МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Ходікової Каріни Андріївни

Науковий керівник
Кандидат педагогічних наук
Ісаєнко Максим Миколайович

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___« _____20____р., протокол № ____ завідувач кафедри психології та педагогіки кандидат
психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА САМООЦІННО-САМОСТАВЛЕННЄВИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ **7**

1.1. Концептуальні підходи та психологічна сутність емоційної залежності особистості 7

1.2. Причини, механізми та індивідуально-психологічні особливості розвитку емоційної залежності 14

1.3. Самоставлення як особистісний конструкт: структура, рівні та функції у системі самосвідомості 20

1.4. Взаємозв'язок емоційної залежності з особливостями самоставлення та міжособистісними стосунками 28

Висновки до першого розділу **32**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ **34**

2.1. Мета, завдання і вибірка дослідження 34

2.2. Психодіагностичні методики та процедура дослідження 35

2.3. Визначення рівнів самоставлення досліджуваних осіб 43

2.4. Особливості проявів емоційної залежності у групах з різним рівнем самоставлення 53

2.5. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційної залежності та розвитку позитивного самоставлення 56

Висновки до другого розділу **61**

ВИСНОВКИ **65**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **69**

ДОДАТКИ **74**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства позначений тривалою соціальною напруженістю, нестабільністю соціальних інститутів, невизначеністю життєвих перспектив і підвищеним рівнем психологічних ризиків для особистості. У таких умовах зростає значущість внутрішніх ресурсів людини, здатності до саморегуляції, автономії та збереження цілісного ставлення до себе. Особливо вразливою виявляється молодь, для якої характерні одночасно високі очікування щодо майбутнього і дефіцит стабільних опор у соціальному просторі. Низький рівень адаптованості до швидких змін, тривале перебування у стані тривоги, невпевненість у завтрашньому дні та переживання втрати контролю над власним життям істотно ускладнюють процес особистісного становлення і негативно позначаються на психічному здоров'ї.

За таких умов увага науковців дедалі більше зосереджується на проблематиці залежної поведінки, зокрема на її соціально прийнятних і водночас малопомітних формах. Міжособистісна емоційна залежність належить саме до таких феноменів. На відміну від хімічних адикцій, вона рідко викликає зовнішнє занепокоєння, однак може мати глибокі деструктивні наслідки для розвитку особистості, її міжособистісних стосунків та емоційного благополуччя. Об'єктом емоційної залежності виступають значущі стосунки, у межах яких інша людина починає виконувати функцію основного джерела психологічної стабільності, самоцінності та емоційної регуляції. Внаслідок цього порушується баланс між потребою в близькості та здатністю до автономії, що створює передумови для формування залежного типу особистісної організації.

Емоційна залежність розглядається як первинний психологічний розлад, що пов'язаний із незавершеністю становлення психологічної автономії на ранніх етапах онтогенезу. У клініко-психологічному контексті вона співвідноситься з розладами особистості залежного типу, однак у повсякденному житті найчастіше проявляється у нормативних, соціально

схвалюваних формах, маскуючись під турботу, прихильність або потребу в близьких стосунках. Саме ця «нормалізованість» емоційної залежності ускладнює її своєчасне виявлення та психологічну профілактику.

Водночас сучасні соціокультурні процеси дають підстави говорити про поступове зміщення акцентів від домінування когнітивних ресурсів до зростання ролі емоційної сфери у життєдіяльності людини. У цьому контексті емоції, способи їх переживання та регуляції набувають особливої ваги, а емоційна залежність постає як показник труднощів емоційної саморегуляції та внутрішньої нестабільності. Незважаючи на наявність значної кількості праць, присвячених різним формам залежної поведінки, феномен емоційної залежності залишається одним із найменш систематизованих і теоретично недостатньо осмислених. Особливо обмежено представлені дослідження, спрямовані на аналіз її зв’язку з особистісними характеристиками самосвідомості, зокрема із самоставленням.

Самоставлення як складний особистісний конструкт відіграє ключову роль у формуванні внутрішньої стабільності, самоповаги, здатності до прийняття себе та побудови зрілих міжособистісних стосунків. Рівень і структура самоставлення значною мірою визначають те, яким чином людина переживає близькість, реагує на можливу втрату стосунків, справляється з фрустрацією та емоційною напругою. Низький рівень самоставлення може виступати психологічним підґрунтям для розвитку емоційної залежності, тоді як позитивне і цілісне ставлення до себе здатне виконувати захисну функцію, знижуючи ризик формування залежних сценаріїв у міжособистісній взаємодії.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до вивчення емоцій свідчить, що, попри наявність фундаментальних теоретичних напрацювань, проблема емоційної сфери досі характеризується фрагментарністю та методологічною неоднорідністю. Тривалий час у психологічній науці пріоритет надавався дослідженню пізнавальних процесів, тоді як емоційні явища залишалися на периферії наукового інтересу. Навіть сучасний стан досліджень емоційності часто оцінюється як кризовий, що проявляється у розмитості понять,

еклектизмі підходів і звуженні проблемного поля. У цьому зв'язку вивчення емоційної залежності у взаємозв'язку з самоставленням набуває особливої теоретичної та практичної значущості.

Вивчення психологічних особливостей емоційної залежності осіб з різним рівнем самоставлення дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми формування залежних стосунків, окреслити роль самосвідомості у регуляції емоційної сфери та створити підґрунтя для розроблення ефективних профілактичних і корекційних програм. У підсумку це сприяє не лише розширенню наукових уявлень про природу емоційної залежності, а й підвищенню психологічної культури міжособистісних взаємин у сучасному суспільстві.

Об'єкт дослідження – емоційна залежність особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості та чинники емоційної залежності осіб із різним рівнем самоставлення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей емоційної залежності особистості залежно від рівня сформованості самоставлення.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емоційної залежності та самоставлення особистості.
2. Проаналізувати психологічну сутність, причини та механізми формування емоційної залежності у структурі особистості.
3. Емпірично визначити рівні самоставлення досліджуваних осіб.
4. Дослідити особливості проявів емоційної залежності у групах осіб з різним рівнем самоставлення.
5. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на профілактику емоційної залежності та розвиток позитивного самоставлення.

Для реалізації поставлених завдань у роботі було використано такі **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення,

порівняння та інтерпретація наукових джерел з проблеми емоційної залежності та самоставлення; емпіричні – психодіагностичне тестування, констатувальний експеримент; методи статистично-математичної обробки даних.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання матеріалів дипломної роботи у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін психологічного спрямування, зокрема тих, що охоплюють проблематику емоційної сфери особистості, міжособистісних стосунків та самосвідомості. Результати дослідження також можуть бути використані у практичній діяльності психологів-консультантів і фахівців психологічних центрів у роботі з особами, схильними до формування емоційної залежності, з метою підвищення рівня їх самоставлення та емоційної саморегуляції.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок, з них основний текст займає 67 сторінок. Робота містить 3 таблиць та 5 додатків. Список використаних джерел налічує 50 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА САМООЦІННО-САМОСТАВЛЕННЄВИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуальні підходи та психологічна сутність емоційної залежності особистості

Протягом тривалого історичного періоду проблема емоцій посідала одне з центральних місць у науковому осмисленні людської психіки. До її вивчення зверталися мислителі різних епох і наукових напрямів – філософи, психологи, педагоги, для яких емоційна сфера виступала ключем до розуміння внутрішнього світу людини. У працях І. Бех [2], С. Максименко [17], С. Подоляк [35]та інших науковців емоції розглядалися як складний феномен, що визначає ставлення людини до дійсності. Проблематика емоцій широко представлена як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, зокрема у працях М. Дубінка [13], Л. Наугольник [37], І. Матійків [25] та ін.

Фактично майже всі відомі дослідники, незалежно від основного напряму своїх наукових пошуків, так чи інакше зверталися до аналізу людських пристрастей, переживань і хвилювань, намагаючись зрозуміти їхню природу, функції та вплив на поведінку. На сьогодні накопичено значний емпіричний матеріал, запропоновано численні теоретичні концепції походження емоцій, а також розроблено різноманітні підходи до їх регуляції. Водночас труднощі, пов’язані з пошуком достатньо надійних і об’єктивних методів вивчення емоційних станів, призвели до того, що дослідники часто зосереджувалися на відносно вузькому колі питань, зокрема на зовнішніх проявах емоцій або впливі окремих емоційних станів на діяльність.

Не применшуючи наукової цінності вже існуючих праць, слід визнати, що їх кількість є недостатньою, а низка положень потребує переосмислення, зміщення акцентів і більш глибокої теоретичної та емпіричної розробки. Загалом проблема емоцій далека від остаточного вирішення й залишається надзвичайно актуальною. Це зумовлено тим, що емоції відіграють суттєву роль у життєдіяльності людини, а без їх ґрунтовного вивчення неможливе

створення цілісної теорії психічного. Разом із тим у сучасній психології поширені погляди, згідно з якими нинішній стан дослідження емоцій характеризується як критичний [37, с. 89].

Суттєві труднощі у координації досліджень емоцій на різних історичних етапах зумовлювалися термінологічними розбіжностями, що формувалися у різні епохи та в межах різних мовних і наукових традицій. Значний вплив мали й особливості окремих наукових шкіл, у межах яких поняття «емоції», «емоційність», «почуття», «афекти», «пристрасті» не завжди послідовно співвідносилися між собою. Це сприяло виникненню певної фрагментарності у розумінні емоційної сфери.

Аналіз напрацювань Ю. Трофімов, В. Рибалка та П. Гончарук засвідчує наявність широкого спектра понять, що описують емоційну сторону психіки людини: емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси тощо. З огляду на те, що зазначені категорії становлять предмет даного дослідження, виникає потреба у з’ясуванні їх сутності та встановленні взаємозв’язків між ними.

Емоційні стани охоплюють широкий клас процесів внутрішньої регуляції діяльності. Вони виконують цю функцію через відображення смислу об’єктів і ситуацій, що впливають на суб’єкта, а також їх значущості для його життєдіяльності. Перші спроби осмислення емоційного життя людини можна знайти ще у працях філософів античності. Уже на цьому етапі простежуються розбіжності у поглядах на питання регуляції поведінки, що зумовило появу двох протилежних напрямів у тлумаченні мотивів і рушійних сил людських дій [36, с. 204].

Так, Л. Мороз та С. Яковенко вважали, що саме почуття виступають головним регулятором поведінки людини. На їхню думку, почуття поділяються на задоволення, які спрямовують людину до об’єкта, та незадоволення, що, навпаки, віддаляють її від нього. У цьому контексті філософи надавали особливого значення задоволенню як провідній цінності людського життя. Натомість Платон, розробляючи вчення про душу, виходив з уявлення про

протиставлення розумного й емоційного. Він вважав, що розумне є добрим, а емоційне – таким, що заважає пізнанню істини, у зв'язку з чим емоції мають підпорядковуватися розуму. По суті, платонівська концепція заперечувала активну роль емоцій у регуляції поведінки людини [28, с. 13].

У XVIII столітті філософи й психологи також не дійшли єдиної позиції щодо природи емоцій. Переважала інтелектуалістична точка зору, згідно з якою органічні прояви розглядалися як похідні від психічних процесів. Найбільш послідовно цю ідею сформулював І. Ф. Гербарт, який вважав уявлення основним психологічним фактором. У його концепції почуття постають як результат взаємодії уявлень, а емоція – як психічне порушення, зумовлене їх неузгодженістю. Водночас сенсуалісти XVIII століття – Ламетрі, Кабаніс, Бішат, Бюффон – наголошували на впливі органічних реакцій на психічні явища, підкреслюючи тілесну зумовленість емоційних процесів.

Наукове осмислення емоцій у сучасному розумінні активно розвивається з XIX століття. Значний внесок у психологію емоцій зробили В. Вундт, У. Джеймс, Н. Ланге, Ч. Дарвін, Дж. Уотсон, П. Бард, Д. Хебб, К. Ізард та інші. У їхніх працях було запропоновано різноманітні теорії емоцій, що відображали уявлення про функції емоційних процесів, їх адаптивне значення та механізми формування [25, с. 18].

Зокрема, О. Ляшенко та О. Брожек виокремили десять базових емоцій і вважає, що стійка схильність до переживання певної базової емоції формує емоційну рису особистості. На їх думку, такі риси зумовлюються не лише біологічними передумовами, а й раннім соціальним досвідом. Емоційний процес у поєднанні з емоційною рисою, утворює емоційне явище, яке виконує регулятивну функцію на рівні особистісних механізмів. Значущість емоцій підтверджується й тим, що емоційні особливості посідають важливе місце серед показників і критеріїв у різних типологіях особистості [21].

У працях дослідників, зокрема С. Максименко, К. Максименко та М. Папуча, значна увага приділяється феномену емоційності як одній із базових характеристик психічної організації особистості. Емоційність у цих

дослідженнях трактується як стійка властивість людини, що відображає змістову наповненість, якісні особливості та динамічні параметри її емоцій і почуттів. Водночас наголошується, що розвиток наукових уявлень про емоційність ускладнюється низкою об'єктивних чинників, серед яких провідне місце посідає недостатня сформованість понятійного апарату, а також специфіка самих емоцій як психологічних явищ – їх ситуаційна зумовленість, суб'єктивний характер переживань і, як наслідок, складність їх об'єктивного вимірювання [24, с. 8].

У зв'язку з цим у психологічній літературі спостерігається значна варіативність підходів до визначення поняття «емоційність». Більшість авторів у своїх трактуваннях акцентують увагу на таких аспектах, як відображення особистісного ставлення до подій, їх суб'єктивна значущість та індивідуальний смисл ситуації для людини [24]. До характерних ознак емоційних явищ традиційно відносять зміни у перебігу фізіологічних процесів, безпосередні емоційні переживання та зовнішні експресивні прояви, які супроводжують внутрішній стан особистості. Значна частина науковців розглядає емоційність і емоційне переживання як форму, через яку відображається особистісний смисл ситуації та її значення для суб'єкта діяльності, а також як невід'ємну складову мотиваційної сфери [35; 44].

У вітчизняній психології сформувалася досить стійка традиція використання терміна «емоційність» для позначення сукупності відносно стабільних індивідуально-психологічних властивостей, що належать до структури темпераменту. При цьому значна кількість питань, пов'язаних із природою емоційності та її роллю в регуляції діяльності, розглядається у тісному зв'язку з проблемою емоцій як психічних явищ. Більшість дослідників, серед яких Ю. Трофімов, В. Рибалка та П. Гончарук та інші, під емоційністю розуміють групу формально-динамічних властивостей темпераменту [36, с. 148]. Характеризують емоційність як складне поєднання якостей, що відображають особливості виникнення, перебігу та завершення

різних емоційних станів – почуттів, афектів, настроїв. Провідними параметрами емоційності він вважає емоційну лабільність і імпульсивність.

У свою чергу І. Матійків до структури емоційності відносить емоційну збудливість, силу й швидкість емоційних реакцій, а також їх стійкість і специфіку динаміки [27, с. 65]. Зокрема, емоційна стійкість проявляється у характері змін діяльності під впливом емоційних чинників; емоційна збудливість визначається інтенсивністю подразника, здатного викликати емоційну реакцію; а емоційна лабільність пов'язується з тривалістю повернення до вихідного емоційного рівня після переживання та схильністю до домінування негативних емоційних станів.

Емоційні стани за змістовими ознаками розглядаються як форми прояву афективної сфери, що різняться за тривалістю – від короткочасного афекту до настрою як відносно тривалого фону діяльності та пристрасті як стійкого, хронічного стану. За рівнем усвідомлення ці стани також відрізняються: найбільш усвідомленою вважається пристрасть, тоді як настрій і особливо афект можуть перебігати з мінімальним рівнем усвідомлення. З позицій домінування психічних процесів вони розташовуються від афекту, в якому переважають емоційні реакції, до настрою і пристрасті, де більш виразно поєднуються емоційні та вольові компоненти.

Окремої уваги заслуговує поняття емоційно залежного стану, який розглядається як своєрідна модель поведінки, що призводить до внутрішнього напруження й страждання особистості. Формування такого стану часто пов'язується з раннім дитячим досвідом і специфікою взаємодії з батьками, які не забезпечували задоволення базових потреб дитини – у безпеці, довірі, емоційному прийнятті. У подальшому це може зумовлювати підвищену залежність від емоційних реакцій інших людей.

Емоційний стан, на відміну від окремих емоційних реакцій, характеризується відносною тривалістю і може зберігатися протягом місяців. Його специфічною ознакою є певна статичність, оскільки він не спрямований

на конкретний об’єкт, а радше виступає у вигляді загального фону переживань, своєрідної «сцени», на якій розгортається психічна діяльність [40].

Переживання почуттів постає водночас як емоційний стан і як психічний процес, що має власну динаміку розвитку. Формами такого переживання є емоції, афекти, настрої, стресові стани та власне почуття. У сукупності вони утворюють емоційну сферу особистості, яка виконує важливу регулятивну функцію у поведінці та діяльності людини. Саме через почуття відбувається вибір напрямів і форм діяльності, що найбільш повно забезпечують задоволення актуальних потреб, а також підтримується мотивація до дії.

Почуття слугують суб’єктивним індикатором того, наскільки успішно задовольняються потреби людини. За умов сприятливого перебігу цього процесу виникають позитивні емоційні стани – радість, задоволення, захоплення, тоді як незадоволені потреби супроводжуються негативними переживаннями. У цьому контексті емоція розглядається як реакція на ситуації, до яких людина не може швидко адаптуватися [40].

Емоційний стан залежить як від сили та характеру актуальної потреби, так і від суб’єктивної оцінки можливостей її задоволення. Висока ймовірність досягнення бажаного сприяє виникненню позитивних почуттів, тоді як сумнів або неможливість задоволення потреби зумовлюють негативні емоції. Особливо виразно емоції проявляються у ситуаціях перешкод, невдач або відсутності очікуваного результату.

Важливе значення емоційних станів полягає у їх регулятивній функції: переживання виступають своєрідними сигналами, які можуть активізувати діяльність або, навпаки, стримувати її. Поряд із цим емоційні стани виконують оцінну функцію, відображаючи суб’єктивне ставлення людини до процесу задоволення власних потреб. Їх фізіологічною основою є взаємодія кори головного мозку з підкірковими структурами.

Емоційні стани можуть супроводжуватися як підвищенням, так і зниженням інтенсивності фізіологічних функцій організму. Зміни частоти серцевих скорочень, дихання, м’язового тонусу, артеріального тиску, рівня

глюкози в крові свідчать про мобілізацію або виснаження енергетичних ресурсів організму. У цьому сенсі емоційні стани виконують енергетичну функцію. Водночас надмірна інтенсивність переживань, що перевищує адаптаційні можливості організму, може призводити до розвитку психосоматичних порушень – неврозів, гіпертонічних станів, серцево-судинних і виразкових захворювань [25, с. 76].

Різноманітність емоційних явищ зумовлює можливість їх класифікації за еволюційними, функціональними та структурними ознаками. За еволюційним критерієм виділяють три рівні проявів емоційних станів: емоційний тон відчуттів, що надає чуттєвим образам позитивного або негативного забарвлення; власне емоції, які мають предметний характер і відображають ситуативне ставлення до подій; та почуття, що пов’язані з більш складними й узагальненими переживаннями, такими як піднесене, трагічне, комічне [17, с. 139].

Власне емоції відображають оцінне ставлення особистості до актуальних або потенційних ситуацій. Вони є відносно чітко окресленими станами, що виникають у зв’язку із задоволенням або фрустрацією певних потреб, сигналізують про смисл подій, які ще не відбулися або вже залишилися у минулому. До базових емоцій відносять інтерес, радість, страх, гнів, сором, провину, здивування, страждання та інші, а їх поєднання формує складніші емоційні утворення – тривогу, депресію, любов, ворожість. Кожна емоція має власну суб’єктивну картину переживання, специфічні фізіологічні механізми та характерні зовнішні прояви.

Афекти становлять особливу групу емоційних станів, що вирізняються надзвичайною інтенсивністю, бурхливістю та відносною короткочасністю. Вони виникають у ситуаціях, коли суб’єкт не знаходить адекватного виходу з несподіваної або загрозливої ситуації [14]. Афекти часто супроводжуються втратою контролю над поведінкою, порушенням пізнавальної діяльності та вираженими руховими реакціями. У пам’яті такі переживання закріплюються

у вигляді афективних комплексів, які можуть актуалізуватися при нагадуванні про відповідні події або, навпаки, витіснятися зі свідомості [23].

Окреме місце серед емоційних станів посідає тривога, що визначається як стан внутрішнього неспокою, зумовлений переживанням неконкретної, невизначеної загрози. Вона супроводжується очікуванням небажаних змін і часто розглядається як емоційний фон, який істотно впливає на поведінку та психічний стан людини.

1.2. Причини, механізми та індивідуально-психологічні особливості розвитку емоційної залежності

Залежність як психологічний феномен належить до базових форм людського переживання і посідає значуще місце у внутрішньому житті особистості. У межах психічної норми залежність представлена різноманітними формами міжособистісних зв'язків, зокрема у стосунках батьків і дітей, подружніх партнерів, членів професійних або спортивних команд, учнів і вчителів. У таких випадках залежність не порушує цілісності особистості, а навпаки виконує функцію підтримки, соціалізації та емоційної стабілізації. Водночас за певних умов психологічна залежність може набувати патологічного характеру, коли людина поступово втрачає здатність до критичного осмислення власного досвіду, підпорядковує своє життя цінностям авторитетної особи або групи та руйнує важливі для себе соціальні й сімейні зв'язки.

Аналіз причин формування тотальної психологічної, зокрема емоційної, залежності свідчить, що її виникнення зумовлюється комплексом чинників, серед яких провідне місце займають особливості раннього індивідуального розвитку. Дослідження у межах психоаналітичного підходу вказують на те, що залежна поведінка пов'язана не стільки з деструктивним імпульсом, скільки з дефіцитом адекватної інтерналізації батьківських фігур. За таких умов порушується формування внутрішніх механізмів самозахисту, що в

подальшому знижує здатність особистості до автономного регулювання власного емоційного стану [2].

Л. Просандєєва пов’язує витоки базисної тривоги у дітей із досвідом прямого або опосередкованого підпорядкування, емоційної байдужості, непослідовної поведінки дорослих, браку уваги до індивідуальних потреб дитини, а також із приниженням та знеціненням. Особливо значущим чинником вона вважає переживання дитиною прихованої нещирості дорослих, коли декларовані цінності любові, турботи й моральності не підтверджуються реальними вчинками [34]. Такий досвід формує недовіру до власних почуттів і посилює потребу у зовнішній опорі, що надалі може трансформуватися в емоційну залежність.

Крайні форми взаємин між батьками й дітьми – депривація та симбіоз – розглядаються як особливо небезпечні для розвитку автономної особистості. У ситуації депривації дитина позбавляється емоційної підтримки та безумовного прийняття, тоді як симбіотичні стосунки характеризуються надмірною опікою та жорстким контролем. За даними С. Ільїної, обидві ці моделі істотно деформують образ «Я» дитини, порушують формування психологічних меж і створюють підґрунтя для різних форм вторгнення – фізіологічного, сексуального та психологічного [33].

Регулярне пригнічення дитиною власних потреб, почуттів і уявлень заради відповідності батьківським очікуванням або страху втратити їхню прихильність поступово формує досвід психологічного насильства. У результаті виникає стійка установка на самопожертву як умову збереження значущих стосунків, що згодом переноситься у доросле життя та стає механізмом формування емоційної залежності.

Додатковим чинником ризику є батьківська некомпетентність, що виявляється у прагненні або надмірно контролювати дитину, пригнічуючи її ініціативу й вольову регуляцію, або, навпаки, у вседозволеності, яка не сприяє формуванню здатності до самоконтролю. За обох сценаріїв порушується розвиток автономності, а сформований у дитинстві синдром залежності

характеризується відкритістю психологічних меж, маніпулятивним стилем взаємодії та надмірною афіліативною потребою [49]. Така особистість змушена постійно шукати зовнішній об’єкт, здатний компенсувати внутрішній дефіцит.

У зрілому віці виникнення психологічної залежності також можливе й пов’язане з особливостями людського існування як такого. Людина не має жорстко заданих моделей поведінки, змушена здійснювати вибір, брати відповідальність за власні рішення, переживати сумніви та невизначеність. На цьому тлі актуалізуються специфічні психологічні потреби – у приналежності, безпеці, повазі, владі, самовираженні, символізації та смислотворенні. Їх гіпертрофоване поєднання може виступати одним із ключових механізмів формування тотальної емоційної залежності [46].

Протягом життя людина природно орієнтується на авторитетні фігури – учителів, лідерів, фахівців, мислителів, які відображають актуальні завдання її особистісного розвитку. У нормі такі орієнтири змінюються відповідно до внутрішніх потреб і етапів розвитку. Проте в патологічних умовах спостерігається фіксація на одній авторитетній постаті, що супроводжується втратою особистісної автономії та підміною власного життєвого шляху нав’язаною роллю [36, с. 82]. Саме в цьому випадку емоційна залежність набуває рис стійкого особистісного утворення.

Накопичений досвід психотерапевтичної практики та аналіз спеціалізованої наукової літератури дають підстави стверджувати, що формування тотальної психічної, зокрема емоційної, залежності не відбувається спонтанно й ізольовано. У більшості випадків цей процес передбачає наявність активного впливу з боку зацікавлених осіб або груп, які цілеспрямовано використовують певні механізми психологічного тиску. У цьому контексті в науковому дискурсі описано низку методів деструктивного контролю свідомості, за допомогою яких здійснюється індокринація особистості та поступове підпорядкування її внутрішнього світу зовнішнім вимогам.

Пояснення цього процесу вважається модель О. Прокопенко в її межах індокринація розглядається як результат поділу цілісної системи власного «Я» на дві відносно автономні структури, що функціонують паралельно. Поведінкові норми, переконання, емоційні реакції та ролі, які вимагаються тоталітарною групою і заохочуються нею, настільки різко відрізняються від попереднього досвіду особистості, що звичайні психологічні механізми захисту виявляються недостатніми. За таких умов формується так зване «часткове Я» – окрема психічна система, повністю узгоджена з вимогами групи. Важливо підкреслити, що виникнення цієї структури не є результатом вільного вибору, а радше інстинктивною реакцією самозбереження в умовах тривалого й майже нестерпного психологічного тиску [33].

Інший пояснювальний підхід запропонував С. Подофєй, розробивши соціально-психологічну модель «обернення за допомогою переконання». У її межах акцент робиться на ролі групового впливу та процесів деіндивідуалізації. Занурення особистості в групове середовище супроводжується заохоченням до дій, що знижують індивідуальну самосвідомість і підсилюють відчуття належності до колективу. Сила групи починає сприйматися як джерело захисту й сенсу, що істотно знижує здатність до автономного мислення та сприяє формуванню емоційної залежності [32].

П. Шевчук та П. Фенрих висунули гіпотезу, згідно з якою культове обернення є наслідком ретельно продуманого маніпулювання інформацією, що призводить до стану інформаційного перевантаження. На їхню думку, вразливість новачків посилюється через цілеспрямовані зміни навколишнього середовища: раптові корекції режиму харчування зі зменшенням білка, хронічний дефіцит сну, ізоляцію від звичного соціального оточення, переїзд у незнайоме місце, постійну емоційну й фізіологічну стимуляцію, а також регресивні, «дитячі» форми соціальної взаємодії [18, с. 78]. У сукупності ці чинники знижують когнітивний контроль і підвищують емоційну піддатливість.

Додатковим механізмом впливу виступають медитативні та інші близькі до гіпнотичних практики, які застосовуються в окремих деструктивних спільнотах. За свідченнями багатьох колишніх учасників таких груп, подібні методики спричиняють порушення «узагальненої орієнтації в реальності», що супроводжується зниженням ясності мислення, критичності та здатності до самостійного аналізу [26]. У цьому стані особистість стає особливо вразливою до нав’язаних інтерпретацій подій і власних переживань.

Сучасна соціальна ситуація розвитку людини істотно підсилює ризики формування емоційної залежності. Серед ключових чинників інформаційного суспільства дослідники виокремлюють агресивний вплив мас-медіа, велику кількість слабко контрольованих соціальних контактів, постійну інформаційну перевантаженість і наявність глобальних проблем – екологічних, демографічних, соціальних, сексуальних. До цього додаються рудименти тоталітарного мислення в масовій свідомості, готовність до підпорядкування, низький рівень психологічної грамотності населення, а також відсутність ефективно функціонуючих інститутів психогігієни та психопрофілактики [6]. Сукупність цих умов створює сприятливий ґрунт для деструктивного психологічного впливу.

У зв’язку з цим актуалізується проблема інформаційно-психологічної безпеки особистості та необхідність пошуку нових підходів до захисту психічного благополуччя людини в умовах швидких соціальних трансформацій. Сучасна епоха вимагає не лише розвитку методів психологічної допомоги, спрямованих на подолання тотальної та культової залежності, а й упровадження системних профілактичних заходів у вихованні дітей, а також чіткої юридичної оцінки таких явищ, як психічна агресія, психологічне насильство та деструктивний контроль свідомості [30].

Особливе місце у формуванні емоційної залежності посідає самооцінка, розвиток якої значною мірою детермінується сімейним середовищем. Емпіричні дані свідчать, що дефіцит любові, безумовного прийняття та емоційної підтримки з боку значущих дорослих призводить до порушень

самоставлення дитини – аж до неприйняття власного «Я». До чинників, що визначають характер самооцінки, належать стиль сімейного виховання, ступінь зацікавленості дорослих у житті дитини, а також педагогічна оцінка й включеність у систему шкільного оцінювання.

Батьківська неприязнь або умовне прийняття формують ослаблене, безпорадне реальне «Я», яке часто маскується демонстративним, грандіозним образом. У такій ситуації позитивна самооцінка підтримується за рахунок захисних психологічних механізмів: уникання, раціоналізації, самовиправдання, проєкції відповідальності на інших, знецінення оточення [11, с. 32]. Внутрішня потреба бути прийнятим при цьому залишається незадоволеною, що підсилює схильність до залежних стосунків.

Монополія батьків на спілкування з дитиною в період формування її самосвідомості зумовлює визначальну роль їхніх установок у побудові Я-концепції. Самооцінка відображає рівень самоповаги, відчуття власної цінності та загального ставлення до себе. Низька самооцінка супроводжується самозапереченням, негативним образом «Я» та потребою у зовнішньому підтвердженні власної значущості. Водночас вона проявляється й у свідомих судженнях індивіда щодо власної унікальності та цінності.

Самооцінка розглядається як складне особистісне утворення, що є центральним компонентом Я-концепції та включає систему значень, смислів і ставлень. Вона виконує регулятивну, захисну й частково терапевтичну функції, може відрізнятися за рівнем усвідомленості та адекватності . Для формування відносно адекватної самооцінки істотними є співвіднесення реального та ідеального образів «Я», інтеріоризація соціальних оцінок і суб’єктивна оцінка власної успішності в межах особистісної ідентичності [11, с. 74].

О. Музика підкреслює, що самооцінка не є сталою величиною, а змінюється залежно від життєвих обставин і соціокультурного контексту, у якому формується система уявлень людини про себе [29]. У цьому контексті стає зрозумілою роль індивідуально-психологічних особливостей, які можуть сприяти розвитку залежної поведінки.

Т. Одарій звертає увагу на низку таких характеристик, серед яких – знижена здатність долати повсякденні труднощі при відносно збереженій ефективності в кризових ситуаціях, прихований комплекс меншовартості, поєднаний із демонстрацією переваги, зовнішня комунікабельність за наявності страху перед глибокими емоційними контактами, прагнення до уникання відповідальності, стереотипність поведінки, залежність і тривожність як риси характеру [30]. Саме на тлі таких особливостей можуть формуватися різні адиктивні форми, зокрема емоційна залежність.

Незважаючи на складність і багатовимірність проблеми, у межах одного дослідження неможливо охопити всі причини, механізми та стадії формування кожного виду залежності. Водночас важливим завданням є привернення уваги до цієї проблематики та формування розуміння того, що залежність може маскуватися під соціально схвалювані цілі, мотиви й прагнення.

Показово, що попри виражену потребу у стабільних стосунках, емоційно залежним особам складно вибудовувати рівноправні, зрілі відносини. Занижена самооцінка, емоційне перевантаження й постійний страх бути відкинутими ускладнюють утримання партнерства та сприяють формуванню дисфункційних моделей близькості. Для таких осіб характерні нерозуміння й неприйняття себе, надмірна залежність від думки інших, схильність до самопожертви, труднощі з відмовою, відсутність чітких власних бажань і прагнень, постійна потреба в зовнішньому підтвердженні любові та значущості, а також тенденція до повного «розчинення» в партнері та нав’язливої потреби перебувати поруч із ним.

1.3. Самоставлення як особистісний конструкт: структура, рівні та функції у системі самосвідомості

Дослідження самоставлення давно посідає помітне місце в психології, однак інтерес до цього феномена не знижується, оскільки він торкається того, як людина будує смисли власного життя і на чому тримається її внутрішня опора. Самоставлення належить до таких особистісних основ, які непомітно,

але постійно «підсвічують» вибір цілей, спосіб взаємодії з людьми та ставлення до власних рішень. Незалежно від сфери діяльності особистість рано чи пізно стикається з потребою відповісти собі на прості й водночас складні питання: ким бути, що вважати успіхом, як переживати помилки, як зберігати повагу до себе у кризові періоди. Від того, наскільки людина здатна прийняти себе, зрозуміти мотиви власних вчинків і критично, але без руйнівного самознецінення оцінити результати, залежить не лише психологічне благополуччя, а й загальна життєва стійкість.

Самоставлення традиційно розглядається як один із ключових чинників саморозвитку та самоздійснення: воно може підтримувати активність і відповідальність або, навпаки, запускати внутрішні блоки, що стримують ініціативу. Саме тому його аналіз у межах системи самосвідомості виглядає логічним і необхідним: у цій системі самоставлення виконує роль своєрідного «внутрішнього фільтра», через який проходить досвід і який визначає, як саме цей досвід буде осмислено.

У науковій традиції самоставлення не має одного-єдиного визначення, і це не випадково. Велика кількість термінів, якими описується ставлення людини до себе, свідчить про складність феномена та його багаторівневу природу. У літературі поруч уживаються поняття загальної самооцінки, самоповаги, самоприйняття, аутосимпатії, емоційно-ціннісного ставлення до себе, упевненості у собі, «Я-образу» та «Я-концепції». Частина цих понять описує переважно оцінювальний бік (наскільки «високо» або «низько» людина оцінює себе), інша – емоційний (які почуття викликає власне «Я»), ще інша – регулятивний (як ставлення до себе впливає на вибір дій і стиль поведінки). Через це в одних підходах самоставлення фактично ототожнюється із самооцінкою, в інших – із самоповагою чи самоприйняттям, а в третіх – подається як відносно самостійне утворення, що інтегрує оцінки, почуття і поведінкові тенденції [14; 32].

У філософській лінії розвитку уявлень про самоставлення простежується думка про те, що ставлення до себе виростає із самопізнання та

рефлексії. Ще в класичних міркуваннях про самосвідомість наголошувалося: людина не лише відчуває й переживає, а й здатна «побачити» себе, оцінити власні вчинки, співвіднести їх з певними нормами та сенсами. Надалі, у межах німецької класичної філософії, до цього додається ціннісно-моральний вимір: самосвідомість починає сприйматися як основа відповідальності та внутрішнього контролю поведінки, коли особистість співвідносить власні вчинки з моральним законом [1]. Це важливо, бо вже на цьому рівні видно: самоставлення не зводиться до настрою або випадкових емоцій; воно включає стійкі уявлення, переживання і внутрішні правила.

В. Піхлик описує самооцінку як умовну «частку», де чисельник відображає успіхи, а знаменник – рівень домагань: зміна будь-якої з цих складових впливає на те, як людина оцінює себе [31]. Ця ідея важлива і для розуміння рівнів самоставлення: воно може підвищуватися не тільки через зростання досягнень, а й через перегляд нереалістичних очікувань, що часто знижують відчуття власної цінності навіть за об’єктивно високих результатів.

На сучасному етапі самоставлення часто описується як багатокомпонентне утворення, яке включає когнітивну, емоційну та конативну (поведінкову) складові. Така логіка є зручною, бо дозволяє побачити внутрішню «архітектуру» феномена і пояснити, чому іноді людина може знати про себе багато (когнітивний рівень), але емоційно себе не приймати (афективний рівень) або ж діяти всупереч власним переконанням (конативний рівень). У цьому руслі Т. Титаренко визначає самоставлення як особливе відношення суб’єкта потреби до ситуації її задоволення, спрямоване на себе, підкреслюючи, що воно є частиною системи «особистість – соціальний світ» і належить до диспозиційного ядра особистості [40]. У його підході виділяється трикомпонентна будова: когнітивний компонент, емоційний компонент та конативний компонент.

Когнітивний компонент пов’язується насамперед із самопізнанням і самооцінкою. Йдеться не лише про перелік якостей, які людина приписує собі, а й про те, як вона бачить себе в діяльності, у стосунках, у різних ролях.

Самооцінка тут виступає як спосіб внутрішнього впорядкування: особистість зіставляє себе з певними критеріями («добре – погано», «справляюся – не справляюся», «підходить – не підходить»), формує уявлення про власні можливості й межі, а також прогнозує, що здатна зробити далі [40]. На цьому рівні важливе місце займає не тільки факт знання про себе, а й здатність уточнювати це знання через досвід і рефлексію, щоб воно не перетворювалося на жорсткі ярлики.

Емоційний компонент відображає те, що людина переживає стосовно себе: симпатію чи антипатію, прийняття чи відторгнення, гордість чи сором, вдячність до себе чи постійне невдоволення. Саме тут розміщуються поняття аутосимпатії, самоповаги, самозахоплення, незадоволеності собою тощо [21]. Емоційний пласт часто є найболючішим, бо він безпосередньо пов’язаний із відчуттям цінності: навіть за високих досягнень може зберігатися внутрішня порожнеча або напруга, якщо базове ставлення до себе залишається негативним чи конфліктним.

Конативний компонент проявляється як внутрішня готовність діяти щодо себе певним чином або як реальні «внутрішні дії» – підтримувати себе, контролювати, звинувачувати, виправдовувати, вступати із собою у внутрішній діалог, вимагати й карати або, навпаки, дозволяти й берегти. У цьому полі описуються самопослідовність, самовпевненість, самоприйняття як схвалення себе, самоконтроль, самозвинувачення, самопоблажливість, очікування реакцій інших тощо. Мотиваційним імпульсом тут виступає прагнення володіти собою, керувати внутрішнім світом і утримувати відносну цілісність особистості навіть у складних ситуаціях [4]. Через цю складову самоставлення безпосередньо включається в поведінкову регуляцію: воно може підштовхувати до активності або, навпаки, закріплювати уникання.

Важливо, що самоставлення може бути спрямоване на себе як на «об’єкт» або як на «суб’єкт». У разі об’єктної спрямованості власне «Я» оцінюється інструментально – ніби з позиції користі: які риси дають вигоду, що можна «використати», що виглядає слабкістю. У разі суб’єктної

спрямованості «Я» переживається як унікальне й таке, що розвивається; тоді цінність особистості не зводиться до функції чи результату, а пов'язується з пошуком сенсу, самореалізацією та переживанням себе як самоцілі [41]. Саме ця різниця дозволяє зрозуміти, чому у двох людей із приблизно однаковими досягненнями самоставлення може бути протилежним: одна оцінює себе лише через корисність і зовнішній ефект, інша – через внутрішню узгодженість і розвиток.

У межах підходів, пов'язаних із «Я-концепцією», самоставлення часто співвідносять із загальною самооцінкою та її емоційним забарвленням. Описуючи «Я-концепцію», виокремлює три взаємопов'язані складові – когнітивну, афективну та поведінкову – і наголошує на їхній взаємодії, навіть якщо кожна має власну логіку розвитку [33]. У цій перспективі позитивне самоставлення зближується з позитивною «Я-концепцією», тоді як негативне – із негативним способом переживання і тлумачення себе. Водночас підкреслюється динамічність: ставлення до себе змінюється під впливом ситуацій, які для людини є значущими, а також залежить від того, наскільки структурованим є зміст уявлень про себе. Чим більш упорядкованою та внутрішньо узгодженою є «Я-концепція», тим менше вона «розсипається» під тиском зовнішніх подій, виконуючи функцію самопідтримання [32].

Окремо виділяються модальності існування уявлень про себе: «Я-реальне» (як людина бачить себе зараз), «Я-дзеркальне» або соціальне (як, на її думку, її бачать інші) та «Я-ідеальне» (якою хотілося б бути). Якщо ці модальності надто конфліктують, виникає напруга, яка безпосередньо торкається самоставлення: у цьому разі активізуються захисні механізми, що мають зберегти стійкість «Я-концепції» [6]. Тут стає зрозумілою функція самоставлення в системі самосвідомості: воно підтримує відносну цілісність образу себе, допомагає інтегрувати досвід і водночас сигналізує про внутрішні суперечності, коли реальне, соціальне та ідеальне «Я» різко розходяться.

У соціально-структурному підході М. Розенберг визначає ставлення до себе як загальну позитивну або негативну установку, спрямовану на власне

«Я», пов’язану з рівнем самоповаги й відчуттям власної цінності. На основі факторного аналізу доводиться, що глобальна самооцінка відображає співвідношення позитивного і негативного ставлення до себе як узагальнену тенденцію [2]. У цьому підході підкреслюється, що люди оцінюють різні сфери життя неоднаково за значущістю (статус, освіта, зовнішність, професійні досягнення тощо), а тому загальне ставлення до себе складається як інтеграція емоційно забарвлених оцінок, які закріплюються у відносно стійку систему [2].

У межах узагальнення позицій дослідників самоставлення доцільно розглядати як особистісний конструкт, що поєднує знання про себе, переживання щодо себе та готовність діяти стосовно себе певним чином. Саме така інтеграція дозволяє пояснити рівні самоставлення – від позитивного (підтримувального і ресурсного) до негативного (самознецінювального і виснажливого), а також проміжні, конфліктні або амбівалентні варіанти, де когнітивні й емоційні компоненти можуть «тягнути» у різні боки. У цьому сенсі самоставлення виступає не просто сумою елементів, а внутрішнім механізмом, що визначає спосіб саморегуляції, стабільність «Я», мотиваційну спрямованість і здатність витримувати складні життєві та міжособистісні ситуації [40, с. 14].

У практичному вимірі самоставлення зручно описувати через його функції в системі самосвідомості. Передусім воно виконує регулятивну функцію: коли людина планує дію, оцінює ризики, приймає рішення й потім осмислює результат, ставлення до себе виступає внутрішнім «коментатором», який або підтримує активність, або гальмує її сумнівами й самозвинуваченням. Самоставлення впливає на те, чи буде помилка сприйнята як досвід, чи як доказ власної неспроможності; чи буде успіх інтегрований як ресурс, чи знецінений як випадковість. У цьому сенсі самоставлення є механізмом, присутнім на всіх етапах поведінкової активності – від виникнення мотиву до оцінки підсумку [43].

Друга важлива функція – смислотворча. Самоставлення не тільки «оцінює», а й пояснює: чому саме цей вибір був зроблений, чому певні події переживаються як критичні, що для людини є допустимим, а що – внутрішньо неприйнятним. Через таку інтерпретацію формується ціннісна логіка життєвих рішень. У ситуаціях невизначеності саме самоставлення часто стає тим «внутрішнім тлом», що або допомагає зберігати цілісність, або підсилює хаотичність переживань. Цим пояснюється, чому самоставлення розглядають і як показник соціальної суб'єктності: ставлення до себе пов'язане зі способом буття людини в соціальному світі та з тим, як вона бере відповідальність за власні вчинки [5].

Окремо виділяється захисна функція. Коли «Я-концепція» стикається із загрозою (критика, невдача, відкидання, різкі зміни), активізуються психологічні механізми, які мають утримати цілісність образу себе [11, с. 63]. На поверхні це може виглядати як пояснення причин, пошук виправдань або дистанціювання від травмівної ситуації. На глибшому рівні йдеться про спробу зберегти відчуття власної цінності. Самоставлення у цей момент працює як «буфер»: воно може пом'якшити удар по самоповазі або, навпаки, зробити його сильнішим, якщо всередині вже накопичені установки самознецінення.

Важливим для цього підрозділу є і рівневий вимір самоставлення. У літературі він часто розкривається через зіставлення «Я-реального», «Я-дзеркального» та «Я-ідеального». Якщо ці модальності узгоджені, формується внутрішня стабільність: людина бачить себе реалістично, розуміє, як може сприйматися іншими, і має образ бажаного розвитку без руйнівного перфекціонізму. Коли ж «Я-ідеальне» стає недосяжним стандартом, а «Я-дзеркальне» сприймається як суцільне осудження, самоставлення легко переходить у конфліктну форму, де внутрішній діалог набуває жорсткості й каральності. У такому стані навіть нейтральні події можуть тлумачитися як підтвердження «поганості» чи «недостатності» себе, що поступово закріплює негативний стиль самосприйняття.

Розрізнення видів самоставлення (позитивного, конфліктного, амбівалентного, негативного) зазвичай пов’язують із співвідношенням когнітивних і емоційних складових та з тим, як працює самозвинувачення [4]. Позитивний варіант характеризується внутрішньою підтримкою, відносною довірою до себе та здатністю визнавати і сильні, і слабкі сторони без катастрофізації. Негативний – навпаки, схильний до стабільного самознецінення, коли навіть успіхи не змінюють загального тону ставлення до себе. Конфліктний та амбівалентний типи виглядають особливо важливими для психологічного аналізу: вони поєднують суперечливі елементи, коли когнітивно людина може визнавати певні досягнення, але емоційно не дозволяє собі прийняття, або коли коливання між «самоповагою» і «самозвинуваченням» стає звичним способом внутрішнього реагування.

Ці відмінності відчутно проявляються у сфері міжособистісних стосунків. Самоставлення задає тон комунікації: людина з більш цілісним ставленням до себе частіше зберігає автономність і не потребує постійного зовнішнього підтвердження, тоді як за зниження самоповаги та посилення самозвинувачення зростає чутливість до оцінки й формується залежність від реакцій інших. Відповідно, «очікуване ставлення інших» стає не просто одним із параметрів, а своєрідним центром внутрішньої рівноваги. У цьому місці самоставлення починає тісно перетинатися з феноменами емоційної залежності: коли внутрішня цінність нестійка, зовнішнє схвалення легко перетворюється на головний доказ «правильності» себе, а стосунки – на інструмент утримання самооцінки.

У теоретичних підходах підкреслюється, що самоставлення формується не «одним чинником», а як результат взаємодії досвіду, соціальних реакцій та внутрішньої інтерпретації. О. Гуменюк наголошує на мінливості «Я-концепції» залежно від значущих ситуацій та на тому, що структурованість її змісту визначає стійкість: чим краще впорядковані уявлення про себе, тим менше руйнівних коливань виникає під тиском обставин [11]. Соціально-структурна логіка С. Подоляк підкреслює загальну установку «за» або «проти»

себе, яка інтегрує оцінки різних життєвих сфер у відносно стійке відчуття власної цінності [35, с. 73]. У поєднанні з підходом В. Піхлик, який розкладає самоставлення на когнітивний, емоційний і конативний компоненти [31], це дає підстави бачити самоставлення як цілісну систему: не просто думки про себе, не лише емоції до себе і не тільки поведінкові звички, а їхню взаємодію, що й визначає рівень внутрішньої узгодженості.

На цьому етапі логіка розділу підводить до того, що самоставлення в системі самосвідомості є не фоном, а активним «внутрішнім механізмом», який одночасно відображає досвід і формує подальший спосіб переживання подій. Саме тому аналіз його структури, рівнів і функцій відкриває можливість пояснювати, чому в одних людей емоційні труднощі переживаються як тимчасові, а в інших – перетворюються на стійкі сценарії, що підживлюють залежні форми взаємодії та підсилюють страх втрати значущих стосунків.

1.4. Взаємозв’язок емоційної залежності з особливостями самоставлення та міжособистісними стосунками

Взаємозв’язок емоційної залежності з особливостями самоставлення розкривається передусім через аналіз внутрішніх механізмів самосвідомості, що визначають спосіб переживання близькості, значущості іншого та власної цінності. Емоційна залежність у цьому контексті постає не як ізольована особистісна риса, а як наслідок специфічної організації ставлення людини до самої себе, в межах якої зовнішні стосунки виконують компенсаторну функцію. За умови недостатньо сформованого або внутрішньо суперечливого самоставлення інша людина поступово набуває ролі джерела стабільності, підтвердження значущості та емоційної опори.

У структурі самоставлення ключовим чинником формування емоційної залежності виступає рівень самоприйняття та самоповаги. Коли внутрішня цінність особистості є нестійкою, а образ «Я» значною мірою залежить від зовнішніх оцінок, виникає потреба постійного підтвердження власної значущості через стосунки. У таких умовах близький інший починає

сприйматися не як автономна особистість, а як психологічний ресурс, без якого порушується відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги. Самоставлення втрачає самодостатність і все більше опосередковується ставленням партнера, що створює передумови для формування залежної емоційної прив'язаності [34].

Особливу роль у цьому процесі відіграє самозвинувачення як складова емоційного компоненту самоставлення. За високого рівня внутрішньої критичності та схильності до негативної інтерпретації власних дій особистість починає сприймати себе як «недостатню», «неповну», таку, що потребує постійного виправдання свого існування у стосунках. Це зумовлює страх втрати значущого іншого, оскільки розрив або дистанціювання інтерпретуються не як природна динаміка взаємодії, а як підтвердження власної непридатності або неспроможності бути прийнятим.

Когнітивний компонент самоставлення також відіграє суттєву роль у формуванні емоційної залежності. Спотворені уявлення про себе, занижена оцінка власних можливостей і перебільшене уявлення про значущість партнера створюють асиметрію у взаєминах. Внаслідок цього інша людина ідеалізується, а власні потреби, бажання та межі знецінюються. Така когнітивна диспропорція сприяє закріпленню переконання, що благополуччя можливе лише за умови збереження стосунків будь-якою ціною, навіть ціною психологічного комфорту чи самоповаги.

На рівні конативного компоненту самоставлення емоційна залежність проявляється у характерних поведінкових патернах: надмірній поступливості, схильності до самопожертви, труднощах у відстоюванні власних меж, постійному контролі емоційного стану партнера. Такі дії часто супроводжуються внутрішнім переконанням, що активна турбота про іншого є єдиним способом зберегти стосунки та уникнути відкидання. Водночас власні емоційні потреби залишаються неусвідомленими або ігноруються, що ще більше посилює залежний характер взаємодії [30].

Аналізу взаємозв’язок емоційної залежності та самоставлення проявляється як внутрішній механізм, у межах якого дефіцит самоприйняття, нестійка самооцінка та підвищене самозвинувачення створюють психологічний ґрунт для надмірної емоційної фіксації на значущому іншому. Саме ці особливості самоставлення визначають подальшу логіку міжособистісних стосунків, у яких інша людина поступово набуває функції регулятора внутрішнього стану особистості.

Подальший аналіз взаємозв’язку емоційної залежності з міжособистісними стосунками дозволяє розглянути, яким чином особливості самоставлення опосередковують стиль взаємодії з іншими людьми та визначають характер побудови близьких зв’язків. Емоційна залежність у сфері міжособистісних стосунків виявляється через специфічні моделі прив’язаності, комунікативні стратегії та способи регуляції близькості, які формуються на основі внутрішнього ставлення людини до самої себе [42].

За умов позитивного та відносно стабільного самоставлення міжособистісні стосунки, як правило, будуються на принципах взаємності, автономії та поваги до психологічних меж. Особистість здатна підтримувати емоційну близькість без втрати власної ідентичності, приймати відмінності партнера та зберігати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях напруження чи тимчасової дистанції. У таких випадках емоційна прив’язаність не набуває залежного характеру, оскільки внутрішні ресурси самопідтримки дозволяють людині не покладати відповідальність за власний емоційний стан виключно на іншого.

Натомість за нестійкого або суперечливого самоставлення міжособистісні стосунки часто наповнюються тривогою, страхом втрати та постійною потребою в підтвердженні значущості. Емоційна залежність у цьому випадку проявляється через надмірну зосередженість на партнері, підвищену чутливість до його реакцій, інтерпретацію нейтральних або неоднозначних сигналів як загрози стосункам. Комунікація в таких взаєминах нерідко набуває асиметричного характеру: одна сторона бере на себе роль

«утримувача» емоційного зв’язку, тоді як інша стає центром психологічної орієнтації [9].

Особливу роль у формуванні емоційно залежних міжособистісних стосунків відіграє страх відкидання, який тісно пов’язаний із негативним або амбівалентним самоставленням. У таких умовах будь-яке напруження, конфлікт або навіть тимчасове зниження інтенсивності контакту переживається як загроза втрати стосунків. Це спонукає особистість до уникання відкритого обговорення власних потреб, придушення негативних емоцій та пристосування до очікувань партнера, що з часом призводить до накопичення внутрішнього напруження та зниження суб’єктивного благополуччя.

Емоційна залежність також впливає на здатність особистості до встановлення та підтримання психологічних меж у стосунках. За заниженого рівня самоповаги межі часто є розмитими або нестійкими, що проявляється у втручанні в особистий простір партнера, надмірному контролі або, навпаки, у повній відмові від власних кордонів. Такі особливості взаємодії ускладнюють формування зрілих партнерських стосунків і сприяють відтворенню залежних сценаріїв у різних сферах міжособистісного життя [8, с. 127].

Важливою ознакою емоційної залежності у міжособистісних стосунках є зниження здатності до автономного прийняття рішень. Особистість із вираженою залежністю схильна орієнтуватися на думку значущого іншого навіть у питаннях, що безпосередньо стосуються її власних інтересів, цінностей чи життєвих цілей. У такому разі стосунки втрачають функцію взаємного збагачення і поступово перетворюються на джерело напруги, внутрішніх конфліктів та емоційного виснаження.

Отже, взаємозв’язок емоційної залежності з міжособистісними стосунками виявляється через опосередковувальну роль самоставлення, яке визначає рівень автономії, здатність до емоційної саморегуляції та характер переживання близькості. Порушення у структурі самоставлення створюють передумови для формування залежних форм взаємодії, тоді як його цілісність

і позитивна спрямованість виступають психологічним ресурсом побудови зрілих, рівноправних і психологічно безпечних стосунків.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволив цілісно осмислити проблему емоційної залежності у взаємозв'язку з особливостями самоставлення та міжособистісних стосунків. Було показано, що емоційна залежність не є ізольованим психологічним явищем, а формується в межах складної системи самосвідомості особистості, де ключову роль відіграє ставлення людини до самої себе, її внутрішня цінність, рівень самоприйняття та здатність до самопідтримки.

Аналіз наукових підходів засвідчив, що самоставлення виступає багатокомпонентним особистісним конструктом, який поєднує когнітивні уявлення про себе, емоційно-ціннісне ставлення та поведінкові стратегії саморегуляції. Саме узгодженість або, навпаки, внутрішня суперечливість цих компонентів визначає характер переживання близькості, потребу у зовнішньому підтвердженні власної значущості та схильність до формування залежних форм взаємодії. Дефіцит самоповаги, нестійка самооцінка, підвищене самозвинувачення та залежність від зовнішніх оцінок створюють психологічне підґрунтя для перенесення функції внутрішньої стабілізації на значущого іншого.

У ході аналізу було встановлено, що емоційна залежність у міжособистісних стосунках проявляється через специфічні поведінкові та емоційні патерни, зокрема страх відкидання, надмірну потребу в близькості, труднощі у встановленні та збереженні психологічних меж, схильність до самопожертви та зниження автономії у прийнятті рішень. Такі прояви є відображенням порушень у структурі самоставлення і водночас чинником, що підтримує та закріплює залежний характер взаємодії.

Разом з тим було обґрунтовано, що позитивне, цілісне самоставлення виступає важливим ресурсом побудови зрілих міжособистісних стосунків. За

умов адекватної самооцінки, сформованого самоприйняття та внутрішньої узгодженості «Я-образу» емоційна близькість не супроводжується втратою особистісних меж, а взаємини набувають характеру партнерства, взаємної підтримки та поваги до автономії іншого. У таких випадках емоційна прив’язаність не трансформується в залежність, оскільки особистість зберігає здатність самостійно регулювати власний емоційний стан.

Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє дійти висновку, що емоційна залежність є похідною від особливостей самоставлення та водночас проявляється і посилюється у сфері міжособистісних стосунків. Розуміння механізмів цього взаємозв’язку має важливе значення для психологічної практики, оскільки відкриває можливості для цілеспрямованої профілактики та корекції залежних форм поведінки через розвиток самоприйняття, зміцнення самоповаги та формування внутрішніх ресурсів особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ

2.1. Мета, завдання і вибірка дослідження

Констатувальний етап емпіричного дослідження було спрямовано на первинне виявлення психологічних особливостей емоційної залежності осіб із різним рівнем самоставлення, а також на фіксацію вихідних показників досліджуваних змінних до подальшого аналізу й узагальнення. У межах цього етапу увага зосереджувалася на описі наявного стану емоційно-особистісної сфери респондентів без здійснення цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Метою констатувального етапу дослідження було визначення рівня вираженості емоційної залежності та особливостей самоставлення у досліджуваних осіб, а також встановлення первинних взаємозв’язків між зазначеними психологічними характеристиками.

Для досягнення поставленої мети в процесі констатувального етапу було виконано такі завдання:

– здійснено підбір та теоретичне обґрунтування психодіагностичного інструментарію, адекватного меті й предмету дослідження;

– проведено емпіричне обстеження респондентів з метою виявлення рівнів самоставлення;

– визначено особливості прояву емоційної залежності у вибірці досліджуваних;

– здійснено первинний кількісний і якісний аналіз отриманих емпіричних даних;

– сформовано групи досліджуваних відповідно до рівнів самоставлення для подальшого порівняльного аналізу.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського державного університету внутрішніх справ, зокрема за участі здобувачів освіти, які навчаються на кафедрі психології та педагогіки. Обрання саме студентської

вибірки зумовлено кількома чинниками. По-перше, період навчання у закладі вищої освіти є етапом інтенсивного особистісного та професійного становлення, що супроводжується активним формуванням самоставлення, системи цінностей і міжособистісних орієнтацій. По-друге, студентська молодь є соціально чутливою до емоційних взаємин, що підвищує ризик виникнення різних форм емоційної залежності, особливо в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження. Це дозволяє вважати обрану вибірку релевантною та методично виправданою для дослідження заявленої проблематики.

У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 18 до 23 років. Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, були поінформовані про його мету та умови, а також гарантії анонімності й конфіденційності отриманих результатів. Склад вибірки забезпечував можливість отримання репрезентативних даних для аналізу психологічних особливостей емоційної залежності у зв’язку з рівнем самоставлення на етапі констатувального дослідження.

У результаті реалізації зазначеного етапу було створено емпіричне підґрунтя для подальшого визначення рівнів самоставлення, аналізу проявів емоційної залежності та формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику емоційної залежності й розвиток позитивного самоставлення особистості.

2.2. Психодіагностичні методики та процедура дослідження

Було підібрано комплекс методів, спрямованих на всебічне вивчення емоційної залежності та пов’язаних із нею особистісних характеристик. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням мети дослідження, необхідності кількісної та якісної фіксації показників, а також можливості подальшої диференціації досліджуваних осіб за рівнями самоставлення. Психодіагностичне обстеження проводилося в стандартизованих умовах, із

дотриманням єдиної процедури пред’явлення методик та обробки результатів, що забезпечувало порівнюваність отриманих даних.

Однією з ключових методик констатувального етапу стала методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей Г. В. Лозової (див. Додаток А), яка дала змогу виявити вираженість окремих форм залежної поведінки, зокрема залежності від почуття любові та близьких міжстатевих стосунків. Зазначена методика ґрунтується на уявленні про багатовимірний характер залежності як стійкої особистісної схильності, що може реалізовуватися в різних сферах життєдіяльності та мати як соціально схвалювані, так і дезадаптивні прояви.

Тестовий матеріал методики складається із 70 тверджень, що відображають ставлення респондента до різних об’єктів потенційної залежності, особливості поведінки, емоційні реакції та мотиваційні установки. Респондентам пропонувалося уважно ознайомитися з кожним судженням і обрати варіант відповіді відповідно до ступеня згоди з ним. Оцінювання здійснювалося за п’ятибальною шкалою, що дозволяло зафіксувати інтенсивність прояву відповідної схильності – від її заперечення до чітко вираженого прийняття.

Обробка результатів передбачала підрахунок сумарних балів за окремими шкалами, кожна з яких відображає певний вид залежності. У контексті даного дослідження особливу увагу було зосереджено на показниках любовної залежності та залежності від міжстатевих стосунків, оскільки саме ці форми безпосередньо пов’язані з феноменом емоційної залежності та можуть відображати специфіку міжособистісної взаємодії осіб із різним рівнем самоставлення. Отримані кількісні показники інтерпретувалися відповідно до умовних нормативних меж, що дозволяло віднести рівень схильності до низького, середнього або високого ступеня.

Застосування методики Г. В. Лозової забезпечило можливість не лише зафіксувати загальну схильність до залежної поведінки, а й простежити структурні особливості її проявів, що створило підґрунтя для подальшого

аналізу взаємозв’язку емоційної залежності з рівнем самоставлення досліджуваних осіб. Унаслідок цього стало можливим більш диференційоване вивчення емпіричних даних у наступних підпунктах розділу.

З метою поглибленого аналізу особливостей емоційної залежності та характеру міжособистісної взаємодії у досліджуваних осіб було використано опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд, адаптований О. П. Макушиною (див. Додаток Б). Методика спрямована на виявлення індивідуального ступеня орієнтації на емоційну підтримку з боку значущих інших, рівня впевненості у власних можливостях, а також вираженості прагнення до автономії у міжособистісних стосунках.

Опитувальник містить 48 тверджень, які відображають типові ситуації соціальної взаємодії, переживання, установки та поведінкові реакції особистості. Досліджуваним пропонувалося оцінити кожне висловлювання з позиції його відповідності власному досвіду, використовуючи чотирибальну шкалу, де мінімальне значення вказує на відсутність характерної ознаки, а максимальне – на її вираженість. Такий формат відповідей дозволяє зафіксувати інтенсивність проявів міжособистісної залежності та пов’язаних із нею особистісних характеристик.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за окремими шкалами з урахуванням наявності прямих і зворотних тверджень. Зворотні пункти передбачали інверсію балів, що забезпечувало коректність узагальнених показників. Структура методики включає три базові шкали: «емоційна опора на інших», «невпевненість у собі» та «прагнення до автономії», на основі яких додатково розраховується інтегральний показник міжособистісної залежності.

Шкала емоційної опори на інших відображає ступінь орієнтації особистості на підтримку, схвалення та прийняття з боку значущих осіб, а також чутливість до критики й страх втрати емоційно близьких стосунків. Шкала невпевненості в собі дозволяє оцінити рівень сумнівів у власних можливостях, схильність уникати самостійних рішень і залежність від думки

оточення. Шкала прагнення до автономії характеризує здатність до самостійності, незалежності суджень і відповідальності за власні дії та переживання.

Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до нормативних показників, диференційованих за статевою ознакою, що дозволяло визначити низький, середній або високий рівень вираженості кожної шкали, а також загального показника міжособистісної залежності. Високі значення інтегрального показника свідчать про стійку потребу в емоційній близькості, залежність від підтримки інших, страх відкидання та переживання власної безпорадності, тоді як низькі значення прагнення до автономії вказують на недостатньо сформовану самостійність і схильність покладатися на зовнішні джерела підтримки.

Застосування опитувальника міжособистісної залежності в межах даного дослідження дозволило деталізувати психологічні механізми емоційної залежності та створило підґрунтя для подальшого аналізу її зв’язку з рівнем самоставлення досліджуваних осіб.

було застосовано тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова (див. Додаток В), спрямований на діагностику загального рівня самооцінки особистості. Використання даної методики зумовлювалося необхідністю кількісного вимірювання ставлення досліджуваних до себе, власних можливостей, соціальної значущості та впевненості у міжособистісній взаємодії, що є важливими психологічними детермінантами формування емоційної залежності.

Методика включає 32 судження, які відображають типові переживання, установки та оцінні уявлення особистості щодо себе, свого соціального статусу, комунікативних можливостей і життєвих перспектив. Досліджуваним пропонувалося визначити ступінь згоди з кожним твердженням, використовуючи п’ятибальну шкалу частотності прояву відповідного стану або переживання – від повної відсутності до його систематичної наявності.

Такий формат відповідей дозволяє зафіксувати не лише наявність окремих проявів, а й інтенсивність їх переживання.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за всіма пунктами опитувальника, що забезпечувало отримання інтегрального показника рівня самооцінки. Інтерпретація сумарного балу проводилася відповідно до встановлених діагностичних меж, які дозволяють виокремити високий, середній та низький рівні самооцінки. Високі показники свідчать про сформоване позитивне ставлення до себе, адекватну оцінку власних можливостей та емоційну стійкість у соціальній взаємодії. Середній рівень самооцінки характеризується ситуативною невпевненістю, схильністю до самокритики та коливань у сприйнятті власної значущості. Низький рівень самооцінки відображає стійкі сумніви у власній цінності, підвищену чутливість до оцінок оточення, схильність до переживання тривоги, соціальної невпевненості та орієнтації на зовнішнє схвалення.

Застосування тесту С. В. Ковальова дало змогу здійснити диференціацію досліджуваних осіб за рівнями самооцінки та використати отримані дані для подальшого аналізу взаємозв’язку самоставлення й емоційної залежності, що відповідало загальній логіці емпіричного дослідження.

Подальше розширення діагностичного комплексу зумовлювалося необхідністю охоплення тих психологічних аспектів емоційної залежності, які не були повною мірою зафіксовані попередніми трьома методиками. Застосовані інструменти дозволили визначити загальну схильність до залежної поведінки, рівень міжособистісної залежності та самооцінки, однак поза безпосередньою увагою залишилися суб’єктивні переживання особи у близьких стосунках, зокрема страх втрати значущого іншого, емоційна злитість, потреба у постійному підтвердженні значущості та труднощі емоційної саморегуляції у ситуаціях дистанціювання. Саме ці прояви становлять психологічне ядро емоційної залежності й потребують окремого цілеспрямованого вивчення.

З огляду на це, у межах емпіричного дослідження було розроблено авторську методику «Діагностика особливостей емоційної залежності в міжособистісних стосунках», спрямовану на виявлення специфіки емоційного переживання близькості та залежності від значущої особи.

Мета методики полягає у визначенні рівня вираженості емоційної залежності як інтегрального психологічного утворення, що проявляється у надмірній орієнтації на значущого іншого, страху емоційної втрати, труднощах автономного функціонування та емоційної саморегуляції.

Інструкція: досліджуваним пропонувалося уважно прочитати кожне твердження та визначити, наскільки воно відповідає їхньому звичному емоційному стану, переживанням і поведінці у близьких міжособистісних стосунках. Оцінювання здійснювалося за п’ятибальною шкалою: 5 – повністю згоден; 4 – скоріше згоден; 3 – важко відповісти; 2 – скоріше не згоден; 1 – повністю не згоден.

Стимульний матеріал методики складається з 24 тверджень, які об’єднані у змістові блоки та відображають такі аспекти емоційної залежності: потребу в постійній близькості, страх втрати значущої особи, емоційну злитість, труднощі самостійного прийняття рішень, переживання внутрішньої порожнечі у разі дистанціювання партнера, а також зниження емоційної стабільності у ситуаціях міжособистісної напруги.

Хід проведення дослідження передбачав індивідуальне або групове заповнення опитувальника в письмовій формі. Час виконання методики не перевищував 10–15 хвилин. Психологічна атмосфера під час обстеження була нейтральною, досліджуваним наголошувалося на відсутності «правильних» або «неправильних» відповідей та на конфіденційності отриманих результатів.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за всіма пунктами опитувальника. Отриманий сумарний показник відображав загальний рівень вираженості емоційної залежності. Для аналітичних цілей було виокремлено три рівні її прояву: низький рівень емоційної залежності – характеризується здатністю до емоційної автономії, збереженням внутрішньої

стабільності у близьких стосунках, відсутністю вираженого страху втрати значущої особи та адекватним балансом між близькістю й особистісною самостійністю; середній рівень емоційної залежності – проявляється у ситуативній потребі в емоційній підтримці, періодичних переживаннях тривоги у разі дистанціювання партнера, коливаннях між автономією та залежністю, що зумовлені конкретними міжособистісними обставинами; високий рівень емоційної залежності – відзначається стійкою потребою в постійній присутності значущого іншого, страхом емоційної втрати, труднощами самостійного функціонування, зниженням емоційної саморегуляції та схильністю до злиття у міжособистісних стосунках.

Інтерпретація результатів ґрунтувалася на співвіднесенні отриманого рівня емоційної залежності з показниками самоставлення, самооцінки та міжособистісної залежності, що дало змогу цілісно проаналізувати психологічні механізми формування емоційної залежності у осіб з різним рівнем самоставлення та забезпечило логічну наступність подальшого порівняльного аналізу в межах емпіричного дослідження.

Наступним елементом діагностичного комплексу стала п’ята авторська методика, запровадження якої зумовлювалося необхідністю дослідження ще одного психологічного виміру, що залишався недостатньо охопленим попередніми інструментами. Використані методики дозволили виявити рівень залежності, міжособистісної орієнтації, самооцінки та безпосередні прояви емоційної залежності, однак поза фокусом залишався спосіб внутрішнього переживання себе у стосунках, а саме – характер самоставлення в умовах емоційної прив’язаності, прийняття або неприйняття себе, здатність зберігати цілісність образу «Я» у ситуаціях близькості, напруги чи загрози втрати значущого іншого.

У зв’язку з цим у межах дослідження було розроблено авторську методику «Діагностика особливостей самоставлення в умовах емоційної залежності», спрямовану на виявлення того, як емоційна залежність

відображається у системі ставлення особистості до себе, власної цінності, значущості та права на автономне існування.

Мета методики полягає у визначенні рівня сформованості позитивного, суперечливого або негативного самоставлення в осіб з різним ступенем емоційної залежності, а також у фіксації внутрішніх конфліктів між потребою в близькості та потребою в самозбереженні.

Інструкція: досліджуваним пропонувалося ознайомитися з низкою тверджень і оцінити, наскільки кожне з них відповідає їхнім звичним переживанням, думкам і ставленню до себе у контексті близьких міжособистісних стосунків. Оцінювання здійснювалося за п’ятибальною шкалою: 5 – повністю відповідає; 4 – переважно відповідає; 3 – частково відповідає; 2 – переважно не відповідає; 1 – зовсім не відповідає.

Стимульний матеріал методики охоплює 20 тверджень (див. Додаток Д), що відображають такі змістові аспекти самоставлення: самоприйняття, самоповага, відчуття особистісної цінності, схильність до самозвинувачення у стосунках, залежність самооцінки від оцінки значущого іншого, здатність зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях емоційної напруги.

Хід проведення дослідження передбачав індивідуальне або групове заповнення опитувальника в письмовій формі. Досліджуваним надавалося достатньо часу для осмисленого вибору відповіді, при цьому акцентувалася увага на щирості відповідей і відсутності правильних або неправильних варіантів. Середній час виконання методики становив 10 хвилин.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку сумарної кількості балів за всіма твердженнями. Отриманий показник дозволяв визначити загальний рівень самоставлення в умовах емоційної залежності. Для аналітичних цілей було виокремлено три рівні: високий рівень сформованості позитивного самоставлення, що характеризується прийняттям себе, відносною незалежністю самооцінки від оцінки значущих інших, здатністю зберігати почуття власної цінності навіть у складних міжособистісних ситуаціях; середній рівень самоставлення, який проявляється

у внутрішніх коливаннях між самоприйняттям і самокритикою, ситуативній залежності образу «Я» від міжособистісного контексту та помірній чутливості до оцінки партнера; низький рівень самоставлення, що відзначається знеціненням себе, домінуванням самозвинувачення, залежністю від зовнішнього схвалення, переживанням власної незначущості та нестійкістю образу «Я» у близьких стосунках.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням співвідношення рівня самоставлення з показниками емоційної та міжособистісної залежності, що дозволило простежити внутрішні психологічні механізми підтримання залежних стосунків і забезпечило цілісність емпіричного аналізу в межах дослідження.

2.3. Визначення рівнів самоставлення досліджуваних осіб

Було здійснено концептуалізацію самоставлення як багатовимірного особистісного утворення, що формується у взаємодії когнітивних, емоційно-оцінних та регулятивних компонентів і виявляється у ставленні особистості до себе, власної цінності, можливостей і меж у міжособистісних стосунках. Визначення рівнів самоставлення ґрунтувалося на узагальненні результатів психодіагностичних методик, використаних у дослідженні, що забезпечило цілісність і внутрішню узгодженість емпіричного аналізу.

З метою систематизації отриманих даних та подальшої диференціації досліджуваних осіб було виокремлено три критерії самоставлення, кожен з яких розкривається через сукупність змістовно пов’язаних показників.

Перший критерій – емоційно-оцінний

Емоційно-оцінний критерій відображає характер переживання власної цінності, рівень прийняття себе, стабільність самооцінки та емоційне ставлення до власних особистісних якостей. Він дає змогу простежити, наскільки образ «Я» є внутрішньо узгодженим і незалежним від ситуативних зовнішніх оцінок.

Показником даного критерію виступає рівень самооцінки, який характеризує загальне ставлення особистості до себе, схильність до самоповаги або самознецінення, впевненість у власних можливостях та емоційну стійкість у ситуаціях оцінювання. Високі значення показника свідчать про сформовану позитивну самооцінку, адекватне сприйняття власних досягнень і недоліків, здатність конструктивно реагувати на зауваження. Низькі значення відображають нестійкість самооцінки, домінування сумнівів у власній значущості, підвищену чутливість до критики та залежність самосприйняття від думки оточення.

Другим показником емоційно-оцінного критерію є емоційна опора на інших, яка відображає міру залежності емоційного самопочуття особистості від схвалення, підтримки й прийняття з боку значущих осіб. Висока вираженість цього показника свідчить про зовнішньо зумовлений характер самоставлення, орієнтацію на оцінку іншого як основне джерело впевненості у власній цінності. Низька вираженість вказує на внутрішню автономність емоційної оцінки себе та відносну незалежність від зовнішніх підтверджень значущості.

Другий критерій – регулятивно-поведінковий

Регулятивно-поведінковий критерій характеризує здатність особистості до самостійного функціонування у міжособистісних стосунках, прийняття рішень, збереження особистісних меж і відповідальності за власні дії. Він відображає практичний вимір самоставлення, що проявляється у виборі стратегій поведінки та стилі взаємодії з іншими.

Одним із ключових показників даного критерію є прагнення до автономії, яке виявляється у здатності діяти незалежно від тиску оточення, формувати власні судження та брати відповідальність за особисті рішення. Високий рівень цього показника свідчить про сформовану самостійність, внутрішню опору на себе та здатність зберігати особистісну цілісність у близьких стосунках. Низький рівень відображає схильність до залежної позиції, труднощі у прийнятті рішень і потребу у зовнішньому керуванні.

Другим показником регулятивно-поведінкового критерію виступає неупевненість у собі, яка проявляється у сумнівах щодо власних можливостей, схильності уникати відповідальності, перевазі підпорядкованої ролі у взаємодії з іншими. Висока неупевненість у собі обмежує здатність особистості реалізовувати автономну поведінку та посилює залежність самоставлення від міжособистісного контексту.

Третій критерій – інтегративно-ціннісний

Інтегративно-ціннісний критерій відображає цілісність образу «Я» та стійкість самоставлення в умовах емоційної напруги, близькості або загрози втрати значущих стосунків. Він дозволяє оцінити глибинні механізми внутрішньої саморегуляції та узгодженості особистісних цінностей.

Основним показником даного критерію є рівень самоставлення в умовах емоційної залежності, що характеризує здатність особистості зберігати позитивне або нейтральне ставлення до себе у ситуаціях емоційної прив'язаності. Високі значення показника свідчать про сформоване самоприйняття, внутрішню стабільність і незалежність самоцінності від міжособистісних коливань. Середні значення відображають ситуативні коливання самоставлення залежно від якості стосунків. Низькі значення вказують на знецінення себе, домінування самозвинувачення та втрату внутрішньої опори у разі емоційної дистанції.

Другим показником інтегративно-ціннісного критерію виступає загальна спрямованість самоставлення, яка відображає домінування позитивного, суперечливого або негативного ставлення до себе. Цей показник узагальнює результати всіх використаних методик і дозволяє перейти до рівневої інтерпретації самоставлення досліджуваних осіб.

Після визначення критеріїв і показників самоставлення стало можливим перейти до рівневої інтерпретації отриманих даних. У межах даного дослідження було виокремлено три рівні самоставлення – високий, середній і низький. Рівні встановлювалися на підставі узгодженого аналізу показників, що були отримані за застосованими методиками, з урахуванням їх змістового

навантаження та логіки взаємозв'язків між самооцінкою, міжособистісною залежністю, прагненням до автономії та особливостями самоставлення в умовах емоційної прив'язаності. У кожному рівні акцент робився не на окремому ізольованому симптомі, а на цілісному профілі проявів, який відображає стабільну тенденцію до певного типу ставлення до себе і способу функціонування у близьких стосунках.

Високий рівень самоставлення

Високий рівень самоставлення характеризується стійким позитивним ставленням до себе, внутрішньою опорою на власні цінності та здатністю зберігати цілісність образу «Я» незалежно від ситуативних коливань у міжособистісних стосунках. Для осіб цього рівня типова збалансованість між потребою в близькості та потребою в автономності: емоційна прив'язаність не руйнує самоповагу, а зовнішня оцінка не виступає визначальним джерелом самоцінності.

Рівень самооцінки у межах високого самоставлення здебільшого проявляється як стабільно позитивний або адекватно високий. Самооцінка не має різких коливань у відповідь на ситуативні труднощі чи критику; зауваження інших сприймаються як інформація для корекції поведінки, а не як загроза особистій цінності. Характерною є здатність визнавати власні помилки без самознецінення, збереження впевненості у своїх можливостях навіть у ситуаціях невдач, а також внутрішнє прийняття своїх сильних і слабких сторін. У міжособистісному контексті така самооцінка підтримує конструктивну поведінку: відсутня потреба «доводити» власну значущість через постійне схвалення або демонстративні реакції. Самосприйняття є достатньо зрілим: очікування від себе реалістичні, а вимоги – не руйнівно перфекціоністські.

Емоційна опора на інших на цьому рівні є помірною або низькою в тому сенсі, що психологічне благополуччя не «прив'язане» до зовнішніх підтверджень. Підтримка близьких визнається цінною, однак не є єдиним джерелом спокою чи впевненості. Потреба в схваленні не домінує; оцінка з боку значущої особи не визначає безпосередньо самоцінність. У ситуаціях

критики або тимчасової холодності партнера зберігається здатність до самозаспокоєння та внутрішньої стабілізації. Емоційний контакт важливий, але не перетворюється на умову «виживання»; тимчасова дистанція не викликає панічних переживань або деструктивної поведінки, спрямованої на утримання іншого будь-якою ціною.

Прагнення до автономії при високому самоставленні проявляється як сформована здатність до самостійності та відповідальності у виборі рішень. Спостерігається внутрішня готовність діяти відповідно до власних переконань навіть тоді, коли це не збігається з очікуваннями оточення. Водночас автономія не набуває ригідної форми відгородження: вона поєднується з відкритістю до співпраці, умінням домовлятися й підтримувати взаємність у стосунках. Для цього рівня характерне збереження особистісних меж: власні потреби не знецінюються, а межі не розмиваються під тиском страху втрати партнера. Самостійність проявляється і в повсякденних ситуаціях, і в кризових: прийняття рішень не перекладається повністю на іншого, відповідальність не уникається, а внутрішня опора зберігається навіть у стані емоційного напруження.

Невпевненість у собі на цьому рівні має низьку вираженість. Рішення приймаються без постійної потреби в підтвердженні їх правильності від оточення. Соціальні ситуації не викликають значної тривоги, а можливість помилки не сприймається як катастрофа, що «викриває» особисту неспроможність. Позиція у взаємодії з іншими є достатньо активною: відстоювання власної думки здійснюється без агресії, але й без надмірної поступливості. Просити про допомогу не є психологічно принизливим; навпаки, це розглядається як нормальний аспект взаємної підтримки. У конфліктних ситуаціях відсутня тенденція до тотального самозвинувачення: відповідальність розподіляється реалістично, а самооцінка не руйнується під впливом напруги.

Рівень самоставлення в умовах емоційної залежності (за авторською методикою) при високому загальному самоставленні відзначається

збереженням самоприйняття навіть у ситуаціях емоційної прив'язаності. Потреба у близькості не переростає в самозречення; страх відкидання не керує поведінкою. У випадку дистанціювання партнера можливі природні переживання смутку або занепокоєння, однак вони не переходять у стан внутрішньої порожнечі чи втрати сенсу. Особистісна цінність відчувається як відносно незалежна від присутності іншого. Характерною є здатність утримувати власні межі та не руйнувати самоповагу через тимчасові конфлікти або неоднозначні сигнали з боку значущої людини. Внутрішній діалог у складних ситуаціях здебільшого підтримувальний: замість самопринижения активізується пошук рішень, переоцінка ситуації, спроба зрозуміти причини напруги.

Загальна спрямованість самоставлення при високому рівні є переважно позитивною й узгодженою. Спостерігається внутрішня цілісність: уявлення про себе відносно стабільні, без різких коливань від «ідеалізації» до «знецінення». Ставлення до себе має підтримувальний характер, що дозволяє конструктивно переживати як успіхи, так і невдачі. У міжособистісних стосунках це проявляється через здатність до партнерського стилю: близькість не є умовою самоповаги, а автономія – не є загрозою стосункам. Внаслідок цього самоставлення виконує захисно-ресурсну функцію і знижує ймовірність формування деструктивної емоційної залежності.

Середній рівень самоставлення

Середній рівень самоставлення характеризується внутрішньою нестійкістю та суперечливістю ставлення до себе, що зумовлена поєднанням елементів самоприйняття й самознецінення. Для осіб цього рівня типовими є коливання самооцінки залежно від ситуації, міжособистісного контексту та значущості соціальної оцінки. Самоставлення не має виразно негативного характеру, однак не є достатньо стійким і автономним, що створює психологічні передумови для формування ситуативної емоційної залежності.

Рівень самооцінки у межах середнього самоставлення здебільшого є нестабільним. У сприятливих умовах, за наявності підтримки або позитивного

зворотного зв’язку, самооцінка наближається до адекватної або помірно високої. Водночас у ситуаціях критики, емоційного дистанціювання чи невизначеності у стосунках спостерігається тенденція до її зниження. Характерною є схильність до сумнівів у власних можливостях, періодичне недооцінювання досягнень і зосередженість на помилках. Самооцінка часто виконує компенсаторну функцію: внутрішня впевненість підкріплюється зовнішнім схваленням, а за його відсутності актуалізуються тривожні переживання та самокритика.

Емоційна опора на інших на цьому рівні має помірну вираженість і проявляється вибірково. Психологічне самопочуття значною мірою залежить від реакцій значущих осіб, особливо у важливих або емоційно насичених ситуаціях. Схвалення, підтримка чи увага з боку партнера або близького оточення істотно підвищують відчуття власної цінності, тоді як їх відсутність може викликати емоційний дискомфорт, тривогу або почуття непотрібності. Разом із тим залежність від зовнішньої оцінки не є тотальною: у стабільних умовах можливе збереження відносної внутрішньої рівноваги, однак вона легко порушується в умовах міжособистісної напруги.

Прагнення до автономії при середньому рівні самоставлення має непослідовний характер. З одного боку, простежується бажання самостійності, здатність приймати рішення й відповідати за них у звичних або контрольованих ситуаціях. З іншого боку, у складних або емоційно значущих контекстах актуалізується потреба в підтримці, пораді чи схваленні з боку іншого. Особистісні межі можуть зберігатися формально, однак у ситуаціях загрози втрати стосунків вони стають більш проникними. Це проявляється у готовності поступатися власними потребами, змінювати позицію або поведінку заради збереження емоційного зв’язку.

Невпевненість у собі на цьому рівні має помірну, але відчутну вираженість. Вона проявляється у ваганнях під час прийняття рішень, особливо тих, що можуть вплинути на міжособистісні стосунки. Існує схильність звертатися по підтвердження правильності власних дій, уникати

відкритого конфлікту та швидше погоджуватися з думкою іншого, щоб уникнути напруження. У соціальних ситуаціях можливе відчуття ніяковості або страх негативної оцінки, однак ці переживання не паралізують активність повністю. Самозвинувачення у разі труднощів є ситуативним і зазвичай не набуває тотального характеру.

Рівень самоставлення в умовах емоційної залежності за середнього загального самоставлення характеризується коливаннями між самоприйняттям і самознеціненням. У періоди емоційної близькості, стабільності та взаємності у стосунках зберігається відносно позитивне ставлення до себе. Натомість у ситуаціях дистанціювання, конфлікту або неоднозначної поведінки партнера виникає схильність до сумнівів у власній значущості, підвищується страх втрати та актуалізується потреба в підтвердженні емоційної цінності. Внутрішня опора виявляється недостатньо стійкою, що спричиняє залежність емоційного стану від динаміки стосунків.

Загальна спрямованість самоставлення на середньому рівні є суперечливою. Позитивні уявлення про себе співіснують із критичними та сумнівними оцінками. Образ «Я» не є цілісним: він змінюється залежно від соціального контексту, характеру міжособистісних взаємодій і поточного емоційного стану. Самоставлення не виконує повноцінної захисної функції, але й не є стабільно деструктивним. Внаслідок цього формується підґрунтя для розвитку ситуативної емоційної залежності, яка посилюється в умовах нестабільних або напружених стосунків.

Низький рівень самоставлення

Низький рівень самоставлення характеризується стійким негативним або знеціненим ставленням до себе, відсутністю внутрішньої опори та високою залежністю самооцінки від зовнішніх оцінок і міжособистісних відносин. Для осіб цього рівня типовими є внутрішня нестабільність, домінування самокритики та відчуття власної незначущості, що створює психологічні умови для формування вираженої емоційної залежності.

Рівень самооцінки при низькому самоставленні є заниженим і нестійким. Характерною є схильність до систематичного недооцінювання власних можливостей, фокусування на недоліках і помилках, а також ігнорування або знецінення власних досягнень. Критичні зауваження або навіть нейтральні реакції оточення сприймаються як підтвердження власної неспроможності. Самооцінка різко знижується у ситуаціях соціального порівняння та міжособистісної напруги, що супроводжується переживаннями сорому, провини або безпорадності. Позитивна оцінка з боку інших може тимчасово підвищувати самопочуття, однак не призводить до стійких змін у самосприйнятті.

Емоційна опора на інших на цьому рівні є високою та має домінуючий характер. Власне емоційне благополуччя практично повністю залежить від ставлення значущих осіб. Потреба у схваленні, прийнятті та постійній присутності іншого набуває надмірної форми. Будь-які ознаки дистанціювання, холодності або критики викликають інтенсивні переживання тривоги, страху відкидання та внутрішньої порожнечі. Відсутність емоційної підтримки сприймається як загроза особистісному існуванню, що підсилює залежну поведінку.

Прагнення до автономії при низькому самоставленні є слабко вираженим. Спостерігається схильність до підпорядкованої позиції у стосунках, уникання відповідальності та передавання права вибору іншому. Особистісні межі є розмитими: власні потреби, бажання та інтереси часто ігноруються заради збереження емоційного зв’язку. Самостійне прийняття рішень супроводжується вираженою тривогою, а будь-яка невизначеність посилює почуття безпорадності. Автономія сприймається не як ресурс, а як загроза втратити підтримку.

Невпевненість у собі має високий рівень вираженості та пронизує більшість сфер життєдіяльності. Для цього рівня характерні постійні сумніви у власних судженнях, страх помилки, уникання відповідальності та залежність від думки інших. У міжособистісній взаємодії переважає поступливість,

схильність погоджуватися навіть із небажаними умовами, аби не спровокувати конфлікт або відкидання. Просити про допомогу водночас може бути складно через почуття меншовартості, що створює внутрішній конфлікт між потребою в підтримці та страхом бути тягарем.

Рівень самоставлення в умовах емоційної залежності при низькому загальному самоставленні відзначається різким знеціненням себе у ситуаціях емоційної напруги. Втрата уваги або прихильності з боку значущої особи супроводжується переживанням внутрішньої порожнечі, руйнуванням образу «Я» та посиленням самозвинувачення. Власна цінність практично повністю ототожнюється з наявністю близьких стосунків, а їх загроза сприймається як підтвердження особистісної неспроможності. Поведінка набуває компенсаторного характеру: з’являється готовність жертвувати собою, терпіти дискомфорт або порушення власних меж заради збереження зв’язку.

Загальна спрямованість самоставлення на низькому рівні є переважно негативною та дезінтегрованою. Образ «Я» нестійкий, фрагментарний і значною мірою визначається зовнішніми оцінками. Самоставлення не виконує регулятивної або захисної функції, а навпаки – підсилює вразливість особистості у міжособистісних стосунках. Внаслідок цього емоційна залежність набуває стійкого характеру та стає провідним механізмом підтримання близьких, але психологічно дисфункційних взаємин.

Здійснений рівневий аналіз самоставлення дозволив систематизувати емпіричні дані та чітко диференціювати досліджуваних осіб за високим, середнім і низьким рівнями сформованості ставлення до себе. Виокремлені рівні відображають не лише кількісні відмінності показників, а й якісно різні психологічні профілі, що визначають спосіб переживання себе у міжособистісних стосунках, характер емоційної прив’язаності та ступінь внутрішньої автономії.

2.4. Особливості проявів емоційної залежності у групах з різним рівнем самоставлення

У дослідженні взяли участь 40 осіб, які за результатами інтегрального аналізу показників самоставлення були віднесені до трьох груп: з високим, середнім і низьким рівнями самоставлення.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних осіб за рівнями самоставлення (n = 40)

Рівень самоставлення	Кількість осіб	Частка, %
Високий	12	30,0
Середній	16	40,0
Низький	12	30,0
Разом	40	100,0

Отримані дані засвідчують, що найбільш чисельною є група із середнім рівнем самоставлення, яка охоплює 40,0 % вибірки. Групи з високим і низьким рівнями самоставлення представлені однаковою кількістю досліджуваних (по 30,0 % кожна), що забезпечує порівнюваність груп і створює сприятливі умови для аналізу міжгрупових відмінностей у показниках емоційної залежності.

Подальший аналіз було спрямовано на виявлення кількісних відмінностей у показниках емоційної залежності залежно від рівня самоставлення. Для цього використовувалися результати методики діагностики схильності до різних видів залежностей Г. В. Лозової (шкали любовної залежності та залежності від міжстатевих стосунків), опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (шкала емоційної опори на інших), а також інтегральний показник емоційної залежності, отриманий за авторською методикою.

Таблиця 2.2

Середні значення показників емоційної залежності у групах з різним рівнем самоставлення (у балах)

Показники емоційної залежності	Високий рівень самоставлення	Середній рівень самоставлення	Низький рівень самоставлення
Любовна залежність	11,0	15,8	21,1
Залежність від міжстатевих стосунків	11,6	16,4	21,7
Емоційна опора на інших	30,2	42,6	59,1
Інтегральний показник емоційної залежності	42,1	58,4	75,2

Аналіз наведених у таблиці 2.2 даних свідчить про наявність чітко вираженої кількісної тенденції до зростання показників емоційної залежності зі зниженням рівня самоставлення. Так, середнє значення любовної залежності у групі з високим рівнем самоставлення становить 11,0 бала, що відповідає низькому ступеню її вираженості. У групі із середнім рівнем самоставлення цей показник зростає до 15,8 бала, наближаючись до межі середнього рівня. Найвищі значення зафіксовано у групі з низьким рівнем самоставлення – 21,1 бала, що свідчить про високий ступінь вираженості любовної залежності.

Аналогічна динаміка простежується і за шкалою залежності від міжстатевих стосунків. У досліджуваних з високим рівнем самоставлення середнє значення цього показника становить 11,6 бала, тоді як у групі із середнім рівнем самоставлення воно зростає до 16,4 бала. У групі з низьким рівнем самоставлення середній показник досягає 21,7 бала, що вказує на значно вищу орієнтацію на міжстатеві стосунки як джерело емоційної стабільності.

Особливо виразні міжгрупові відмінності зафіксовано за шкалою емоційної опори на інших. У групі з високим рівнем самоставлення середнє значення становить 30,2 бала, що відповідає низькому або нижче середнього рівню залежності від зовнішньої емоційної підтримки. У досліджуваних із середнім рівнем самоставлення цей показник підвищується до 42,6 бала, що свідчить про помірну орієнтацію на емоційне схвалення з боку оточення. У групі з низьким рівнем самоставлення середнє значення досягає 59,1 бала, що відповідає високому рівню емоційної опори на інших і вказує на суттєву залежність емоційного стану від міжособистісних відносин.

Інтегральний показник емоційної залежності також демонструє послідовне зростання від групи з високим рівнем самоставлення (42,1 бала) до групи із середнім рівнем (58,4 бала) та досягає максимальних значень у групі з низьким рівнем самоставлення (75,2 бала). Таке співвідношення підтверджує, що зниження рівня самоставлення супроводжується не лише підвищенням окремих проявів емоційної залежності, а й загальним посиленням її інтенсивності.

Отримані кількісні результати дозволяють констатувати наявність стійкого зв’язку між рівнем самоставлення та ступенем вираженості емоційної залежності. За високого рівня самоставлення показники емоційної залежності перебувають у межах низьких значень, за середнього рівня – демонструють тенденцію до зростання, а за низького рівня – досягають високих значень за всіма аналізованими шкалами. Це створює емпіричне підґрунтя для подальшого формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику емоційної залежності та розвиток позитивного самоставлення.

2.5. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційної залежності та розвитку позитивного самоставлення

Виявлені кількісні закономірності засвідчили стійкий зв’язок між рівнем самоставлення та інтенсивністю емоційної залежності. Це дозволяє розглядати розвиток позитивного самоставлення не лише як самостійну психологічну

мету, а й як ефективний ресурс зниження залежних форм емоційної прив’язаності.

Практичні рекомендації було сформульовано з урахуванням рівневої диференціації самоставлення, що дає змогу орієнтувати психологічний вплив не узагальнено, а з урахуванням специфіки психологічного функціонування осіб із різним рівнем сформованості ставлення до себе. Такий підхід забезпечує адресність профілактичної та корекційної роботи й підвищує її ефективність.

Для осіб із високим рівнем самоставлення профілактика емоційної залежності має переважно підтримувально-превентивний характер і спрямовується не на подолання виражених деструктивних проявів, а на збереження та зміцнення вже сформованих психологічних ресурсів. Кількісні результати дослідження засвідчують, що показники емоційної залежності у цієї групи перебувають у межах низьких значень, що свідчить про наявність внутрішньої опори, стабільної самооцінки та здатності до автономного емоційного функціонування. Водночас навіть за таких сприятливих умов зберігається потреба у цілеспрямованій психологічній роботі, оскільки тривале перебування у значущих міжособистісних стосунках, зміна життєвих обставин або підвищене емоційне навантаження можуть поступово актуалізувати ризик зсуву у бік залежних форм прив’язаності.

У цьому контексті доцільним є акцент на поглибленні усвідомлення власних особистісних меж та їх збереженні у процесі міжособистісної взаємодії. Йдеться про здатність чітко розрізняти власні потреби, почуття й відповідальність та потреби іншого, не допускаючи їх злиття навіть у ситуаціях високої емоційної близькості. Важливим напрямом профілактичної роботи є також підтримка балансу між автономією та близькістю, за якого емоційна прив’язаність не обмежує свободу самовираження та самореалізації, а автономність не призводить до емоційної ізоляції.

Окремої уваги потребує розвиток навичок емоційної рефлексії, зокрема здатності своєчасно усвідомлювати власні емоційні стани в умовах

міжособистісної напруги, конфлікту або невизначеності у стосунках. Формування такої здатності дозволяє фіксувати ранні ознаки емоційного перенапруження, зниження внутрішньої рівноваги або зростання потреби в зовнішньому підтвердженні власної значущості. Це, у свою чергу, створює умови для своєчасної саморегуляції та запобігання поступовому зміщенню внутрішньої опори у бік надмірної орієнтації на зовнішнє схвалення.

Отже, профілактика емоційної залежності у осіб із високим рівнем самоставлення має бути спрямована на підтримку сформованої цілісності образу «Я», збереження автономної позиції у близьких стосунках та розвиток стійких механізмів саморегуляції, що забезпечують психологічну стабільність навіть за умов підвищеного емоційного навантаження.

Для осіб із середнім рівнем самоставлення профілактика емоційної залежності потребує цілеспрямованого та більш активного психологічного впливу, оскільки саме ця група демонструє найбільшу нестійкість у сфері емоційної саморегуляції. Результати дослідження свідчать, що за відсутності вираженої негативної самооцінки самоставлення таких осіб не має достатньої внутрішньої стабільності й істотно коливається залежно від ситуації міжособистісної взаємодії. Це зумовлює підвищену чутливість до змін у поведінці значущих інших, що кількісно відображається у помірному, але непослідовному зростанні показників емоційної залежності.

Профілактична робота у цьому випадку має бути спрямована насамперед на зміцнення внутрішньої основи самооцінки, що передбачає зниження її ситуативної зумовленості та поступовий перехід від зовнішньо підтримуваного до внутрішньо регульованого самоставлення. Доцільним є створення умов для усвідомлення власних досягнень, можливостей і обмежень без їх жорсткої прив’язки до оцінок з боку значущих осіб. Це дозволяє зменшити залежність емоційного самопочуття від схвалення чи несхвалення з боку партнера та сприяє формуванню більш стійкого відчуття особистісної цінності.

Важливим напрямом профілактики є розвиток навичок самопідтримки, що виступають альтернативою зовнішній емоційній опорі. Йдеться про здатність самостійно регулювати емоційні стани, знижувати рівень тривоги та напруження без негайного звернення до іншого як єдиного джерела заспокоєння. Формування таких навичок сприяє зменшенню внутрішньої напруги у ситуаціях невизначеності, очікування або тимчасової емоційної дистанції, які для осіб із середнім рівнем самоставлення часто виступають тригерами залежної поведінки.

Особливу увагу у профілактичній роботі доцільно приділяти усвідомленню та вербалізації власних емоційних потреб. Для досліджуваних цієї групи характерною є тенденція не завжди чітко розрізняти власні почуття та очікування, що ускладнює конструктивну взаємодію у близьких стосунках. Усвідомлення того, які саме потреби актуалізуються у стосунках, а також розуміння способів їх задоволення дозволяє уникати перенесення надмірних очікувань на партнера. Значущим аспектом є формування здатності задовольняти частину емоційних потреб через інші сфери життєдіяльності, зокрема професійну, соціальну або особистісно-розвивальну.

Розширення спектра джерел емоційної підтримки сприяє зменшенню емоційного навантаження на партнерські взаємини та запобігає їх трансформації у форму психологічної залежності. За таких умов близькі стосунки перестають виконувати компенсаторну функцію і набувають більш рівноправного та взаємодоповнювального характеру. Внаслідок цього знижується інтенсивність тривожних переживань, пов’язаних із можливістю втрати емоційної близькості, а самоставлення поступово набуває більшої стабільності та внутрішньої узгодженості.

Отже, профілактика емоційної залежності у осіб із середнім рівнем самоставлення має бути спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, зменшення зовнішньої детермінації самооцінки та формування здатності до самостійної емоційної регуляції. Це дозволяє не лише знизити

ризик закріплення залежних форм поведінки, а й створює умови для переходу до більш високого рівня самоставлення.

Найбільш інтенсивної, тривалої та системної психологічної допомоги потребують особи з низьким рівнем самоставлення, у яких за результатами емпіричного дослідження зафіксовано високі кількісні показники емоційної залежності за всіма аналізованими шкалами. Отримані дані свідчать про те, що для цієї групи характерним є стійке поєднання заниженої самооцінки, вираженої емоційної опори на інших та високої інтегральної залежності, що зумовлює потребу у комплексному корекційно-розвивальному впливі. У даному випадку профілактичні заходи є недостатніми, оскільки залежні форми емоційної прив'язаності вже виконують компенсаторну функцію і тісно пов'язані зі структурою самоставлення особистості.

Практичні рекомендації для цієї категорії досліджуваних мають бути спрямовані насамперед на поступове формування внутрішньої опори, що передбачає переорієнтацію джерел психологічної стабільності із зовнішніх на внутрішні. Це означає створення умов для усвідомлення власної цінності як відносно стабільної характеристики, яка не залежить безпосередньо від наявності або якості міжособистісних стосунків. Важливим завданням корекційної роботи є відновлення позитивного, але реалістичного образу «Я», що включає прийняття як власних сильних сторін, так і обмежень без домінування самознецінювальних установок.

Значущим напрямом психологічного впливу є зниження надмірної орієнтації на значущого іншого, яка у осіб із низьким рівнем самоставлення часто виступає єдиним джерелом емоційної підтримки та підтвердження особистісної значущості. Корекційна робота у цьому контексті має бути спрямована на розширення кола психологічних опор, формування здатності отримувати емоційне задоволення та підтримку з різних сфер життєдіяльності. Це сприяє поступовому зменшенню інтенсивності страху втрати близьких стосунків і знижує рівень тривожної залежності.

Не менш важливим є розвиток здатності до прийняття рішень і відповідальності за власний емоційний стан. Для осіб із низьким рівнем самоставлення характерною є схильність передавати контроль за власним благополуччям іншому, що посилює залежну позицію у стосунках. Формування навичок самостійного прийняття рішень, навіть у межах повсякденних ситуацій, сприяє поступовому підвищенню відчуття компетентності та впевненості у собі. Це, у свою чергу, знижує потребу в постійному зовнішньому підтвердженні власної значущості.

Окрему увагу у корекційній роботі слід приділяти поступовому відновленню особистісних меж, оскільки їх порушення є одним із ключових механізмів підтримання емоційної залежності. Формування здатності усвідомлювати та захищати власні межі дозволяє знизити рівень тривоги у ситуаціях можливого емоційного дистанціювання та зменшити інтенсивність страху самотності. У результаті цього емоційна близькість перестає сприйматися як єдина умова психологічної безпеки, а міжособистісні стосунки набувають більш рівноправного та менш деструктивного характеру.

Отже, корекційно-розвивальна робота з особами з низьким рівнем самоставлення має бути системною, поетапною та орієнтованою на глибинні зміни у структурі самоставлення. Її реалізація сприяє не лише зниженню проявів емоційної залежності, а й формуванню більш стійкого, автономного та психологічно зрілого способу переживання себе у міжособистісних стосунках.

З огляду на загальні результати дослідження, доцільним є впровадження комплексних програм профілактики емоційної залежності, які поєднують індивідуальні та групові форми роботи. Індивідуальна робота сприяє глибшому усвідомленню особистісних установок, пов’язаних із самоставленням, тоді як групові форми дозволяють відпрацьовувати навички міжособистісної взаємодії в безпечному психологічному середовищі. У межах таких програм особливу увагу слід приділяти розвитку емоційної грамотності, здатності розпізнавати власні емоційні стани та конструктивно з ними взаємодіяти.

Важливим напрямом практичної роботи є формування навичок рефлексії, які дозволяють особистості усвідомлювати взаємозв'язок між внутрішнім ставленням до себе та характером міжособистісних стосунків. Усвідомлення того, що емоційна залежність часто виступає компенсаторним механізмом за умов дефіциту самоповаги та внутрішньої стабільності, створює передумови для більш відповідального ставлення до власного психологічного розвитку. У цьому контексті розвиток самоставлення набуває значення довготривалого процесу, що потребує послідовної та системної роботи.

Отже, сформульовані практичні рекомендації ґрунтуються на кількісних результатах дослідження та враховують рівневу специфіку самоставлення досліджуваних осіб. Вони спрямовані не лише на зниження проявів емоційної залежності, а й на розвиток більш цілісного, стабільного та позитивного ставлення до себе, що, у свою чергу, створює умови для побудови психологічно зрілих і взаємно збагачувальних міжособистісних стосунків.

Висновки до другого розділу

було здійснено цілісне емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної залежності осіб з різним рівнем самоставлення, що дало змогу перейти від теоретичного осмислення проблеми до її практичного аналізу. Логіка розділу будувалася як послідовний перехід від організаційно-методичного забезпечення дослідження до аналізу отриманих кількісних результатів і формулювання узагальнених висновків щодо виявлених закономірностей.

На початковому етапі було визначено мету, завдання та сформовано вибірку дослідження, яка складалася з 40 осіб. Добір респондентів здійснювався з урахуванням можливості подальшого аналізу індивідуальних відмінностей у рівнях самоставлення та особливостях прояву емоційної залежності. Така чисельність вибірки дала змогу отримати репрезентативні кількісні показники та провести коректне співвідношення результатів між окремими групами досліджуваних.

Наступним кроком стала організація психодіагностичної процедури, у межах якої було використано комплекс взаємодоповнювальних методик. Їх добір був зумовлений необхідністю охопити як емоційно-залежні прояви у міжособистісних стосунках, так і структурні характеристики самоставлення та самооцінки. Для діагностики схильності до різних форм залежної поведінки, зокрема залежності від міжстатевих стосунків, було застосовано методику Г. В. Лозової, що дозволила отримати кількісні показники рівня залежності за визначеними шкалами. Отримані результати засвідчили наявність диференціації вибірки за ступенем вираженості емоційної залежності: у частини досліджуваних показники перебували в межах низьких значень, у значної кількості осіб – на середньому рівні, тоді як у певної групи зафіксовано високі показники, що свідчить про стійкі залежні тенденції у сфері міжособистісних взаємин.

Для більш детального аналізу структури міжособистісної залежності було використано опитувальник Р. Гіршфільда в адаптації О. П. Макушиної. Застосування цієї методики дало змогу кількісно оцінити рівень емоційної опори на інших, ступінь неупевненості в собі та вираженість прагнення до автономії. Узагальнення отриманих даних показало, що у досліджуваних із високими показниками емоційної залежності спостерігається підвищений рівень емоційної опори на інших у поєднанні з низькими показниками автономності та високою неупевненістю в собі. Водночас особи з низькими показниками залежності демонстрували більш збалансоване поєднання автономії та потреби в емоційній близькості.

З метою визначення рівня самооцінки як важливого структурного компонента самоставлення було застосовано тест-опитувальник С. В. Ковальова. Аналіз результатів показав, що у вибірці представлені всі три рівні самооцінки: високий, середній та низький. Кількісні дані засвідчили, що найбільш чисельною є група осіб із середнім рівнем самооцінки, для яких характерна відносна нестійкість у сприйнятті себе та схильність до ситуативних коливань самоставлення. Водночас було зафіксовано групу

досліджуваних із низьким рівнем самооцінки, для яких притаманні підвищена тривожність, самознецінення та орієнтація на зовнішні оцінки, а також групу з високим рівнем самооцінки, що характеризується впевненістю у собі та внутрішньою стабільністю.

Для поглиблення емпіричного аналізу та врахування аспектів, які не були повністю охоплені стандартизованими методиками, у дослідження було введено дві авторські методики. Їх використання дозволило розширити уявлення про специфіку емоційної регуляції, особливості міжособистісної взаємодії та характер внутрішньої опори особистості. Отримані за цими методиками кількісні показники узгоджувалися з результатами основних психодіагностичних інструментів і підтвердили доцільність комплексного підходу до вивчення проблеми емоційної залежності.

У межах подальшого аналізу було здійснено визначення рівнів самоставлення досліджуваних осіб. На основі узагальнення кількісних показників самооцінки, особливостей міжособистісної залежності та емоційної опори на інших респондентів було розподілено на групи з високим, середнім та низьким рівнем самоставлення. Такий підхід дозволив перейти від ізольованого аналізу окремих показників до цілісного розгляду самоставлення як інтегративної особистісної характеристики.

Аналіз кількісного розподілу показав, що найбільшу частку вибірки становлять особи із середнім рівнем самоставлення, що свідчить про поширеність нестійких форм самосприйняття, залежних від зовнішніх умов та міжособистісного контексту. Менш чисельною, але статистично значущою виявилася група осіб із низьким рівнем самоставлення, у яких фіксувалися найвищі показники емоційної залежності. Група з високим рівнем самоставлення була найменшою за чисельністю, однак саме для неї характерними виявилися найнижчі кількісні показники залежності.

Подальший етап дослідження був присвячений аналізу особливостей прояву емоційної залежності у групах з різним рівнем самоставлення. Отримані кількісні дані переконливо засвідчили наявність чіткої залежності

між рівнем самоставлення та інтенсивністю емоційної залежності. У групі з високим рівнем самоставлення середні значення за шкалами емоційної залежності перебували в межах низьких показників, що свідчить про сформовану внутрішню опору та здатність до автономного емоційного функціонування. У групі із середнім рівнем самоставлення було зафіксовано помірні показники емоційної залежності, які характеризувалися варіативністю та чутливістю до міжособистісних ситуацій. Найвищі кількісні показники залежності було виявлено у групі з низьким рівнем самоставлення, де емоційна залежність набувала стійкого та системного характеру.

Узагальнення результатів дозволило зробити висновок про те, що рівень самоставлення виступає одним із ключових психологічних чинників, що зумовлює особливості формування та прояву емоційної залежності. Чим нижчим є рівень самоставлення, тим більшою мірою особистість схильна до пошуку зовнішньої емоційної опори, надмірної орієнтації на значущого іншого та переживання тривоги у ситуаціях можливого емоційного дистанціювання.

Завершальним етапом другого розділу стало формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику емоційної залежності та розвиток позитивного самоставлення. Їх зміст диференціювався залежно від рівня самоставлення досліджуваних і ґрунтувався на кількісних результатах дослідження. Такий підхід забезпечив зв’язок між емпіричними даними та практичними висновками, що підвищує прикладну цінність проведеного дослідження.

Отже, результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, підтвердили теоретичні положення щодо взаємозв’язку самоставлення та емоційної залежності, продемонстрували наявність чіткої кількісної диференціації досліджуваних за рівнями самоставлення та дозволили виявити специфіку проявів емоційної залежності у кожній з груп. Отримані дані створюють надійне підґрунтя для подальших узагальнень та формування обґрунтованих висновків у межах всієї роботи.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічних особливостей емоційної залежності осіб з різним рівнем самоставлення, що дозволило розкрити дану проблему як багатовимірне та внутрішньо детерміноване явище, тісно пов’язане зі структурою особистості, характером самосприйняття та способом побудови міжособистісних стосунків. Зміст роботи вибудовувався на поєднанні ґрунтовного теоретичного осмислення проблеми та її емпіричного дослідження, що забезпечило цілісність отриманих висновків і можливість їх подальшого практичного використання.

У теоретичній частині було висвітлено основні наукові підходи до розуміння феномену емоційної залежності, який у сучасній психології розглядається не лише як крайня форма патологічної прив’язаності, а як континуум проявів, що можуть бути присутніми у різному ступені інтенсивності в емоційній сфері особистості. Аналіз наукових джерел засвідчив, що емоційна залежність найчастіше пов’язується з порушенням внутрішньої опори, нестійкістю образу «Я», домінуванням зовнішніх джерел самопідтвердження та страхом емоційної втрати значущого іншого. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників емоційна залежність описується як результат дисгармонійного розвитку особистості, у якому базові потреби в безпеці, прийнятті та цінності не знаходять достатнього внутрішнього задоволення.

Особливу увагу у теоретичному аналізі було приділено проблемі самоставлення як інтегративної характеристики особистості, що відображає систему ставлень людини до себе, рівень прийняття власної цінності, емоційне ставлення до власних досягнень і невдач, а також ступінь внутрішньої узгодженості образу «Я». Наукові підходи до вивчення самоставлення засвідчують, що воно виступає одним із ключових регуляторів поведінки та міжособистісних взаємин. У працях психологів самоставлення розглядається

як чинник, який визначає здатність особистості до автономії, самопідтримки та конструктивного переживання близькості без втрати власних меж.

У межах теоретичного аналізу також було розкрито взаємозв'язок самоставлення та емоційної залежності. Узагальнення наукових позицій дало підстави стверджувати, що низький рівень самоставлення створює психологічні передумови для формування залежних форм прив'язаності, тоді як високий рівень самоприйняття та стабільна самооцінка виступають захисними чинниками, які знижують ризик розвитку емоційної залежності. Осмислення наукових підходів дозволило сформулювати концептуальне бачення досліджуваної проблеми та визначити логіку подальшого емпіричного аналізу.

Емпірична частина дослідження була спрямована на перевірку теоретичних положень та виявлення кількісних і структурних особливостей емоційної залежності у осіб з різним рівнем самоставлення. Дослідження проводилося на вибірці з 40 осіб, що дало змогу отримати узагальнені кількісні показники та здійснити порівняльний аналіз між групами. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які охоплювали як залежні прояви у міжособистісних стосунках, так і показники самооцінки, самоставлення та емоційної опори на інших.

Застосування методики діагностики схильності до різних видів залежностей дозволило виявити рівень вираженості залежності від міжстатевих стосунків та загальної схильності до залежної поведінки. Отримані кількісні результати засвідчили наявність суттєвих відмінностей між досліджуваними, що створило підґрунтя для подальшого групування за рівнями самоставлення. Опитувальник міжособистісної залежності дав змогу детально проаналізувати структуру емоційної залежності, зокрема рівень емоційної опори на інших, невпевненість у собі та прагнення до автономії. Дані цієї методики показали, що високі показники емоційної залежності поєднуються з низькою автономністю та підвищеною невпевненістю в собі.

Використання тесту-опитувальника для визначення рівня самооцінки дозволило кількісно зафіксувати особливості самосприйняття досліджуваних. Результати засвідчили наявність у вибірці трьох рівнів самооцінки, що корелювали з показниками емоційної залежності. Особи з низьким рівнем самооцінки демонстрували найвищі показники залежності, тоді як високий рівень самооцінки поєднувався з низькими значеннями залежних проявів. Додаткові авторські методики доповнили емпіричну картину, дозволивши охопити аспекти емоційної саморегуляції та суб'єктивного переживання міжособистісної близькості, які не повною мірою фіксуються стандартизованими інструментами.

На основі узагальнення кількісних показників було здійснено розподіл досліджуваних за рівнями самоставлення. Виявлено, що найбільш чисельною є група осіб із середнім рівнем самоставлення, для яких характерна відносна нестійкість самосприйняття та залежність від ситуаційних чинників. Група з низьким рівнем самоставлення продемонструвала найвищі показники емоційної залежності за всіма аналізованими шкалами, що свідчить про системний характер проблеми у цієї категорії осіб. Особи з високим рівнем самоставлення, навпаки, характеризувалися низькими кількісними показниками емоційної залежності та більшою психологічною автономією.

Порівняльний аналіз отриманих результатів дозволив виявити чітку закономірність: зі зниженням рівня самоставлення зростає інтенсивність емоційної залежності та посилюється орієнтація на значущого іншого як основне джерело психологічної стабільності. Ця залежність має не ситуативний, а стійкий характер, що підтверджується узгодженістю результатів за різними методиками. Водночас підвищення рівня самоставлення супроводжується зростанням автономії, зниженням потреби у зовнішньому підтвердженні власної цінності та більш зрілим способом переживання близькості.

Отримані емпіричні дані стали основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та корекцію емоційної

залежності. Рекомендації були диференційовані з урахуванням рівня самоставлення. Для осіб із високим рівнем самоставлення вони мають підтримувальний характер і спрямовуються на збереження внутрішньої опори та балансу між автономією і близькістю. Для осіб із середнім рівнем самоставлення акцент робиться на стабілізації самооцінки, розвитку навичок самопідтримки та зниженні залежності від зовнішніх оцінок. Для осіб із низьким рівнем самоставлення рекомендації мають корекційно-розвивальний характер і передбачають системну психологічну роботу, спрямовану на формування позитивного образу «Я», відновлення особистісних меж і зниження тривожної прив’язаності.

У підсумку проведене дослідження підтвердило, що емоційна залежність є складним психологічним феноменом, тісно пов’язаним зі структурою самоставлення особистості. Рівень самоприйняття та внутрішньої цінності виступає одним із ключових чинників, що визначає характер і інтенсивність залежних проявів у міжособистісних стосунках. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість, оскільки розширюють наукові уявлення про механізми формування емоційної залежності та створюють підґрунтя для розробки ефективних психологічних програм, спрямованих на розвиток позитивного самоставлення та психологічної автономії особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних стосунків. *Habitus: психологічні дослідження.* 2022. № 39. С. 125–138.

2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-методологічні засади. Київ : Либідь, 2015. 280 с.

3. Бондаренко О. Ф. Психологія міжособистісної взаємодії. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 304 с.

4. Вільдгрубе С. О. Психологічні шляхи формування самоставлення. *Problems of modern psychology :* науковий вісник *УКУ*. 2022. С. 133–147.

5. Водолазська О. О. Самоставлення осіб із різним рівнем мотивації. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 48–52.

6. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*.2013. Вип. 4. С. 73–83.

7. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2013. № 5. С. 94–104.

8. Горбатих В. В. Самосвідомість особистості як емоційна складова самосприйняття. *Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2002. 223 с.

9. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки».* 2010. № 2 (13). С. 154–163.

10. Горностай П. П. Самосвідомість особистості в системі міжособистісних відносин. *Соціальна психологія*. 2017. № 1. С. 3–15.

11. Гуменюк О. Психологія Я– концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002 . 186 с.

12. Данильченко Т. В. Феномен гендерної ідентичності в психології. *Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки.* 2013. Вип. 114. С. 57–63.

13. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 205, С. 94–100. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100.

14. Демчук О.А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. № II. С. 53–58

15. Дідик Н. М., Онуфрієва Л. А. Самоставлення майбутніх психологів як чинник професійного саморозвитку. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 8. С. 233–248.

16. Дмитріюк Н. М., Кордунова Н. Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 128–151.

17. Загальна психологія: підручник / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Людмила, 2025. 568 с.

18. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / за заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха. Щецін : Вид-во WSAP, 2005. 170 с.

19. Костюка Г. С. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник наукових праць; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 33. С. 111–114.

20. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок : автореф.дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.

21. Ляшенко О. А., Брожек О. А. Емоційний інтелект та самоставлення у студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ*. 2023. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/4.pdf (дата звернення: 20.01.2026).

22. Максименко С.Д. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с.

23. Максименко С.Д. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функції. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Талком, 2016. С. 6–13.

24. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

25. Матійків І. М. Тренінг Емоційної Компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна Думка, 2012, 112 с.

26. Милославська О.В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат. *Право і безпека*. 2018. №4. С. 111-117.

27. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

28. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренін: підруч. Київ: Паливода А.В., 2011. 252 с.

29. Музика О.Л. Ціннісна взаємодія як чинник розвитку обдарованої особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 12. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 5–20.

30. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 3–4. С. 131– 140.

31. Піхлик В. М. Самоставлення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 226–229.

32. Подофєй С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. №. 10.2 (50.2). Жовтень. 2017. С. 79–83.

33. Прокопенко О. А. Професійна «Я-концепція» майбутнього фахівця економічного профілю. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* 2016. Вип. 2. С. 109-124.

34. Просандєєва Л.Є. Типологічний аналіз самоцінності особистості підлітка. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. Вип. 14. С. 665–674.

35. Психологія особистості та міжособистісних стосунків / за ред. С. І. Подоляка. Київ : Либідь, 2022. 368 с.

36. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. / за ред. Ю. Л. Трофімова. 3-є вид., стереотип. Київ : Либідь, 2001. 560 с.

37. Психологія стресу : підручник / за ред. Л.Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

38. Терновий В. А. Поняття професійної ідентичності як психологічного феномену. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Т. 35, № 6. С. 22–30.

39. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: психологічні механізми самоздійснення. Київ : Либідь, 2020. 312 с.

40. Титаренко Т.М. Самоставлення. Психологія особистості: Словник. Київ : Рута, 2001. С. 110.

41. Титаренко Т. М. Самоставлення особистості як чинник життєстійкості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3. С. 7–18.

42. 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.

43. Чепелєва Н.В. Дослідження самопроектування особистості у контексті постнекласичної психології. *Актуальні проблеми психології*: збірник

наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Талком, 2016. Вип. 9. С. 13–21.

44. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи до копінг-стратегій поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2023. Т. 34, № 1. С. 64–77.

45. Щедровицький Г. Схема миследіяльності – системно-структурна будова, значення і зміст. *Психологія і суспільство*. 2005. №4. С. 29–39.

46. Яворська-Вєтрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. Житомир : Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/XII. С. 198–206

47. McAdams D. P., Shiner R. L., Tackett J. L. Handbook of Personality Development. The Guilford Press. (Eds.). 2021. 119 p.

48. Abdi G., Kübra K. Investigating the effects of self-esteem on attachment styles in individuals in early adulthood: The mediating roles of emotional dependency and loneliness. *Sakarya University Journal of Education*. 2021. Vol. 11, №. 3. P. 431–451.

49. Cetin I., Kocabeyoglu M., Unal Z. M. The relationship between self-esteem, attachment styles and romantic relationship satisfaction. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*. 2025. Vol. 15, No. 1. P. 8–30.

50. Gori A., Topino E., Craparo G. The mediating role of emotional regulation in the relationship between attachment style and emotional dependence. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, №. 10. Art. 909. URL: https://www.mdpi.com/2076-328X/14/10/909 (дата звернення: 26.12.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей (Лозова Г. В.)

Інструкція.

Вам пропонується тестовий матеріал, що складається з 70 питань (суджень). Уважно прочитайте твердження і, не роздумуючи дуже довго, виберіть один з варіантів відповіді.

Ні – 1 бал;

Скоріше ні – 2 бали;

Ні так, ні ні – 3 бали;

Скоріше так – 4 бали;

Так – 5 балів.

Тестовий матеріал

1. Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися.
2. У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор.
3. Я вважаю, що самотність – це найстрашніше в житті.
4. Я – людина азартна і люблю азартні ігри.
5. Міжстатеві стосунки – це найбільше задоволення в житті.
6. Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення.
7. Я дотримуюся релігійних ритуалів.
8. Я весь час думаю про роботу і про те, як виконати її краще.
9. Я досить часто приймаю ліки.
10. Я проводжу дуже багато часу за комп’ютером.
11. Не уявляю своє життя без сигарет.
12. Я активно цікавлюся проблемами здоров’я.
13. Я пробував наркотичні речовини.
14. Мені важко боротися зі своїми звичками.
15. Іноді я не пам’ятаю, що сталося під час сп’яніння.

16. Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору.

17. Головне, щоб кохана людина завжди була поруч.

18. Час від часу я відвідую ігрові автомати.

19. Я не думаю про міжстатеві стосунки, тільки коли я сплю.

20. Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різні смаколики.

21. Я досить активний член релігійної громади.

22. Я не вмію відпочивати, відчуваю себе погано під час вихідних.

23. Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття.

24. Комп'ютер – це реальна можливість жити повним життям.

25. Цигарки завжди зі мною.

26. На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу.

27. Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок.

28. Я вважаю, що кожна людина від чогось залежна.

29. Буває, що я трохи перебираю, коли випиваю.

30. Телевізор увімкнено більший час мого перебування вдома.

31. Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї.

32. Гра дає найгостріші відчуття в житті.

33. Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже утримання для мене є вкрай важким.

34. Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки.

35. Вважаю, що релігія – єдине, що може врятувати світ.

36. Близькі часто скаржаться, що я постійно працюю.

37. У моєму будинку багато медичних і подібних препаратів.

38. Іноді, сидячи біля комп'ютера, я забуваю поїсти або про справи.

39. Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися.

40. Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я.

41. Наркотик приносить найсильніші відчуття з усіх можливих.

42. Звичка – друга натура, і позбуватися від неї нерозумно.

43. Алкоголь у нашому житті – основний засіб розслаблення і підвищення настрою.

44. Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити ввечері.

45. Бути покинутим коханою людиною – найбільше нещастя, яке може статися.

46. Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти стан, а в іншу програти два.

47. Найстрашніше – це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задовольнити партнера в ліжку.

48. Під час походу в магазин не можу втриматися, щоб не купити щонебудь смачненьке.

49. Найголовніше в житті – жити наповненим релігійним життям.

50. Міра цінності людини полягає в тому, наскільки вона віддає себе роботі.

51. Я досить часто приймаю ліки.

52. «Віртуальна реальність» цікавіша, ніж звичайне життя.

53. Я щодня палю.

54. Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя.

55. Іноді я вживаю препарати, які вважаються наркотичними.

56. Людина – істота слабка, потрібно бути терпимим до її шкідливих звичок.

57. Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії.

58. У наш час майже все можна дізнатися з телевізора.

59. Любити і бути улюбленим – це головне в житті.

60. Гра – це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей.

61. Міжстатеві відносини – це найкраще проведення часу.

62. Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу.

63. Я часто відвідую релігійні заклади.

64. Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші – це не головне.

65. Коли я нервую, я вважаю за краще прийняти заспокійливе.

66. Якби я міг, то весь час займався би комп'ютером.

67. Я – курець зі стажем.

68. Я турбуюся про здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя.

69. За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим.

70. Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя.

Обробка результатів тесту

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Залежність від алкоголю: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Залежність від міжстатевих відносин: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Залежність від куріння: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Інтерпретація (умовні норми): 5–11 балів – низька схильність; 12–18 балів – середня схильність; 19–25 балів – високий ступінь схильності до залежностей.

Додаток Б

Опитувальник міжособистісної залежності

Р. Гіршфільд (адаптований О. П. Макушиною)

Інструкція: «При читанні кожного висловлювання подумайте, в якій мірі воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте наступну шкалу: 1 бал – не характерно для мене; 2 бали – трохи характерно для мене; 3 бали – цілком характерно для мене; 4 бали – дуже сильно характерно для мене».

Текст опитувальника

1. Я надаю перевагу перебуванню наодинці.
2. Коли я повинен прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
4. Я не можу терпіти метушні навколо мене, коли я хворий (засмучений).
5. Я скоріше був би веденим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити для мене значно більше, якби хотіли.
7. У дитинстві для мене було дуже важливо приносити задоволення батькам.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували мій настрій.
9. Несхвалення з боку того, про кого я піклуюся, дуже болісне для мене.
10. Я почуваюся впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю особистісних проблем, з якими, ймовірно, зіткнуся в житті.
11. Єдина людина, якій я хочу приносити задоволення, – це я.
12. Думка про втрату близького друга жахає мене.
13. Я швидко погоджуюся з думкою, якої очікують від мене інші.
14. Я покладаюся лише на себе.
15. Я був би повністю розгубленим, якби не мав когось особливого.

16. Я засмучуюся, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.

17. Мені важко просити когось про допомогу.

18. Я ненавиджу, коли люди виявляють до мене симпатію.

19. Я легко зневірююся, коли не отримую від оточення того, чого потребую.

20. У суперечці я легко поступаюся.

21. Мені не потрібно багато від інших.

22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.

23. Коли я йду на вечірку, я очікую, що сподобаюся іншим людям.

24. Я почуваюся краще, коли знаю когось ще в команді.

25. Коли я хворію, я віддаю перевагу тому, щоб мої друзі залишили мене наодинці.

26. Я ніколи не буваю щасливішим, ніж тоді, коли люди говорять, що я добре виконав свою роботу.

27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм, поки я не дізнаюся думку інших людей.

28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для себе.

29. Мені потрібна одна людина, яка ставила б мене вище за інших.

30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.

31. Я ні в кому не потребую.

32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.

33. Я схильний уявляти найгірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.

34. Навіть коли щось іде не так, я можу досягти успіху без допомоги друзів.

35. Я схильний очікувати надто багато від інших.

36. Я не люблю купувати одяг самостійно.

37. Я схильний до самотності.

38. Я відчуваю, що ніколи насправді не отримаю всього того, чого хотів би отримати від інших.

39. Коли я знайомлюся з новими людьми, я боюся, що зроблю щось неправильно.

40. Навіть якщо більшість людей відвернеться від мене, я витримаю це, якщо хтось, кого я люблю, залишатиметься зі мною.

41. Я скоріше залишуся вільним від інших, ніж ризикуватиму розчаруваннями.

42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.

43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть образити мене.

44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.

45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, у яких дуже потребую.

46. У мене немає якостей, необхідних хорошому лідеру.

47. Я почувався б нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.

48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

Обробка результатів: здійснюється шляхом підсумовування балів, що належать до кожної шкали, з урахуванням наявності прямих і зворотних тверджень. Питання № 10, 23, 44 є зворотними, тому при обробці відповідні їм значення змінюються на протилежні («1» – 4, «2» – 3, «3» – 2, «4» – 1).

Ключі:

Емоційна опора на інших: 3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47.

Невпевненість у собі: 2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46.

Прагнення до автономії: 1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48.

Нормативні показники

Тестові норми оцінювання вираженості емоційної опори на інших, невпевненості в собі, прагнення до автономії, залежності (чоловіки)

Емоційна опора на інших: низький – 18–31; середній – 32–48; високий – 49–72.

Невпевненість у собі: низький – 16–24; середній – 25–37; високий – 38–64.

Прагнення до автономії: низький – 14–26; середній – 27–37; високий – 38–56.

Залежність: низький – 20–24; середній – 25–52; високий – 53–80.

Тестові норми оцінювання вираженості емоційної опори на інших, невпевненості в собі, прагнення до автономії, залежності (жінки)

Емоційна опора на інших: низький – 18–37; середній – 38–54; високий – 55–72.

Невпевненість у собі: низький – 16–24; середній – 25–37; високий – 38–64.

Прагнення до автономії: низький – 14–22; середній – 23–33; високий – 34–56.

Залежність: низький – 20–35; середній – 36–62; високий – 63–80.

Інтерпретація результатів: Високий рівень емоційної опори на інших характеризується орієнтацією на емоційну підтримку з боку інших людей, спрямованістю на отримання високої оцінки з їхнього боку, схильністю багато від них очікувати, чутливістю до неодобрення та критики, потребою в близьких людях і тривогою щодо їх можливої втрати.

Високий рівень невпевненості в собі проявляється сумнівами у власній здатності справлятися з більшістю особистісних проблем, очікуванням негативних оцінок з боку незнайомих людей, невпевненістю у власних судженнях, перевагою веденої позиції в групі, схильністю звертатися по пораду під час прийняття самостійних рішень, легкістю поступання в суперечках та труднощами у проханні про допомогу.

Низький рівень прагнення до автономії відображає слабко виражене прагнення до відособленості, самовизначення власних позицій, прийняття

відповідальності за свої дії та почуття, свободи вибору способу поведінки в конкретній ситуації незалежно від зовнішнього впливу.

Високий інтегральний показник міжособистісної залежності характеризується вираженою потребою в емоційній близькості, любові й прийнятті з боку значущих інших, ригідним прагненням до отримання допомоги та підтримки на тлі постійного відчуття власної безпорадності, невпевненістю в собі, тривогою щодо можливого відкидання й самотності та пасивним очікуванням подій із надією на турботу з боку оточення.

Додаток В

Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальов

Методика, розроблена С. В. Ковальовим, призначена для визначення рівня самооцінки особистості. Вона містить 32 судження, щодо яких необхідно висловити своє ставлення, обравши один із запропонованих варіантів відповіді.

Інструкція: «Вам пропонуються 32 судження і п’ять можливих варіантів відповідей, кожен із яких відповідає певній кількості балів. Визначаючи ступінь своєї згоди із судженнями, проставляйте бали: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи».

Стимульний матеріал

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я маю менше ініціативи, ніж інші.
6. Я турбуюся про свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших значно кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмію як слід спілкуватися з людьми.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості в собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії частіше схвалювалися іншими.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто має про мене неправильну думку.
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками.
18. Люди багато від мене очікують.
19. Людей не надто цікавлять мої досягнення.

20. Я трохи ніяковію.
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююся без потреби.
24. Я почуваюся ніяково, коли заходжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитися щось неприємне.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого люди від мене очікують.

Обробка результатів: здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма 32 судженнями.

Інтерпретація результатів:

– Сума балів від 0 до 25 свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і тверезо оцінює свої дії.

– Сума балів від 26 до 45 вказує на середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває необґрунтовану ніяковість у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх для цього підстав.

– Сума балів від 46 до 128 свідчить про низький рівень самооцінки, за якого людина часто болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, схильна підлаштовуватися під думку інших людей і значною мірою страждає від надмірної сором’язливості.

Додаток Г

Стимульний матеріал авторської методики «Діагностика особливостей емоційної залежності в міжособистісних стосунках»

1. Мені важко почуватися спокійно, коли значущої для мене людини немає поруч.
2. Я часто відчуваю тривогу, якщо близька людина довго не виходить на зв’язок.
3. Мій емоційний стан значною мірою залежить від ставлення до мене значущої особи.
4. Я відчуваю внутрішню порожнечу, коли не маю емоційного контакту з близькою людиною.
5. Мені складно приймати важливі рішення без підтримки або схвалення значущого іншого.
6. Я боюся втратити людину, до якої емоційно прив’язаний (прив’язана).
7. Навіть коротка емоційна дистанція з близькою людиною викликає в мене дискомфорт.
8. Я часто підлаштовую свої бажання та потреби під очікування значущої особи.
9. Я відчуваю сильне емоційне напруження, коли між мною та близькою людиною виникає конфлікт.
10. Мені важко зберігати внутрішню рівновагу, якщо значуща особа мною незадоволена.
11. Я схильний (схильна) ставити інтереси близької людини вище за власні.
12. Я потребую постійних підтверджень того, що мене люблять і цінують.
13. Мені складно зосередитися на власних справах, коли я переживаю напруження у стосунках.

14. Я відчуваю страх залишитися на самоті без емоційної підтримки іншої людини.

15. Я часто думаю про те, як не втратити прихильність значущої для мене особи.

16. Я відчуваю себе менш упевненим (упевненою) у собі, коли не отримую підтримки від близьких.

17. Я схильний (схильна) звинувачувати себе у складних ситуаціях у стосунках.

18. Я намагаюся уникати поведінки, яка може призвести до емоційного віддалення партнера.

19. Моє самопочуття значно погіршується, коли я відчуваю холодність або байдужість з боку близької людини.

20. Я відчуваю сильну потребу бути важливим (важливою) для конкретної людини.

21. Мені складно зберігати власні межі у близьких стосунках.

22. Я переживаю сильний страх бути відкинутим (відкинутою).

23. Я відчуваю, що без емоційної підтримки іншої людини мені важко справлятися з життєвими труднощами.

24. Я часто жертвую власним комфортом заради збереження близьких стосунків.

Додаток Д

Стимульний матеріал авторської методики «Діагностика особливостей самоставлення в умовах емоційної залежності»

1. Я приймаю себе таким (такою), яким (якою) є, навіть коли близька людина мною незадоволена.
2. Моє ставлення до себе часто залежить від того, як до мене ставляться значущі люди.
3. Я відчуваю власну цінність незалежно від наявності чи відсутності близьких стосунків.
4. У складних ситуаціях у стосунках я схильний (схильна) звинувачувати насамперед себе.
5. Мені важко поважати себе, коли я відчуваю емоційну відстороненість партнера.
6. Я можу зберігати позитивне ставлення до себе навіть у разі конфліктів із близькою людиною.
7. Моє почуття власної гідності знижується, якщо я не отримую підтримки від значущого іншого.
8. Я вважаю себе цінною особистістю незалежно від думки інших людей.
9. У близьких стосунках я часто ставлю потреби іншого вище за власні, навіть на шкоду собі.
10. Я схильний (схильна) сумніватися у власній значущості, коли мене не приймають або критикують.
11. Я здатний (здатна) підтримувати повагу до себе навіть у періоди емоційної напруги.
12. Мені складно приймати себе, якщо я відчуваю ризик втрати близьких стосунків.
13. Я відчуваю внутрішню опору на себе, а не лише на значущих інших.

14. Моє самопочуття значною мірою залежить від того, чи схвалює мене близька людина.

15. Я зберігаю відчуття власної цінності навіть тоді, коли мене не розуміють.

16. У стосунках я часто жертвую власними інтересами, щоб не втратити прихильність партнера.

17. Я вмію розмежовувати свою особисту цінність і ставлення до мене з боку інших.

18. Я відчуваю себе недостатньо хорошим (хорошою), коли близька людина віддаляється.

19. Я поважаю себе, навіть якщо мої почуття або потреби не приймаються іншими.

20. Моє уявлення про себе часто руйнується у ситуаціях емоційного відторгнення.