономного прийняття рішень у стосунках. Середній рівень співзалежності (41-64 бали) виявлено у 13 досліджуваних (54,2%). Для таких респондентів є характерним частковий прояв співзалежної поведінки, який може проявлятися у періодичних емоційних труднощах, бажанні підтримувати партнера навіть нехтуючи власним комфортом та все таки не являються критичною втратою особистих кордонів

Високий рівень співзалежності (65+ балів) виявлено у 29,2%. Ці респонденти демонструють високий рівень емоційної залежності, страху самотності, схильності до самопожертви та труднощів у встановленні особистих меж. В основному такі показники продемонстровані серед жінок котрі переважно відіграють роль емоційного «опікуна» у стосунках (рис. 2.1.)

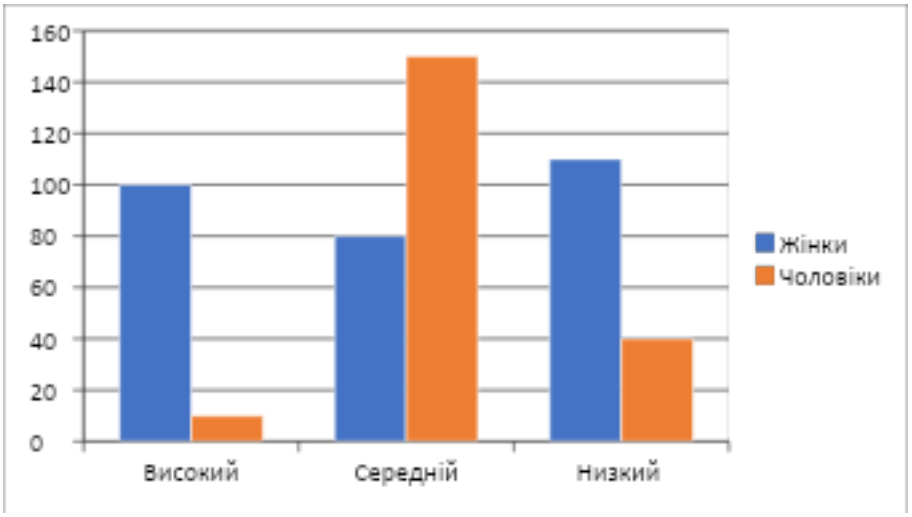



**Рис. 2.1. Рівні співзалежності чоловіків та жінок зрілого віку**

Відповідно отриманого аналізу дані свідчить про те, що жінки демонструють вищий рівень співзалежності в порівнянні з чоловіками. Це може бути пов'язано з тим, що традиційні гендерні ролі формують у жінок схильність до самопожертви, емоційної залученості та залежності від партнера. Підвищенні показники серед жінок також демонструють їх підвищену емоційну чутливість та підвищену потребу у схваленні та прийнятті з боку важливих для них людей. Чоловіки також певною мірою проявляють співзалежність, але часто компенсують її через контроль, уникання емоційної близькості та прагнення домінувати у стосунках. Це пояснюється тим, що соціальні очікування змушують чоловіків демонструвати свою незалежність та бути емоційно стриманими, що може призводити до прихованої форми співзалежності - через гіперопіку , надмірне втручання у життя партнера, одноосібне прийняття рішень.

Відповідно проведеного тестування ми можемо стверджувати що: жінки все таки демонструють значно вищий рівень співзалежності, ніж чоловіки. Цим ми можемо підтвердити гіпотезу про існування гендерних особливостей цього феномену де половина жінок (50,0%) має високий рівень співзалежності, що свідчить про необхідність проведення корекційної роботи з метою відновлення особистих кордонів та зниження рівня емоційної залежності; чоловіки частіше

демонструють середній рівень співзалежності, що може бути пов’язано з прагненням до контролю або уникненням глибокої емоційної прив’язаності.

Враховуючи отримані результати, ми можемо підтвердити необхідність подальших глибинних досліджень, та вивчення зв’язку між співзалежністю та стилем прив’язаності, самооцінкою і рівнем емоційного інтелекту.

1. Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI). Після проведеного опитування досліджуваних чоловіків та жінок отримані наступні результати (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

**Результати серед чоловіків та жінок за статево-рольовим опитувальником Бем**

| № | | Маскулінність | Фемінність | Андрогінність |
|---|---|---|---|---|
| 1 | жінки | 50.7 ± 11.31 | 65.9 ± 10.63 | 58.0 ± 9.25. |
| | чоловіки | 74.13 ± 10.93 | 42.0 ± 13.55 | 58.36 ± 10.21 |

Маскулінність - це прояв рішучості, незалежність, лідерські якості. Середній бал для чоловіків склав 74.13 ± 10.93, середній бал жінок становить 50.7 ± 11.31. Це свідчить про те чоловіки значно перевищують жінок за рівнем маскулінності. Що є відповідним традиційним уявленням про чоловічу роль у суспільстві. Де рішучість, незалежність, лідерство та прагнення до домінування складає основні характеристики гендеру чоловіків . Високий рівень маскулінності у чоловіків може свідчити про незначну емоційну залежність у стосунках, що знижує ризик співзалежності. Відповідно результатам жінки показали менший рівень маскулінності. Це доводить що вони менше прагнуть до автономності та самостійного прийняття рішень. Що може бути пов’язано з соціальними очікуваннями їх вихованням, переконаннями , які переважно заохочують жінок до більшої адаптивності та підтримки у міжособистісних взаємодіях.

Фемінність – це емпатія, чуйність, доброзичливість. Середній бал для чоловіків склав 42.0 ± 13.55, а середній бал жінок становить 65.9 ± 10.63. Жінки певною мірою перевищують за рівнем фемінності чоловіків, що узгоджується із загальноприйнятими уявленнями про жіночі соціальні ролі. Високі показники фемінності у жінок свідчать про високу схильні до емпатії, турботи, підтримки тих хто поруч , глибокої емоційної залученості у стосунки. На противагу жінкам чоловіки демонструють значно нижчий рівень фемінності. Що доводить їх меншу схильність до емоційної відкритості та співпереживання у міжособистісних стосунках. Це може пояснюти чому чоловіки, навіть при наявності співзалежних рис, переважно проявляють їх у формі контролюючої та домінуючої поведінки. Відповідно до соціальних ролей вони демонструють гіперопіку , прагнуть до домінування, а не через емоційну залежність від партнера.

Андрогінність - це збалансоване поєднання маскулінних і фемінних рис. Середній бал для чоловіків склав 58.36 ± 10.21, а середній бал жінок становить 58.0 ± 9.25. 58.0

Андрогінність є важливим показником гнучкості у поведінці та здатності адаптації до різних життєвих та соціальних ситуацій. В ході дослідженні було з’ясовано що рівень андрогінності у чоловіків та жінок майже не відрізняється. Це свідчить про тенденцію до балансу між маскулінними та фемінними рисами. Респонденти з високим рівнем андрогінності незалежно від статі можуть краще адаптуються до змін у міжособистісних стосунках та рідше демонструють схильність до співзалежності маючи вищий рівень психологічної стійкості. Чоловіки з низьким рівнем андрогінності можуть мати затруднення у проявленні емоцій та встановленні емоційної близькості. Натомість коли жінки з низьким рівнем андрогінності можуть бути надміру залежними від соціальних та партнерських взаємодій.

Отримані результати в ході дослідження засвідчують, що традиційні гендерні ролі мають вплив на схильність до співзалежної поведінки.

Жінки, які мають вищий рівень фемінності, частіше демонструють емоційну чутливість, підтримку партнера та схильність до самопожертви, що може бути основною умовою співзалежності.

Чоловіки все ж таки переважно зберігають автономність у стосунках. Таким чином це може зменшувати рівень емоційної залежності. Водночас з цим може сприяти емоційній відстороненості та контролюючій поведінці. Респонденти, які мають високий рівень андрогінності, демонструють більшу гнучкість у взаємодії, що дає їм змогу краще адаптуватися у стосунках, що знижує ризик формування співзалежних патернів поведінки.

Відповідно дослідження можемо константувати що традиційні гендерні ролі впливають на динаміку стосунків та рівень співзалежності.

У жінок підсилюють орієнтацію на емоційне злиття та підтримку, а у чоловіків – прагнення до домінування та контролю.

1. Метод інтерв'ю.

Інтерв'ю було направлено та проведено з ціллю розуміння досвіду побудови стосунків, емоційних переживань, та виявлення особистих перешкод у подоланні співзалежності.

По завершенню інтерв'ю досліджуваних отримали наступні відповіді.

Відповідно до досвіду побудови стосунків (теперішніх чи минулих) 53,3% відмітили те що їхні стосунки були емоційно насиченими. В цих стосунках жінки відчували себе відповідальними за добробут партнера. Також жінки зазначали, що відносини будувалися на глибокій емоційній прив'язаності що іноді могла перерости в контроль або залежність.

Чоловіки на відміну від жінок описували свої стосунки стабільними та раціональними 40 %. Та певна кількість чоловіків пояснювали що з рештою відчували тиск відповідальності за родину та прийняття рішень, а також матеріальну забезпеченість родини.

33,3% жінок та 26,0% чоловіків розповіли що в минулому мали токсичні та дисфункційні стосунки. Під час яких відчували емоційне виснаження та

маніпулятивний вплив з боку партнера.

Згідно результатів жінки переважно цінують у партнері підтримку та розуміння (90,6%). Потім відмічають емоційну відкритість (84,3%), та бажання вислуховувати та чути (75,0%).

Що ж стосується чоловіків то вони відмічають переважну потребу в довірі (75,0%), в розділенні спільних інтересів (65,9%), а також незалежність партнера (57,3%). Що засвідчує про важливість власного простору для чоловіків у стосунках.

Що ж стосується розподілу обов'язків які є в стосунках 66,6% жінок відзначили, що в їх власних стосунках основною відповідальністю котра лежала на них була - це емоційний клімат родини та виховання дітей.

На противагу жінкам більшість чоловіків 75,0% повідомили, що в своїх стосунках вони відповідали за фінансове забезпечення родини та прийняття важливих рішень. В той час коли емоційні аспекти для них мали другорядне значення.

Поступалися власними потребами та бажаннями заради партнера 80% жінок. Що призвело до відмови від кар'єрного розвитку. Зміни способу життя та навіть кардинальних поступок у важливих особистісних питаннях.

Натомість коли лише 46,6 % чоловіків зазначили, що змінювали свої звички або стиль життя. Та це на їх думку було переважно пов'язано з потребою в матеріальному забезпеченні родини, а не за для емоційної підтримки партнера.

Відповідно до реакції на конфлікти 75,0% жінок зазначили, що старалися у більшості випадків уникали конфліктів. Обумовлюючи це небажанням провокацій до сварок. Боячись погіршення стосунків з партнером.

В супереч жінкам, чоловіки 64,7% зазначили, що намагалися розв'язувати конфлікти з допомогою логічних аргументів або ж компромісів. Та 40% визнали, що уникають відвертих розмов про емоції.

Відчуття залежності у стосунках підтвердили 66,6% жінок. Вони повідомили, що відчували емоційну та фінансову залежність від партнера. В той час коли 33,3% чоловіків зазначили те що їхні партнерки були надмірно залежними від них. Іноді це спричиняло відчуття тиску та відповідальність.

Занепокоєння пов'язані з партнерськими взаєминами.

Значна частина жінок, що приймала участь в дослідженні, а саме 75,0% зазначили, що відчували емоційне виснаження через постійну підтримку та тиск партнера.

Лише 33,3% чоловіків зазначили, що періодично переживали стрес та дискомфорт через стосунки. Які більшою мірою були пов'язані з фінансовими та соціальними обов'язками а ніж з емоційним навантаженням.

Відносно відповідальності за настрій партнера 83,3% жінок відчували те, що саме вони несуть відповідальність за емоційний стан свого партнера.

Половина чоловіків 50,0% зазначили, що вони намагалися підтримувати емоційний баланс у відносинах. Та все таки не достатньо глибоко поринали в переживання свого партнера.

Переживали тривогу або страх розставання, що впливало на їхню поведінку у стосунках 58,3% жінок. В той же час лише 25,0% чоловіків зазначили, що хвилювалися стосовно розриву та приховували свої емоції.

Особисті труднощі у подоланні співзалежності

Відносно усвідомлення співзалежності 66,7% жінок зізналися, що у певний момент зрозуміли, що їх стосунки можуть бути співзалежними.

Лише 33,3% чоловіків також усвідомили що їх стосунки можуть бути співзалежними. Та майже не аналізували проблему вважаючи її частково нормою.

Серед основних труднощів у подоланні співзалежності жінки визнали страх самотності 82,3%. Звичку жертовності собою 75,0%. Низьку самооцінку 58,3%.

Чоловіки визнали труднощі у вираженні емоцій 50,0%. Небажання

визнавати проблему 41,7%.

Відповідно до методів роботи над собою. Жінки переважно зверталися до психолога 50,0%. Читали та старалися використовувати певну літературу 65,4%, брали участь у тренінгах 42,6%. В той час коли чоловіки май же не користувалися психологічною допомогою 25,0%. Переважно намагалися самостійно змінити свою поведінку через контроль та саморефлексію.

В розумінні жінок здорові стосунки є рівноправними 90,7%, мають емоційну підтримку 83,6%, не потребують самопожертви 75,2%. Для чоловіки здорові стосунки потребують взаємоповагу 91,4%, чіткий баланс між особистим простором та спільними інтересами 75,3%.

На запитання які стосувалися змін у поведінці для подолання співзалежності жінки головним виділили, встановлення особистих меж 75,0% та вміння говорити «ні» 56,5%.

Чоловіки визнали що для них основним є розвиток емоційної виразності 51,0% та зменшення контролю у відносинах 41,5%.

За результатами інтерв'ю встановлено - жінки частіше за чоловіків виявляють емоційну залежність у стосунках, що обумовлено не лише особистісними характеристиками, а й соціальними та культурними чинниками. Гендерні ролі, що сформувалися в соціумі та провокують жінок до самопожертви, турботи, збереження родини за будь-яку ціну. Впливають на сприятливий розвиток формування співзалежних моделей поведінки. В переважній більшості випадків жінки беруть на себе роль відповідальність за емоційний стан партнера. Вважають що їх цінність визначається здатністю підтримувати гармонію у відносинах. Таке переконання збільшує ризик емоційного виснаження та втрати особистих меж. Тоді коли чоловіки навпаки в меншій мірі схильні до емоційної залежності у класичному розумінні. Але з рештою можуть демонструвати співзалежну поведінку через контроль та потребу домінувати у стосунках. Переважно це проявляється у бажанні взяти на себе роль «опікуна» чи «захисника». Та така поведінка чоловіка партнера

заважає партнерці дотримуватись автономності у стосунках.

Враховуючи все вище зазначене, ми знаємо, що чоловіки менше звертаються по психологічну допомогу. А схильні вирішувати внутрішні конфлікти шляхом самоконтролю та раціональним поясненням.

В одно час як чоловіки, так і жінки розуміють важливості рівноправних і гармонійних стосунків. Але реалізують ці розуміння по різному: жінки через емоційну відкритість і взаємну підтримку, а чоловіки через стабільність, взаємну довіру та автономію у відносинах. Це свідчить що обираючи підходи та методики для подолання співзалежності та формування здорових партнерських стосунків, необхідно враховує гендерні особливості.

2. Опитувальник для дослідження рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик. Використавши цей опитувальник були встановлені середні значення досліджуваних чоловіків та жінок за наступними розділами: «рівень співзалежності», «емоційна чутливість», «соціальні ролі» та «особистісні риси» (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Середні значення чоловіків та жінок за розділами опитувальника**

| Розділи опитувальника | Середні значення | |
|---|---|---|
| | Чоловіки | Жінки |
| Рівень співзалежності | 3.74 | 3.25 |
| Емоційна чутливість | 3.09 | 2.68 |
| Соціальні ролі | 3.25 | 3.11 |
| Особистісні риси | 3.57 | 2.09 |

Проведемо аналіз отриманих результатів.

Розділ І. Рівень співзалежності.

Отримані дані свідчать, що іноді рівень співзалежності в чоловіків дещо вищий, ніж у жінок, але прояв саме співзалежності має різні форми. Чоловіки, які демонструють співзалежні риси, частіше виявляють її через форму контролю чи гіперопіки, що може бути зумовлено традиційними уявленнями

про чоловічу роль у стосунках. Чоловіки прагнуть бути відповідальними за благополуччя пари. Приймають ключові рішення стосовно матеріального забезпечення та емоційною підтримкою партнера. У таких випадках співзалежність виражається через бажання впливати на життя партнера, встановлювати жорсткі правила та брати на себе надто багато відповідальності.

Жінки в свою чергу більше схильні до класичної моделі співзалежності. Яка проявляється через самопожертву, надмірну емоційну залученість у стосунки та зосередженість на потребах партнера. Жінки часто схильні ставити власні бажання на другий план за для уникнення конфліктів та збереження стосунків. Вони можуть підлаштовуватися під партнера, приймати на себе його проблеми, боятися самотності та відчувати провину за особисті бажання та потреби. Цей стиль поведінки підсилює ризик емоційного виснаження та залежності від стосунків, як основного джерела самореалізації.

Розділ ІІ. Емоційна чутливість.

Традиційно ми звикли вважати що жінки є більш емоційно чутливими. Однак на разі за результатами дослідження виявляється, що чоловіки також можуть мати високий рівень емоційної реактивності. Що значно помітно серед чоловіків які має схильність до співзалежності. Чоловіки котрі набрали високі бали за шкалою емоційної чутливості, виявляється глибоко переживають труднощі у стосунках. Але в той самий час менше схильні відкрито виражати свої емоції. Це може пояснювати їх схильність до уникання розмов про почуття, раціоналізації та навіть ігнорування проблем у парі. Жінки, зі свого боку, демонструють більш виражену емоційну включеність у переживання партнера. Вони частіше підлаштовуються під настрій інших, відчувають відповідальність за емоційний стан партнера та намагаються підтримувати гармонію у відносинах, навіть коли це шкодить їм самим. Ця особливість підвищує ризик співзалежності, оскільки жінки можуть відчувати себе винними за негативні емоції партнера та намагатися врятувати його ціною власного

благополуччя та спокою.

Розділ III. Соціальні ролі.

Гендерні стереотипи відіграють важливу роль у формуванні партнерських відносин. Про що свідчать отримані результати. Чоловіки демонструють вищий рівень підтримки традиційних уявлень про стосунки. Вважають що саме вони мають брати на себе головну відповідальність за родину. Та частіше погоджуються з твердженнями, що чоловік має бути лідером у стосунках. А жінка — підтримувати його та займатися родиною та добробутом оселі . Жінки навпаки частіше визнавали необхідність рівноправності у стосунках, хоча певна частина опитаних все ж таки підтримувала традиційні уявлення про гендерні ролі.

Що свідчить про поступовий перехід до більш рівноправного розподілу обов'язків. Однак суспільне очікування досі значною мірою впливає на динаміку партнерських взаємин. Досить цікаво, що респонденти, які підтримують більше рівноправний розподіл обов'язків у парі, демонстрували нижчий рівень співзалежності. Про що свідчить те, що традиційні гендерні ролі можуть сприяти їх розвитку. Це пояснюється тим, що чітко закріплені ролі можуть створювати нерівномірний розподіл відповідальності, а сприяти залежності одного партнера від іншого.

Розділ IV. Особистісні риси.

Саме цей показник вказує на індивідуальні особливості, що можуть сприяти розвитку співзалежності, саме такі як схильність до самопожертви, труднощі у встановленні особистих меж, страх самотності та бажання бути потрібним партнеру.

Чоловіки у цій вибірці продемонстрували вищий рівень таких рис, що може пояснювати їх схильність до гіперопіки та контролю у стосунках. Вони можуть відчувати, що їх цінність у стосунках визначається забезпеченням партнера матеріально, та ухваленням важливих рішень, що призводить до співзалежної поведінки. Деякі респонденти-чоловіки зазначали, що відчувають

потребу бути сильними та незалежними, що ускладнює можливість відкрито виражати почуття та підсилює тиск відповідальності.

Жінки ж в своєю чергу, частіше демонструють емоційну прив'язаність, прагнення уникати конфліктів та схильність підлаштовуватися під потреби партнера. Вони менше відстоюють власні кордони, частіше поступаються своїми бажаннями та намагаються зберігати гармонію навіть ціною власного комфорту. Тому ці особистісні риси можуть бути передумовами формування співзалежних моделей поведінки, оскільки вони створюють ситуацію, в якій один партнер відчуває себе відповідальним за добробут та щастя іншого і ігнорує власні потреби. То ж бо за допомогою розробленого опитувальника встановлено, що чоловіки частіше проявляють співзалежність через контроль та гіперопіку, намагаючись вирішувати всі проблеми партнера та брати на себе відповідальність за стабільність у стосунках , тоді як жінки демонструють співзалежність переважно через самопожертву, або ж емоційну прив'язаність.

Значну роль у формуванні співзалежної поведінки відіграє емоційна чутливість, переважно у жінок, які за часту відчувають відповідальність за емоційний стан партнера, що ускладнює встановлення особистих меж у стосунках. Окрім того, традиційні гендерні ролі можуть посилювати співзалежність, оскільки закріплюють нерівномірний розподіл відповідальності, сприяючи тому, що чоловіки з високим рівнем особистої відповідальності схильні контролювати та опікуватися партнером, тоді як жінки, маючи підвищену емоційну чутливість, частіше стикаються з труднощами у відстоюванні власних потреб і кордонів.

За результатами проведеного дослідження з'ясувалось , що співзалежні стосунки у зрілому віці мають виражену гендерну специфіку. Чоловіки частіше показують співзалежність через контроль, гіперопіку та прагнення взяти на себе відповідальність за благополуччя партнера, що може виявлятися у намаганні вирішувати всі проблеми за партнера та підтримувати авторитет у стосунках.

Жінки ж навпаки, більше схильні до емоційної прив'язаності, самопожертви та залежності від схвалення партнера, через що можуть нехтувати власними потребами на користь збереження гармонії у відносинах. Також встановлено, що традиційні гендерні ролі та соціальні очікування значною мірою впливають на прояви співзалежної поведінки.

Чоловіки, які мають більш виражені маскулінні установки, схильні ототожнювати свою роль у стосунках із відповідальністю, лідерством та контролем, що може посилювати їхню потребу впливати на партнера.

Жінки, які сприймають себе у традиційних фемінних рамках, частіше намагаються уникати конфліктів, адаптуватися до партнера та жертвувати власними інтересами заради стабільності у відносинах.

Емоційна чутливість, труднощі у встановленні особистих меж та потреба у зовнішньому схваленні є додатковими чинниками, що сприяють розвитку співзалежності, переважно серед жінок. Зрештою дослідження підтвердило, що співзалежні стосунки у зрілому віці є складним багатофакторним явищем, на яке впливають як особисті особливості, так і соціокультурні установки, закріплені у суспільстві.

## 2.3. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей у співзалежних стосунках

Для проведення оцінки співзалежності у чоловіків та жінок середнього дорослого віку та їх відмінності, та виявлення взаємозв'язків між рівнем співзалежності та особистісними характеристиками був проведений порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента та кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена.

Для порівняння середніх значень показників співзалежності у групах чоловіків і жінок було використано t-критерій Стьюдента. Цей метод дозволяє визначити, чи є різниця між середніми значеннями статистично значущою, а

також оцінити, наскільки відмінності у показниках можуть бути випадковими або ж відображають реальні тенденції.

Саме в нашому дослідженні аналіз проводився за даними, отриманими за Шкалою співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale), яка дозволяє оцінити рівень схильності до співзалежних стосунків. Результати проведеного аналізу демонструють наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у рівні співзалежної поведінки. Відмінності у середніх значеннях, а також характер прояву співзалежності у представників різних статей, можна пояснити з позиції психологічних, соціальних та емоційних факторів, що формують міжособистісні взаємини (табл. 2.4)

*Таблиця 2.4*

**Статистичні показники середніх значень досліджуваних чоловіків та жінок зрілого віку**

| Група | Кількість респондентів (n) | Середнє значення (M) | Стандартне відхилення (SD) | Мінімум | Максимум |
|---|---|---|---|---|---|
| Чоловіки | 15 | 47.51 | 11.84 | 32 | 65 |
| Жінки | 15 | 62.84 | 14.94 | 40 | 84 |

Проведений аналіз середніх значень, максимальних та мінімальних показників за шкалою співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера вказує на те, що чоловіки та жінки по-різному переживають співзалежні стосунки, що обумовлено особливостями соціальних ролей, емоційної чутливості та особистісних характеристик.

В таблиці 2.4 видно, що середній бал співзалежності у чоловіків склав 47,51 ± 11,84, що свідчить про помірний рівень співзалежності з вираженою тенденцією до емоційної дистанції та контролю у стосунках. Цей результат можна пояснити тим, що чоловіки, як правило, орієнтовані на логічну оцінку ситуації, раціональні рішення та збереження контролю над взаєминами, що є

для них способом відчувати стабільність у стосунках. Вони менше схильні до емоційної залежності, але можуть виявляти співзалежність через гіперопіку, прагнення брати на себе відповідальність за всі аспекти стосунків, а ще через бажання впливати на поведінку свого партнера.

А в жінок середній бал співзалежності виявився значно вищим і склав 62,84 ± 14,94, що вказує на вищій рівень співзалежності. Про це свідчить те, що жінки в більшій мірі схильні до емоційної прив'язаності, залежності від партнера та самопожертви . Така поведінка часто супроводжується страхом втратити стосунки, що призводить до ігнорування власних потреб на користь збереження гармонії у стосунках.

Отже ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями психології стосунків, згідно з якими жінки традиційно орієнтовані на емпатію, підтримку та турботу про свого партнера, що підвищує ризики розвитку співзалежної поведінки. Мінімальні значення співзалежності у чоловіків склали 32 бали, тоді як у жінок – 44 балів. Що свідчить саме про те, що серед чоловіків є респонденти, які демонструють значно нижчий рівень співзалежності, це ймовірно, пояснюється вищим рівнем незалежності та меншою емоційною чутливістю. Ці результати можуть бути пов'язані з тим, що деякі чоловіки, виховані в умовах традиційних гендерних установок, мають установку на самодостатність, контроль та уникнення емоційної близькості.

У жінок мінімальний бал співзалежності вищий - 44 балів, що свідчить про те, що навіть серед тих, хто має низький рівень співзалежності, простежується схильність до потреби емоційної прив'язаності та орієнтація на потреби партнера. Що може пояснюватися впливом соціальних норм, які закликають жінок до турботи, емпатії та підтримки близьких.

Максимальні значення також демонструють значну різницю: у чоловіків вони складають 67 балів, тоді як у жінок – 83 бали. Ця різниця вказує на те, що серед жінок зустрічаються випадки вкрай високої емоційної залежності, що може свідчити про формування деструктивних патернів поведінки, таких як

залежність від схвалення, страх самотності та потреба в постійному емоційному контакті з партнером. У таких випадках жінки можуть неусвідомлено підтримувати токсичні відносини та жертвувати власними інтересами. Отримані результати можна пояснити впливом соціокультурних факторів, адже традиційні гендерні ролі та стереотипи мають значний вплив на формування співзалежних стосунків.

Соціальні норми, які закріплюють за чоловіками роль захисника та годувальника, орієнтують їх на контроль над ситуацією, прийняття рішень та матеріальне забезпечення сім'ї. Відповідно, чоловіки можуть демонструвати співзалежність у вигляді гіперопіки, контролю або надмірної відповідальності за партнера, але при цьому уникають відкритих проявів емоційної прив'язаності. Соціальні ж очікування часто орієнтують жінок на турботу про інших, побудову комфорту та збереження гармонії у стосунках. В результаті чого багато жінок набувають установок на самопожертву, що робить їх більш вразливими до розвитку співзалежної поведінки. Отже, результати дослідження демонструють , те співзалежні стосунки у зрілому віці мають виражену гендерну специфіку: де у жінок вони проявляються переважно через емоційну прив'язаність та самопожертву, а у чоловіків – через контроль, відповідальність та гіперопіку.

Отже для встановлення взаємозв'язків між рівнем співзалежності та особистісними характеристиками досліджуваних чоловіків та жінок зрілого віку було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена.

Тобто метод Спірмена застосовується при аналізі зв'язків між нечисловими або ранговими даними, а також у випадках, коли взаємозв'язки можуть бути нелінійними.

Метою аналізу є – з'ясувати, як емоційна чутливість, маскулінні та фемінні характеристики пов'язані із співзалежною поведінкою у чоловіків і жінок зрілого віку. Аналіз проведено окремо для групи чоловіків (n = 15) та групи жінок (n = 15) з використанням показників, отриманих за допомогою:

Шкали співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера; Статево-рольового опитувальника Бем (BSRI); опитувальника та інтерв'ю (табл. 2.5).

*Таблиці 2.5.*

**Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта Спірмена**

| Група | Показник співзалежності | Показник особистісних характеристик | Коефіцієнт кореляції (r) | Рівень значущості (p) | Інтерпретація |
|---|---|---|---|---|---|
| Чоловіки | Рівень співзалежності | Емоційна чутливість | 0, 46 | $p < 0,05$ | Помірний позитивний зв'язок |
| Чоловіки | Рівень співзалежності | Маскулінність (BSRI) | 0,39 | $p > 0,05$ | Негативний, але статистично незначущий зв'язок |
| Жінки | Рівень співзалежності | Фемінність (BSRI) | 0, 65 | $p < 0,01$ | Сильний позитивний зв'язок |
| Жінки | Рівень співзалежності | Емоційна чутливість | 0, 55 | $p < 0,05$ | Помірний позитивний зв'язок |

Проаналізуємо данні, що наведені у таблиці 2.5.

1) Кореляція між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у чоловіків ($r = 0,46$; $p < 0,05$). Отримані результати нам показали наявність помірного позитивного зв'язку між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у чоловіків. Це свідчить про те, що зі зростанням емоційної чутливості підвищується вірогідність проявів співзалежної поведінки.

Це явище можна пояснити тим, що чоловіки з високою емоційною чутливістю частіше переймаються станом партнера, відчувають відповідальність за його емоційне благополуччя та можуть демонструвати

гіперопіку й прагнення контролювати ситуацію у стосунках. Вони можуть намагатися передбачити потреби партнера, та змінювати свою поведінку під емоційний фон відносин, що зрештою і формує співзалежну модель взаємин.

2) Кореляція між рівнем співзалежності та маскулінністю у чоловіків ($r = –0,39$; $p > 0,05$). Проведений аналіз не виявив статистично значного зв'язку між рівнем співзалежності та маскулінністю у чоловіків, хоч кореляція є негативною. Що може свідчити про те, як чоловіки з вищими маскулінними характеристиками менше схильні до співзалежної поведінки, оскільки для них характерна самостійність, збереження особистісних меж та прагнення до незалежності . В той же час у чоловіків з меншими показниками маскулінності може спостерігатися підвищена емоційна залежність від партнера, що проявляється у , страху конфліктів потребі в схваленні, страху конфліктів та прагненні утримати стосунки будьякою ціною.

3) Кореляція між рівнем співзалежності та фемінністю у жінок ($r = 0,65$; $p < 0,01$). Для жінок виявлено сильний позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та показником фемінності. Це означає, що жінки з високим рівнем фемінності частіше демонструють співзалежну поведінку Жінки з вираженими фемінними рисами, такими як емпатія, турбота, чутливість до емоційних станів інших, часто відчувають необхідність піклуватися про партнера, навіть ігноруючи власні потреби. Це може проявлятися у формі самопожертви, емоційної прив'язаності та страху втратити стосунки. Такі патерни поведінки зазвичай закріплюються ще у дитячому віці під впливом традиційних гендерних установок, які асоціюють жіночу роль із турботою, підтримкою та збереженням сім'ї.

4) Кореляція між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у жінок ($r = 0,55$; $p < 0,05$). Отриманий результат вказує на помірний позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у жінок. Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем емоційної чутливості більше схильні до співзалежних стосунків.

Тобто такі жінки демонструють підвищену тривожність, чутливість до змін настрою партнера, страх залишитися самотніми , що спонукає їх до постійних спроб зберегти стосунки навіть ціною власних інтересів.

Це підтверджує припущення про те, що жінки з високою емоційною чутливістю більш уразливі до співзалежності, оскільки часто інвестують значні емоційні ресурси у відносини. Отже, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена дозволив встановити, що співзалежність має тісний взаємозв'язок з особистісними характеристиками респондентів, зокрема з емоційною чутливістю, маскулінністю та фемінністю. Чоловіки з високим рівнем емоційної чутливості більш схильні до співзалежної поведінки, особливо через контроль, гіперопіку та намагання емоційно «дистанціюватися» від проблем. Жінки з високим рівнем фемінності частіше демонструють традиційні патерни співзалежної поведінки, орієнтуючись на турботу, підтримку та збереження стосунків за будь-яку ціну.

**Висновки до другого розділу**

Отримані емпіричні дані свідчать про те що встановлені гендерні уявлення відіграють важливу роль у формуванні міжособистісних взаємин і можуть виступати чинником розвитку співзалежних моделей поведінки. Під час використання t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена дало змогу виявити чіткі гендерні відмінності у проявах співзалежності осіб зрілого віку. Водночас встановлено, що жінки характеризуються значно вищим рівнем співзалежності порівняно з чоловіками, що проявляється у посиленій емоційній чутливості, орієнтації на самопожертву, залежності від схвалення партнера та прагненні підтримувати гармонійність стосунків навіть ціною особистісних потреб.

Тоді коли у чоловіків співзалежність традеційно частіше реалізуються через поведінкові патерни контролю, гіперопіки та прийняття відповідальності

за матеріальний та емоційний добробут родини. Саме ці особливості можуть бути обумовлені соціокультурними нормами, що закріпились за чоловічими ролями лідера, захисника й основної опори. Ще виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у чоловіків що вказує на більшу схильність до співзалежної поведінки у осіб з високим рівнем емпатії та чутливості до переживань партнера.

Не враховуючи того що у жінок зафіксовано тісний позитивний взаємозв'язок між показниками співзалежності та фемінності, що й підтверджує вплив традиційних гендерних ролей, орієнтованих на підтримку, турботу та емоційне забезпечення партнерських стосунків.

Зрештою результати дослідження підкреслюють те що для чоловіків більш характерною ознакою є контрольна форма співзалежності в той час коли жінки частіше вдаються до емоційної самопожертви. На основі проведеного дослідження можемо стверджувати що висунута гіпотеза відносно наявності гендерних відмінностей у співзалежних стосунках в середньому дорослому віці віднайшла емпіричне підтвердження того, що чоловіки та жінки відрізняються за характером проявів співзалежної поведінки. Це є обумовлено поєднанням емоційної чутливості, соціально закріплених ролей та індивідуально-психологічних особливостей.

# РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У СЕРДНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

## 3.1. Психологічні умови та психокорекційні підходи до подолання співзалежності у середньому дорослому віці

Співзалежність – це певний специфічний стан, що характеризується сильним занепокоєнням, а також високою емоційною, соціальною, а іноді і фізичною залежністю від партнера чи предмета. Зрештою, така залежність від іншої людини стає патологічним станом, що впливає на всі відносини співзалежної особистості.

Психокорекція та профілактика співзалежних стосунків є важливою формою психологічної допомоги. Адже феномен співзалежності може мати деструктивний вплив як на психологічне благополуччя особистості, так і на якість міжособистісних стосунків. Співзалежність часто виникає непомітно та поступово формує у людини відчуття, що її власна цінність залежить від взаємин із партнером, що призводить до емоційного виснаження, втрати самоідентичності та труднощів у побудові здорових стосунків.

1. Психокорекція співзалежних стосунків.

Психокорекція співзалежних стосунків являється складним та важливим процесом, який спрямований на подолання емоційної залежності, відновлення особистісних меж та побудову здорових взаємин.

Часто співзалежність має глибоке коріння ще у дитячому досвіді, соціальних стереотипах та власних установках, тому робота з нею потребує системного підходу.

Корекційні заходи можна реалізувати на трьох рівнях: індивідуальному, сімейному та груповому.

Кожен рівень має свої значення та завдання. Техніки та методики, які в комплексі дадуть змогу глибокої трансформації співзалежних установок та допоможуть побудові зрілих, гармонійних стосунків.

1. Індивідуальна психотерапія - це один з найбільш ефективних методів корекції співзалежних стосунків. Яка дозволяє глибоко опрацювати внутрішні причини співзалежної поведінки, формувати навички здорової міжособистісної взаємодії, розуміння самої проблеми співзалежності. В ході терапії клієнту рекомендується звернути увагу на свої власні установки відносно взаємин. Співзалежність часто базується на таких переконаннях як: «Я маю відповідати за почуття партнера» або «Мої власні потреби не такі важливі, як потреби інших». В роботі з такими переконаннями доцільно застосовувати когнітивно-поведінкову терапію. Саме така терапія допомагає усвідомити деструктивні патерни, проаналізувати їх походження та замінити на конструктивні. Прикладом чого можуть бути такі установки «Я не можу бути щасливим без партнера» на вибудову переконання: «Моє особисте щастя залежить від мене самого».

Значну увагу варто приділити дослідженню раннього досвіду за допомогою психодинамічної терапії. Пропонується разом із терапевтом проаналізувати взаємини з власними батьками, оскільки співзалежна поведінка переважно формується у родинах, де дитина була змушена догоджати іншим, або брати на себе роль «рятівника». Таким прикладом є те що дитина мала опікуватися емоційним станом батьків та уникати конфліктів будь-якою ціною. У своєму дорослому віці ці ж поведінкові моделі можуть проявлятися у партнерських стосунках. Праця над спогадами дозволяє зрозуміти, що відповідальність за емоційний стан іншої людини не є обов’язковою умовою любові з боку інших. Ефективним методом корекції є також схема-терапія. Вона допомагає ідентифікувати глибинні схеми поведінки наприклад: самопожертву, залежність чи емоційну депривацію. Під час терапевтичних сесій клієнтам рекомендують звернути увагу на повторення сценаріїв у стосунках,

зрозуміти їхні тригери, щоб в подальшому віднайти альтернативні моделі взаємодії. О крім того, дуже важливо розвивати такі навички, як уміння відокремлювати емоції партнера від власних емоцій. Чітко встановлювати особистісні межі без почуття провини та зміцнювати впевненість у особистих силах. Це в подальшому дозволить побудувати гармонійні, зрілі взаємини, де двоє партнерів зберігатимуть свою індивідуальність та емоційну автономію.

2. Сімейна терапія – це ефективний інструмент у психокорекції співзалежних стосунків, оскільки ця проблема часто має системний характер і формується у процесі взаємодії між членами родини. Рекомендовано звернути увагу на системну сімейну терапію. Вона допомагає виявити співзалежні патерни, чітко зрозуміти, як вони впливають на динаміку взаємин, та допомагає навчитися будувати гармонійні стосунки. В ході терапевтичних сесій важливо переглянути рольову структуру у родині. Співзалежність часто виникає в умовах нерівномірного розподілу відповідальності, а саме коли один із партнерів бере на себе надмірну опіку, а інший займає залежну позицію.

Дуже ефективним є застосування емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ). Така терапія допомагає парам зрозуміти природу своєї емоційної залежності. В ході терапії навчитися проявляти близькість без втрати власної автономії, створювати атмосферу підтримки та довіри. Для сімей котрі мають дітей важливим є проведення спеціалізованих тренінгів для батьків. Що спрямовані на усвідомлення впливу їх моделей поведінки на психологічний розвиток та формування патернів їх власних дітей. Батьки котрі знаходяться в співзалежних стосунках, часто не помічаючи цього. Що вони формують у дітей схильність до надмірної відповідальності за емоційний стан інших та почуття провини за власні потреби. Під час сімейних консультацій варто приділити увагу формуванню навичок відкритої комунікації без маніпуляцій, розвитку взаємоповаги між членами родини та встановленню здорового балансу у розподілі обов’язків незалежно від гендерних ролей. Рекомендовано застосовувати сімейні правила, які базуються на рівності, повазі до

особистісних меж кожного члена родини та підтримці індивідуальних інтересів кожного члена родини .

3. Групова терапія та участь у групах взаємодопомоги є досить ефективним методом корекції співзалежних стосунків. Групова терапія дозволяє людині побачити себе у взаємодії з іншими, усвідомити свої поведінкові патерни та відчути підтримку від тих, хто має схожий досвід. Під час терапії рекомендовано звернути увагу на групи взаємодопомоги. Прикладом таких груп є «Групи для співзалежних», де учасники можуть без осуду ділитися власними переживаннями, труднощами та досягненнями на шляху до подолання співзалежності. В цих групах люди навчаються розпізнавати свої прояви співзалежної поведінки, встановлювати власні межі, брати відповідальність за власне життя та не намагатися контролювати інших.

Таке живе спілкування у підтримуючому середовищі сприяє зниженню почуття ізоляції. Яке переважно супроводжує співзалежність. Та допомагає у формуванні віри у власні сили та можливості. Крім груп взаємодопомоги, варто розглянути можливість участі у груповій психотерапії, яка організовується під керівництвом психологів. Під час таких зустрічей учасники опановують навички здорової комунікації, формування особистісних меж, розвитку асертивності та вчаться розпізнавати співзалежні патерни у власній поведінці. Досить ефективним методом у груповій терапії є психодрама, яка дозволяє через програвання значних життєвих ситуацій подивитися ніби з боку на власні реакції , усвідомити свої деструктивні поведінкові схеми та спробувати альтернативні варіанти взаємодії.

Участь у груповій терапії рекомендується людям, які відчувають страх соціальної взаємодії, не мають досвіду здорової комунікації та потребують підтримки у процесі особистісних змін. Що допомагає не лише корекції співзалежної поведінки, а й розвитку соціальних навичок та зміцненню впевненості у собі. Можемо зазначити , що у процесі корекції співзалежних стосунків важливо враховувати гендерні особливості прояву поведінки де

жінки часто демонструють співзалежність через емоційну прив’язаність, самопожертву та турботу про партнера.

Тому робота з ними має включати певні завдання, спрямовані на усвідомлення власних потреб, можливість ставити межі та підвищення самооцінки; чоловіки частіше проявляють співзалежність у вигляді контролю, прагнення взяти на себе відповідальність за партнера та гіперопіку. З чоловіками доцільно працювати над розвитком емпатії , емоційної відкритості та усвідомлення потреб партнера без спроб домінування. Отже, корекція співзалежних стосунків є тривалим поетапним процесом, що передбачає роботу з установками, емоціями та поведінкою. Дуже важливо не лише допомогти людині усвідомити проблему, а й навчити її практичним навичкам побудувати здорові стосунки. Індивідуальна психотерапія, сімейна робота та групова підтримка у комплексі дають сприятливі умови для формування емоційної автономії, розвитку впевненості у собі та збереження гармонії у взаємодії з близькими людьми. Таким чином, профілактика та корекція співзалежних стосунків виступають необхідними кроками для збереження психологічного здоров’я особистості та гармонійного розвитку стосунків. Виявлення співзалежних тенденцій на ранній стадії і побудова навичок емоційної автономії допоможуть уникнути деструктивних сценаріїв поведінки та створити основу для здорових, зрілих взаємин, побудованих на взаємній повазі, довірі та партнерстві.

### 3.2. Рекомендації та профілактика що до психологічної підтримки осіб середнього дорослого віку схильних до спів залежності

Праця відповідно профілактики співзалежності є особливо актуальною середньому дорослому віці, коли людина проходить етапи переоцінки власних життєвих пріоритетів, адаптації до вікових змін і трансформації соціальних ролей.

Середній дорослий вік часто супроводжується особистими кризами, кризами стосунків, зокрема «синдромом порожнього гнізда», змінами в подружніх взаєминах та збільшенням потреби в емоційній підтримці.

Саме в цей період зростає ризик розвитку співзалежної поведінки, особливо якщо людина раніше мала відповідні психологічні схильності.

Якщо співзалежна поведінка не піддається своєчасній корекції, це може призвести до важких негативних наслідків таких як : психологічне виснаження – постійна емоційна залученість у проблеми партнера призводить до хронічного стресу, тривожності, депресивних станів; порушення самоідентичності – людина поступово втрачає власне «Я», орієнтуючись виключно на потреби іншої сторони; проблеми у стосунках – співзалежність руйнує баланс у взаємодії, створюючи ситуацію контролю та надмірної жертовності , що провокує конфлікти та відчуження; соціальна ізоляція – співзалежна особа може знецінювати стосунки з друзями та родичами, концентруючись виключно на партнері; формування співзалежних патернів у дітей – діти, які спостерігають за такою поведінкою батьків, можуть несвідомо переймати ці моделі взаємодії та відтворювати їх у власних стосунках вже дорослому житті.

Профілактичні методи мають на меті навчити людину розпізнавати прояви співзалежності на ранніх етапах та формувати навички побудови здорових, особистісних взаємин.

Профілактика має бути ефективною як у роботі з підлітками та молоддю, так і з людьми зрілого віку.

Першочерговими завданнями профілактики є:

1) Вчасне формування психологічної грамотності щодо природи співзалежності.

2) Навчання навичкам емоційної саморегуляції та побудови особистісних меж.

3) Переоцінка гендерних установок щодо ролей у стосунках (відхід від патріархальних моделей).

4) Вибудову автономії та усвідомлення власних потреб без відчуття провини чи страху.

Профілактика співзалежних стосунків може проводитись на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях.

1) Профілактика співзалежних стосунків на індивідуальному рівні.

Профілактика співзалежності на індивідуальному рівні є важливим кроком у формуванні здорових, гармонійних стосунків. Її метою є – допомогти людині усвідомити власні поведінкові патерни, навчити розрізняти здорову емоційну прив'язаність від деструктивної співзалежності та розвинути навички емоційної автономії.

Індивідуальна профілактика зосереджується на роботі з власними установками, емоційними реакціями та комунікативними навичками. Вона є особливо актуальною у зрілому віці, коли відбувається переоцінка життєвих пріоритетів і збільшується потреба у підтримуючих міжособистісних стосунках. Профілактика співзалежних стосунків на індивідуальному рівні передбачає роботу в декількох ключових напрямах, які допомагають людині усвідомити власні поведінкові моделі, розвинути навички емоційної регуляції, встановити здорові межі у взаєминах та можливість підвищити самооцінку. Далі наведено рекомендації відносно цих напрямків.

Першочергово необхідно забезпечити достатній рівень психологічної просвіти.

Людина має отримати базові знання про природу співзалежності, її ознаки, причини та можливі наслідки. Важливо пояснити різницю між здоровими стосунками, побудованими на взаємоповазі, та співзалежними, де взаємодія базується на страху втрати партнера, емоційній залежності та самопожертві. Для цього потрібно організовувати лекції, тренінги, групові заняття, за можливості проводити індивідуальні консультації, на яких учасники можуть поділитися особистим досвідом, поставити запитання та отримати зворотний зв'язок від фахівця.

Надалі важливим напрямом є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Особам із проявами співзалежності слід навчитися керувати власними емоціями, відокремлюючи свої переживання від емоційних станів партнера.

Для цього зокрема застосовуються техніки релаксації, дихальні вправи, медитації, які допомагають знизити внутрішню напругу, тривожність та усвідомити особисті потреби. Досить корисним є метод «емоційного заземлення», який полягає у концентрації уваги на фізичних відчуттях у момент емоційного дискомфорту.

Формування здорових особистісних меж є ще одним важливим завданням у профілактиці співзалежних стосунків. Людина має навчитися визначати свої власні потреби, озвучувати їх та захищати власні кордони без відчуття провини або страху втратити близькість. За ради цього варто практикувати асертивну поведінку – вміння спокійно, впевнено, без агресії з допомогою поступливості відстоювати свої права.

Праця з когнітивними переконаннями допомагає виявити та змінити негативні установки, що підтримують співзалежну поведінку. Поширеними є переконання по типу «Я не зможу бути щасливим без стосунків», або «Я маю зробити все для щастя свого партнера». Саме через застосування когнітивноповедінкових технік людина вчиться аналізувати та переосмислювати ці установки, вибудовуючи більш збалансоване ставлення до себе та взаємин. Також важливим напрямом є робота над власною самооцінкою.

Люди зі схильністю до співзалежності часто відчувають власну меншовартість і шукають підтвердження своєї значемості у взаєминах з іншими. Так же потрібно проводити тренінги, що допомагають усвідомити власні сильні сторони, розвивати впевненість у власних здібностях та формувати внутрішню опору.

Ще слід окремо звернути увагу на гендерно-орієнтовану профілактику. А саме гендерні стереотипи, що закріплюють за жінками роль турботливих, поступливих, емоційних, а за чоловіками — сильних, домінуючих, емоційно

стриманих, що значно впливають на формування співзалежних моделей поведінки.

Тому варто проводити роботу з переосмислення цих стереотипів і формування уявлень про стосунки як про партнерство, де відповідальність, підтримка та емоційна близькість розподіляються рівномірно. Отже профілактика співзалежних стосунків на індивідуальному рівні потребує комплексного підходу, що включає інформаційну підтримку, розвиток емоційної грамотності, корекцію деструктивних переконань, формування самооцінки та переоцінку соціокультурних уявлень про взаємини. Усі ці заходи сприяють усвідомленню власної цінності незалежно від взаємин з іншими людьми, а також формуванню здорових і зрілих стосунків

2) Профілактика на сімейному рівні.

Профілактика співзалежності на сімейному рівні допомагає формуванню здорової взаємодії між членами родини та запобігає розвитку деструктивних моделей поведінки. Родина є першим соціальним середовищем, де формуються уявлення про стосунки, тому від того, які моделі поведінки демонструють батьки, залежить подальша здатність дітей будувати гармонійні взаємини в дорослому житті. Важливим напрямком профілактики є проведення сімейних консультацій. Ці консультації допомагають членам родини усвідомити свої ролі у стосунках, зрозуміти, як формується співзалежна поведінка та як можна створити збалансовану модель взаємодії.

Під час консультацій психолог допомагає родині налагодити відкриту комунікацію, навчити висловлювати власні потреби без відчуття провини, а також розпізнавати ситуації, коли хтось із членів родини починає надмірно контролювати або ж навпаки, поступатися своїми інтересами. Не менш важливою є робота з батьками щодо формування у дітей здорових уявлень про стосунки. Під час виховання важливо уникати сценаріїв, що сприяють формуванню ролі «жертви» чи «рятівника». Для цього батькам рекомендують підтримувати в дитині самостійність, вчати брати відповідальність за власні

емоції, а не за почуття інших людей. Дуже важливо на власному прикладі показувати , що у стосунках потрібні не лише турбота і підтримка, а й повага до власних потреб та особистих меж. Розвиток навичок здорового спілкування у сім'ї також є важливою складовою профілактики співзалежності.

Потрібно навчити членів родини висловлювати свої почуття та переживання відкрито, не боячись осуду чи засудження . Наприклад психолог може запропонувати техніку «Я-повідомлень», це коли замість звинувачень чи критики людина висловлює власні почуття через конструктивні фрази, такі як : «Я почуваюся пригніченим, коли мої прохання ігноруються». Цей підхід сприяє зниженню рівня тривоги та напруженості в сім'ї та запобігає формуванню співзалежних патернів.

Важливим напрямом є робота власне з подружжям для формування рівноправних взаємин. У великій кількості сімей досі зберігаються традиційні гендерні стереотипи, за якими жінка виконує роль турботливої берегині вогнища, а чоловік – стриманого іноді диктуючого лідера. Такий дисбаланс може сприяти розвитку співзалежності, бо один із партнерів бере на себе надмірну відповідальність за емоційний стан іншого.

І саме тому на сімейних сесіях важливо працювати над усвідомленням необхідності взаємної підтримки, емоційної відкритості та рівного розподілу обов'язків.

Варто звернути особливу увагу профілактиці співзалежності у сім'ях, де є підлітки.

Саме у цьому віці відбувається активний процес формування особистості, тому особливо важливо, щоб підлітки засвоїли навички власної емоційної автономії, відповідальності за власні вчинки та здатность відстоювати свої кордони.

З батьками мають проводитись тренінги, де буде пояснюватись важливість підтримки самостійності підлітка, а з підлітками – заняття, спрямовані на розвиток критичного мислення, самоусвідомлення та навичок

конструктивного спілкування.

Таким чином, профілактика співзалежності на сімейному рівні полягає у формуванні відкритої, довірливої атмосфери у родині, де кожен член має право на власну думку, емоції , особистісний простір.

Першочерговою умовою ефективної профілактики є залучення всіх членів родини до процесу, що дає змогу налагодити гармонійні стосунки та запобігти розвитку співзалежних взаємодій у майбутньому.

3) Профілактика на соціальному рівні.

Профілактика співзалежності на соціальному рівні спрямована на формування суспільних уявлень про здорові взаємини, подолання шкідливих гендерних стереотипів та розвиток навичок емоційної компетентності у широких соціальних групах. Праця на цьому рівні має охоплювати різні вікові та соціальні категорії, бо співзалежність може проявлятися у різних сферах життя, від сімейних стосунків до професійних відносин . Серед ключових напрямів є проведення просвітницьких роботи , спрямованої на інформування громадськості про співзалежність як психологічний феномен. Ці кампанії можуть здійснюватися через засоби масової інформації, соціальні мережі, громадські організації та освітні заклади.

Інформаційні матеріали повинні не лише описувати ознаки співзалежності, а й надавати практичні поради задля запобігання цьому явищу. Дуже ефективними є лекції, соціальні ролики, тренінги, а також історії реальних людей, що подолали співзалежність та готові ділитися власним досвідом. Наступним напрямом профілактики є впровадження програм психологічної грамотності у навчальних закладах. Діти та підлітки мають вчитися розуміти свої емоції, відстоювати особисті межі та будувати здорові міжособистісні взаємини.

В межах освітніх програм можливо організовувати тренінги з емоційного інтелекту, курси з розвитку комунікативних навичок , вправи на формування асертивної поведінки. Особливо корисно ознайомити дітей з поняттям

співзалежності, вчити їх розпізнавати нездорові моделі стосунків та формувати уявлення про партнерство, грунтоване на взаємній довірі, повазі, й підтримці. Значним кроком у напрямку соціальної профілактики є робота з батьками за допомогою організації тематичних семінарів, вебінарів та тренінгів.

Тим хто приймає участь в таких заходах роз'яснюють, як виховувати дітей без нав'язування моделей співзалежної поведінки, як будувати стосунки у родині на засадах взаємної підтримки та партнерства. Окрему увагу маємо приділити батькам підлітків, оскільки цей вік є критичним у процесі формування уявлень про міжособистісні стосунки. Одним з важливих напрямків є підвищення кваліфікації спеціалістів, які працюють з людьми, зокрема психологів, соціальних працівників, педагогів, медичних працівників. Навчальні програми для таких фахівців повинні нести актуальну інформацію про феномен співзалежності, механізми його формування, методи діагностики, профілактики та корекції. Досвідчені фахівці зможуть чітко та ефективно розпізнавати прояви співзалежної поведінки на ранніх стадіях та надавати необхідну допомогу, як окремим особам, так і цілим родинам . Ще однією важливою складовою соціальної профілактики є популяризація ідеї гендерної рівності у міжособистісних стосунках. Суспільство досі нерідко керується традиційними стереотипами, що закріплюють за чоловіками роль емоційно стриманих лідерів, а за жінками – турботливих і жертовних партнерок.

Подолання цих стереотипів сприятиме формуванню партнерських стосунків, у яких обоє партнери рівною мірою беруть участь у створенні гармонійних взаємин, зберігаючи при цьому власну індивідуальність.

Отже саме профілактика співзалежності на соціальному рівні є значним інструментом у боротьбі з поширенням цього явища. Вона сприяє формуванню суспільних цінностей, орієнтованих на побудову здорових, рівноправних стосунків, де кожен має можливість зберігати власну ідентичність, відчуваючи при цьому підтримку та взаєморозуміння з боку партнера.

Своєчасна та успішна профілактика передбачає поєднання когнітивних,

емоційних та поведінкових інтервенцій і дозволяє не лише запобігти розвитку співзалежності, а й допомагає формуванню зрілих, гармонійних взаємин.

## ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі емпірично досліджено та теоретично доведено гендерні особливості співзалежних стосунків у середньому дорослому з віці.

Під час проведення досліджень отримані результати дозволили не лише кількісно охарактеризувати структуру та рівень співзалежності у досліджуваних в представленій вибірці, а й порівняти їх з класичними науковими уявленнями про феномен, що сформувався протягом другої половини XX століття.

Аналіз поняття «співзалежність» в історичному контексті та визначенні з сучасними підходами до його розуміння в науковій літературі демонструє , що цей феномен має велике значення в дослідженнях родинних взаємин, зокрема у контексті проблем залежності.

Як доводять результати проведеного дослідження співзалежність лишається стійким міжособистісним феноменом котрий чітко описаний в працях М. Біггі, Б. та Дж. Вальхольдів та інших дослідників. Але в сучасних умовах вони набувають нових форм, обумовлених трансформаціями гендерних

ролей та моделей партнерських відносин.

Емперичні дослідження підтверджують відповідність ранніх концепцій співзалежності , відносно до яких надмірна емоційна залученість , втрата особистісних меж та зовнішній локус контролю і є ключовими характеристиками.

Дослідження які проводяться в теперішній час визначають співзалежність як деструктивний тип взаємодії, що характеризується емоційною залежністю, страхом самотності, потребою у зовнішньому схваленні та затрудненням у встановленні особистісних меж.

Серед наукових підходів до вивчення цього явища виділяють психодинамічний, когнітивно-поведінковий, системний та гендерний. Доведено що формування співзалежних патернів часто відбувається у дитячому віці, тоді коли дитина засвоює модель взаємодії, побудови стосунків на самопожертві заради отримання схвалення.

Встановлені гендерні відмінності свідчать про розвиток феномену співзалежності в стосунках. В порівнянні з їх класичними описами , де співзалежність переважно асоціюється з жіночою роллю. Але сучасті дослідження вкотре підтверджують , що співзалежні патерни властиві як жінкам так і чоловікам, але все ж відрізняються механізмами психологічної адаптації та способами емоційної регуляції.

Співзалежні стосунки мають свої психологічні особливості які проявляються у надмірній емоційній прив’язаності до партнера, втраті особистісних меж, потребі у постійному схваленні та страху самотності. Особи що пербувають в співзалежних стосунка часто відчувають відповідальність за емоційний стан іншої людини, що супроводжується самопожертвою та ігноруванням власних потреб.

Такі відносини характеризуються низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, схильністю до контролю або, навпаки, до залежної поведінки. Досить часто зрілому віці ці прояви можуть посилюватися через соціальні

зміни, зменшення соціальних контактів, підвищену потребу у відчутті стабільності, та це робить співзалежність значним фактором у структурі міжособистісних взаємин.

Аспекти відносно гендеру співзалежності демонструють суттєві відмінності у проявах такої поведінки, як у чоловіків так і жінок у зрілому віці, що зумовлено біопсихологічними особливостями та соціокультурними чинниками. Жінки переважно проявляють співзалежність через емоційну прив'язаність, самопожертву, турботу про партнера. Що як відомо пов'язано з традиційними гендерними установками, що формують уявлення про жінку як «емоційну опору» родини. Відомо що жінки схильні брати на себе відповідальність за психологічний комфорт у відносинах , часто ігноруючи власні потреби та відчуваючи провину за різні негаразди в стосунках.

У жінок в більшій мірі виражена потреба в сторонній підтримці та страх втрати партнера, що підвищує ризик формування співзалежної поведінки. В той час коли у чоловіків співзалежність часто проявляється у вигляді контролю та гіперопіки. Чоловіки, орієнтовані на роль лідера та захисника у власних стосунках, можуть потребувати контролювати над життям партнера та намагаються «вирішити» всі його проблеми. Чоловіки мають меншу емоційну вразливість та рідше її демонструють бо традеційно уявлення про мужність асоціюються з емоційною стриманістю. При чому чоловіки дуже часто стараються подолати труднощі самостійно та досить рідко звертаються за допомогою до психолога бо вважають це слабкістю. Таким чином, гендерні відмінності у співзалежності окреслюють соціокультурні очікування, де жінки частіше реалізують себе через турботу, а чоловіки – через контроль, та надмірну опіку яка впливає на динаміку стосунків у зрілому віці.

Проведене емпіричне дослідження виявило суттєві гендерні відмінності у проявах співзалежних стосунків у зрілому віці. Завдяки дослідженню було виявлено , що жінки всетаки демонструють вищий рівень співзалежності, що проявляється у підвищеній емоційній чутливості, самопожертві, залежності від

схвалення партнера та прагненні за будь яку ціну зберегти гармонію у взаєминах. Чоловіки ж частіше демонструють співзалежність через контроль, гіперопіку та прагнення відповідати соціальним очікуванням відносно ролі лідера та захисника родини. Традиційні уявлення про гендерні ролі впливають на поведінкові стратегії у стосунках: жінки частіше демонструють тенденцію до уникнення конфліктних ситуацій та пристосування до потреб партнера, тоді як чоловіки схильні брати на себе відповідальність за підтримання емоційного благополуччя у взаєминах, що підвищує ймовірність формування співзалежних моделей поведінки. Результати кореляційного аналізу показали наявність у чоловіків позитивного зв'язку між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю, що свідчить про схильність до співзалежної поведінки осіб із високим рівнем емпатії та орієнтацією на потреби партнера. В той же час у жінок виявлено сильну позитивну кореляцію між співзалежністю та фемінністю, що свідчить про вплив традиційних гендерних ролей, які закріплюють орієнтацію на турботу, підтримку та емоційне забезпечення стосунків.

Отже на основі теоретичних та емпіричних результатів розроблено рекомендації по профілактиці та корекції співзалежної поведінки, яка дає змогу проводити роботу як на індивідуальному так і на сімейному, та соціальному рівні. Профілактична робота має бути спрямовані на розвиток емоційної грамотності для формування здорових меж у стосунках та усвідомлення власних потреб співзалежного.

Дуже важливо вчасне налагодження ефективної взаємодії в родині та подолання гендерних стереотипів, що сприяють формуванню співзалежних стосунків. Корекційні підходи мають включають індивідуальну психотерапію для глибокого опрацювання особистісних установок. Застосування сімейної терапії для гармонізації взаємин між членами родини, та ведення групової терапії яка забезпечує підтримку, взаєморозуміння та досвід позитивної соціальної взаємодії. То б то для подолання співзалежності необхідний

комплексний підхід що сприяє зменшенню ризиків розвитку співзалежних стосунків та допомагає формуванню здорових взаємин у середньому дорослому віці. Таким чином, ми розуміємо те що мета нашого дослідження досягнута, поставлені завдання виконані, гіпотеза відносно співзалежних стосунків підтверджена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрух П. Г. Відносини сімейної співзалежності як мішень психосоціальної реабілітації осіб із наркоманіями. Вісник проблем біології і медицини. 2011. Вип. 2.Т. 3. С. 68-72.

2. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. 1 (59). С.28–35.

3. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. Серія 12. 2017. No6. С. 17-25.

4. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Донецьк. 2021. No 6. С.7-9.

5. Бітті М. Рятувати чи рятуватися? Як позбутися бажання постійно опікуватися іншими і почати думати про себе. Київ : Бомбора, 2018. 352 с..

6. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинах співзалежних. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. 1 (20). С. 134-139.

7. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. No 2. С. 3-11.

8. Власнова А.А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прив'язаності у різні вікові періоди. Матеріали наук. практич. конф., м. Чернівці, 20-30 жовт. 2021р. С. 80-83.

9. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. Український вісник психоневрології. 2013. Т. 21. No 4 (77). С. 5-11.

10. Василець Н. М. Соціально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічного віку. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2017. Вип 2. С. 91-97. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_2_12.

11. Волошина В. В., Гущенко О. В. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. Соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : міжнародний науковий форум. 2011. Вип. 7. С. 157-162. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1647/Voloshyna_Hushchenko.pdf?sequence=1.

12. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. Наука і освіта. 2013. No 1-2. С. 8-13.

13. Гаврилюк Л. В. Життєвий простір через чужі окуляри або ще раз про співузалежнення. Друга Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології : матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 14-15 верес. 2024 р.). Київ,

2024.. С. 25-30. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742574/1/Zbirnyk%20conf%20adyctolog%202024_z.pdf.

14. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. Наукові записки. 2923. № 1. С. 14-21. 99

15. Гуртова І. В. Особливості структурної організації та функціонування узалежненої особистості : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.

16. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Полтава : [б.в.], 2013. 172 с.

17. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2006. 225 с.

18. Журавльова Л., Коломієць Т. Структурно-динамічна модель мезовиміру міжособистісної взаємодії. Освіта регіону. 2013. № 4. С. 275-279. URL: http://eprints.zu.edu.ua/30541/1/13.pdf.

19. Завязкіна Н., Тимошенко М. Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок різних поколінь. Knowledge, Education, Law, Management. 2022. № 3. URL: https://kelmczasopisma.com/public/viewpdf/8747.

20. Іванченко В. І., Застело, А. О. Психологічні риси особистості зі схильністю до аддиктивної поведінки та співзалежних. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі. 2021. № 2. С. 240-244.

21. Каневський В. І., Довжук С. В. Емоційні механізми формування співзалежності. Габітус. Психологія особистості. 2021. Вип. 30. С. 128-131. DOI: https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2021.30.22.

22. Кашпур Ю. М. Психологія вірності у співзалежних взаєминах. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Т. 2. С. 49-54.

23. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

24. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (м. Суми, 15-16 квіт. 2021 р.). Суми, 2021. С. 369-374. 100

25. Кула В. О., Ворнікова Л. К. Зрілий вік у періодизаціях різних авторів. Психологічні науки. 2023. URL: https://dspace.onu.edu.ua/items/e52c701f-3648-40aa-b12c-0dbc540fa7ed.

26. Курова Ю. І. Греса Н. В. Міжособистісна залежність у взаємозв'язках з рефлексивністю: гендерний аспект. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії. URL: https://eprints.kname.edu.ua/44330/1/Збірник_28-85-94.pdf.

27. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 448 с.

28. Лиманкіна А. І. Психологічна корекція співзалежності у жінок середнього віку через трансформацію ідентичності : дис. … д-ра філос. : 053. Харків, 2024. 215 с.

29. Лиманкіна А. І., Зарицька В. В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 128-133.

30. Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення. Технології розвитку інтелекту. 2016. Т. 2, вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_4.

31. Мілушина М. О. Проблема співзалежності у професійній діяльності соціальних працівників. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/shlyahy_form/Milushina.pdf.

32. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. Актуальні проблеми психології. 2014. Т. 7., вип.

33. Ничкало Н., Говорун Т. Психологія для всіх і для кожного. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2009. № 6. С. 197-202.

34. Ніконова О. Ю. Соціально-психологічні ознаки співзалежної

особистості: ґендерний аспект : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2012. 216 с. 101

35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / заг. ред. Л. Гридковець. Київ : [б.в.], 2018. 236 с.

36. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія / наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

37. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

38. Песоцька О. П. Подолання адиктивних залежностей особистості. Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. 2012. № 1 (236). С. 127-134.

39. Погрібняк Г. Окремі аспекти кризи середнього віку. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД. 2013. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1817

40. Помилуйко В. Ю. Психологія розвитку ключових компетентностей у дорослому віці : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 541 с.

41. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. Наукові записки Українського католицького університету. 2014. № 1, вип.. IV. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7600/1/Ст%20УКУ.pdf.

42. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. посіб. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.

43. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім’ї : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2005. 234 с.

44. Сінельніченко Н. С., Проскурня А. С. Психологічні особливості співзалежної поведінки близьких осіб, які залежні від психоактивних речовин. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 211-217.

45. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми

психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / З. Г. Кісарчук та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 276 с. 102

46. Сучасний тлумачний психологічний словник / за ред. В. Б. Шапар. Харків : Прапор, 2005. 639 с.

47. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2019. Вип. 8 (53). С. 107-112. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/737.

48. Тичина К. О. Особливості міжособистісних стосунків у сім'ях, що виховують дітей старшого дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення : дис. … канд. психол. наук : 19.00.08. Київ, 2018. 317 с.

49. Ткаченко Н. В. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку. Psychology and psychiatry. 2022. № 136. С. 217-222.

50. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

51. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

52. Шевчишена О. В. Вплив гендерних стереотипів на виникнення рольових конфліктів у молодій сім'ї. Наука і Освіта. 2009. № 1-2. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/32.pdf.pdf.

53. Шмідзен І., Юхименко І. Теоретичний аналіз проблеми мотивації співзалежних. Scientific Research in XXI Century : Proceedings of the 2 nd International Scientific and Practical Conference (Ottawa, February 6-8, 2020). Ottawa, Canada : Methuen Publishing House, 2020. P. 82-86.

54. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. Наука і освіта. Психологія. 2013. № 1-2. С. 112-115. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6921/1/Yarotska.pdf. 103

55. Subby R., Friel J. «Co-dependency: A Paradoxical Dependency» in

Codependency : An Emerging Issue. Pompano Beach : Health Communications. Florida, 1984. P. 31-44..

56. Weinhold B., Barry K., Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p

57. Вайнхольд Б., Вайнхольд Дж. Звільнення від співзалежності = Weinhold B., Weinhold J. Breaking Free of the Co-Dependency Trap / пер. з англ. Київ : Провінь, 2021. 320 с.

58. Вайнхольд Б., Вайнхольд Дж. Втеча від близькості: Позбавлення від контрзалежності = Weinhold B., Weinhold J. The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-dependence. Москва : Когито-Центр, 2011. 520 с.