

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-113М

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ГОЛУБ С.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГОЛУБ Сергій Олександрович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент СТАДНИК Альона Георгіївна,

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 97 сторінок, 75 джерел, 7 рисунків, 9 таблиць, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено теоретичні підходи до вивчення впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі; охарактеризовано психологічні аспекти розвитку емоційної залежності від партнера; розглянуто позитивні та негативні аспекти розвитку емоційної залежності у парі та її впливу на формування міжособистісних стосунків; проведено емпіричне дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах; розроблено психокорекційну програму роботи з кризовими парами, що мають проблеми в формуванні міжособистісних стосунків внаслідок надмірної емоційної залежності одного з партнерів та оцінити ефективності психокорекційних заходів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис.1.1. Головні психологічні чинники розвитку емоційної

залежності (за Л. Фостером); рис.1.2. Послідовні етапи формування емоційної надзалежності від партнера (О. Коваленко); рис. 2.1. Профіль міжособистісних стосунків (констатувальний етап); рис.2.2. Профіль залежності в міжособистісних стосунках (констатувальний етап); рис.2.3. Залежність у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (констатувальний етап); рис.2.4. Рівень психологічного благополуччя чоловіків та жінок (констатувальний етап); рис.3.1. Шляхи вдосконалення стосунків в парі (складено автором); рис. 3.2 Динаміка показників, що характеризують міжособистісні відносини чоловіків та жінок за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі)» (контрольний етап); рис. 3.3. Зміна залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (контрольний етап); таблиця 2.1. Середні показники, що характеризують міжособистісні відносини чоловіків та жінок за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі)» (констатувальний етап); таблиця 2.2. Результати діагностики залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (констатувальний етап); таблиця 2.3. Результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя, WEMWBS» (констатувальний етап); таблиця 2.4. Кореляційний аналіз; таблиця 2.5. Аналіз взаємозв'язку між емоційною залежністю та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах; таблиця 3.1. Програма психокорекції емоційної надзалежності партнерів в парі; таблиця 3.2. Зміна показників, що характеризують міжособистісні відносини чоловіків та жінок за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі)» (контрольний етап); таблиця 3.3. Зміна показників залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (контрольний етап); таблиця 3.4. Зміна показника психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя, WEMWBS» (контрольний етап).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	СТАДНИК А.Г., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	СТАДНИК А.Г., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2024	

Студент(ка) _____ Сергій ГОЛУБ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Альона СТАДНИК
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 97 с., 75 дж., 7 рис., 9 табл., 3 додатки.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки у парі.

Предмет дослідження: вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

Мета дослідження: Вивчити вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та визначити, як цей фактор впливає на психологічне благополуччя партнерів.

Завдання дослідження:

1. Окреслити теоретичні підходи до вивчення впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.
2. Охарактеризувати психологічні аспекти розвитку емоційної залежності від партнера.
3. Розглянути позитивні та негативні аспекти розвитку емоційної залежності у парі та її впливу на формування міжособистісних стосунків.
4. Провести емпіричне дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах.
5. Розробити психокорекційну програму роботи з кризовими парами, що мають проблеми в формуванні міжособистісних стосунків внаслідок надмірної емоційної залежності одного з партнерів та оцінити ефективності психокорекційних заходів.

Практичне значення дослідження полягатиме у можливості застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні та розвитку партнерських взаємин.

ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ПАРА,
ПАРТНЕР

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У ПАРІ	11
1.1. Теоретичні підходи до вивчення впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі	11
1.2. Психологічні аспекти розвитку емоційної залежності від партнера	19
1.3. Позитивні та негативні аспекти розвитку емоційної залежності у парі та її вплив на формування міжособистісних стосунків	31
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПАРІ	39
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі	39
2.2. Аналіз та обговорення результатів дослідження	46
Висновки до розділу 2	60
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПАРАХ З НАДМІРНОЮ ЕМОЦІЙНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ПАРТНЕРА	62
3.1. Гармонізація міжособистісних стосунків в парі	62
3.2. Розробка програми психокорекції емоційної надзалежності від партнера	66
3.3. Оцінка ефективності реалізованих заходів	72
Висновки до розділу 3	80
ВИСНОВКИ	81
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження емоційної залежності у міжособистісних стосунках у парі не втрачає свого значення в психологічних дослідженнях на протязі багатьох років. В сучасному світі міжособистісні стосунки у парі відіграють ключову роль у формуванні особистості та задоволенні основних потреб людини. Міжособистісні стосунки у парі є важливою складовою нашого життя, впливаючи на якість нашого емоційного та психологічного благополуччя. Однак, емоційна залежність може впливати на ці стосунки негативно, порушуючи гармонію та спричиняючи конфлікти.

Проблема емоційної залежності стає все більш актуальною в контексті психологічних досліджень партнерських взаємин. Необхідність дослідження полягає в тому, щоб з'ясувати механізми розвитку надмірної емоційної залежності у міжособистісних стосунках у парі та знайти шляхи запобігання.

Емоційно залежні партнери відчують сильний емоційний зв'язок між собою, що сприяє відчуттю близькості та інтимності. Вони є більш схильними підтримувати один одного в складних ситуаціях та розуміти внутрішні стани партнера. Проте, надмірна емоційна залежність може призвести до втрати самостійності та ідентичності, оскільки партнери стають занадто залежними один від одного. Емоційна залежність надає негативний вплив на міжособистісні стосунки у парі, оскільки вона може призвести до недовіри, роздратування та конфліктів. Коли один партнер стає залежним від іншого для свого емоційного благополуччя, це може призвести до нерозуміння та непорозумінь. В таких випадках, партнери можуть почати відчувати себе обмеженими та неспроможними виражати свої власні потреби та бажання.

Узгоджений підхід до розв'язання проблем емоційної залежності може допомогти парам покращити їхні стосунки та створити більш гармонійне та здорове середовище для спільного життя. Адже, ідеальне партнерство полягає в тому, щоб підтримувати один одного, але не бути повністю залежним один від одного.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на роботах таких авторів, як Дж. Боулбі, який вивчав теорію прикріплення та С. Джонсон, що досліджувала теорію емоційної залежності у парах.

Наукові праці М. Ейнсворт та М. Мейн становлять основу для розуміння впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки. Серед авторів, що займалися проблемою розвитку надмірної емоційної залежності в міжособистісних стосунках, слід виділити: Л. Паррот, С. Джонсон, Дж. Готмен та інших видатних психологів. Їхні праці є базою для теоретичного аналізу та порівняння з результатами власного дослідження.

Психологічні проблеми міжособистісної взаємодії в парах та вплив на них надмірної емоційної залежності вивчали зарубіжні фахівці: В. Джеймс, Г. Хайман, Дж. Левинджер, Дж. Мід, Е. Фромм, Х. Салліван.

Практика сімейного консультування та сімейна психотерапія акумулює численні теоретичні та практичні дослідження проблеми впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі: Ю. Альошина, А. Єлізаров, А. Варга, Л. Шнейдер, Р. Кочюнас, С. Гледдинг та багато ін. Більшість сучасних психологів, які досліджують партнерські відносини, підкреслюють важливість їх психодіагностики, з метою виявлення деструкцій в побудові міжособистісних відносин партнерів: В. Злагодух, В. Ткаченко, В. Поліщук, З. Кісарчук, І. Ушакова, К. Седих, Л. Костровець, Л. Помиткіна, Н. Хімченко, О. Столярчук та ін.

Отже, дослідження проблеми впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та виявлення ефективних методів її вирішення є надзвичайно важливим для забезпечення здорових та стабільних відносин між партнерами.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки у парі.

Предмет дослідження: вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

Мета дослідження: Вивчити вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та визначити, як цей фактор впливає на психологічне благополуччя партнерів.

Гіпотеза: існує пряма залежність між рівнем емоційної залежності у парі та якістю їхніх міжособистісних стосунків, а також психологічним благополуччям кожного партнера.

Завдання дослідження:

1. Окреслити теоретичні підходи до вивчення впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.
2. Охарактеризувати психологічні аспекти розвитку емоційної залежності від партнера.
3. Розглянути позитивні та негативні аспекти розвитку емоційної залежності у парі та її впливу на формування міжособистісних стосунків.
4. Провести емпіричне дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах.
5. Розробити психокорекційну програму роботи з кризовими парами, що мають проблеми в формуванні міжособистісних стосунків внаслідок надмірної емоційної залежності одного з партнерів та оцінити ефективності психокорекційних заходів.

Теоретико-методологічні основи дослідження базуються на теорії міжособистісних відносин, теорії конфліктів, теорії соціального взаємодії та психології сімейних взаємин, а саме: комплексний та системний підходи в психологічній науці (А. Брушлинський, А. Журавльов, Б. Ананьєв, В. Бодров, В. Дружинін та ін.); когнітивно-поведінковий підхід до вивчення впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі (Р. Борнштейн); психологія відносин (А. Бодальов, Б. Ломов, Н. Обозов та ін.); психологія прихильності та близьких відносин (Дж. Боулбі, Дж. Холмс, К. Бреннан, М. Ейнсворт, Н. Коллінз та ін.).

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та зіставлення вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури та наукових підходів щодо проблеми дослідження;
- емпіричні – психологічне тестування;
- методи математичної статистики – статистичний аналіз, кореляційний аналіз, аналіз непараметричних критеріїв, табличний та графічний аналіз.

Для вирішення поставлених в дослідженні завдань та підтвердження висунутої гіпотези було сформовано блок методик:

Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі).

Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI) націлений на діагностику залежності у міжособистісних відносинах (Р. Гіршфельд)

Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург (Р. Теннант та ін.)

Наукова новизна полягатиме у виявленні специфічних аспектів розвитку емоційної залежності в міжособистісних стосунках партнерів в парі та розробці рекомендацій для її подолання.

Теоретична значущість дослідження полягатиме у розширенні розуміння емоційної залежності як феномену, що впливає на якість міжособистісних стосунків у парі.

Практичне значення дослідження полягатиме у можливості застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні та розвитку партнерських взаємин.

Апробація дослідження: IX Міжнародна науково-практична конференція «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи», 25-26 жовтня 2024 року, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, м. Київ.

Структура роботи. Дослідження складається з трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 75 найменувань, трьох додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У ПАРІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі

Емоційна залежність та її вплив на міжособистісні стосунки у парі є складним і багатограним явищем, що викликає значний науковий інтерес в психології. Це поняття охоплює різноманітні аспекти міжособистісних стосунків, зокрема, залежність однієї особи від емоційного стану іншої.

Емоційна залежність – це психологічний стан, при якому особа відчуває сильну потребу в емоційній підтримці та визнанні з боку партнера; це стійкі прояви емоційних потреб, які людина прагне задовольнити у близьких міжособистісних стосунках.

Проблемою залежної поведінки займалось багато вітчизняних та зарубіжних психологів, явище співзалежності та емоційної залежності активно розглядається в рамках психологічних наук в роботах: М. Жидко, Г. Коцюби, В. Крамченкової, О. Савчука, Ц. Короленко, А. Варги, В. Москаленко, Н. Манухіної, О. Ємельянової, О. Самари, Б. Уайнхолда, Дж. Уайнохолда, Б. Бекнела, М. Бітті, та ін..

На думку Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, емоційна залежність або співзалежність – це психологічний розлад, спричинений незавершеністю етапу становлення психологічної автономії особистості [55]. В дослідженнях Е. Ларсена емоційна залежність характеризується сукупністю поведінкових форм та дефектів характеру, що призводять до зменшення здатності ініціювати любовні стосунки та брати в них участь [49].

М. Бітті вважає, що співзалежна людина дозволяє поведінці іншої людини сильно впливати на неї та постійно намагається контролювати цю поведінку [1].

За визначенням даним К. Кернбергом, емоційна залежність – це стан, при якому індивід відчуває сильну потребу в емоційній підтримці з боку іншої

людини, що може призводити до втрати автономії та самостійності [58]. Від цієї психічної патології потерпають мільйони людей, і вона виявляється в токсичних стосунках: подружніх, з батьками, колегами, друзями.

Емоційна залежність може бути визначена як стан, при якому особа відчуває необхідність у підтримці емоційного зв'язку з іншою людиною для забезпечення свого емоційного благополуччя. Емоційна залежність може проявлятися в різних формах – від романтичних стосунків до дружніх зв'язків або навіть родинних відносин. Емоційно залежна особа часто відчуває страх втрати зв'язку з партнером або близькою людиною, що може призводити до тривоги, депресії та низької самооцінки [12].

В роботах З. Фрейда, емоційна залежність трактується як паттерн поведінки, при якому особа стає надмірно залежною від емоційних реакцій та підтримки інших людей [31].

Дж. Боуен характеризує феномен емоційної залежності як психологічний стан, коли індивід відчуває тривогу та страх втрати близькості з іншою людиною, що призводить до компульсивних дій для збереження стосунків [45]. За визначенням П. Гудмана, емоційна залежність характеризується прагненням до контролю над емоційним станом партнера або близької людини, що часто призводить до маніпуляцій [48]

Г.С. Костюк описує психологічний феномен емоційної залежності від партнера як форму міжособистісної залежності, яка виникає в результаті незадоволених емоційних потреб і може проявлятися в різних формах стосунків [17].

Емоційна залежність – це стан, при якому особа відчуває себе неповноцінною без присутності іншого, що може призводити до деструктивних стосунків (А. Бек) [44]; стан, коли одна особа покладається на іншу для емоційної підтримки, що призводить до втрати автономії та особистісної ідентичності (Дж.Готтман) [46].

Дефініція поняття від Мелані Кляйн трактує: емоційна залежність є результатом незадоволених потреб у дитинстві, що формує потребу в постійному емоційному зв'язку з іншими [58].

В наукових працях Елізабет Кублер-Рос емоційна залежність характеризується як стан, при якому людина відчуває, що її емоційне благополуччя залежить від інших [62].

Роботи Джордана Пітерсона свідчать про те, що емоційна залежність виникає, коли особа втрачає здатність до самостійного управління своїми емоціями і покладається на інших для емоційного комфорту [69].

Отже, під емоційною залежністю в психологічній науковій думці розуміється поведінка, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки. Дослідники називають цілу низку ознак емоційної залежності: почуття своєї залежності від інших, перебування у співзалежних стосунках, завищений рівень відповідальності та піклування про інших, низька самооцінка, високий рівень самокритики, потреба в постійному схваленні та підтримці інших, високий рівень тривоги, постійна напруженість, відчуття своєї неспроможності щось змінити, невизначеність психологічних меж, низький рівень довіри, страх покинутості та інші.

Емоційна залежність є складним явищем, яке вивчається з різних наукових підходів у психології. Теорії любові та залежності в психології досліджують, як емоційні зв'язки між людьми можуть впливати на їхнє життя та стосунки. Нижче розглянемо основні теорії та підходи до дослідження цього психологічного феномену.

Теорія емоційної залежності Елізабети Шермерхорн та інших дослідників підкреслює на те, що емоційна залежність визначається як потреба в емоційній підтримці від партнера, яка може призводити до негативних наслідків, таких як низька самооцінка і страх втрати. Залежні особи часто покладаються на своїх партнерів для підтвердження власної цінності.

Вченими було доведено взаємозв'язок між любов'ю та залежністю та зроблено висновок про те, що любов може бути здоровою або токсичною, залежно від рівня емоційної залежності.

Дослідниками підкреслюється важливість ранніх стосунків та реалізація потреби в самотійності. Так, досвід ранньої прив'язаності впливає на здатність формувати здорові стосунки в дорослому житті. При тому, для розвитку здорових стосунків важливо підтримувати індивідуальність і самоцінність.

Алан Фромм, німецько-американський соціолог, психолог і філософ, зробив значний внесок у розуміння любові та залежності. У своїх працях він підкреслює, що любов – це не лише емоція, а й мистецтво, яке потребує зусиль і знань. А. Фромм вважає, що любов – це активний процес, а не просто почуття. Він стверджує, що справжня любов вимагає зусиль, самопожертви та відповідальності [72].

А. Фромм зазначає, що багато людей плутають залежність з любов'ю. Він вважає, що залежність може виникати внаслідок страху самотності та відчуття незахищеності. Справжня любов, на його думку, не є залежною; вона базується на свободі та взаєморозумінні. Дослідник підкреслює, що сучасне суспільство часто заважає розвитку справжньої любові через матеріалізм і індивідуалізм. Він закликає до змін у соціальних структурах для сприяння більш глибоким зв'язкам між людьми. Вчений порівнює любов з мистецтвом, яке потребує навчання та практики. Він вважає, що люди повинні вчитися любити так само, як вони вчаться малювати чи грати на музичному інструменті.

А. Фромм пропонує глибоке розуміння любові як активного процесу, який потребує усвідомлення і зусиль. Його теорії допомагають відрізнити справжню любов від залежності, підкреслюючи важливість емоційної зрілості та самотійності у стосунках [72].

Теорія прив'язаності дорослих Кеннета Х. Хейлі та ін. адаптує концепції прив'язаності дітей до дорослих стосунків, визначаючи, як стилі прив'язаності впливають на романтичні стосунки [73].

Теорія емоційної залежності Ларрі Б. Сільвера описує емоційну залежність як наслідок незадоволених потреб в емоційній підтримці під час дитинства. Вона підкреслює роль ранніх травм та нестабільних стосунків у формуванні залежності [64].

Теорія об'єктних відносин Мелані Кляйн досліджує, як ранні взаємодії з батьками формують внутрішні образи, які впливають на майбутні стосунки. Вчена доводить, що нездорові об'єктні відносини можуть призвести до емоційної залежності [67].

Теорія сімейних систем Мюррея Боуена розглядає сім'ю як систему, в якій емоційна залежність може виникати через динаміку взаємодії між членами сім'ї. Вона підкреслює важливість автономії та меж у стосунках [59].

Згідно з психоаналітичними теоріями, емоційна залежність може бути наслідком невирішених дитячих травм і проблем у стосунках з батьками. Взаємодія з батьками формує підсвідомі моделі прив'язаності, які впливають на дорослі стосунки. Психоаналітичний підхід до вивчення емоційної залежності партнерів в парі базується на теорії З. Фрейда та його послідовників, які вважають, що емоційна залежність виникає через невирішені конфлікти в дитинстві. Взаємодії з батьками формують підсвідомі образи та очікування, які впливають на дорослі стосунки.

Ключові концепції розглядають формування емоційної залежності партнерів в парі серед призми об'єктних відносин – як ранніх відносин з батьками, що формують подальші стосунки (Мелані Кляйн) та підкреслюють негативний вплив травми дитинства та їх вплив на емоційну регуляцію [36].

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на негативних переконаннях про себе та інших, які можуть формуватися в процесі соціалізації. Наприклад, якщо особа вважає себе недостойною любові, вона може шукати підтвердження своїх страхів через залежність від партнера.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі думок і поведінки у формуванні емоційної залежності. Когнітивно-поведінкові терапевти вважають, що негативні переконання про себе та інших можуть призводити до емоційної залежності. Ключові концепції підходу полягають в тому, що негативні автоматичні думки формують почуття незахищеності та залежності та розглядають поведінкові патерни – повторювані моделі поведінки, які підтримують залежність [20].

Системний підхід розглядає емоційну залежність у контексті сімейних систем. Взаємодії між членами сім'ї можуть підтримувати або посилювати залежність. Ключовою концепцією підходу є дослідження динаміки сімейних відносин (Мюррей Боуен) та вивчення як міжособистісні стосунки впливають на емоційну незалежність партнерів в парі. Вчені вивчають формування ролей в сім'ї – як певні ролі (наприклад, «рятівник» або «жертва») можуть сприяти розвитку емоційної залежності від партнера.

Гуманістичні психологи вважають, що емоційна залежність виникає через недостатню самооцінку і потребу в прийнятті та любові. Вони акцентують увагу на розвитку особистості та самореалізації.

Ліцензований терапевт з питань шлюбу та сім'ї, автор та засновниця терапевтичної «Організації здорових стосунків» - Кристал Маццола наводить докладні пояснення, що допомагають краще зрозуміти феномен емоційної залежності від партнера. Вчена характеризує співзалежність у парах, її зв'язок не залежністю, а також ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у роботі з цією проблемою. Дослідницею запропоновано модульні вправи із подолання співзалежності, розроблено прості в застосуванні стратегії, які допомагають розірвати шаблони співзалежності та відновити власні межі у відносинах із близькими.

Психологічне дослідження емоційної залежності, проведене Л.М. Фостером в 2018 році, вивчало вплив емоційної залежності на якість романтичних стосунків. Вченим було виявлено, що високий рівень емоційної залежності корелює з низькою задоволеністю у стосунках [67].

Дослідження Елізабет Н. Каплан, проведене в 2020 р. було спрямоване на вивчення зв'язку між емоційною залежністю та самооцінкою у молодих людей. Результати показали, що особи з низькою самооцінкою частіше демонструють ознаки емоційної залежності [63].

Джонатан Тейлор проаналізував вплив емоційної залежності на психічне здоров'я підлітків. Вченим було виявлено, що емоційна залежність пов'язана з підвищеним рівнем тривоги та депресії.

Протягом 2021 року, Сара Б. Хендерсон провела дослідження стосунків в парах та виявила зв'язок між емоційною залежністю та агресивною поведінкою в стосунках. Вчена довела, що емоційно залежні особи частіше стають жертвами або агресорами [70].

Майкл Дж. Грін вивчав роль сімейного виховання у формуванні емоційної залежності у дорослих. Дослідження показало, що нестабільне виховання підвищує ризик розвитку емоційної залежності. На думку дослідника, емоційна залежність є складним феноменом, який може негативно впливати на якість міжособистісних стосунків і психічне здоров'я особи. Результати досліджень свідчать про важливість самооцінки, виховання та міжособистісних навичок у запобіганні розвитку емоційної залежності [5].

Дослідження Керолайн Беккер «Вплив дитячого досвіду на емоційну залежність у дорослому віці» показало, як досвід дитинства (недостатня емоційна підтримка) впливає на формування емоційної залежності у дорослих стосунках. Вченою було виявлено, що особи з негативним досвідом дитинства частіше стають емоційно залежними [99].

В науково-психологічному дослідженні Мартіна Селигмана було проаналізовано зв'язок між песимістичним світоглядом і емоційною залежністю. Вченим було отримано наступні результати: песимістично налаштовані особи частіше демонструють ознаки емоційної залежності [60].

Дослідження Лаури Ланж «Соціальна підтримка та емоційна залежність» було спрямоване на вивчення ролі соціальної підтримки у формуванні та подоланні емоційної залежності. Вчена прийшла до висновку

про те, що соціальна підтримка може зменшити рівень емоційної залежності у стосунках [50].

Дослідження Нормана Лебовича: «Стратегії подолання емоційної залежності» фокусувалося на стратегіях, які використовують особи для подолання емоційної залежності. Вченим було виявлено, що активні стратегії (психотерапія, саморозвиток) є ефективнішими за пасивні [56].

В дослідженні Сюзанни Фішер «Емоційна залежність у романтичних стосунках» було проаналізовано фактори, що сприяють розвитку емоційної залежності у романтичних парах та виявлено, що низька самооцінка та страх втрати партнера є основними факторами розвитку емоційної залежності від партнера в парі [70].

Вчені довели, що емоційна залежність є складним явищем, яке має глибокі корені в дитячому досвіді та соціальних взаємодіях. Різноманітні дослідження підтверджують, що фактори, такі як самооцінка, соціальна підтримка та стратегії подолання, відіграють важливу роль у формуванні та подоланні цього стану. Знання про ці аспекти можуть допомогти людям краще розуміти свої стосунки та працювати над їх покращенням.

Отже, емоційна залежність може бути визначена як стан, при якому особа відчуває необхідність у підтримці емоційного зв'язку з іншою людиною для забезпечення свого емоційного благополуччя.

Емоційна залежність є психологічною залежністю, залежністю людини від людини. Це своєрідна залежність, яка витісняє на другий план життя, інтереси справи самої людини, залишаючи лише відносини та об'єкт залежності. Відбувається злиття та втрата власного «Я», потреба яскравих емоцій зростає. Емоційно залежна особа часто відчуває страх втрати зв'язку з партнером або близькою людиною, що може призводити до тривоги, депресії та низької самооцінки.

1.2. Психологічні аспекти розвитку емоційної залежності від партнера

Емоційна залежність – це складне психологічне явище, яке може суттєво впливати на якість стосунків між партнерами. Вона характеризується потребою в емоційній підтримці та визнанні з боку іншого, що може призводити до втрати автономії та особистісної ідентичності. У цьому есе ми розглянемо психологічні аспекти розвитку емоційної залежності, її причини, наслідки та можливі шляхи подолання. Емоційна залежність – це стан, у якому особа відчуває потребу в емоційній підтримці та визнанні з боку партнера, що часто призводить до втрати незалежності та самостійності. Залежна особа може відчувати тривогу при думках про можливу втрату партнера, що підсилює її емоційний дискомфорт [9].

Емоційна залежність – складний і багатогранний феномен, який може суттєво впливати на міжособистісні стосунки в парі. Любовна адикція (емоційна надзалежність від партнера) – патологічний стан, при якому у людини спостерігається надлишковий потяг до партнера. Це найчастіше супроводжується нав'язливістю, надмірною увагою, неадекватною поведінкою. За таких обставин людина стає жертвою та отримує мінімум позитивних емоцій від стосунків та максимум страждань. Лікарі не розглядають цей стан як порушення психіки, проте за певних обставин воно може набувати рис патології. Деякі можуть навіть небезпечними для соціуму. Розуміння поведінкових та емоційних симптомів цієї залежності є важливим кроком для її подолання [22].

У здорових стосунках партнери підтримують один одного, але в співзалежних стосунках ця підтримка стає односторонньою.

Емоційна залежність може виникати в романтичних стосунках і характеризується надмірною прив'язаністю до партнера. Вона може мати як позитивні, так і негативні наслідки, але в більшості випадків призводить до емоційного дискомфорту та психологічних проблем. Р.П. Федоренко зауважує на те, що як емоційний процес відносини в парі можливо охарактеризувати з

точки зору інтенсивності, тривалості, ступеня усвідомлення, функцій, мотивації, генезису [18].

Оптимістичний сценарій побудови партнерських відносин в парі передбачає особистісний ріст в умовах реалізації міжособистісних відносин зі значимою людиною, зниження тривожності, формування особистісної незалежності.

Песимістичний сценарій розвитку партнерських відносин в парі ґрунтується на припущенні того, що любов робить людину залежною від об'єкта любові, призводить до підвищення тривожності, створює перешкоди для самореалізації й особистісного росту.

Серед головних чинників розвитку емоційної залежності дослідники виділяють: досвід дитинства, низьку самооцінку, соціальні фактори (рис.1.1).

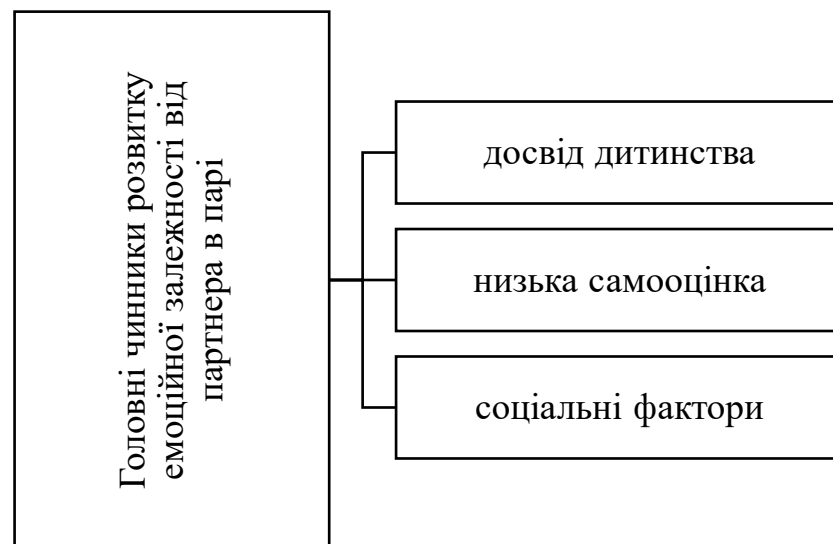


Рис. 1.1. Головні психологічні чинники розвитку емоційної залежності (за Л. Фостером) [66]

Один з партнерів може стати емоційно залежним від іншого, вважаючи його джерелом свого щастя та самоповаги. Це може призводити до ігнорування власних потреб. На думку Л. Фостера, однією з основних причин формування емоційної залежності є негативний досвід дитинства. Діти, які виросли в умовах нестабільності, насильства або нехтування, можуть

розвинути потребу в емоційній підтримці. Вони можуть навчитися покладатися на інших для отримання почуття безпеки та стабільності [66].

Вчений підкреслює на те, що люди з низькою самооцінкою часто шукають зовнішнього підтвердження своєї цінності через стосунки з іншими. Вони можуть вважати, що їхнє благополуччя залежить від думки та поведінки партнера, що призводить до емоційної залежності. У співзалежних стосунках один партнер може намагатися контролювати іншого, використовуючи маніпуляції або емоційний шантаж, що посилює залежність.

Сучасне суспільство також може сприяти розвитку емоційної залежності. Соціальні мережі та медіа часто пропагують ідеалізовані образи стосунків, що може змусити людей шукати емоційну підтримку у партнерів, намагаючись відповідати цим стандартам.

Емоційна залежність може проявлятися в різних формах [31]:

1. Постійний контроль

Емоційно залежні особи можуть намагатися контролювати своїх партнерів, щоб уникнути можливості втрати зв'язку. Це може включати перевірку повідомлень, дзвінків або соціальних мереж.

2. Страх самотності. Боязнь залишитися наодинці може змушувати людей залишатися в нездорових стосунках, навіть якщо вони приносять біль. Цей страх може призводити до того, що людина залишає токсичні стосунки лише заради того, щоб не залишитися наодинці.

3. Втрата індивідуальності

Емоційно залежні особи часто втрачають свою індивідуальність, підлаштовуючи свої бажання і потреби під потреби партнера. Це може призвести до відчуття порожнечі та незадоволеності.

Причини формування залежності від людини різні. Для того щоб зрозуміти, чому людина схильна до такого стану, потрібно звернути увагу на особливості її особистості, психічні характеристики. На розвиток патологічної залежності впливає життєвий досвід, виховання та спосіб життя. З

урахуванням усіх особливостей фахівці розділили всі можливі причини на великі групи: психологічні і фізіологічні. До перших відносять:

4. Душевні травми – пережите в дитинстві насильство може спровокувати розвиток залежностей у дорослому віці. Досвід травми в минулому (наприклад, у родині) може формувати у людини потребу в контролі та уникненні конфліктів, що призводить до співзалежної поведінки або психологічні травми дитинства, коли батьки приділяли дитині мало уваги. Людині не вистачає кохання, і вона починає шукати її у дорослому віці. В результаті такі відносини мають патологічний характер.

5. Інфантилізм – неможливість або небажання серйозних відносин, які мають на увазі взяття на себе зобов'язань та відповідальності.

6. Страх бути відкинутим, низька самооцінка, зацикленість на своїх недоліках і відсутність віри у власні сили.

7. Відсутність меж та готовність до поступок й підпорядкування: невміння встановлювати особисті межі може призвести до того, що партнери починають жертвувати своїми інтересами заради іншого, а готовність до поступок та підпорядкування формує особливий, спотворений тип відносин.

До фізіологічних причин розвитку залежності від людини відносять спадкову схильність. Фахівці встановили, що в осіб, які мають випадки психічних проблем у сім'ї, ймовірність набути любовної залежності набагато вища. З іншого боку, вчені стверджують, що стан закоханості пов'язані з особливостями роботи мозку. Порушення реакцій, у яких беруть участь гормони щастя, може призводити до розвитку емоційної залежності від жінки чи чоловіка [14].

Емоційна залежність від партнера в стосунках не виникає раптово, а розвивається поетапно.

Під час вивчення цього процесу науковці виділяють декілька послідовних етапів формування адикції (емоційної надзалежності від партнера) (рис.1.2) [21]:



Рис.1.2. Послідовні етапи формування емоційної надзалежності від партнера (О. Коваленко) [21]

1. Привабливість та початковий зв'язок: на цьому етапі відбувається перше знайомство, виникає фізична та емоційна привабливість. Партнери починають ділитися думками та почуттями. 1 стадія – характеризується зародженням світлих та радісних почуттів. Людина відчуває щастя, перешкоди у чомусь йому відсутні. Спостерігається прагнення завжди бути поруч із коханою людиною, передбачати і виконувати всі її капризи.

2. Поглиблення емоційного зв'язку: партнери починають відкриватися один одному, ділитися особистими переживаннями, що сприяє розвитку емоційної близькості, виникає потреба у постійній присутності об'єкта кохання поруч. Бажання проводити з ним весь свій час лише посилюється. Залежний постійно чекає на момент зустрічі з коханою людиною і навіть відчуває радість від цього очікування.

3. Зростання залежності: відчуття потреби в партнері посилюється. Партнери починають покладатися один на одного у вирішенні емоційних проблем. На даному етапі в поведінці залежного з'являються неадекватні риси. Він починає постійно стежити за об'єктом свого кохання, переслідує його. З'являються звинувачення в нестачі почуттів або повній їх відсутності. У залежного формується свій ідеал, а реальна людина, як правило, не відповідає. Формується протиріччя між уявленнями про людину та її образом у

реальності. З'являється розчарованість, що дає ще більше страждань, причому обом партнерам.

Далі поведінка залежної людини різко змінюється, порушується сприйняття ним дійсності. Залежний робить все, щоб наздогнати об'єкт кохання під свій ідеал. Спроби не дають результату, що призводить до переживань. На цьому етапі нерідко відбувається розрив відносин, і це лише посилює ситуацію. У залежного виникає відчуття страху, самотності, розвивається патологічна ревності. Наслідки цих змін є непередбачуваними [7].

4. Втрата індивідуальності: партнери можуть почати втрачати свої інтереси та хобі, зосереджуючись лише на стосунках, що може призвести до відчуття порожнечі без партнера.

5. Негативні наслідки: виникають конфлікти через відчуття контролю або ревності. Один або обидва партнери можуть відчувати тривогу без присутності іншого.

6. Криза та усвідомлення: партнери можуть усвідомити, що їхня залежність стала надмірною, що може призвести до кризи у стосунках.

7. Робота над відносинами: на цьому етапі партнери можуть звертатися за допомогою до психологів або терапевтів для подолання емоційної залежності та відновлення здорових стосунків.

Емоційна залежність від партнера може виникати з різних причин, які часто кореняться в особистісних особливостях та минулому досвіді людини. Однією з основних причин є недостатня самооцінка. Люди з низькою самооцінкою можуть шукати підтвердження своєї вартості через стосунки з партнером, вважаючи його любов і увагу єдиним джерелом щастя. Вони бояться втратити партнера, що призводить до надмірної прив'язаності[30].

Ще однією причиною є травматичний досвід у минулому, наприклад, пережиті зради або розлучення батьків. Такі люди можуть мати страх самотності, що спонукає їх до створення залежних стосунків, де вони намагаються уникнути повторення болючого досвіду.

Також важливу роль відіграє виховання. Діти, які виростають у сім'ях з емоційно нестабільними стосунками, можуть не навчитися здоровим моделям поведінки у стосунках. Вони можуть сприймати емоційну залежність як норму і повторювати цей патерн у власному житті.

Емоційна залежність може проявлятися у різних формах [6].

По-перше, це постійна потреба в увазі та схваленні партнера. Людина може відчувати тривогу або страх, якщо партнер не відповідає на повідомлення або не приділяє їй достатньо уваги.

По-друге, це може бути контроль за партнером: перевірка його телефонних дзвінків, соціальних мереж або навіть фізичне стеження.

По-третє, емоційна залежність може проявлятися в жертвуванні власними інтересами та потребами на користь партнера. Людина може відмовлятися від своїх захоплень, друзів або кар'єрних можливостей, щоб задовольнити бажання партнера. Це призводить до втрати особистої ідентичності та почуття незадоволеності.

Результати дослідження теоретичних підходів до вивчення феномену емоційної залежності свідчать про те, що психологічними причинами її розвитку може стати [22]:

- досвід дитинства;
- надмірна прив'язаність: постійна потреба в присутності партнера;
- страх втрати: інтенсивний страх бути залишеним або покинутим;
- низька самооцінка: відчуття неповноцінності без партнера;
- контроль: прагнення контролювати дії та емоції партнера.

В дослідженні психологічних аспектів розвитку емоційної залежності в романтичних стосунках А. Широкої підкреслюється на те, що емоційна залежність – це стійкі прояви емоційних потреб, які особа намагається задовольнити у близьких взаєминах, зокрема і в романтичних стосунках. Серед причин емоційної залежності вчена виділяє: несприятливий дитячий досвід (НДД). Втім також вчена підкреслює на те, що багато психосоціальних

проблем мають сильніший зв'язок не з НДД, а з ранніми дисфункційними схемами (РДС), сформованими в наслідок НДД.

Так, однією з основних причин емоційної залежності є досвід, отриманий у дитинстві. Діти, які вирости в умовах нестабільності, недостатньої емоційної підтримки або жорстокості, часто формують у собі потребу в постійному визнанні та схваленні з боку інших. Це може призвести до того, що в дорослому житті вони починають покладатися на партнерів для отримання емоційного комфорту [15].

Люди з низькою самооцінкою часто відчують себе нездатними до самостійного управління своїми емоціями. Вони можуть вважати, що їхнє благополуччя залежить від схвалення партнера. Це створює замкнене коло: чим більше вони залежать від партнера, тим менше впевненими стають у собі.

Страх втрати партнера може також сприяти розвитку емоційної залежності. Люди, які пережили травматичні розставання або втрати, можуть відчувати сильну потребу триматися за стосунки, навіть якщо вони є нездоровими. Цей страх може призвести до того, що вони почнуть жертвувати своїми потребами заради збереження стосунків.

Емоційна залежність може проявлятися через різні поведінкові та емоційні симптоми [34]:

1. Емоційні симптоми: тривога та депресія при думках про можливу втрату партнера; постійне переживання за стосунки; відчуття порожнечі без партнера.

2. Поведінкові симптоми: контроль за діяльністю партнера (перевірка повідомлень, дзвінків); ігнорування власних потреб на користь партнера; уникнення соціальних контактів поза стосунками.

Як зазначено в працях Т. Коваленко, емоційна залежність супроводжується певними емоційними симптомами. Одним із них є постійне відчуття тривоги. Людина може переживати сильний страх втрати партнера, що веде до постійного контролю за його емоціями та настроєм, що зазвичай призводить до хронічного стресу і навіть депресії [21].

Крім того, емоційно залежна від партнера людина часто відчуває низьку самооцінку. Вона може вважати себе недостойною любові або вважати, що без партнера не зможе знайти щастя. Це створює порочне коло: чим більше залежна особа боїться втратити партнера, тим більше вона прив'язується до нього, погіршуючи свою емоційну ситуацію.

Також варто згадати про почуття ізоляції. Емоційно залежні люди часто відчують себе самотніми, навіть якщо їхній партнер фізично поруч. Вони можуть втрачати зв'язок зі своїми друзями та родиною, оскільки вся їхня увага зосереджена на партнері [40].

Серед емоційних симптомів залежності від партнера Е. Кублер-Рос виділяє [58]:

1. Тривогу і страх втрати: люди з емоційною залежністю часто відчують сильний страх втрати партнера, що може призводити до постійної тривоги та невпевненості.

2. Потребу в підтвердженні: постійна потреба в підтвердженні любові та прихильності з боку партнера є характерною рисою емоційної залежності. Це може проявлятися у частих запитаннях про почуття партнера.

3. Відчуття порожнечі: відсутність партнера може викликати відчуття порожнечі або безглуздості життя, оскільки емоційно залежна особа часто пов'язує своє щастя з присутністю партнера.

4. Ідеалізацію партнера: емоційно залежні особи можуть ідеалізувати свого партнера, ставлячи його на п'єдестал і нехтуючи його недоліками.

Серед поведінкових симптомів психологічної залежності від партнера в наукових роботах О. Левицької виділяються [36]:

1. Контроль і ревності: емоційно залежні особи часто відчують потребу контролювати партнера. Це може проявлятися в частих перевірках телефонів, соціальних мереж або запитах про місцезнаходження.

2. Залежність у прийнятті рішень: люди з емоційною залежністю можуть уникати самостійного прийняття рішень, покладаючись на думку партнера у всіх аспектах життя.

3. Схильність до жертвування: часто такі особи готові жертвувати своїми інтересами, потребами та бажаннями заради партнера, що може призвести до втрати особистої ідентичності.

4. Непостійність в емоціях: залежні особи можуть демонструвати емоційні коливання, відчуючи сильну тривогу або депресію при відсутності партнера чи його уваги.

5. Ізоляцію: емоційна залежність може призводити до ізоляції від друзів та родини, адже особа може вважати, що лише партнер здатен задовольнити її емоційні потреби.

Одним із ключових поведінкових симптомів емоційної залежності є постійна потреба в підтвердженні любові та прихильності з боку партнера. Людина може проявляти надмірну ревність, контролюючи дії партнера, або ж намагатися бути присутньою в кожному аспекті його життя. Це може призводити до обмеження особистого простору обох партнерів, що негативно впливає на їхню індивідуальність [33].

Іншим важливим симптомом є страх залишитися наодинці. Емоційно залежна особа може уникати ситуацій, які можуть призвести до розриву стосунків, навіть якщо ці стосунки є токсичними. Вона може жертвувати своїми інтересами, хобі та навіть друзями, аби залишитися поруч із партнером.

Також часто спостерігається поведінка «підлаштування» - коли один партнер постійно намагається угодити іншому, нехтуючи власними потребами та бажаннями. Це може призвести до накопичення образи та невдоволення, оскільки емоційно залежна особа відчуває, що її цінність визначається лише через призму партнера [41].

Результати проведеного аналізу теоретичних наукових джерел показали, що емоційна залежність від партнера – це складний психологічний стан, який може мати глибокі наслідки для особистості, стосунків і соціального життя. Ця залежність часто проявляється у формі надмірної прив'язаності, страху втрати та необхідності постійного підтвердження любові з боку партнера.

Вона може призводити до серйозних психологічних і соціальних наслідків, які варто розглянути детальніше.

Емоційна залежність може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я. Вона часто супроводжується депресією, тривожністю та низьким рівнем задоволеності життям. Люди з емоційною залежністю можуть відчувати себе безпорадними і нещасними без свого партнера, що може призвести до деструктивної поведінки або навіть до суїцидальних думок.

Крім того, емоційна залежність може негативно вплинути на самі стосунки. Постійний контроль і потреба в увазі можуть викликати у партнера відчуття задущливості і бажання дистанціюватися. Це може призвести до конфліктів і зрештою до розриву стосунків.

Серед серйозних психологічних наслідків емоційної залежності від партнера для особистості та стосунків вченими виділяються [26]:

1. Психологічні наслідки: розвиток депресивних станів; порушення самооцінки; зниження якості життя через постійний стрес.
2. Соціальні наслідки: ізоляція від друзів і родини; втрата інтересу до власних хобі та захоплень; негативний вплив на професійне життя.

Емоційно залежні люди часто відчують себе недостойними любові та щастя. Вони можуть вважати, що їхня цінність визначається лише через призму партнерських стосунків. Це призводить до хронічного відчуття невпевненості, що негативно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я.

Тривога та депресія: постійний страх втрати партнера може викликати тривожні розлади. Емоційна залежність супроводжується переживаннями, які можуть перерости в панічні атаки або депресивні епізоди. Людина може почуватися безпорадною, якщо не отримує необхідного емоційного підтвердження [41].

Проблеми з самоідентифікацією: емоційно залежні особи часто втрачають свою індивідуальність, оскільки їхнє життя обертається навколо партнера. Вони можуть забувати про свої інтереси, цілі та мрії, що призводить до відчуття пустоти і безглуздості.

Емоційна залежність може формувати нездорові негативні моделі поведінки, такі як маніпуляції, контроль чи жертва. Це може призвести до конфліктів у стосунках, що ще більше посилює психологічний дискомфорт.

Емоційно залежна особа може віддалитися від друзів і родини, оскільки вся її увага зосереджена на партнері, що призводить до соціальної ізоляції та може погіршити психоемоційний стан і посилити відчуття самотності[15].

Залежність від партнера може призвести до втрати соціальної мережі підтримки. Друзі та близькі можуть відчувати себе покинутими або не потрібними, що створює додатковий тягар для емоційно залежної особи.

Емоційна залежність зазвичай викликає напруженість у стосунках, оскільки один партнер може відчувати тиск з боку іншого. Це може призвести до конфліктів і незадоволення обох сторін [7].

Слід зауважити на те, що в суспільстві існують певні стереотипи щодо стосунків, які можуть підсилювати емоційну залежність. Наприклад, очікування, що партнер повинен бути «усім» для іншого, можуть створювати тиск і призводити до нездорової динаміки розвитку партнерських відносин.

Отже, емоційна залежність є серйозною проблемою сучасної психології, яка може надати значний вплив на психічне здоров'я особистості та якість стосунків.

Розуміння психологічних аспектів розвитку емоційної залежності партнерів в парі аспектів може допомогти виявити співзалежні патерни і працювати над їх подоланням, щоб створити більш здорові та збалансовані стосунки, а застосування відповідних терапевтичних методів можуть допомогти людям подолати емоційну залежність і знайти баланс у відносинах.

Психотерапія є єдиним методом лікування в залежності від людини. Пацієнт під контролем фахівця поступово навчається будувати стосунки, що повинні створюватися на любові, довірі та повазі. Результатом терапії є розуміння того, що ніхто не здатний зробити людину щасливою, крім неї самої.

1.3. Позитивні та негативні аспекти розвитку емоційної залежності у парі та її вплив на формування міжособистісних стосунків

Міжособистісні стосунки є складним психологічним феноменом, який формується через взаємодію особистостей.

Міжособистісні стосунки – це система взаємодій між людьми, що базується на емоційних, соціальних і психологічних аспектах, які формують їхні зв'язки і взаєморозуміння [17].

А. В. Петровський визначає поняття міжособистісні стосунки як процеси взаємодії, в яких особистості обмінюються інформацією, емоціями та ресурсами, що впливають на їхню соціальну поведінку [28].

Е. Еріксон характеризує міжособистісні стосунки як сукупність соціальних зв'язків, які формуються на основі спільного досвіду, цінностей та емоційної прихильності між індивідами [65].

Міжособистісні стосунки партнерів у парі є складним і багатограним процесом, що включає різні аспекти, які впливають на їхню динаміку.

Вміння висловлювати свої почуття, думки та потреби важливе для здорових стосунків, а активне слухання допомагає зрозуміти партнера і зменшує ймовірність непорозумінь.

Довіра є фундаментом стосунків. Вона формується через чесність, прозорість і підтримку. Поважати думки, почуття та межі один одного – важливо для гармонійних стосунків. Кожен партнер має свої унікальні якості, які варто приймати і цінувати. Партнери повинні бути готовими підтримувати один одного у важкі моменти, а радість і досягнення також слід ділити разом.

Слід зазначити, що конфлікти – природна частина стосунків. Втім партнерам важливо вміти їх конструктивно вирішувати, уникнення образ і пошук компромісів можуть допомогти в розв'язанні конфліктів.

Формування міжособистісних стосунків у парі є складним процесом, що включає кілька етапів [38]:

1. Знайомство: на цьому етапі партнери починають взаємодію, обмінюються інформацією про себе та встановлюють перші контакти.
2. Розвиток довіри: з часом партнери починають ділитися особистими переживаннями та емоціями, що сприяє розвитку довіри та близькості.
3. Угода про спільні цінності: партнери визначають спільні цінності та цілі, що зміцнює їхній зв'язок і створює основу для подальшого розвитку стосунків.
4. Вирішення конфліктів: протягом стосунків виникають конфлікти, і здатність партнерів вирішувати їх конструктивно є критично важливою для збереження гармонії.

На основі вивчення даних представлених в науковій літературі нами було розглянуто, як емоційна залежність формує динаміку міжособистісних стосунків в парі, які виклики вона приносить, було визначено позитивні та негативні аспекти розвитку емоційної залежності у парі.

Серед негативних аспектів емоційної залежності слід виділити: втрату індивідуальності, розвиток невпевненості у собі, контроль та маніпуляції, конфлікти та наростання напруги у відносинах, психологічний дискомфорт.

Партнери можуть почати втрачати свої особисті інтереси, хобі та соціальні зв'язки, що призводить до зниження самоцінності. Залежність від думки іншого може викликати постійну невпевненість у власних рішеннях і почуттях. Це може призвести до низької самооцінки [19].

Один з партнерів може намагатися контролювати дії та емоції іншого, що призводить до маніпуляцій і токсичних динамік у стосунках. Постійний страх втратити партнера може призвести до надмірних ревностів і власницьких настроїв, що підриває довіру.

Емоційна залежність може викликати часті конфлікти через нерозуміння, потребу в контролі або бажання отримати підтвердження любові [22].

Постійна тривога і переживання можуть призвести до депресії, тривожності та інших психоемоційних розладів.

Результати аналізу теоретичних джерел представлені в п.1.2 показали, що емоційна залежність часто виникає внаслідок низької самооцінки, страху самотності або травматичного досвіду в минулому. Люди, які відчують цю залежність, можуть вважати, що їхнє щастя та емоційний стан безпосередньо залежать від партнера, що призводить до надмірної прив'язаності, контролю та навіть маніпуляцій у стосунках.

Нами було розглянуто негативний вплив емоційної надзалежності на міжособистісні стосунки в парі та визначено, що в парах з розвинутою емоційною надзалежністю одного з партнерів спостерігається [34; 41]:

1. Зниження якості спілкування: партнери можуть уникати відкритого спілкування через страх конфлікту або втрати, що призводить до нерозуміння і накопичення образ. Емоційна залежність може негативно вплинути на комунікацію в парі. Залежна особа може боятися висловлювати свої думки або почуття, побоюючись, що це може відштовхнути партнера. Це призводить до замовчування важливих питань і накопичення негативних емоцій. Як наслідок, виникають конфлікти, які можуть бути важкими для вирішення, оскільки обидва партнери можуть не знати, як правильно висловити свої переживання.

2. Обмеження особистісного росту: надзалежність може заважати розвитку особистості кожного з партнерів, оскільки вони стають занадто зосередженими на стосунках і ігнорують свої індивідуальні потреби.

3. Погіршення соціальних зв'язків: емоційно залежні люди можуть віддалятися від друзів і родини, що призводить до ізоляції та підтримує цикл залежності.

4. Цикли насильства: в окремих випадках емоційна залежність може призвести до фізичного або психологічного насильства, коли один партнер намагається контролювати іншого.

5. Невміння вирішувати конфлікти: залежні партнери можуть уникати конфліктів або не вміти їх конструктивно вирішувати, що веде до накопичення негативних емоцій. Залежні стосунки часто характеризуються циклічністю конфліктів, коли партнери постійно повертаються до одних і тих же проблем,

не знаходячи рішень. Емоційна залежність часто супроводжується контролем і ревностями. Залежна особа може відчувати страх втрати партнера і намагатися контролювати його дії. Це може проявлятися в обмеженнях у спілкуванні з іншими людьми або постійних запитаннях про місцезнаходження партнера. Така поведінка викликає напруження у стосунках і може призвести до конфліктів або навіть розриву.

Емоційна залежність може ускладнювати розвиток здорової довіри, оскільки партнери можуть бути занадто обережними або підозрілими [17].

Емоційна залежність часто призводить до втрати особистісної автономії. Залежна особа може відмовлятися від своїх інтересів, хобі та навіть друзів, щоб бути ближче до партнера. Це створює асиметрію у стосунках, де один партнер стає емоційним «опорою», а інший – «залежним». Така динаміка може призвести до відчуття незадоволеності та навіть образи, оскільки залежна особа починає усвідомлювати, що її потреби не задовольняються.

Емоційна залежність може сприяти зниженню самооцінки, оскільки партнери можуть вважати, що їхня цінність визначається лише через призму стосунків. Боязнь втратити партнера може призводити до надмірної прив'язаності, що, в свою чергу, може створювати додатковий тягар для стосунків.

Отже, емоційна залежність може суттєво вплинути на міжособистісні стосунки в парі. Вона характеризується потребою в іншій людині для емоційного благополуччя, що може призводити до різноманітних наслідків як для особистостей, так і для міжособистісних стосунків загалом. Емоційна залежність та надзалежність партнерів можуть негативно впливати на ці стосунки, призводячи до конфліктів і втрати автономії.

Як зазначається в роботах Ю.Л. Трофімова, В.В. Рибалка, П.А. Гончарука та ін., залежна людина може проявляти контроль над партнером, що призводить до напруження і конфліктів. Залежність може призвести до втрати індивідуальності обох партнерів, оскільки один із них може відмовлятися від своїх інтересів заради іншого. Часто емоційно залежні

партнери не можуть відкрито висловлювати свої почуття, що призводить до нерозуміння та накопичення образ [5; 18; 23; 30].

Емоційна залежність за визначенням – це небажання або відмова одного з партнерів емоційно сприйняти роль дорослого. Надзалежність одного з партнерів призводить до асиметрії у стосунках і відчуття незадоволеності. Результати проведеного аналізу та узагальнення даних науково-психологічних джерел показують, що емоційна залежність у стосунках може привести до серйозних негативних наслідків для обох партнерів. Емоційна залежність може привести до маніпуляцій, контролю або жорстокості, якщо один з партнерів використовує цю залежність в своїх інтересах. У разі розриву стосунків емоційно залежна людина може переживати великі труднощі, що призводить до депресії чи тривожності [27].

Для покращення міжособистісних стосунків важливо працювати над подоланням емоційної залежності. Першим кроком є усвідомлення проблеми та бажання змінити ситуацію. Психотерапія може допомогти особі зрозуміти корені своєї залежності та навчитися будувати здорові стосунки.

Крім того, важливо розвивати власну самооцінку та незалежність. Партнери повинні підтримувати один одного у розвитку індивідуальних інтересів і цілей. Справжня любов базується на взаємоповазі та підтримці, а не на контролі чи залежності. Важливо вчасно виявляти ознаки залежності та шукати шляхи для розвитку здорових стосунків, заснованих на взаємоповазі та підтримці.

Результати чисельних досліджень вказують на те, що емоційна залежність у парі може мати як негативні, так і позитивні аспекти, які впливають на міжособистісні стосунки. У здорових стосунках емоційна залежність може зміцнити зв'язок і створити відчуття безпеки.

Так, емоційна залежність у парі може мати ряд позитивних аспектів, які сприяють зміцненню стосунків і розвитку партнерства, а саме [11]:

1. Поглиблення зв'язку: емоційна близькість, спільні спогади. Коли партнери залежать один від одного емоційно, це сприяє створенню глибокого

зв'язку. Вони діляться своїми думками, почуттями та переживаннями, що дозволяє їм краще розуміти один одного. Емоційна залежність часто супроводжується спільними переживаннями, які стають основою для зміцнення стосунків.

2. Підтримка та розуміння: емоційна підтримка, забезпечення емоційного комфорту. Партнери можуть бути опорою один для одного у важкі часи. Це створює відчуття безпеки і впевненості в тому, що завжди є хтось, хто готовий вислухати і підтримати. Коли один партнер переживає стрес або тривогу, інший може допомогти зняти напругу, що покращує загальний емоційний стан обох.

3. Задоволення потреб: потреба в любові та прийнятті, підтримка самооцінки. Емоційна залежність може задовольняти базові людські потреби в любові, прийнятті та підтримці. Це створює відчуття важливості та значущості у житті партнера. Коли партнери підтримують один одного, це позитивно впливає на самооцінку і впевненість у собі.

4. Спільний розвиток: мотивація до самовдосконалення, спільні інтереси. Емоційна залежність може спонукати партнерів працювати над собою і своїм розвитком. Вони можуть ділитися своїми цілями і прагненнями, що створює атмосферу взаємної підтримки. Залежність може призвести до розвитку спільних захоплень, які зміцнюють зв'язок і роблять стосунки більш насиченими.

5. Підвищення довіри: взаємна відкритість, стабільність в стосунках. Емоційна залежність сприяє відкритому спілкуванню, що підвищує рівень довіри між партнерами. Вони можуть ділитися своїми страхами, мріями та переживаннями без страху бути осудженими. Коли партнери знають, що можуть покластися один на одного, це створює відчуття стабільності у стосунках.

6. Зменшення почуття самотності: соціальна підтримка, спільне подолання труднощів. Взаємна емоційна підтримка може задовольняти потреби в любові та прийнятті. Емоційна залежність може допомогти

зменшити відчуття самотності, оскільки партнери завжди мають один одного поруч. Коли обидва партнери відчують емоційну залежність, вони можуть разом справлятися з викликами, що робить їх сильнішими як пару.

7. Емоційне збагачення та розвиток емпатії. Емоційна залежність може призвести до більш глибоких і щирих почуттів, що робить стосунки більш насиченими і значущими. Партнери вчаться краще розуміти почуття один одного, що підвищує рівень емпатії та чутливості до потреб іншого. Емоційна залежність може сприяти глибшому емоційному зв'язку між партнерами, що веде до більшої близькості.

Важливо пам'ятати, що емоційна залежність повинна бути здоровою і збалансованою, щоб уникнути негативних наслідків. Стосунки, в яких партнери підтримують один одного, але також зберігають свою індивідуальність, зазвичай є найбільш успішними. Партнерам потрібно знайти баланс між емоційною підтримкою і збереженням особистої незалежності для здорових і гармонійних стосунків.

Висновки до розділу 1

Результати дослідження теоретичних аспектів впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі показали, що емоційна залежність є складним явищем, яке має глибокі корені в досвіді особистості та соціальних взаємодіях. Розуміння цього феномену є важливим кроком на шляху до його подолання. Підвищення самооцінки, розвиток комунікаційних навичок і звернення за професійною допомогою можуть суттєво поліпшити якість життя та стосунків людей, які страждають від емоційної залежності.

Емоційна залежність є багатогранним феноменом, який може бути зрозумілий через різноманітні психологічні підходи. Кожен з цих підходів пропонує унікальні перспективи щодо причин виникнення емоційної залежності та шляхів її подолання. Так, психоаналітичний підхід зосереджується на впливі минулого на теперішнє. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на думках і поведінці. Системний підхід розглядає вплив

родинних динамік. Гуманістичний підхід наголошує на важливості самооцінки та самоприйняття. Окреслені підходи можуть бути інтегровані для створення комплексної терапевтичної моделі, яка враховує індивідуальні особливості кожного пацієнта.

Емоційна залежність партнерів в парі виникає з різних причин, які часто кореняться в особистісних особливостях та минулому досвіді людини та формується через кілька етапів, які включають початкову привабливість, поглиблення зв'язку, зростання залежності, втрату індивідуальності, негативні наслідки, кризу та роботу над відносинами. Важливо усвідомлювати ці етапи, щоб запобігти негативним наслідкам та підтримувати здорові стосунки.

Емоційна залежність у стосунках може викликати серйозні негативні наслідки для обох партнерів: часті конфлікти через нерозуміння, потребу в контролі або бажання отримати підтвердження любові. Надзалежність може заважати розвитку особистості кожного з партнерів, оскільки вони стають занадто зосередженими на стосунках і ігнорують свої індивідуальні потреби.

Постійна тривога і переживання можуть призвести до психологічного дискомфорту, депресії, тривожності та інших психоемоційних розладів. В окремих випадках емоційна залежність може призвести до фізичного або психологічного насильства, коли один партнер намагається контролювати іншого.

Емоційна залежність може суттєво вплинути на якість міжособистісних стосунків, створюючи замкнуте коло проблем, які важко подолати без усвідомлення та активної роботи над собою. Важливо вчасно виявляти ознаки залежності та шукати шляхи для розвитку здорових стосунків, заснованих на взаємоповазі та підтримці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПАРІ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі

Актуальність дослідження. Емоційна залежність є важливим аспектом формування та розвитку міжособистісних стосунків в парі, який може суттєво впливати на їх якість і стабільність. У сучасному світі, де стосунки між людьми стають все більш складними, вивчення емоційної залежності може допомогти зрозуміти, як вона впливає на динаміку відносин у парі. Емоційна залежність може призводити до негативних наслідків у стосунках, таких як конфлікти, зниження задоволеності та емоційна нестабільність. Актуальність дослідження також обумовлена зростанням випадків розлучень та конфліктів у стосунках, що вимагає глибшого аналізу факторів, які можуть цьому сприяти. Дослідження має на меті глибше зрозуміти вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки, що може сприяти розвитку нових підходів у психологічному консультуванні та терапії пар.

Проблема. Основною проблемою, яку ми плануємо дослідити, є вплив емоційної залежності на якість міжособистісних стосунків у парі. Зокрема, ми прагнемо з'ясувати, яким чином емоційна залежність впливає на рівень задоволеності стосунками, комунікацію, конфлікти та загальний психологічний клімат у парі.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки у парі.

Предмет дослідження: вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

Мета дослідження: Вивчити вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та визначити, як цей фактор впливає на психологічне благополуччя партнерів.

Гіпотези:

- існує пряма залежність між рівнем емоційної залежності у парі та якістю їхніх міжособистісних стосунків, а також психологічним благополуччям кожного партнера;

- особистості, що мають виражену надзалежність від партнера в парі мають низький рівень психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Окреслити теоретичні підходи до вивчення впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

2. Провести емпіричне дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі та проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах.

3. Розробити психокорекційну програму роботи з кризовими парами, що мають проблеми в формуванні міжособистісних стосунків внаслідок надмірної емоційної залежності одного з партнерів та оцінити ефективності психокорекційних заходів.

Планування дослідження

1. Огляд літератури.

Вивчення існуючих теорій та досліджень з теми емоційної залежності та міжособистісних стосунків.

Формування теоретичної основи для емпіричного дослідження.

2. Формулювання гіпотез.

Визначення основних гіпотез, які будуть перевірені в ході дослідження (висока емоційна залежність веде до нижчого рівня задоволеності стосунками).

3. Вибірка.

Формування вибірки з 50 осіб (25 жінок і 25 чоловіків), які перебувають у романтичних стосунках. Вибірка має бути репрезентативною за віком, соціальним статусом та іншими демографічними характеристиками.

4. Методи збору даних.

Використання стандартизованих тестів та опитувальників для оцінки рівня емоційної залежності.

5. Обробка даних.

Статистичний аналіз отриманих даних (кореляційний аналіз, регресійний аналіз). Порівняння результатів для чоловіків і жінок.

6. Інтерпретація результатів.

Аналіз отриманих результатів у контексті сформульованих гіпотез.

Визначення можливих причин і наслідків виявлених зв'язків.

7. Висновки та рекомендації

Формулювання висновків на основі отриманих даних.

Розробка рекомендацій для покращення міжособистісних стосунків у парі.

Структурно процес емпіричного дослідження було поділено на етапи:

На першому етапі (підготовчому) здійснювалося вивчення психологічної, науково-методологічної літератури щодо проблеми дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі. Було визначено мету та завдання, поставлено проблему, висунуто гіпотезу, розроблено план дослідження та обрано методики емпіричного дослідження.

На другому етапі (основному) проводилося емпіричне дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

На третьому етапі (заключному) були проведені: аналіз та математична обробка одержаних результатів, формулювання висновків з проведеного дослідження та оформлення роботи.

Теоретична основа (операціоналізація понять)

Міжособистісні стосунки: ключові фактори, що впливають на якість стосунків:

1. Комунікація: відкритий і чесний обмін думками та почуттями є критично важливим для підтримки здорових стосунків.

2. Довіра: основна складова будь-яких стосунків; вона забезпечує почуття безпеки та стабільності.

3. Підтримка: емоційна та практична підтримка один одного сприяє зміцненню зв'язків.

4. Конфлікти: спосіб вирішення конфліктів визначає якість стосунків; конструктивний підхід може зміцнити зв'язки, тоді як деструктивний — їх послабити.

5. Спільні цінності та інтереси: наявність спільних цілей і інтересів може зміцнити зв'язок між партнерами.

Міжособистісна залежність – це стан, при якому особа відчуває потребу в іншій людині для емоційної підтримки, прийняття рішень або задоволення своїх потреб. Це може бути проявом здорових стосунків, але в деяких випадках може призводити до негативних наслідків.

Характеристики:

1. Залежність від думки іншого: людина може відчувати труднощі у прийнятті рішень без підтвердження або схвалення партнера.

2. Потреба у підтримці: постійне бажання отримувати емоційну підтримку від іншої особи.

3. Страх втрати: інтенсивний страх, що може призвести до тривоги або депресії у разі розриву стосунків.

4. Обмежена автономія: втрата особистої ідентичності та самостійності через надмірну залежність від партнера.

Симптоми: постійне занепокоєння про стосунки, невміння насолоджуватися самостійними активностями, часті запити на підтвердження любові та прихильності, відчуття порожнечі або втрати без партнера.

Емоційна залежність – це форма міжособистісної залежності, при якій особа відчуває сильну емоційну прив'язаність до іншої людини, що може призводити до втрати особистої автономії та самоповаги.

Характеристики:

1. Ідеалізація партнера: партнер сприймається як єдине джерело щастя і задоволення.

2. Негативні емоції без партнера: відчуття тривоги, депресії або порожнечі у разі відсутності партнера.

3. Контроль і маніпуляція: спроби контролювати поведінку партнера через ревності або маніпуляції.

4. Невміння виражати власні потреби: зосередження на потребах партнера на шкоду власним.

Симптоми: часте відчуття тривоги або страху перед віддаленням партнера, залежність від емоційного підтвердження з боку партнера, втрата інтересу до інших соціальних зв'язків та активностей, негативні реакції на критику або відмову з боку партнера.

Психологічне благополуччя – це стан, при якому людина відчуває задоволення від життя, має позитивну самооцінку, здатна справлятися зі стресом і підтримувати здорові стосунки з іншими.

Ключові аспекти:

1. Емоційна стабільність: здатність управляти своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації.

2. Соціальна підтримка: наявність близьких людей, готових підтримати в складні часи.

3. Особистісний розвиток: постійне навчання та саморозвиток, що сприяє зростанню самооцінки.

4. Задоволеність життям: відчуття радості та задоволення від повсякденних моментів.

Розглянуті поняття тісно пов'язані між собою і впливають на якість міжособистісних стосунків в парі та загальне психологічне благополуччя особистості. Розуміння цих аспектів може допомогти в покращенні стосунків і забезпеченні емоційного комфорту.

Методологія

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та зіставлення вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури та наукових підходів щодо проблеми дослідження;

- емпіричні – психологічне тестування;

- методи математичної статистики – статистичний аналіз, кореляційний аналіз, табличний та графічний аналіз.

Методики дослідження:

1. Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі).

Тест діагностики міжособистісних відносин (ДМО, опитувальник Лірі, опитувальник інтерперсонального діагнозу, в оригіналі – Interpersonal Adjective Check List, складова частина комплексного тесту Interpersonal Diagnosis of Personality) розроблений в 1950-х роках у проєкті «Kaiser Foundation» під керівництвом Kaiser Foundation.

Призначення методики – вивчення уявлень людини себе і визначення переважаючого типу відносин із оточуючими людьми. Для представлення результатів було розроблено психограма як кола, розділеного на сектори – октанти, кожен із яких відбиває певний тип відносин. При цьому горизонтальній та вертикальній осям відповідають основні орієнтації: домінування/підпорядкування та дружелюбність/ворожість.

Кожен із октантів, складових психограми, відбиває той чи інший варіант міжособистісних відносин. Октанти, якими бали виявилися найвищими, відповідають переважаючому стилю поведінки даної людини.

Характеристики, що не виходять за межі восьми балів, властиві гармонійним особистостям.

Показники, що перевищують вісім балів (до 12), свідчать про акцентуацію властивостей, що виявляються даним октантом.

Бали, які досягають рівня 14-16, свідчать про виражені труднощі соціальної адаптації.

Низькі показники по всіх октантах (0-3 бали) можуть бути результатом скритності та невідвертості випробуваного.

Якщо у психограмі немає октантів, які набрали більше чотирьох балів, то дані сумнівні в плані їх достовірності: випробуваний не захотів оцінити себе відверто.

Перші чотири типи міжособистісних відносин – I, II, III та IV – характеризуються переважанням неконформних тенденцій, з них III, IV – схильністю до диз'юнктивних (конфліктних) проявів, а I та II – більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства та домінування. Інші чотири октанти – V, VI, VII та VIII – представляють протилежну картину: підпорядкованість, невпевненість у собі та конформність (V та VI), схильність до компромісів, конгруентність та відповідальність у контактах з оточуючими (VII та VIII).

Запропоновані Т. Лірі формули дозволяють обчислити два індекси:

Домінування (вектор V): $V = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$

Дружелюбність (вектор G): $G = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

Кількісні результати є показниками ступеня цих характеристик.

2. Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI) націлений на діагностику залежності у міжособистісних відносинах (Р. Гіршфельд).

Отримані бали за окремими шкалами та підсумковий бал рівня залежності оцінюються як низькі, середні або високі відповідно до наведених тестових норм (норми різняться для чоловіків та для жінок)

3. Шкала психологічного благополуччя (Р. Теннант та ін.)

Дослідницькі питання: Який рівень емоційної залежності у пар? Як емоційна залежність впливає на задоволеність стосунками?

Експериментальна база та вибірка:

Дослідження проведене в м. Запоріжжя на базі університету «Запорізька Політехніка» в 2024 році, де є можливість залучити учасників через оголошення, соціальні мережі та інші канали.

Вибірка:

Критерії відбору: пари, які перебувають у стосунках не менше 1 року та мають ознаки залежної поведінки.

Загальна кількість учасників: 50 осіб, діади: чоловік-жінка (25 жінок і 25 чоловіків).

Вік учасників: 18-35 років.

Дане емпіричне дослідження має на меті виявити вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі, що дозволить краще зрозуміти механізми взаємодії партнерів і запропонувати ефективні стратегії для покращення їхніх відносин.

Процедура дослідження:

1. Рекрутинг учасників через оголошення, соціальні мережі, психологічні центри та ін.
2. Проведення анкетування онлайн або в офлайн-форматі.
3. Аналіз даних: використання статистичних методів (кореляційний аналіз, регресійний аналіз) для вивчення зв'язку між емоційною залежністю та якістю стосунків.

Очікувані результати:

Визначення ступеня впливу емоційної залежності на задоволеність стосунками.

Виявлення специфічних аспектів стосунків, які піддаються найбільшому впливу емоційної залежності.

Розробка рекомендацій для пар та психологів щодо покращення стосунків.

2.2. Аналіз та обговорення результатів дослідження

На першому етапі дослідження нами було вивчено та проаналізовано характер міжособистісних відносин в парах та визначено середні показники за підгрупами чоловіків та жінок за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі (табл.2.1) та побудовано профіль міжособистісних стосунків (рис.2.1).

Таблиця 2.1

Середні показники, що характеризують міжособистісні відносини чоловіків та жінок за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі)» (констатувальний етап)

Групові статистики					
Показник	стать	N	Середнє	Стд. відхилення	Стд. Помилка середнього
Лідуюче-власний (I)	жінка	25	6,4000	1.44338	.28868
	чоловік	25	7,6000	2.00000	.40000
Незалежно-домінуючий (II)	жінка	25	5,3600	2.48126	.49625
	чоловік	25	7,8800	2.55473	.51095
Агресивно-прямолінійний (III)	жінка	25	7,2800	2.55799	.51160
	чоловік	25	6,6000	1.91485	.38297
Недовіжливо-скептичний (IV)	жінка	25	7,2400	3.01773	.60355
	чоловік	25	5,9600	2.35372	.47074
Покірний (V)	жінка	25	7,1600	3.90171	.78034
	чоловік	25	3,6000	2.67706	.53541
Залежний (VI)	жінка	25	11,0800	2.66020	.53204
	чоловік	25	7,3600	2.46441	.49288
Співробітник (VII)	жінка	25	7,8000	2.64575	.52915
	чоловік	25	6,1200	2.24202	.44840
Відповідально-великодушний (VIII)	жінка	25	6,8400	1.44338	.28868
	чоловік	25	6,9600	1.02794	.46547
Коеф. домінування	жінка	25	4,9200	1.94679	1.32372
	чоловік	25	9,2933	2.48918	15.49784
Коеф. дружелюбності	жінка	25	6,5000	1.79022	0.75804
	чоловік	25	6,3200	2.25950	0.25190

Як видно з таблиці 2.1, найбільш притаманним стилем міжособистісних стосунків для чоловіків є лідируюче-власний ($7,6 \pm 1,44$), незалежно-домінуючий ($7,88 \pm 2,55$), відповідально-великодушний ($6,96 \pm 1,02$).

Найбільш притаманними стилями міжособистісних стосунків для жінок є: агресивно-прямолінійний ($7,28 \pm 2,55$), недовірливо-скептичний ($7,24 \pm 3,01$), стиль співробітництва ($7,8 \pm 2,64$).

Слід зазначити, що показник залежності у відносинах в парах є достатньо вираженим. Втім, даний показник в підгрупі жінок є більш виразним та знаходиться в межах визначення акцентуації ($11,08 \pm 2,66$) проти показника чоловіків ($7,36 \pm 2,46$).

Позитивне значення результату, отриманого за формулою «домінування», свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, домінування. Позитивний результат за формулою «дружелюбність» є показником прагнення особи до встановлення дружніх стосунків та співпраці з оточуючими.

За результатами діагностики нами було побудовано профіль міжособистісних стосунків (рис.2.1)

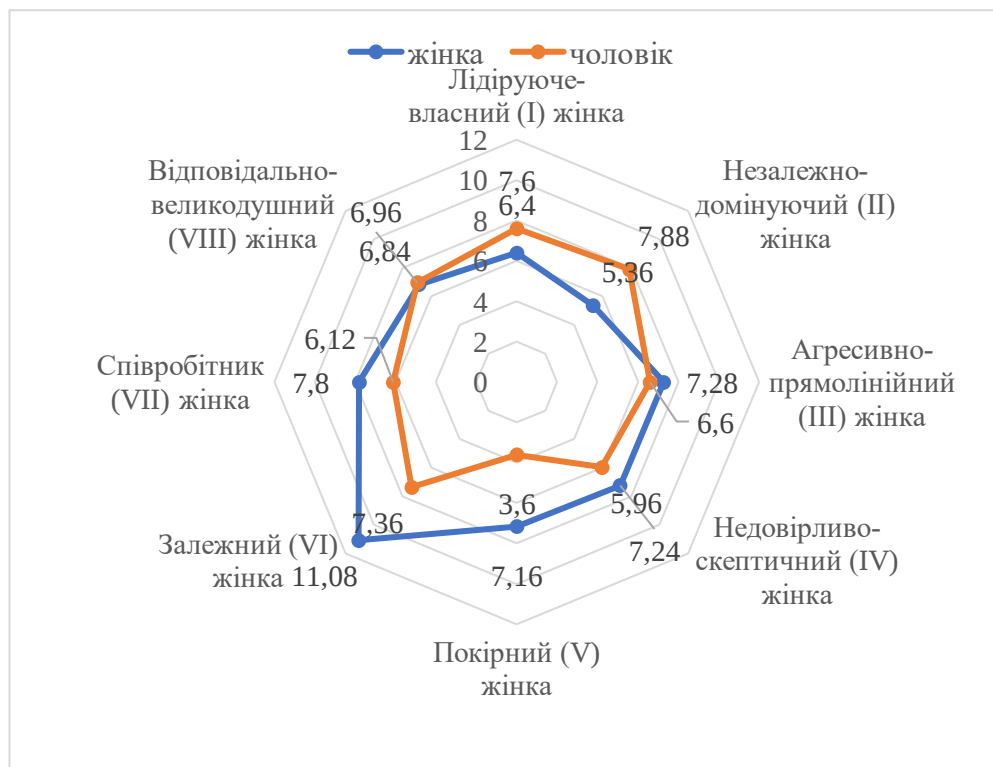


Рис. 2.1. Профіль міжособистісних стосунків (констатувальний етап)

Як видно з рис.2.1, дослідження стилів міжособистісних стосунків у чоловіків та жінок виявило значні відмінності в їх поведінці та підходах до взаємодії. Нами було виділено стилі міжособистісних стосунків у чоловіків:

1. Лідируюче-власний ($7,6 \pm 1,44$): цей стиль свідчить про прагнення чоловіків брати на себе ініціативу у стосунках, демонструючи лідерські якості. Вони схильні приймати рішення та вести за собою, що може бути позитивним аспектом у спільних проектах або завданнях.

2. Незалежно-домінуючий ($7,88 \pm 2,55$): високий показник цього стилю вказує на те, що чоловіки прагнуть зберігати незалежність, але водночас мають потребу в контролі над ситуацією. Це може призводити до конфліктів, якщо їхня домінуюча позиція не сприймається партнерами.

3. Відповідально-великодушний ($6,96 \pm 1,02$): цей стиль свідчить про готовність більшості чоловіків в групі підтримувати інших та брати на себе відповідальність за стосунки. Вони можуть проявляти емпатію і бажання допомогти, що позитивно впливає на якість взаємодії.

Найбільш притаманними стилями міжособистісних стосунків в підгрупі у жінок є:

1. Агресивно-прямолінійний ($7,28 \pm 2,55$): жінки, які демонструють цей стиль, можуть бути відкритими у своїй комунікації, але при цьому проявляти агресію або прямолінійність, що може призводити до конфліктів у стосунках.

2. Недовірливо-скептичний ($7,24 \pm 3,01$): цей стиль вказує на певну недовіру до партнерів і схильність до сумнівів щодо їхніх намірів. Це може заважати розвитку близьких стосунків.

3. Стиль співробітництва ($7,8 \pm 2,64$): високий показник цього стилю в підгрупі свідчить про бажання жінок працювати разом з партнерами для досягнення спільних цілей. Це позитивний аспект, який сприяє зміцненню зв'язків в парі.

Дослідження також виявило значний рівень залежності у відносинах між партнерами: жінки ($11,08 \pm 2,66$) (рис.2.2): Показник залежності у жінок є вираженим і знаходиться в межах акцентуації. Це може свідчити про те, що

жінки більш емоційно залежать від своїх партнерів, що може створювати ризик для їхньої особистої автономії та самоповаги. Чоловіки ($7,36 \pm 2,46$): Хоча показник залежності у чоловіків також присутній, він є менш вираженим. Це може свідчити про більшу здатність чоловіків зберігати свою незалежність у стосунках.

Як видно на рис. 2.2, у дослідженні виявлено, що 10 жінок (40%) і 1 чоловік (4%) демонструють деструктивні високі виражені показники залежності у відносинах. Це свідчить про кілька важливих аспектів:

Більша емоційна залежність жінок: високий рівень залежності у 10 жінок може свідчити про їхню сильну емоційну прив'язаність до партнерів. Це може бути наслідком соціальних норм, які заохочують жінок до створення емоційних зв'язків і підтримки у стосунках. Такі жінки можуть відчувати страх втрати партнера, що призводить до підвищеної тривожності та потреби в постійній підтримці з боку партнера.



Рис.2.2. Профіль залежності в міжособистісних стосунках
(констатувальний етап)

Низька здатність до автономії: деструктивна залежність може вказувати на труднощі в розвитку самостійності та особистісної автономії. Жінки, які мають високий показник залежності, можуть відчувати, що їхнє щастя і самопочуття залежать від партнера. Це може призводити до компромісів у власних інтересах та потребах, що негативно впливає на їхню самооцінку та загальне благополуччя.

Хоча лише один чоловік (4%) має деструктивні високі показники залежності, це може свідчити про те, що чоловіки менш схильні до емоційної залежності в традиційних стосунках. Однак це не означає, що вони не можуть також проявляти залежність, просто вона може бути менш вираженою або більш соціально прийнятною.

Виявлення 4 пар взаємозалежних партнерів з високим показником залежності у відносинах свідчить про те, що обидва партнери в таких стосунках можуть мати спільні проблеми з емоційною стабільністю. Ця взаємозалежність може призводити до циклів конфліктів і примирення, де обидва партнери намагаються компенсувати свої страхи та невпевненість через надмірну увагу один до одного.

Психологічні ризики: Високий рівень залежності у жінок та у взаємозалежних парах може створювати ризики для психологічного благополуччя обох партнерів. Це може призвести до емоційних криз, депресії або тривожних розладів. Парам з високим показником залежності рекомендується звертатися за професійною допомогою, щоб розвивати здорові моделі взаємодії та покращувати комунікацію. Важливо працювати над розвитком особистісної автономії та самостійності як у жінок, так і в чоловіків, щоб забезпечити більш здорові й збалансовані стосунки.

Отже, результати дослідження показали, що чоловіки схильні до лідерства та домінування в стосунках, тоді як жінки проявляють більше агресії та скептицизму, але також мають високу схильність до співпраці.

Жінки демонструють більш виражену емоційну залежність у відносинах порівняно з чоловіками, що може впливати на їхню здатність до самостійного

прийняття рішень і підтримку особистісної автономії. Висока залежність у жінок може призводити до негативних наслідків для їхнього психологічного благополуччя, тоді як чоловікам важливо знайти баланс між лідерством і підтримкою партнерства.

Для покращення якості міжособистісних стосунків важливо працювати над розвитком навичок комунікації та емоційної підтримки з обох сторін.

Далі, нами було виявлено та проаналізовано більш ґрунтовано залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)», результати наведемо в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (констатувальний етап)

Показник		емоційна опора на іншого	невпевненість у собі	прагнення до автономії	Залежність від партнера
жінка	Середнє	46.2400	35.5600	23.6000	57.8800
	N	25	25	25	25
	Стд. відхилення	10.04689	8.27184	5.43906	12.29946
чоловік	Середнє	33.2800	30.4800	24.4800	41.4800
	N	25	25	25	25
	Стд. відхилення	8.67237	9.21557	7.72507	10.64628

Як видно з даних табл.2.2, результати діагностики виявили середній показник по групі залежності від партнера, що знаходиться в межах (35-63 балів). Втім, показник залежності від партнера в підгрупі жінок ($57,88 \pm 12,29$) є значно вищим за показник чоловіків ($41,48 \pm 10,64$).

Також нами було виявлено значні розбіжності в підгрупах чоловіків та жінок за показником емоційна опора на іншого. Жінки демонструють значно вищий показник ($46,24 \pm 10,04$) ніж чоловіки ($33,28 \pm 8,67$)

Слід зазначити, що показник невпевненості в собі ($35,56 \pm 8,27$) в підгрупі жінок є вищим ніж у чоловіків ($30,48 \pm 9,21$).

Показник прагнення до автономії має в обох групах результат нижче за середній та складає в жінок ($23,6 \pm 5,43$), у чоловіків ($24,48 \pm 7,72$) (рис.2.3).

Отримані бали за окремими шкалами та підсумковий бал рівня залежності оцінюються як середні в обох підгрупах.

Як видно на рис.2.3, дослідження показало, що середній показник залежності від партнера в підгрупах жінок та чоловіків знаходиться на середньому рівні. Однак, у підгрупі жінок цей показник значно вищий ($57,88 \pm 12,29$), ніж у чоловіків ($41,48 \pm 10,64$).

Це свідчить про те, що жінки мають більш виражену емоційну залежність від своїх партнерів, що може вказувати на соціальні та культурні фактори, які формують їхню поведінку у стосунках. Високий рівень залежності від партнера у жінок може свідчити про соціальні норми та очікування, які формують їхню поведінку у стосунках. Це також може бути наслідком емоційної прив'язаності та потреби в підтримці.

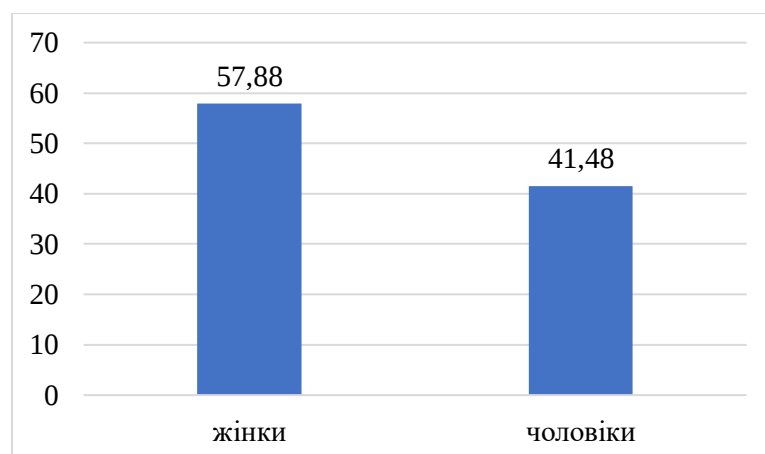


Рис.2.3. Залежність у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (констатувальний етап)

Результати також показали значні розбіжності в показниках емоційної опори на іншого. Жінки мають вищий показник ($46,24 \pm 10,04$) у порівнянні з чоловіками ($33,28 \pm 8,67$). Це може свідчити про те, що жінки частіше шукають підтримку та підтвердження своїх емоцій через партнерів, що може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями. Жінки демонструють більшу емоційну опору на партнерів, що може вказувати на їхню схильність до пошуку підтвердження і підтримки в стосунках. Це може створювати ризики для їхньої особистісної автономії.

Показник невпевненості в собі також виявився вищим у жінок ($35,56 \pm 8,27$) порівняно з чоловіками ($30,48 \pm 9,21$). Це може свідчити про те, що жінки частіше переживають сумніви щодо своїх можливостей і цінності, що може впливати на їхню здатність до автономії та прийняття рішень у стосунках. Вища невпевненість у жінок може свідчити про необхідність роботи над самооцінкою та самовизначенням. Це важливо для розвитку здорових стосунків.

Показник прагнення до автономії в обох групах виявився нижчим за середній: у жінок – ($23,6 \pm 5,43$), у чоловіків – ($24,48 \pm 7,72$). Це може свідчити про те, що обидві групи мають труднощі з досягненням особистісної незалежності та самостійності. Низькі результати прагнення до автономії в обох групах можуть свідчити про потребу у розвитку навичок самостійності та впевненості у власних силах.

Отже, партнерам слід працювати над розвитком емоційної незалежності та особистісної автономії. Психологічні консультації можуть бути корисними для жінок у підвищенні самооцінки та розвитку впевненості.

Важливо створювати середовище підтримки, де обидва партнери можуть почуватися комфортно у вираженні своїх потреб і бажань.

Далі нами було проведене діагностику за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя, WEMWBS» (констатувальний етап)

Показник	чоловік	жінка
Середнє	35,8	31,88
Стд. помилка	1,415392	2,052088
Медіана	36	31
Стд. відхилення	7,076958	10,26044
Дисперсія вибірки	50,08333	105,2767
Мінімум	22	18
Максимум	50	54
Рівень надійності (95,0%)	2,921225	4,235302

Як видно з табл.2.3, показники психологічного благополуччя в підгрупах жінок та чоловіків знаходяться на середньому рівні: 35,8 – у чоловіків при медіані 36 та дисперсії вибірки – 50,08, 31,88 – у жінок при медіані 31 та дисперсії вибірки –105,27. Втім, показники психологічного благополуччя в підгрупі жінок є нижчими ніж у чоловіків (рис.2.4).

Середній показник психологічного благополуччя у чоловіків (35,8) вищий, ніж у жінок (31,88). Це свідчить про те, що чоловіки в цілому відчують більше психологічного благополуччя. Медіана у чоловіків (36) також перевищує медіану у жінок (31), що підтверджує, що більшість чоловіків мають більш позитивний досвід у порівнянні з жінками. Дисперсія у жінок (105,27) є значно вищою, ніж у чоловіків (50,08). Це вказує на більшу варіативність у показниках психологічного благополуччя серед жінок, що може свідчити про наявність як високих, так і низьких рівнів благополуччя в цій групі. Вища дисперсія може також вказувати на те, що деякі жінки можуть переживати значні труднощі, тоді як інші можуть мати більш позитивний досвід.

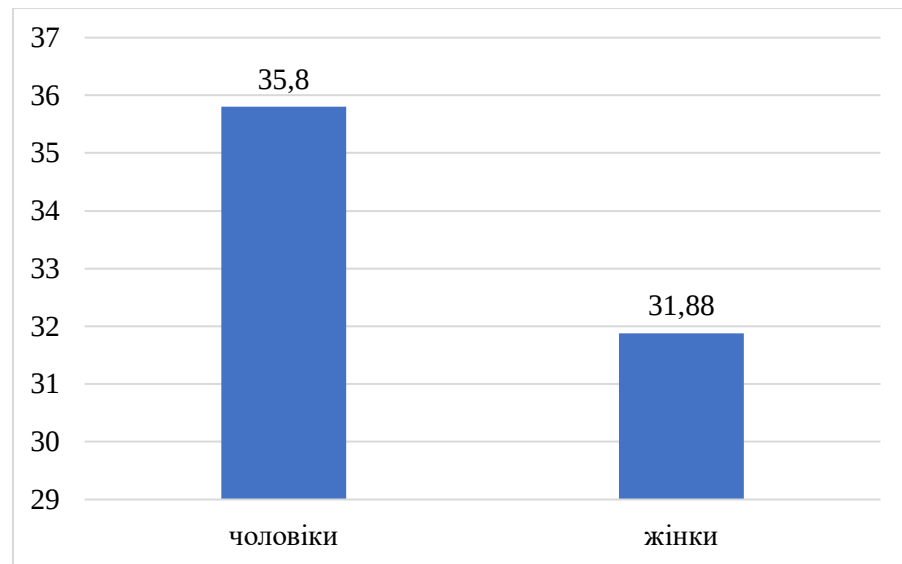


Рис.2.4. Рівень психологічного благополуччя чоловіків та жінок
(констатувальний етап)

Як видно з рис.2.4, показники психологічного благополуччя свідчать про те, що чоловіки загалом мають вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з жінками. Це може бути пов'язано з соціальними та культурними факторами, які впливають на способи вираження емоцій та переживань.

Висока дисперсія показників психологічного благополуччя серед жінок може свідчити про те, що деякі жінки стикаються з серйозними викликами, які впливають на їхнє психоемоційне здоров'я. Це може бути результатом стресу, соціального тиску або інших чинників.

Оскільки жінки демонструють нижчі показники психологічного благополуччя та вищу варіативність, важливо забезпечити їм додаткову підтримку через програми психологічної допомоги та ресурси для розвитку емоційної стійкості.

2.3. Виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах.

Наступним етапом дослідження стало виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах за допомогою кореляційного аналізу.

Результати аналізу наведемо в табл.2.4

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз

Кореляції			
Фактор		ПБ	ЕЗ
Психологічне благополуччя (ПБ)	Кореляція Пірсона	1	-.575**
	Знч.(2-сторін)		.000
	N	50	50
Емоційна залежність (ЕЗ)	Кореляція Пірсона	-.575**	1
	Знч.(2-сторін)	.000	
	Кореляція Пірсона	50	50
**. Кореляція значуща на рівні 0.01 (2-сторін.).			

Коефіцієнт кореляції між рівнем емоційної залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах має негативне значення та становить -0,575. Це означає, що зростання рівня емоційної залежності в партнерів асоціюється зі зниженням якості їхніх міжособистісних стосунків та зниженням рівня психологічного благополуччя.

Негативний знак (-) вказує на те, що чим вища емоційна залежність одного з партнерів, тим нижче оцінюється якість стосунків. Це може свідчити про те, що надмірна залежність може призводити до проблем у спілкуванні, конфліктів та загального незадоволення стосунками.

Зірочка (**) поряд із коефіцієнтом може вказувати на те, що кореляція є статистично значущою (зазвичай $p < 0,01$). Це означає, що ймовірність того, що отримані результати є випадковими, дуже мала.

Отримане значення коефіцієнта кореляції -0,575 свідчить про те, що емоційна залежність має значний негативний вплив на якість міжособистісних стосунків у парах. Партнери з високим рівнем емоційної залежності можуть відчувати труднощі в комунікації, конфлікти та загальне незадоволення своїми стосунками, що може призводити до психологічного дискомфорту.

Партнерам слід розглянути можливість участі в терапії або консультуванні для роботи над проблемами емоційної залежності.

Важливо навчитися встановлювати здорові межі у стосунках і підтримувати особистий простір. Розвиток навичок ефективної комунікації може допомогти зменшити конфлікти та підвищити якість стосунків.

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків між емоційною залежністю та психологічним благополуччям рекомендується провести додаткове дослідження (табл.2.5). Регресійний аналіз є статистичним методом, який дозволяє оцінити залежність між змінними (емоційна залежність та психологічне благополуччя). У контексті психологічного благополуччя в парах як критерія оцінки якості міжособистісного спілкування, регресійний аналіз може допомогти виявити, як емоційна надзалежність впливає на рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 2.5

Аналіз взаємозв'язку між емоційною залежності та якістю міжособистісних стосунків (психологічним благополуччям) у парах

Регресійна статистика					
Множинний R	-0,57536				
R-квадрат	0,33104				
Нормований R-квадрат	0,317103				
Стандартна помилка	7,39201				
Спостереження	50				
Дисперсійний аналіз					
	df	SS	MS	F	Значущість F
Регресія	1	1297,913	1297,913	23,75312	1,24E-05
Остаток	48	2622,807	54,64181		
Всього	49	3920,72			

Як видно з таблиці 2.4, множинний R (-0,5754): це коефіцієнт кореляції, який вказує на силу та напрямок зв'язку між незалежними змінними (наприклад, емоційна залежність) та залежною змінною (психологічне благополуччя). Значення 0,5754 свідчить про помірний негативний зв'язок між емоційною залежністю партнерів і їхнім психологічним благополуччям.

В результатах регресійного аналізу коефіцієнт для змінної «емоційна залежність» є негативним, це свідчить про те, що зростання емоційної надзалежності асоціюється зі зниженням рівня психологічного благополуччя.

Емоційна надзалежність може призводити до: зниження автономії: Партнери можуть відчувати брак особистого простору і незалежності, що негативно впливає на їхнє самопочуття; підвищення тривожності: надмірна залежність може викликати страх втрати партнера, що сприяє розвитку тривожних розладів; конфліктів та напруження в парі: емоційна надзалежність може призводити до конфліктів через відчуття контролю або власницьких настроїв.

R -квадрат (0,3310) вказує на частку варіації залежної змінної, яка може бути пояснена незалежними змінними. Значення 0,3310 означає, що приблизно 33,1% варіації психологічного благополуччя можна пояснити емоційною залежністю партнерів. Це свідчить про те, що емоційна залежність є значущим фактором, але існують й інші фактори, які також впливають на психологічне благополуччя.

Нормований R -квадрат (0,3171): модифікація R -квадрату, яка враховує кількість незалежних змінних у моделі. Нормований R -квадрат 0,3171 підтверджує, що модель є адекватною для даних. Значення близьке до R -квадрату вказує на те, що модель має добру пояснювальну силу.

Стандартна помилка (7,3920): міра точності прогнозів моделі, яка показує середню відстань між спостереженими значеннями та значеннями, передбаченими моделлю. Стандартна помилка 7,3920 вказує на те, що прогнози моделі мають певну невизначеність. Висока стандартна помилка

може свідчити про те, що модель не завжди точно передбачає рівень психологічного благополуччя.

Результати свідчать про значущий негативний зв'язок між емоційною залежністю партнерів і рівнем психологічного благополуччя. Це може означати, що в парах з високим рівнем емоційної залежності партнери можуть відчувати менше задоволення від стосунків. Оскільки приблизно 33,1% варіації зниження психологічного благополуччя можна пояснити емоційною надзалежністю, це вказує на важливість цього фактора у формуванні загального психологічного стану партнерів.

Отже, гіпотези про те, що: існує пряма залежність між рівнем емоційної залежності у парі та якістю їхніх міжособистісних стосунків, а саме психологічним благополуччям кожного партнера; особистості, які мають виражену надзалежність від партнера в парі мають низький рівень психологічного благополуччя є доведеними.

Висновки до розділу 2

Результати діагностики міжособистісних стосунків в парах виявили наявність проблем та показали, що чоловіки схильні до лідерства та домінування в стосунках, тоді як жінки проявляють більше агресії та скептицизму, але також мають високу схильність до співпраці.

Жінки демонструють більш виражену емоційну залежність у відносинах порівняно з чоловіками, що може впливати на їхню здатність до самостійного прийняття рішень і підтримку особистісної автономії.

Дослідження показало, що середній показник залежності від партнера в групі знаходиться в межах 35-63 балів. Однак, у підгрупі жінок цей показник значно вищий ($57,88 \pm 12,29$), ніж у чоловіків ($41,48 \pm 10,64$). Це свідчить про те, що жінки мають більш виражену емоційну залежність від своїх партнерів, що може вказувати на соціальні та культурні фактори, які формують їхню поведінку у стосунках. Жінки демонструють більшу емоційну опору на партнерів, що може вказувати на їхню схильність до пошуку підтвердження і

підтримки в стосунках. Це може створювати ризики для їхньої особистісної автономії.

Виявлення 4 пар взаємозалежних партнерів з високим показником залежності у відносинах свідчить про те, що обидва партнери в таких стосунках можуть мати спільні проблеми з емоційною стабільністю. Ця взаємозалежність може призводити до циклів конфліктів і примирення, де обидва партнери намагаються компенсувати свої страхи та невпевненість через надмірну увагу один до одного.

Показники психологічного благополуччя свідчать про те, що чоловіки загалом мають вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з жінками. Це може бути пов'язано з соціальними та культурними факторами, які впливають на способи вираження емоцій та переживань.

Загалом, результати емпіричного дослідження підкреслюють важливість роботи над емоційною залежністю для покращення психологічного благополуччя та якості стосунків у парах.

В зв'язку з тим, що результати підтверджують негативний вплив емоційної надзалежності на міжособистісних стосунки в парі, важливо розробити програми підтримки для пар, які допоможуть їм зрозуміти важливість емоційної автономії та здорових меж у стосунках.

Рекомендується проводити тренінги або терапевтичні сесії для пар, щоб навчити їх розвивати здорові стосунки без надмірної залежності.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПАРАХ З НАДМІРНОЮ ЕМОЦІЙНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ПАРТНЕРА

3.1. Гармонізація міжособистісних стосунків в парі

Міжособистісні стосунки завжди були і залишаються важливою частиною людського життя. У контексті романтичних стосунків гармонія між партнерами є ключовим фактором, що визначає їхнє щастя та задоволеність.

Міжособистісні стосунки в парі включають емоційні, психологічні та соціальні аспекти взаємодії між партнерами. Однією з найбільш проблематичних форм стосунків є емоційна залежність, яка може призводити до конфліктів, незадоволеності та навіть розриву відносин. Гармонізація стосунків – це складний процес, який вимагає зусиль, терпіння і готовності до змін.

Емоційна надзалежність може бути визначена як стан, коли один партнер залежить від емоційного стану іншого. Це може проявлятися в постійній потребі в підтвердженні, страху втрати партнера і відмові від власних інтересів. Основними причинами емоційної надзалежності є низька самооцінка, страх самотності та попередній негативний досвід у стосунках.

Емоційна надзалежність є складним явищем, яке може виникати в міжособистісних стосунках, особливо в романтичних парах. Вона характеризується надмірною прив'язаністю одного партнера до іншого, що часто призводить до втрати особистісної автономії, конфліктів і емоційного вигорання. У цьому контексті встановлення меж та розвиток незалежності стають критично важливими для досягнення гармонії у стосунках.

Емоційна залежність характеризується надмірною прив'язаністю до партнера, що може проявлятися в страху втрати, потребі в постійній підтримці та схильності до контролю. Така залежність може заважати здоровому розвитку стосунків, адже один із партнерів може відчувати тягар

відповідальності за емоційний стан іншого. В результаті це може призводити до конфліктів, відчуження або навіть насильства.

Гармонізація міжособистісних стосунків у парах з підвищеною емоційною залежністю є складним, але можливим процесом, що вимагає зусиль з обох сторін, готовності до змін і відкритості до нових підходів у взаємодії. Завдяки саморозумінню, комунікації, встановленню меж, розвитку незалежності, психологічній підтримці та спільним цілям, пари можуть створити здорові та гармонійні стосунки, які будуть приносити радість і задоволення обом партнерам.

Першим кроком до гармонізації стосунків є розуміння один одного. Кожна людина має свої унікальні переживання, цінності та погляди на життя. Важливо вміти слухати партнера, ставити питання та проявляти інтерес до його думок. Прийняття відмінностей між партнерами — це основа для побудови довіри та емоційної близькості.

Комунікація є одним з найважливіших аспектів гармонійних стосунків. Відкритий і чесний діалог дозволяє обговорювати проблеми, висловлювати почуття та потреби. Важливо не лише говорити, але й слухати. Партнери повинні навчитися висловлювати свої переживання без звинувачень і критики, що сприяє створенню безпечного простору для обговорення.

Гармонізація стосунків також пов'язана з наявністю спільних цінностей і цілей. Коли партнери мають спільні інтереси, мрії та плани на майбутнє, це зміцнює їхній зв'язок. Важливо визначити, які цінності є пріоритетними для обох, і працювати над їх реалізацією разом.

У здорових стосунках партнери підтримують один одного в труднощах і радощах. Взаємодопомога підвищує відчуття єдності та партнерства. Це може бути як емоційна підтримка, так і практична допомога в досягненні особистих цілей. Коли партнери відчувають, що можуть покластися один на одного, це створює атмосферу довіри та стабільності.

Життя постійно змінюється, і стосунки не є винятком. Партнери повинні бути готові до змін, які можуть виникати в їхньому житті: нові обставини, виклики або навіть зміни в особистих інтересах. Гнучкість і готовність адаптуватися до нових умов допомагають зберегти гармонію у стосунках.

Розглянемо можливі шляхи вдосконалення стосунків в парі з емоційною надзалежністю партнерів (рис.3.1):

Першим кроком до покращення стосунків є усвідомлення власних емоційних потреб і причин емоційної залежності. Партнери повинні працювати над розвитком самосвідомості, що включає в себе рефлексію своїх почуттів, страхів та очікувань. Це можна досягти через ведення щоденника, медитацію або консультації з психологом.

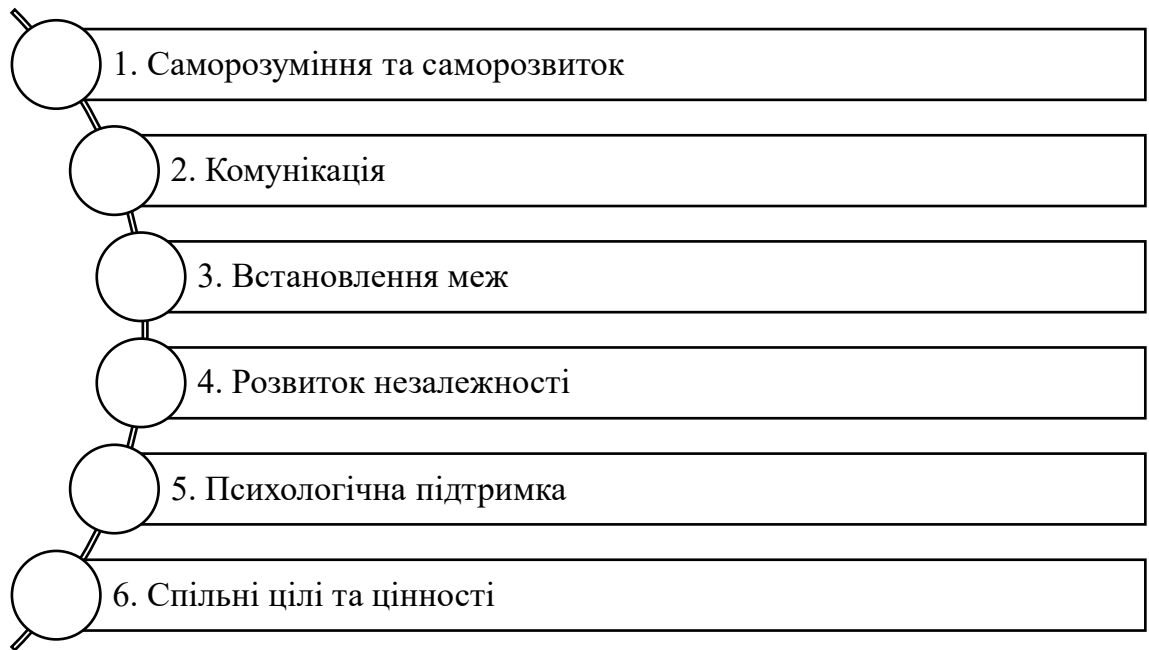


Рис.3.1. Шляхи вдосконалення стосунків в парі (складено автором)

Відкрита і чесна комунікація є ключем до здорових стосунків. Партнери повинні навчитися висловлювати свої почуття та потреби без страху бути осудженими. Важливо не лише говорити, але й слухати: активне слухання допомагає зрозуміти точку зору партнера і зменшує ймовірність конфліктів.

Встановлення меж є важливим аспектом здорових міжособистісних стосунків. Межі допомагають визначити особистісні простори партнерів і

запобігають емоційному вигоранню. У здорових стосунках важливо встановлювати особисті межі. Партнери повинні поважати особистий простір один одного і мати можливість проводити час окремо. Це допомагає зменшити тиск на стосунки та дозволяє кожному з партнерів розвиватися як особистість.

Основні види меж включають:

Фізичні межі: визначення особистого простору.

Емоційні межі: розуміння та повага до емоцій інших.

Часові межі: виділення часу для особистих інтересів та хобі.

Важливо, щоб обидва партнери обговорювали свої межі відкрито і чесно, що сприятиме зміцненню довіри та взаєморозуміння.

Емоційна залежність часто виникає через брак самостійності. Партнери повинні підтримувати один одного в розвитку своїх інтересів, хобі та соціальних зв'язків поза стосунками. Це сприяє зміцненню індивідуальності та зменшує потребу в постійній емоційній підтримці.

Розвиток незалежності вимагає усвідомлення власних потреб, бажань і цілей та формування в партнерів навичок самопізнання: усвідомлення власних емоцій та потреб; освоєння нових хобі та інтересів та ін. В даному випадку істотно допомагає соціальна підтримка: підтримка друзів та родини, що надає можливості зменшити залежність від партнера.

Слід зауважити на те, що незалежність не означає відмову від стосунків, а навпаки – сприяє їх зміцненню, адже партнери стають більш цілісними особистостями.

У деяких випадках емоційна залежність може бути настільки глибокою, що самостійно впоратися з нею важко. У таких ситуаціях звернення до фахівця (психолога чи психотерапевта) може стати важливим кроком. Професійна підтримка допоможе зрозуміти корені залежності та знайти способи її подолання.

Важливо, щоб партнери мали спільні цілі та цінності. Це створює основу для співпраці та взаємопідтримки у досягненні спільних мрій і бажань.

Обговорення планів на майбутнє, спільні проекти або навіть прості ритуали можуть зміцнити зв'язок між партнерами.

Гармонійні стосунки базуються на взаємоповазі, підтримці і готовності до компромісів. Гармонізація відносин вимагає зусиль з обох сторін. Основними кроками можуть стати: відкритий діалог: регулярне обговорення почуттів і потреб; підтримка розвитку: заохочення один одного до саморозвитку; зміцнення довіри: спільне вирішення проблем і підтримка один одного у важкі часи. Встановлення меж та розвиток незалежності є ключовими аспектами у подоланні емоційної надзалежності в парах. Ці процеси сприяють не лише покращенню якості стосунків, але й особистісному зростанню партнерів. Гармонія в стосунках досягається через відкритість, підтримку і взаєморозуміння, що дозволяє кожному партнеру відчувати себе цілісною особистістю, а не частиною залежності.

Гармонізація міжособистісних стосунків в парі – це процес, що вимагає зусиль з обох сторін. Через розуміння, відкритий діалог, спільні цінності, підтримку та готовність до змін партнери можуть створити здорові та щасливі стосунки. Гармонія не означає відсутність конфліктів чи розбіжностей; вона полягає у вмінні долати труднощі разом і знаходити рішення, які задовольняють обох партнерів. Тільки через спільну працю над собою та своїми стосунками можна досягти справжньої гармонії, що принесе радість і задоволення в життя кожного з партнерів.

3.2. Розробка програми психокорекції емоційної надзалежності від партнера

Результати проведеного дослідження показали, що емоційна надзалежність може негативно впливати на стосунки, призводячи до втрати особистісної ідентичності, емоційного вигорання та погіршення психологічного стану партнерів. Нами було розроблено програму психокорекції емоційної надзалежності партнерів в парі (табл.3.1):

Таблиця 3.1

Програма психокорекції емоційної надзалежності партнерів в парі

№	Захід	Опис реалізації заходу
1	Освіта та усвідомлення	Заняття: Проведення семінарів або тренінгів для пар, де розглядаються теми емоційної залежності, її ознаки та наслідки Матеріали: Роздаткові матеріали, статті, книги про здорові стосунки та емоційну незалежність.
2	Індивідуальна терапія	Опис: Робота з психологом або психотерапевтом може допомогти кожному партнеру зрозуміти свої емоції та потреби. Методи: Індивідуальні сесії, де обговорюються особистісні проблеми, страхи та переживання. Цілі: Визначити корені емоційної залежності, розвинути навички самостійності та підвищити самооцінку.
3	Парна терапія	Опис: Спільна робота з терапевтом може допомогти парі зрозуміти динаміку своїх стосунків. Методи: Сесії, на яких обговорюються проблеми у стосунках, встановлюються межі та комунікаційні навички. Цілі: Зрозуміти патерни поведінки один одного, навчитися конструктивно вирішувати конфлікти.
4	Встановлення особистих меж	Заняття: Вправи на визначення особистих меж і їх комунікацію партнеру. Методи: Використання «Я-повідомлень» для вираження своїх потреб і почуттів без звинувачень.
5	Розвиток особистих інтересів	Заняття: Створення списку інтересів, які можуть бути цікаві кожному з партнерів. Методи: Заохочення до участі в курсах, клубах чи гуртках за інтересами.
6	Практика емоційної самостійності	Заняття: Вправи на усвідомлення своїх емоцій, ведення щоденника почуттів. Методи: Техніки медитації, дихальні вправи для зниження стресу і тривоги.
7	Створення відкритого простору для спілкування	Заняття: Регулярні "розмови серця", де кожен партнер може висловити свої почуття без осуду. Методи: Використання активного слухання та емпатії під час спілкування.
8	Спільне планування майбутнього	Заняття: Проведення сесій з планування, де обговорюються як спільні, так і особисті цілі. Методи: Визначення пріоритетів і розподіл часу для особистих і спільних справ.
9	Рефлексія стосунків	Заняття: Щомісячні зустрічі для обговорення прогресу в подоланні емоційної залежності. Методи: Використання запитань для самоаналізу: «Що працює?», «Що потребує покращення?».

В рамках реалізації програми нами було розроблено семінар та тренінг для пар.

Семінар для пар: «Емоційна залежність: ознаки, наслідки та шляхи Вирішення».

Мета семінару:

Допомогти учасникам зрозуміти, що таке емоційна залежність, її ознаки та наслідки, а також надати практичні інструменти для подолання цієї проблеми.

Тривалість: 3 години

Необхідні матеріали:

Презентація (слайди).

Роздаткові матеріали (брошури з інформацією про емоційну залежність).

Папір і ручки для вправ.

Чашка чаю/кави для створення комфортної атмосфери.

Рекомендації для ведучого:

1. Будьте чутливими до емоцій учасників.
2. Створіть безпечну атмосферу для відкритого обговорення.
3. Заохочуйте активну участь і взаємодію між парами.

Цей семінар може стати важливим кроком у розумінні та подоланні емоційної залежності, що, в свою чергу, сприятиме зміцненню стосунків.

Програма семінару:

1. Вступ (15 хв)

Привітання учасників.

Коротке знайомство: кожен учасник ділиться своїм ім'ям та очікуваннями від семінару.

Огляд програми.

2. Що таке емоційна залежність? (30 хв)

Визначення емоційної залежності.

Різниця між здоровими стосунками і емоційною залежністю.

Причини виникнення емоційної залежності.

3. Ознаки емоційної залежності (30 хв)

Обговорення основних ознак:

Постійна потреба в підтвердженні з боку партнера.

Страх втрати партнера.

Нездатність приймати рішення без партнера.

Жертвування власними потребами і бажаннями.

Підвищена чутливість до критики та відмови.

Інтерактивна вправа: учасники діляться своїми спостереженнями щодо ознак емоційної залежності у своїх стосунках.

4. Наслідки емоційної залежності (30 хв)

Психологічні наслідки: тривога, депресія, низька самооцінка.

Вплив на стосунки: конфлікти, дистанціювання, відчуження.

Обговорення особистих історій (за бажанням): як емоційна залежність вплинула на стосунки.

5. Шляхи подолання емоційної залежності (45 хв)

Стратегії для розвитку емоційної незалежності:

Робота над самооцінкою.

Встановлення особистих кордонів.

Розвиток індивідуальних інтересів і хобі.

Практична вправа: створення списку особистих цілей та інтересів.

Роль комунікації в подоланні емоційної залежності.

6. Питання та відповіді (15 хв)

Відповіді на запитання учасників.

Обговорення можливих труднощів у процесі подолання емоційної залежності.

7. Заключення та ресурси (15 хв)

Підсумок основних моментів семінару.

Рекомендації літератури та ресурсів для подальшого вивчення теми.

Запрошення до зворотного зв'язку: що сподобалося, що можна покращити.

Тренінг формування гармонійних міжособистісних відносин для подружніх пар

Мета тренінгу: Покращити комунікацію, розвинути навички взаєморозуміння та підтримки, а також навчити пари конструктивно вирішувати конфлікти для створення гармонійних стосунків.

Цільова аудиторія

Подружні пари, які бажають покращити свої відносини, навчитися ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти.

Тривалість: 2 дні (по 6 годин на день).

Методи і техніки

1. Презентації – використання слайдів для пояснення теоретичних аспектів.
2. Групові обговорення – обмін досвідом між учасниками.
3. Вправи у парах – практичне застосування отриманих знань.
4. Рольові ігри – моделювання реальних ситуацій для відпрацювання навичок.

5. Рефлексія – обговорення вражень після кожної сесії.

Ресурси:

Матеріали для презентацій (слайди, буклети).

Папір та ручки для вправ.

Простір для проведення тренінгу (зала з можливістю поділу на групи).

Програма тренінгу

День 1: Основи комунікації та взаєморозуміння

09:00 - 09:30 – Вступ

Знайомство учасників.

Ознайомлення з метою та програмою тренінгу.

09:30 - 10:30 – Тема 1: Основи ефективної комунікації

Презентація: Що таке ефективна комунікація?

Обговорення: Основні бар'єри в комунікації.

Вправа: «Відкритий діалог» – учасники обирають тему для обговорення та практикують активне слухання.

10:30 - 10:45 – Перерва

10:45 - 12:00 – Тема 2: Я-повідомлення

Презентація: Що таке «Я-повідомлення» і чому вони важливі?

Вправа: Партнери формулюють свої почуття через «Я-повідомлення».

12:00 - 13:00 – Обід

13:00 - 14:30 – Тема 3: Емоційний інтелект

Презентація: Розуміння своїх емоцій і емоцій партнера.

Вправа: «Емоційна карта» – учасники визначають свої емоції в різних ситуаціях.

14:30 - 14:45 – Перерва

14:45 - 16:00 – Тема 4: Конструктивне вирішення конфліктів

Презентація: Стратегії вирішення конфліктів.

Вправа: Розігрування конфліктних ситуацій та їх конструктивне вирішення.

Завершення 1 дня роботи, питання та відповіді.

День 2: Поглиблене розуміння та зміцнення зв'язків

09:00 - 09:30 – Рефлексія першого дня

Обговорення вражень та висновків.

09:30 - 10:30 – Тема 5: Взаємна підтримка

Презентація: Як підтримувати партнера у важкі часи.

Вправа: «Список підтримки» – учасники складають список способів підтримки один одного.

10:30 - 10:45 – Перерва

10:45 - 12:00 – Тема 6: Розвиток спільних інтересів

Презентація: Чому важливо мати спільні інтереси?

Вправа: Мапа спільних інтересів – пари визначають свої спільні хобі та активності.

12:00 - 13:00 – Обід

13:00 - 14:30 – Тема 7: Секрети гармонійних стосунків

Презентація: Основні принципи гармонійних відносин.

Вправа: Секрети щасливих пар – учасники діляться своїми думками про те, що робить їхні стосунки щасливими.

14:30 - 14:45 – Перерва

14:45 - 16:00 – Заключна сесія

Обговорення отриманих знань.

Створення плану дій для подальшого розвитку стосунків.

Завершення тренінгу, видача сертифікатів участі.

Очікувані результати:

1. Поліпшення комунікації між партнерами.
2. Збільшення рівня взаєморозуміння та довіри.
3. Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.
4. Подолання емоційної надзалежності.
5. Формування плану дій для подальшого розвитку стосунків.

Розроблений тренінг може стати основою для зміцнення відносин подружніх пар, допомагаючи їм знайти нові способи взаємодії та підтримки один одного.

Обидва заходи: семінар і тренінг доповнюють один одного, оскільки семінар фокусується на теоретичних аспектах емоційної залежності, а тренінг — на практичних навичках гармонізації стосунків. Разом вони сприяють розвитку здорових, зрілих стосунків, покращують психологічний стан учасників і допомагають подолати негативні патерни поведінки.

Завдяки цим заходам пари можуть досягти більшої гармонії у відносинах, підвищити рівень задоволеності та зменшити ризик конфліктів у майбутньому.

3.3. Оцінка ефективності реалізованих заходів

На контрольному етапі дослідження нами оцінено ефективність реалізованих заходів, а саме: зміну характеру міжособистісних відносин в

парах після реалізації тренінгу за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі (табл.3.2)

Таблиця 3.2

Зміна показників, що характеризують міжособистісні відносини чоловіків та жінок за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі)» (контрольний етап)

Показник	стать	N	Середнє	Стд. відхилення	Середнє	Стд. відхилення
Лідуюче-власний (I)	жінка	25	6,4000	1.44338	5,28868	1,2800
	чоловік	25	7,6000	2.00000	6.40000	1,3324
Незалежно-домінуючий (II)	жінка	25	5,3600	2.48126	5,49625	1,0897
	чоловік	25	7,8800	2.55473	6,51095	1,2203
Агресивно-прямолінійний (III)	жінка	25	7,2800	2.55799	6,51160	1,1479
	чоловік	25	6,6000	1.91485	6,38297	1,3128
Недовірко-скептичний (IV)	жінка	25	7,2400	3.01773	5,60355	1,1197
	чоловік	25	5,9600	2.35372	4,97074	1,2107
Покірний (V)	жінка	25	7,1600	3.90171	6,78034	1,0199
	чоловік	25	3,6000	2.67706	4,53541	1,3713
Залежний (VI)	жінка	25	11,0800	2.66020	8,53204	1,0276
	чоловік	25	7,3600	2.46441	7,29288	1,1633
Співробітник (VII)	жінка	25	7,8000	2.64575	8,52915	1,7742
	чоловік	25	6,1200	2.24202	8,44840	1,6035
Відповідально-великодушний (VIII)	жінка	25	6,8400	1.44338	7,28868	1,1978
	чоловік	25	6,9600	1.02794	7,46547	1,3216
Коеф. домінування	жінка	25	4,9200	1.94679	4,32372	1,0972
	чоловік	25	9,2933	2.48918	6,49784	1,1124
Коеф. дружелюбності	жінка	25	6,5000	1.79022	8,75804	1,0377
	чоловік	25	6,3200	2.25950	8,225190	1,0923

Як видно з таблиці 3.2, типи формування міжособистісних стосунків в парах після реалізації тренінгу зазнали значних змін (рис.3.2).

Зниження показника лідируюча-власного стилю поведінки в підгрупі чоловіків свідчить про те, що чоловіки стали менш схильні до контролю та домінування у стосунках. Вони можуть почати більше враховувати думки та почуття своїх партнерок, що створює більш рівноправну атмосферу у парі.

Зменшення агресивності вказує на те, що чоловіки стали більш терплячими та відкритими до конструктивного діалогу. Це може зменшити кількість конфліктів і покращити загальну атмосферу в стосунках.

Зниження коефіцієнта домінування підкреслює, що чоловіки стали менш схильні до контролю і домінування, що може сприяти більшій гармонії у стосунках. Підвищення дружелюбності вказує на те, що чоловіки стали більш відкритими, доброзичливими і готовими до співпраці. Це може позитивно вплинути на якість комунікації в парі.

Жінки стали менш залежними від своїх партнерів, що свідчить про їхню зростаючу самостійність та впевненість у собі. Це може призвести до більш здорових стосунків, де обидва партнери мають можливість реалізовувати свої інтереси.

Підвищення дружелюбності у жінок свідчить про те, що вони стали більш відкритими до спілкування і взаємодії зі своїми партнерами. Це може сприяти зміцненню емоційного зв'язку та покращенню якості стосунків.

Отримані результати свідчать про позитивні зміни у міжособистісних стосунках в парах після реалізації тренінгу. Зменшення залежності та агресивності, а також підвищення дружелюбності в обох підгрупах вказують на те, що учасники стали більш зрілими у своїй поведінці та взаємодії. Ці зміни можуть суттєво покращити якість стосунків, зменшити конфлікти і сприяти емоційній підтримці один одного. Тренінг виявився ефективним інструментом для розвитку здорових міжособистісних зв'язків у парах.

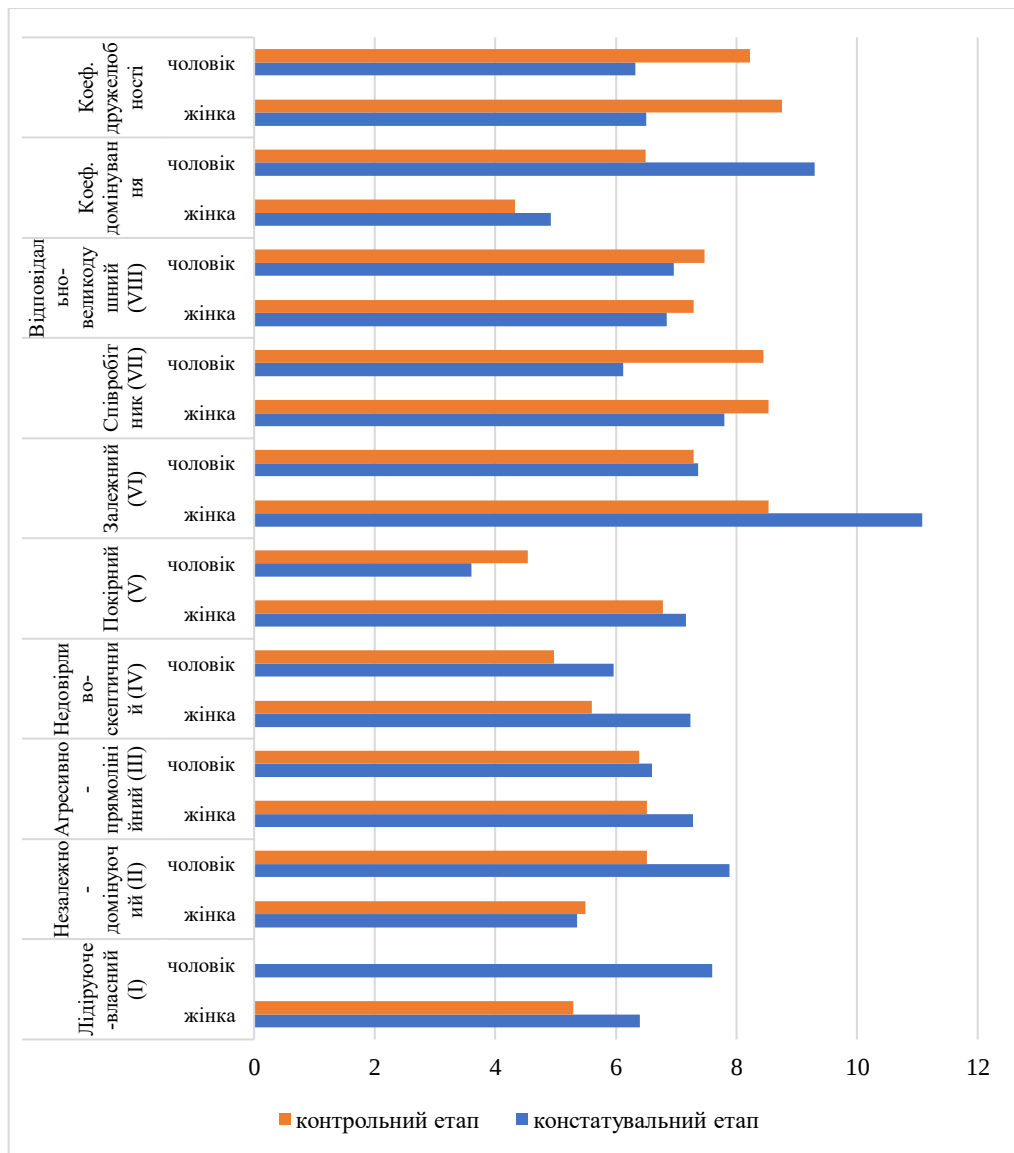


Рис.3.2 Динаміка показників, що характеризують міжособистісні відносини чоловіків та жінок за методикою «Тест міжособистісних стосунків (Т. Лірі)» (контрольний етап)

Ефективність тренінгу гармонізації міжособистісних стосунків в парі полягає в: 1. Покращенні взаєморозуміння в парах. Тренінг допомагає парам зрозуміти один одного краще, виявити сильні та слабкі сторони в їхніх стосунках. Це сприяє формуванню більш глибоких зв'язків.

2. Розвитку навичок активного слухання. Учасники вчаться слухати один одного, що є критично важливим для здорових стосунків. Активне слухання допомагає уникати непорозуміння і конфліктів.

3. Конструктивному вирішенні конфліктів. Тренінг надає інструменти для конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє парам уникати ескалації проблем і знаходити спільні рішення.

4. Формуванні спільних цілей. Пари працюють над визначенням спільних цілей і цінностей, що зміцнює їхній зв'язок і допомагає рухатися в одному напрямку.

5. Практиці навичок у безпечному середовищі. Тренінг пропонує безпечну платформу для практики нових навичок у спілкуванні і взаємодії. Це дозволяє парам експериментувати з новими підходами без страху негативних наслідків.

Далі, нами було виявлено та проаналізовано зміни показників залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)», результати наведемо в табл.3.3.

Таблиця 3.3

Зміна показників залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (контрольний етап)

Підгрупа	Показник	Констатувальний етап	Контрольний етап
жінки	Середнє	57,8800	46,9765
	N	25	25
	Стд. відхилення	12.29946	8.3139
чоловіки	Середнє	41,4800	41,2965
	N	25	25
	Стд. відхилення	10.64628	7.3466

Як видно з даних табл.3.3, результати контрольної діагностики виявили значне зниження середнього показника залежності від партнера в підгрупі жінок (57,88→46,97).

Також нами було виявлено подолання значних розбіжностей в підгрупах чоловіків та жінок в формуванні показника залежності.

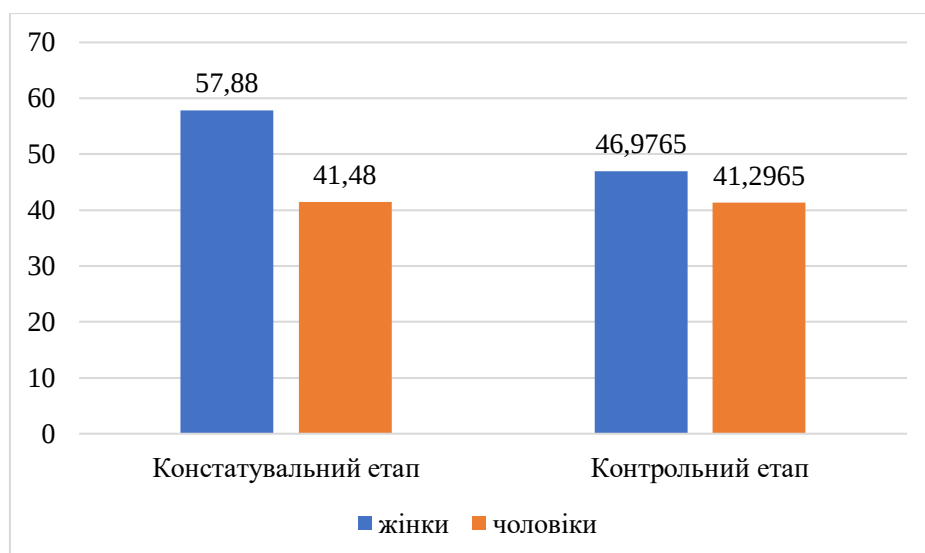


Рис.3.3. Зміна залежності у міжособистісних відносинах між партнерами за тестом «Тест на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)» (контрольний етап)

Згідно з даними рис. 3.3, спостерігається значне зниження середнього показника залежності від партнера в підгрупі жінок: з 57,88 до 46,97. Це свідчить про позитивні зміни в їхньому ставленні до стосунків, а також про зростання самооцінки та незалежності.

Зниження залежності може вказувати на те, що жінки стали більш впевненими у своїх силах та можливостях. Вони можуть почати більше цінувати власні інтереси та потреби, що веде до більш здорового балансу в стосунках.

В результаті проходження програми психокорекції, жінки отримали нові навички комунікації та самовираження під час тренінгу, що допомогло їм відчувати себе більш незалежними. Це може бути результатом роботи над особистісними межами та вмінням відстоювати свої погляди.

Дослідження також виявило, що існуючі розбіжності в показниках залежності між чоловіками та жінками значно зменшилися. Це свідчить про те, що обидві групи почали рухатися у напрямку більшої рівноваги у стосунках.

Зниження показника залежності в обох підгрупах може свідчити про подолання традиційних гендерних ролей. Чоловіки стають менш домінуючими, а жінки – менш залежними, що створює більш рівноправну атмосферу у стосунках.

Зменшення залежності у жінок і чоловіків може вказувати на те, що обидві сторони почали більше підтримувати одна одну емоційно, що сприяє зміцненню стосунків. Семінар надав учасникам можливість усвідомити, що таке емоційна залежність, які її ознаки та наслідки. Це знання допомогло їм навчитися розпізнавати проблеми у своїх стосунках і вчасно реагувати на них.

Учасники семінару отримали інструменти для самоаналізу. Вправи та обговорення дозволили їм оцінити свої власні переживання та поведінку в стосунках, що сприяло особистісному зростанню.

Семінар створив платформу для відкритого обговорення теми емоційної залежності, що допомогло учасникам покращити навички комунікації, навчитися висловлювати свої почуття та потреби без страху.

Учасники отримали знання про конкретні стратегії для подолання емоційної залежності, такі як встановлення особистих кордонів, розвиток самооцінки та формування індивідуальних інтересів. Ці інструменти можуть бути застосовані в повсякденному житті. Обговорення проблеми залежності в групі створило відчуття підтримки та спільності. Учасники семінару зрозуміли, що не самотні у своїх переживаннях.

Далі нами було проведене контрольну діагностику за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Зміна показника психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя, WEMWBS» (контрольний етап)

Етап	чоловік		жінка	
	Сер	Стд. відх		
констатувальний	35,8	7,07	31,88	10,26
контрольний	44,97	5,29	43,54	6,95

Як видно з табл.3.4, показники психологічного благополуччя в підгрупах жінок та чоловіків значно підвишилися.

Реалізація програми призвела до значного підвищення показників психологічного благополуччя як у жінок, так і у чоловіків. Це свідчить про позитивні зміни в емоційній, соціальній та психологічній сферах життя учасників.

Учасники програми відзначили зменшення рівня стресу, тривоги та депресії. Це може бути пов'язано з навчанням технік саморегуляції, управління емоціями та розвитку позитивного мислення.

Зростання відчуття соціальної підтримки серед учасників може свідчити про покращення міжособистісних стосунків. Вони стали більш відкритими до спілкування та взаємодії, що сприяло створенню здорового соціального оточення.

Показники самооцінки учасників також значно підвищилися. Це вказує на те, що програма допомогла їм усвідомити свої сильні сторони та можливості.

Підвищення самооцінки у жінок і чоловіків може свідчити про те, що вони стали більш впевненими у своїх здібностях і цінності. Це може позитивно вплинути на їхню мотивацію до досягнення особистих цілей.

Учасники почали краще розуміти свої емоції, потреби та бажання. Це сприяло розвитку особистісної зрілості та здатності приймати усвідомлені рішення.

Завдяки програмі, учасники стали більш ефективно вирішувати конфлікти та знаходити компроміси в стосунках.

Участь у тренінгах дозволила розвинути навички активного слухання, емпатії та конструктивного спілкування. Це допомогло зменшити кількість непорозумінь і конфліктів як у особистих, так і в професійних стосунках.

Підвищення здатності контролювати свої емоції дозволило учасникам уникати імпульсивних реакцій під час конфліктів, що сприяло більш мирному вирішенню суперечок.

Висновки до розділу 3

Подолання емоційної надзалежності – це процес, що вимагає часу, терпіння та зусиль від обох партнерів. Важливо пам'ятати, що здорові стосунки базуються на взаємоповазі, підтримці і розумінні. Виконуючи ці заходи, пари можуть зміцнити свої зв'язки і забезпечити емоційний комфорт для обох партнерів.

Результати контрольної діагностики свідчать про значні позитивні зміни у формуванні міжособистісних стосунків. Зниження показника залежності у жінок і подолання розбіжностей між чоловіками та жінками є важливими кроками до створення здорових і збалансованих стосунків. Це може призвести до покращення комунікації, зменшення конфліктів та підвищення загальної задоволеності в парі.

Значне підвищення показників психологічного благополуччя в підгрупах жінок і чоловіків свідчить про успішність реалізації програми. Це не лише покращило індивідуальне благополуччя учасників, але й сприяло зміцненню їхніх міжособистісних стосунків. Розвиток емоційної інтелігентності, комунікаційних навичок і самоусвідомлення став ключовим фактором у досягненні цих позитивних змін.

Реалізована програма виявилася ефективним інструментом для розвитку особистісної незалежності та емоційної зрілості учасників, покращенні рівня їх психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження теоретичних аспектів впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі показали, що емоційна залежність є складним явищем, яке має глибокі корені в досвіді особистості та соціальних взаємодіях. Розуміння цього феномену є важливим кроком на шляху до його подолання. Підвищення самооцінки, розвиток комунікаційних навичок і звернення за професійною допомогою можуть суттєво поліпшити якість життя та стосунків людей, які страждають від емоційної залежності.

Емоційна залежність є багатогранним феноменом, який може бути зрозумілий через різноманітні психологічні підходи. Кожен з цих підходів пропонує унікальні перспективи щодо причин виникнення емоційної залежності та шляхів її подолання. Так, психоаналітичний підхід зосереджується на впливі минулого на теперішнє. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на думках і поведінці. Системний підхід розглядає вплив родинних динамік. Гуманістичний підхід наголошує на важливості самооцінки та самоприйняття. Окреслені підходи можуть бути інтегровані для створення комплексної терапевтичної моделі, яка враховує індивідуальні особливості кожного пацієнта.

Емоційна залежність партнерів в парі виникає з різних причин, які часто кореняться в особистісних особливостях та минулому досвіді людини та формується через кілька етапів, які включають початкову привабливість, поглиблення зв'язку, зростання залежності, втрату індивідуальності, негативні наслідки, кризу та роботу над відносинами. Важливо усвідомлювати ці етапи, щоб запобігти негативним наслідкам та підтримувати здорові стосунки.

Емоційна залежність у стосунках може викликати серйозні негативні наслідки для обох партнерів: часті конфлікти через нерозуміння, потребу в контролі або бажання отримати підтвердження любові. Надзалежність може заважати розвитку особистості кожного з партнерів, оскільки вони стають занадто зосередженими на стосунках і ігнорують свої індивідуальні потреби.

Постійна тривога і переживання можуть призвести до психологічного дискомфорту, депресії, тривожності та інших психоемоційних розладів. В окремих випадках емоційна залежність може призвести до фізичного або психологічного насильства, коли один партнер намагається контролювати іншого.

Емоційна залежність може суттєво вплинути на якість міжособистісних стосунків, створюючи замкнуте коло проблем, які важко подолати без усвідомлення та активної роботи над собою. Важливо вчасно виявляти ознаки залежності та шукати шляхи для розвитку здорових стосунків, заснованих на взаємоповазі та підтримці.

Результати діагностики міжособистісних стосунків в парах виявили наявність проблем та показали, що чоловіки схильні до лідерства та домінування в стосунках, тоді як жінки проявляють більше агресії та скептицизму, але також мають високу схильність до співпраці.

Жінки демонструють більш виражену емоційну залежність у відносинах порівняно з чоловіками, що може впливати на їхню здатність до самостійного прийняття рішень і підтримку особистісної автономії.

Дослідження показало, що середній показник залежності від партнера в групі знаходиться в межах 35-63 балів. Однак, у підгрупі жінок цей показник значно вищий ($57,88 \pm 12,29$), ніж у чоловіків ($41,48 \pm 10,64$). Це свідчить про те, що жінки мають більш виражену емоційну залежність від своїх партнерів, що може вказувати на соціальні та культурні фактори, які формують їхню поведінку у стосунках. Жінки демонструють більшу емоційну опору на партнерів, що може вказувати на їхню схильність до пошуку підтвердження і підтримки в стосунках. Це може створювати ризики для їхньої особистісної автономії.

Виявлення 4 пар взаємозалежних партнерів з високим показником залежності у відносинах свідчить про те, що обидва партнери в таких стосунках можуть мати спільні проблеми з емоційною стабільністю. Ця взаємозалежність може призводити до циклів конфліктів і примирення, де

обидва партнери намагаються компенсувати свої страхи та невпевненість через надмірну увагу один до одного.

Показники психологічного благополуччя свідчать про те, що чоловіки загалом мають вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з жінками. Це може бути пов'язано з соціальними та культурними факторами, які впливають на способи вираження емоцій та переживань.

Загалом, результати емпіричного дослідження підкреслюють важливість роботи над емоційною залежністю для покращення психологічного благополуччя та якості стосунків у парах.

В зв'язку з тим, що результати підтверджують негативний вплив емоційної надзалежності на міжособистісних стосунки в парі, важливо розробити програми підтримки для пар, які допоможуть їм зрозуміти важливість емоційної автономії та здорових меж у стосунках.

Рекомендується проводити тренінги або терапевтичні сесії для пар, щоб навчити їх розвивати здорові стосунки без надмірної залежності.

Подолання емоційної надзалежності – це процес, що вимагає часу, терпіння та зусиль від обох партнерів. Важливо пам'ятати, що здорові стосунки базуються на взаємоповазі, підтримці і розумінні. Виконуючи ці заходи, пари можуть зміцнити свої зв'язки і забезпечити емоційний комфорт для обох партнерів.

Результати контрольної діагностики свідчать про значні позитивні зміни у формуванні міжособистісних стосунків. Зниження показника залежності у жінок і подолання розбіжностей між чоловіками та жінками є важливими кроками до створення здорових і збалансованих стосунків. Це може призвести до покращення комунікації, зменшення конфліктів та підвищення загальної задоволеності в парі.

Значне підвищення показників психологічного благополуччя в підгрупах жінок і чоловіків свідчить про успішність реалізації програми. Це не лише покращило індивідуальне благополуччя учасників, але й сприяло зміцненню їхніх міжособистісних стосунків. Розвиток емоційної

інтелігентності, комунікаційних навичок і самоусвідомлення став ключовим фактором у досягненні цих позитивних змін

Реалізована програма виявилася ефективним інструментом для розвитку особистісної незалежності та емоційної зрілості учасників, покращенні рівня їх психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бітті М. Долаємо співзалежність. Київ: Vivat, 2022. 304с.
2. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2013. № 5. С. 94–104.
3. Гаррісон Д. 5 життєвих питань, які треба розв'язати всім парам. Київ: КСД. 2023. 336с.
4. Готтман Д. Сімейні стосунки. Львів: Видавництво старого лева, 2023. 320 с.
5. Грін М. Сімейне виховання та емоційна залежність. *Психологія розвитку*. 2022. С. 35 - 48.
6. Енгел Б. Звільнись від емоційного насилля. Як розірвати замкнене коло приниження і сорому в стосунках. Київ: Yakaboo Publishing. 2021. 206с.
7. Каплан Е. Н. Самооцінка та емоційна залежність. *Психологічні дослідження*. 2020. С. 16-30.
8. Коваленко О. І. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *The 1st International scientific and practical conference "Scientific progress: innovations, achievements and prospects" (October 9-11, 2022) MDPC Publishing, Munich, Germany*. 2022. С. 106-129.
9. Коваленко Т. Емоційна залежність у стосунках: причини та наслідки. *Журнал психології*, 2020. 15(2), С. 45-56.
10. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації uzалеженого кохання у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
11. Крейсмен Джерольд Дж., Страус Гел. Я ненавиджу тебе, але не покидай мене. Як жити з «важкими» людьми. Київ: Book Chef, 2023. 256 с.
12. Левицька О. Психологія стосунків: теорія та практика. Київ: Наукова думка. 2020. 386 с.

13. Левін А., Геллер Р. Теорія прихильності. Як знайти і зберегти своє кохання. Львів: Книгарня "Є". 2023. 304 с.
14. Маттео М. Книга про смачні та здорові стосунки. Львів: Брама. 2020. 206 с.
15. Маццола К. Співзалежність: робочий зошит. Прості вправи для здобуття та підтримки власної незалежності. Київ: Діалектика, 2023. 158 с.
16. Мелоді Бітті. Долаємо співзалежність. Київ: Віват. 2022. 304 с.
17. Мушкевич, М. Основні підходи до психологічного консультування сімейних стосунків. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 2022. №5., С. 291–305.
18. Недра Гловер Тавваб. Без драми. Посібник з налагодження стосунків у сім'ї. Харків: Книжковий клуб. 2022. 287 с.
19. Норвуд Р. Жінки, які занадто люблять. Харків: Віват. 2021. 320с.
20. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 4. С. 131–140.
21. Петренко А. Як подолати емоційну залежність: поради психолога. Львів: Видавництво старого лева. 2021. 140 с.
22. Пітерсон Дж. 12 правил життя. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 408с.
23. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Університетська книга, 2023. 281 с.
24. Скін М. Ти мене ще кохаєш? Як побороти невпевненість і залежність від партнера, щоб побудувати міцні теплі стосунки. Київ: Центр навчальної літератури, 2024. 210 с.
25. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Київ: Віхола. 2021. 280 с.
26. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

27. Сушко Н.Г. Залежна поведінка як форма соціально-психологічної дезадаптації. *Психологія та особистість*. 2015. №4. С. 386-391
28. Тейлор Дж. Емоційна залежність та психічне здоров'я підлітків. *Журнал дитячої психології*. 2019. С. 50-62.
29. Топіліна А. Люби без ілюзій. Як звільнитися від токсичних стереотипів і побудувати здорові стосунки. Київ: Yakaboo Publishing. 2023. 368 с.
30. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності. Харків: Книжковий клуб, 2021. 224 с.
31. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
32. Фостер Л. М. Емоційна залежність у романтичних стосунках. *Журнал психології*, 2018, С. 45-56.
33. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2008. 19 с.
34. Хендерсон С. Б. Агресія і емоційна залежність. *Соціальна психологія*. 2021, С.40-52.
35. Широка А.О. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія та особистість*. 2021. №2. С.143-158.
36. Adjei S. B. Partner Dependency and Intimate Partner Abuse: A Sociocultural Grounding of Spousal Abuse in Ghana. *Psychol Stud*, 2015. №60. P. 422-427.
37. Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S.. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 2022. P. 119.

38. Baron R., & Kenny D. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. 51(6), P. 1173-1182.
39. Baugh L., Cox D., Young R., & Kealy D. Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2019. 12, P. 66-73.
40. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin Books. 2020. 134 p.
41. Bellis M.A., Hughes K., Leckenby N., Perkins C. & Lowey H. National household survey of adverse childhood experiences and their relationship with resilience to health-harming behaviors in England. *BMC Med*, 2014. (12). P. 72.
42. Bornstein R. The complex relationship between dependency and domestic violence: Converging psychological factors and social forces. *American Psychologist*, 2006. 61(6), P. 595-606.
43. Bornstein R. The dependent personality. New York: Guilford Press. 2003. 118 p.
44. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson. 2019. 167 p.
45. Bowlby J. Attachment and Loss: Volume I. Attachment. New York: Basic Books. 2018. P. 146.
46. Castellò J. Dependencia emocional: características y tratamiento. [Emotional Dependence: Characteristic and Treatment]. Madrid: Psicología Alianza Editorial. 2015. 87p.
47. Comunicación presentada en el XIII Congreso Virtual. URL: <https://fispiral.com.es/wp-content/uploads/2012/02/Autoenga-en-adictos-y-dependiente.pdf> (дата звернення: 12.09.2024)
48. Crawford E., & Wright M. The Impact of Childhood Psychological Maltreatment on Interpersonal Schemas and Subsequent Experiences of Relationship Aggression. *Journal of Emotional Abuse*, 2007. 7 (2), P. 93-116.

49. Davila J., Steinberg S. J., Kachadourian L., Cobb R., & Fincham, F. Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of a preoccupied relational style. *Personal Relationships*. 2004. 11(2). P. 161-178.
50. Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 2023. 14 (4). P.245-258.
51. Estévez A., Chávez-Vera M., Momeñe J., Olave L., Vázquez D., & Iruarizaga I. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de psicología*, 2018. 234 (3). P. 438-445.
52. Felitti V., Anda, R., Nordenberg D., Williamson D., Spitz A., Edwards V., Koss M., & Marks, J. Relationship of Childhood Abuse and Household. 2020. 209p.
53. Glaser D. Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): a conceptual framework. *Child abuse and neglect*, . 202126(6-7). P. 697-714.
54. González-Jiménez A. J., & Hernández-Romera M. M. Emotional Dependency Based on the Gender of Young Adolescents in Almeria, Spain. *Social and Behavioral Sciences*, 2014. (132). P. 527-532.
55. Gudmundsson E. Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 2009. 61(2). P. 29-45.
56. Hazan C., & Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2022. №52(3), P.511-524.
57. Huerta R., Ramírez, N., Ramos J., Murillo L., Falcón C., Misare M., & Sánchez J. Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *Revista De Investigación En Psicología*, 7. 2017. 19(2). P.145-162.
58. Jiménez M. M., & Ruiz S. C. Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 2008. 33 (2). P. 150-167.

59. Jiménez M. M., Ruiz S. C., & Zamora B. P. Autoengaño en adictos y dependientes emocionales. 13º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis. 2012. 78p.
60. Kane F., & Bornstein R. Unhealthy dependency in victims and perpetrators of child maltreatment: A meta-analytic review. *Journal of clinical psychology*, 2018. 75 (6). P. 867-882.
61. Klein M. Notes on Some Schizoid Mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 2022. №27, P. 99-110.
62. Lemos M., & Londoño N. H. Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología Colombiana*, 2006. 9(2). P. 127-140.
63. Lemos M., Vásquez A. M., & Román-Calderón J. P. Potential Therapeutic Targets in People with Emotional Dependency. *International Journal of Psychological Research*, 2019. 12(1). P. 18-27.
64. Momeñe J., Estévez A., Pérez-García A.M., Jiménez J., Chávez-Vera M. D., Olave L., & Iruarrizaga I. Substance abuse and its relationship to emotional dependence, attachment and emotional regulation in adolescents. *Anales de psicología*, 2021.37 (1). P. 121-132.
65. Pacheco J., Irigaray T., Werlang B., Nunes M., & Argimon I. Childhood maltreatment and psychological adjustment: a systematic review. *Developmental Psychology*, 2014. 27 (4). P. 815-824.
66. Patterson K. Social Support and the Development of Emotional Dependency. *Journal of Social Psychology*, 2023. №144(5), P.467-486.
67. Puetz V., & McCrory E. Exploring the Relationship Between Childhood Maltreatment and Addiction: A Review of the Neurocognitive Evidence. *Current Addiction Reports*, 2015. 2. P. 318-325.
68. Rezaei M., Ghazanfari F., & Rezaee F. The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experimental avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research*, 2016. 246. P. 407-414.

69. Roemmele M., & Messman-Moore T. Child Abuse, Early Maladaptive Schemas, and Risky Sexual Behavior in College Women. *Journal of Child Sexual Abuse*, 2011. 20 (3). P. 264-283.
70. Rogers, C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. 2018. 162 p.
71. Silver L. B. Emotional Dependency in Adults: A Psychological Perspective. New York: HarperCollins. 2020. 208 p.
72. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior / Estévez A. and others. *Annals of Psychology*. 2018. 34 (3), P. 438-445.
73. Urbiola, I., & Estévez, A. Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Psicología Conductual*, 2015. 23 (3). P. 571-587.
74. Wright, M., Crawford, E., & Castillo, D. Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 2009. 33 (1). P. 59-68.
75. Young J. Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach (3nd ed.). New York: The Guilford Press. 2020. 300p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за тестом
міжособистісних відносин Лірі (Я-реальне)

Зведення за спостереженнями ^а											
	стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	чол	7.00	5.00	4.00	5.00	4.00	10.00	8.00	9.00	51.00	141.00
2	чол	4.00	4.00	3.00	9.00	10.00	11.00	7.00	7.00	-123.00	75.00
3	чол	10.00	10.00	6.00	5.00	3.00	7.00	4.00	8.00	112.00	2.00
4	чол	8.00	9.00	7.00	6.00	4.00	6.00	6.00	7.00	82.00	.00
5	чол	7.00	8.00	7.00	7.00	5.00	9.00	9.00	9.00	62.00	76.00
6	чол	9.00	12.00	8.00	7.00	2.00	6.00	7.00	4.00	126.00	-68.00
7	чол	7.00	6.00	5.00	9.00	1.00	7.00	5.00	5.00	25.00	-21.00
8	чол	9.00	9.00	8.00	7.00	2.00	4.00	2.00	4.00	84.00	-96.00
9	чол	9.00	9.00	5.00	6.00	3.00	7.00	8.00	7.00	109.00	41.00
10	чол	7.00	7.00	7.00	3.00	6.00	9.00	7.00	5.00	1.00	8.00
11	чол	5.00	5.00	11.00	7.00	1.00	3.00	3.00	2.00	61.00	-97.00
12	чол	2.00	2.00	5.00	5.00	12.00	14.00	8.00	3.00	-198.00	5.00
13	чол	9.00	10.00	6.00	5.00	3.00	7.00	4.00	6.00	88.00	-14.00
14	чол	8.00	9.00	7.00	4.00	4.00	7.00	6.00	9.00	89.00	41.00
15	чол	7.00	8.00	7.00	9.00	5.00	8.00	9.00	9.00	69.00	69.00
16	чол	9.00	12.00	8.00	2.00	2.00	6.00	7.00	4.00	126.00	-68.00
17	чол	7.00	6.00	5.00	9.00	1.00	7.00	5.00	5.00	25.00	-21.00
18	чол	9.00	9.00	8.00	7.00	2.00	4.00	2.00	8.00	112.00	-28.00
19	чол	9.00	9.00	5.00	4.00	3.00	7.00	8.00	12.00	144.00	126.00
20	чол	11.00	12.00	7.00	3.00	3.00	7.00	7.00	8.00	15.00	1.00
21	чол	7.00	6.00	5.00	8.00	1.00	7.00	5.00	7.00	39.00	13.00
22	чол	9.00	9.00	8.00	7.00	2.00	4.00	2.00	6.00	98.00	-62.00
23	чол	9.00	9.00	5.00	2.00	3.00	7.00	8.00	7.00	109.00	41.00
24	чол	7.00	7.00	7.00	3.00	6.00	9.00	7.00	5.00	1.00	8.00
25	чол	5.00	5.00	11.00	10.0	2.00	11.00	9.00	4.00	2.00	-14.00
26	жінка	6.00	3.00	11.00	15.0	3.00	14.00	6.00	6.00	-26.00	48.00
27	жінка	7.00	7.00	3.00	6.00	4.00	9.00	7.00	7.00	44.00	82.00
28	жінка	4.00	2.00	5.00	5.00	13.00	14.00	10.00	7.00	-132.00	146.00
29	жінка	7.00	7.00	9.00	7.00	6.00	10.00	5.00	9.00	3.00	35.00
30	жінка	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	9.00	9.00	9.00	35.00	83.00
31	жінка	6.00	3.00	11.00	5.00	3.00	14.00	6.00	6.00	-26.00	48.00
32	жінка	9.00	8.00	6.00	12.0	4.00	9.00	7.00	7.00	71.00	45.00

[illegible]

Результати діагностики показника залежності від партнера

Зведення за спостереженнями ^а					
№	підгрупа	VAR000 1	VAR000 2	VAR000 3	VAR000 4
1	чол	40.00	20.00	18.00	50.00
2	чол	44.00	19.00	16.00	55.00
3	чол	30.00	16.00	22.00	37.00
4	чол	29.00	14.00	30.00	36.00
5	чол	31.00	20.00	32.00	38.00
6	чол	28.00	37.00	26.00	35.00
7	чол	29.00	30.00	18.00	36.00
8	чол	22.00	34.00	24.00	28.00
9	чол	30.00	27.00	30.00	38.00
10	чол	18.00	25.00	44.00	23.00
11	чол	55.00	47.00	16.00	68.00
12	чол	32.00	40.00	23.00	40.00
13	чол	30.00	36.00	20.00	37.00
14	чол	34.00	32.00	19.00	43.00
15	чол	40.00	39.00	18.00	50.00
16	чол	31.00	36.00	20.00	39.00
17	чол	39.00	33.00	34.00	48.00
18	чол	21.00	24.00	40.00	26.00
19	чол	33.00	30.00	18.00	41.00
20	чол	35.00	32.00	16.00	44.00
21	чол	38.00	34.00	22.00	47.00
22	чол	19.00	20.00	30.00	24.00
23	чол	36.00	27.00	32.00	45.00
24	чол	42.00	44.00	26.00	52.00
25	чол	46.00	46.00	18.00	57.00
26	жінка	53.00	46.00	24.00	66.00
27	жінка	37.00	35.00	30.00	46.00
28	жінка	51.00	47.00	18.00	63.00
29	жінка	40.00	32.00	18.00	50.00
30	жінка	38.00	30.00	16.00	48.00

31	жінка	56.00	44.00	22.00	70.00
32	жінка	47.00	37.00	30.00	59.00
33	жінка	60.00	49.00	32.00	75.00
34	жінка	45.00	35.00	26.00	56.00
35	жінка	40.00	30.00	18.00	50.00
36	жінка	56.00	40.00	24.00	70.00
37	жінка	38.00	28.00	24.00	48.00
38	жінка	62.00	48.00	18.00	77.00
39	жінка	41.00	30.00	16.00	52.00
40	жінка	37.00	22.00	22.00	47.00
41	жінка	58.00	41.00	28.00	72.00
42	жінка	36.00	26.00	27.00	45.00
43	жінка	60.00	44.00	20.00	75.00
44	жінка	39.00	28.00	31.00	49.00
45	жінка	38.00	30.00	24.00	48.00
46	жінка	34.00	29.00	30.00	43.00
47	жінка	58.00	40.00	18.00	72.00
48	жінка	60.00	42.00	16.00	75.00
49	жінка	42.00	36.00	26.00	53.00
50	жінка	30.00	20.00	32.00	38.00
Итого	1	50	50	50	50
а. Ограничено первыми 100 наблюдениями					

Додаток В

Результати діагностики показника психологічного благополуччя

№	підгрупа	психологічне благополуччя
1	чол	36
2	чол	30
3	чол	36
4	чол	42
5	чол	40
6	чол	44
7	чол	33
8	чол	37
9	чол	30
10	чол	28
11	чол	22
12	чол	43
13	чол	34
14	чол	35
15	чол	29
16	чол	46
17	чол	36
18	чол	50
19	чол	33
20	чол	35
21	чол	37
22	чол	23
23	чол	30
24	чол	47
25	чол	39
26	жінка	28
27	жінка	38
28	жінка	25
29	жінка	35
30	жінка	52

31	жінка	24
32	жінка	40
33	жінка	20
34	жінка	30
35	жінка	33
36	жінка	24
37	жінка	31
38	жінка	22
39	жінка	33
40	жінка	54
41	жінка	24
42	жінка	48
43	жінка	20
44	жінка	31
45	жінка	33
46	жінка	32
47	жінка	22
48	жінка	18
49	жінка	30
50	жінка	50