

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології ім. М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
ПРОЯВИ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ
ДО РОМАНТИЧНОГО ПАРТНЕРА У
МОЛОДИХ ЖІНОК (ОСОБИСТІСНИЙ АСПЕКТ)

Виконала:
студентка IV курсу, 41 групи,
денної форми навчання
спеціальність 053 Психологія
Крило Анастасія Олександрівна

Науковий керівник:
Ляховець Лариса Олексіївна,
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів-2025

Студент(ка)

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник

Підпис

П.І.Б.

Рецензент

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, протокол № ____ від «____» _____ 2025 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ МОЛОДИХ ЖІНОК.....	7
1.1. Поняття про деструктивну прив'язаність у психології.....	7
1.2. Особистісні чинники, що зумовлюють деструктивну прив'язаність.....	12
1.3. Особливості романтичної прив'язаності у молодих жінок.....	15
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОГО АСПЕКТУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО РОМАНТИЧНОГО ПАРТНЕРА У МОЛОДИХ ЖІНОК.....	19
2.1 Вибірка та процедура дослідження	19
2.2 Методи та методики дослідження	20
2.3 Отримані результати та їх аналіз.....	22
2.4 Розробка лекційного заходу щодо профілактики деструктивної прив'язаності у жінок.....	40
Висновки до другого розділу.....	46
ВИСНОВКИ	47
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність. Проблематика деструктивної прив'язаності в романтичних стосунках є надзвичайно актуальною у контексті психологічного здоров'я молоді. В умовах сучасної культури, що прославляє ідеалізоване кохання, значна кількість молодих жінок формує уявлення про стосунки, в яких особистісні межі розмиваються, а потреба в самореалізації підміняється потребою бути з партнером за будь-яку ціну. Важливою також є роль соціальних мереж, де романтичні образи часто подаються у викривленій формі, підсилюючи очікування абсолютної уваги, контролю або жертвності. Це створює підґрунтя для розвитку деструктивних моделей поведінки у взаєминах, що можуть мати серйозні наслідки для психоемоційного стану жінок. Враховуючи вразливість молодого віку, необхідно розглядати особистісні чинники, які сприяють розвитку залежних відносин. Особливої актуальності тема набуває у профілактиці таких стосунків та корекції можливих деструктивних проявів.

Об'єкт дослідження: феномен деструктивної романтичної прив'язаності.

Предмет дослідження: особливості проявів деструктивної прив'язаності до романтичного партнера у молодих жінок.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати особистісні особливості проявів деструктивної прив'язаності до романтичного партнера у молодих жінок.

Згідно з поставленою метою було визначено основні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену прив'язаності у психологічній літературі.
2. Виокремити особистісні чинники, що зумовлюють виникнення деструктивної прив'язаності в жінок у романтичних стосунках.
3. Організувати і провести дослідження проявів особистісного аспекту деструктивної прив'язаності до романтичного партнера у молодих жінок.

4. Виконати кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

5. Розробити лекційний захід, націлений на профілактику деструктивної прив'язаності у жінок.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення ряду зарубіжних (Дж. Боулбі, Р. Гіршфільд, А. Елліс, Л. Спанн, Дж. Фішер та ін.) й вітчизняних науковців (Г. Афузова, Т. Вакуліч, О. Власова, О. Горещька, В. Кротенко, Г. Найдьонова, Т. Третьак, Ю. Хачатурян та ін.).

Методи дослідження. У ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація) методів, емпіричних (анкетування, психодіагностичне опитування) та математико-статистичних (первинна статистика, U-критерій Манна-Уїтні).

Діагностування вираженості деструктивної прив'язаності та її особистісних проявів здійснювалося за допомогою «Діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок» А. Елліса, «Тесту на міжособистісну залежність» Р. Гіршфільда (в адаптації О. Макушиної), «Тесту на виявлення співзалежності Спанн-Фішер» (в адаптації В. Москаленко), а також авторського «Тесту на виявлення дитячих травм».

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (28 найменувань, з них – 4 іноземною мовою) й додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, чинників та особливостей деструктивної прив'язаності у молодих жінок. У другому розділі описуються результати емпіричного дослідження проявів особистісних аспектів деструктивної прив'язаності молодих жінок до романтичного партнера; наводиться розробка лекційного заняття.

Основний текст викладено на 47 сторінках (робота містить 12 таблиць). Загальний обсяг роботи становить 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ МОЛОДИХ ЖІНОК

1.1. Поняття про деструктивну прив'язаність у психології

Прив'язаність у психології – це складне явище, яке має тісну взаємозалежність з поняттями любов, дружба та іншими формами емоційних стосунків. У більшості випадків прив'язаність визначається як одна з форм любові, яка має глибоку емоційну прихильність та особливу самовідданість певної особи. Також це поняття може бути тісно пов'язане з дружбаю, тобто близькими стосунками на основі спільних інтересів та довіри. Прив'язаність трактується по-різному залежно від автора, але вона є проявом більш загальної категорії близьких стосунків [13].

Поняття деструктивної прив'язаності є формою міжособистісного зв'язку, який характеризується хронічним психологічним напруженням, постійною тривожністю, страхом втрати та високим рівнем емоційної та поведінкової залежності від іншої особи, найчастіше – партнера. Така прив'язаність обмежує свободу особистості, викликає деструктивні переживання, деформує здатність до саморефлексії та автономії.

Формування деструктивної прив'язаності відбувається у ранньому дитинстві, коли формуються уявлення про безпеку, любов, підтримку. В цей час також формується базова модель світу, де особливу роль займає досвід взаємодії з первинними об'єктами прив'язаності — батьком або матір'ю [3].

Якщо ці взаємини є фруструючими (тобто емоційно нестабільними, суперечливими, відчуженими, надмірно контролюючими або травматичними), дитина не набуває послідовного досвіду безпечної прив'язаності. У таких обставинах вона не здатна повноцінно розвинути психологічну автономію — вміння усвідомлювати себе як окрему, цінну, цілісну особистість, незалежну від зовнішніх обставин [18].

Формується амбівалентне ставлення до близьких — прагнення до близькості поєднується з острахом покинутості. Це викликає ревності, потребу в контролі, тривожність і несвідоме повторення болісних сценаріїв взаємин, у яких людина шукає образ батьків і намагається зцілити давні травми, але часто потрапляє в нові деструктивні цикли. [8].

Деструктивна прив'язаність є наслідком ранньої психоемоційної травми, що ускладнює формування довірливих і безпечних стосунків у зрілому віці. Вона не лише гальмує розвиток особистості, а й спотворює уявлення про любов, пов'язуючи її із залежністю, болем, тривогою та страхом [11].

Ключові ознаки деструктивної прив'язаності відображають глибокі емоційні порушення, які починаються у ранньому досвіді взаємодії з близькими людьми, передусім — з батьками. Вони проявляються у низці стійких психологічних і поведінкових патернів, які суттєво ускладнюють міжособистісні стосунки в дорослому віці.

Однією з найбільш характерних рис є фонове, постійне відчуття тривоги, яке переслідує особу у стосунках незалежно від об'єктивних причин. Це може бути страх зради, бути покинутим, втрати любові чи втрати контролю над ситуацією. Неусвідомлений характер тривоги часто проявляється у гіперчутливості до змін у поведінці партнера, надмірній пильності до сигналів відторгнення, нав'язливому бажанні перевіряти почуття іншого. Навіть у стабільних і підтримувальних стосунках людина з деструктивною прив'язаністю не може повністю розслабитися та довіряти, бо внутрішньо очікує болю або зради [20].

Хронічна емоційна нестабільність, властива деструктивній прив'язаності, має серйозні наслідки для психічного здоров'я. Вона спричиняє розвиток невротичних рис, а саме тривожності, емоційної вразливості, схильності до самозвинувачення. Постійна напруга й токсичне середовище призводять до виснаження, відчуття внутрішньої порожнечі та безнадії. Людина живе в режимі емоційного виживання, намагається уникнути конфліктів і втримати партнера ціною власного благополуччя.

Наслідком стають тривожні й депресивні розлади, порушення сну, концентрації, зниження інтересу до життя. Жінки часто втрачають здатність до саморегуляції, що проявляється у паніці, сльозах, агресії або емоційному «зависанні». Це знижує адаптивність — гнучкість, стійкість до стресу, здатність встановлювати межі та приймати рішення. Замість конструктивної реакції з'являється емоційна дезорієнтація: ступор або імпульсивні спалахи. Порушується мислення, критичність і рефлексія, що ускладнює не лише стосунки, а й функціонування в соціальній, професійній і особистій сферах [21].

Люди з деструктивною прив'язаністю часто мають нестійку, занижену самооцінку, що формувалася на основі дитячої недооцінки, відторгнення або критики з боку значущих дорослих. Вони відчують себе недостатньо цінними, бояться зробити помилку, прагнуть бути «ідеальними», щоб не бути покинутими. Такий внутрішній фон провокує копінг-стратегії уникнення: ухилення від конфліктів, уникнення емоційної близькості, втечу від прийняття рішень чи відповідальності. Уникнення короточасно знижує напруження, але з часом посилює залежність від партнера і ускладнює побудову зрілих, взаємоповажних стосунків [22].

У найглибших проявах виникають амбівалентні, суперечливі почуття — коли любов переплітається з агресією, ненавистю, соромом чи бажанням карати або бути покараним. Людина може несвідомо шукати емоційної турбулентності як підтвердження того, що стосунки «справжні». Це створює садомазохістські патерни — наприклад, залишатися з партнером, який принижує або зраджує, бо в підсвідомості є переконання, що страждання є частиною любові. Такі взаємини зазвичай мають інфантильний, незрілий характер, і потребують глибокої психотерапевтичної корекції.

Копінг-поведінка і деструктивна прив'язаність мають тісний взаємозв'язок, оскільки спосіб, у який людина реагує на стрес, напряму залежить від її стилю прив'язаності та рівня емоційної зрілості. У випадку деструктивної прив'язаності копінг-поведінка часто виявляється

неефективною, ригідною або емоційно насиченою, що лише посилює напруження у стосунках та загострює конфлікти [23].

Люди з деструктивною прив'язаністю мають труднощі з саморегуляцією та вираженням емоцій. У стресових ситуаціях вони можуть панікувати, ізолюватися, поводитися пасивно-агресивно або надмірно залежати від партнера, очікуючи від нього емоційної стабільності. Це порушує діадичний копінг — здатність пари спільно долати труднощі. Натомість виникає емоційне виснаження, взаємні звинувачення та маніпуляції почуттями.

Копінг-стратегії в таких стосунках часто є невротичними: уникнення, інфантильна залежність, агресія чи емоційне «вимикання». Людина шукає полегшення не через вирішення проблем, а через драматизацію або самопокарання. Ресурси витрачаються не на адаптацію, а на утримання нестабільної емоційної рівноваги, пронизаної тривогою та залежністю.

Основні причини деструктивної прив'язаності закладаються в дитинстві. Насамперед це емоційна депривація - відсутність підтримки з боку батьків, емоційна холодність, непередбачуваність або жорсткість. Це формує в дитини невпевненість у стосунках, що пізніше проявляється як тривожна залежність [7].

Фрустрація базових потреб у любові, увазі й захисті формує прагнення компенсувати емоційний дефіцит у партнерстві. Людина стає залежною, бо несвідомо намагається «долюбити» себе через інших. Ще один чинник — незавершеність автономії, коли дитині не дозволяють бути самостійною. Це гальмує формування емоційної зрілості, і в дорослому житті людина не може самостійно приймати рішення чи витримувати стрес без зовнішньої підтримки [15].

Усе це веде до непевності в собі, розмитості ідентичності й ускладнень у побудові здорових стосунків.

Низька самоповага часто є результатом негативного досвіду в дитинстві, коли дитина не отримувала підтвердження своєї цінності або переживала постійну критику чи порівняння з іншими. Якщо дитина відчуває, що її

потреби та почуття не важливі, це може спричинити глибокий внутрішній сумнів і низьку оцінку власної гідності [18].

В дорослому житті це виливається в постійну потребу в зовнішньому схваленні, а також у прагненні отримати підтвердження своєї цінності через відносини з іншими людьми. Людина, яка не поважає себе, часто прагне бути з кимось, хто підвищує її самооцінку або дозволяє їй відчувати себе «кращою», але ці стосунки можуть бути незбалансованими і емоційно виснажливими.

Надмірна сором'язливість та підкорення можуть бути ознаками наявності глибокого страху відмови або відсутності підтримки з боку близьких людей. У таких людей часто відсутні межі у взаємодії з іншими, вони схильні до надмірної залежності від думки оточення, особливо партнера. Це може призвести до того, що вони підлаштовують свої потреби та бажання під потреби партнера, відмовляючись від власних інтересів і прагнень.

Залежність від думки іншого також може проявлятися через страх бути незрозумілим або через осуд, що обмежує можливість розвивати здорові, відкриті стосунки. Такі люди можуть намагатися постійно догоджати партнеру або близьким, жертвуючи своїми власними почуттями чи переконаннями.

Нерозвинені навички саморегуляції та рефлексії можуть бути результатом недостатньої підтримки в процесі емоційного розвитку під час дитинства. Якщо дитина не отримує належної підтримки у навчанні розпізнавання своїх емоцій і контролю над ними, вона може вирости без здатності правильно обробляти стресові ситуації чи конфлікти.

Недостатня рефлексія призводить до того, що людина не здатна адекватно оцінювати свої емоційні реакції або поведінку в стосунках. Вона може не усвідомлювати свої емоційні потреби та проекти, а також не розуміти, чому її поведінка викликає страждання у партнера або призводить до порушень в стосунках [12].

Підсумовуючи, деструктивна прив'язаність — це глибоко вкорінене явище, що виникає внаслідок раннього емоційного дефіциту та фрустрації у стосунках із батьками. Вона формується як захисна реакція, але згодом призводить до хронічної тривоги, емоційної залежності, порушень саморегуляції й труднощів у побудові зрілих стосунків.

Їй притаманні страх втрати, контроль, низька самооцінка, спотворене уявлення про любов і невротичні копінг-стратегії. Повторення болісних моделей у стосунках підтримує внутрішній конфлікт між потребою в близькості та страхом емоційного болю.

Лише через внутрішню трансформацію можливе формування здорових стосунків, заснованих на довірі, підтримці та особистісному зростанні.

1.2. Особистісні чинники, що зумовлюють деструктивну прив'язаність

Продовжуючи вивчення деструктивної прив'язаності, слід наголосити, що вона порушує емоційну стабільність і психологічне благополуччя особистості. У повсякденному мовленні цей тип зв'язку часто позначають як токсичні стосунки — взаємини, у яких один або обидва партнери систематично завдають шкоди емоційному, психологічному чи фізичному стану іншого через аб'юз, маніпуляції, знецінення або відсутність поваги. Такі стосунки призводять до виснаження і погіршення якості життя.

У молодих жінок деструктивна прив'язаність нерідко формується під впливом комплексу внутрішніх чинників, що виникають ще у дитинстві та модифікуються під впливом досвіду й соціального оточення. Вони не лише сприяють формуванню токсичних стосунків, а й ускладнюють здатність їх розпізнати та своєчасно вийти з них.

Ключовим чинником є низька самооцінка, яка часто поєднується з дефіцитом самоприйняття. Жінки з таким досвідом мають глибоке переконання, що не варті любові чи турботи. Це корінням сягає емоційного нехтування, критики чи браку безумовного прийняття з боку батьків. У

дорослому житті це виявляється в готовності терпіти приниження та знецінення, бо інші варіанти любові здаються недосяжними. Часто такі жінки ідеалізують партнера, виправдовують його дії й сприймають власні страждання як неминучість заради збереження стосунків [6].

Багато жінок ростуть у культурному контексті, де схвалення з боку інших – особливо чоловіків – подається як маркер жіночої успішності та цінності. У результаті формується глибока психологічна залежність від зовнішньої оцінки: важливо, що скаже партнер, що подумають інші. Це призводить до нав'язливого бажання бути «хорошою» і «зручною» — уникати суперечок, погоджуватися з чужими поглядами, придушувати власні потреби. Така поведінка створює ідеальні умови для маніпуляцій: партнер може легко контролювати жінку, знаючи, що вона боїться його осуду або втрати прихильності [1].

У дитинстві багато дівчаток не навчаються захищати свої кордони — фізичні, емоційні, психологічні. Часто у родині панує авторитарна модель спілкування, де дитина повинна «терпіти», «пристосовуватися», «не сперечатися з дорослими». У дорослому житті така жінка не вміє сказати «ні», не може відстояти власну думку чи вийти з дискомфортної ситуації. Її межі постійно порушуються, але вона або не помічає цього, або вважає це нормальним. У стосунках це проявляється як надмірна поступливість, готовність жертвувати собою, страх образити партнера відмовою [4].

Негативний досвід у дитячо-батьківських стосунках у ранньому дитинстві може зумовити формування деструктивного типу прив'язаності. Якщо взаємини з матір'ю були нестабільними, тривожними або не задовольняли базові емоційні потреби дитини, виникає схильність до формування негативних моделей взаємодії. Унаслідок цього в дитини закріплюються невдалі «внутрішні робочі моделі» стосунків — уявлення про себе як про нелюбимого чи небажаного, а про інших — як про ненадійних. Такі уявлення поступово стають стійкою частиною психічної структури

особистості, що ускладнює побудову здорових міжособистісних стосунків у дорослому віці [10].

Сім'я – перша модель стосунків. Якщо в дитинстві жінка стикалася з насильством, холодністю чи знеціненням, вона несвідомо повторює ці сценарії у дорослому житті. Якщо батьки самі мали деструктивну прив'язаність, донька часто сприймає таку поведінку як норму [5].

Патріархальні установки, які глибоко вкорінені у багатьох культурах, часто нав'язують жінці образ жертвної, терплячої, всепрощаючої партнерки. Жінка вважає своїм обов'язком терпіти страждання, пробачати зради, «рятувати» партнера від його ж проблем, навіть якщо це шкодить їй самій. Така схильність до самопожертви призводить до того, що вона знецінює себе, власні потреби і почуття. У деструктивних стосунках вона часто переконана, що її любов і терпіння здатні «вилікувати» або «перевиховати» партнера.

Жінки, які мали досвід психологічного або фізичного насильства в минулому (з боку батьків, близьких, попередніх партнерів), можуть мати порушену систему емоційної безпеки. Вони сприймають насильство як щось звичне або навіть як вияв любові. Часто такі жінки не розпізнають небезпеки на ранніх етапах нових стосунків або навпаки – підсвідомо тяжіють до подібних ситуацій, бо знайома роль жертви здається їм «природною». Вони також можуть відчувати провину, сором або знижену самооцінку, що перешкоджає виходу з токсичних взаємин [16].

Багато молодих жінок під впливом романтичних фільмів, книжок і соціальних мереж формують викривлене уявлення про любов. У культурі вона часто подається як всепоглинаюча пристрасть, що стирає межі, виправдовує жертви та страждання. Герої «перемагають» через біль і зради, що подається як ідеал кохання, але не містить уявлень про повагу, підтримку чи емоційне здоров'я.

Це формує переконання, що любов – це завжди драма, ревності, страждання й емоційні гойдалки. Труднощі сприймаються як «випробування», а токсична поведінка – як доказ почуттів. Через це

знижується критичність: приниження, контроль чи агресія партнера романтизуються або ігноруються.

Таке сприйняття руйнує самооцінку та здатність до самозахисту. Жінки, особливо ті, хто не мав прикладу здорових стосунків у дитинстві, часто погоджуються на приниження, плутаючи любов із залежністю. Соцмережі підсилюють ефект, показуючи лише ідеалізовані образи кохання, що створює тиск — бути у стосунках за будь-яку ціну.

Унаслідок цього формується емоційна залежність, страх самотності та нездатність захищати власні межі. Це підвищує вразливість до аб'юзу та закріплює порочне коло насильства, в якому жінка втрачає здатність до самореалізації, турботи про себе та побудови здорових взаємин.

1.3. Особливості романтичної прив'язаності у молодих жінок

У жінок безпечний тип прив'язаності зазвичай пов'язаний із високим рівнем довіри до партнера, емоційною відкритістю, здатністю до здорової комунікації та стабільними, підтримуючими стосунками. Це дає здатність будувати близькі взаємини, не втрачаючи при цьому особистих меж, і легше долати конфлікти завдяки внутрішній впевненості у взаємності почуттів.

Натомість тривожно-амбівалентний тип прив'язаності часто супроводжується глибокою потребою в постійному підтвердженні своєї значущості для партнера, схильністю до емоційної залежності, ревнощів, страху бути відкинутою чи покинутою. Це може спричинити напруження у стосунках, оскільки така поведінка нерідко проявляється у вигляді надмірної уваги до партнера, нав'язливих дій, «емоційних гойдалок» і труднощів з довірою [2].

Романтичні взаємини мають глибокий емоційний зміст і часто асоціюються зі станом піднесення, закоханості, натхнення, а також із відчуттям власної цінності та важливості в очах партнера. Такі стосунки стають джерелом позитивних емоцій, психологічного комфорту і внутрішнього зростання. Жінки надають великого значення

взаєморозумінню, душевній близькості, здатності відкрито ділитися переживаннями та отримувати емоційну підтримку у відповідь.

Порівняно з чоловіками, які часто більше орієнтуються на фізичну інтимність або можливості самореалізації через партнерство, жінки виразніше цінують атмосферу довіри, взаємної турботи й емоційної включеності. Вони схильні сприймати стосунки як простір для емоційного взаємообміну, де важливими є чуйність, емпатія та психологічна безпека [9].

Романтичні стосунки зазвичай розвиваються поступово, проходячи кілька ключових етапів. Спершу – стимульна стадія, що характеризується емоційним захопленням, ідеалізацією партнера та прагненням до емоційного злиття. Далі настає ціннісна стадія – період глибшого пізнання, узгодження поглядів і формування емоційної зрілості.

У сприятливому випадку стосунки переходять до стабілізації, коли з'являється відчуття довіри, безпеки та підтримки. Вся ця динаміка супроводжується глибокими переживаннями й емоційною відкритістю, що підкреслює значення романтичних стосунків у становленні особистості молодої жінки [19].

Проблеми у романтичних стосунках зазвичай мають глибоке емоційне забарвлення та сприймаються як загроза емоційній безпеці. Однією з найболючіших є емоційна зрада, яка часто має більш руйнівний вплив, ніж фізична. Така реакція пояснюється високою цінністю, яку жінки надають емоційній близькості, взаємному розумінню та щирості у стосунках. Емоційна зрада сприймається як втрата особливого зв'язку, що підриває основу довіри та унікальність партнерства.

Крім того, відсутність довіри, прояви агресії, обман або систематичне порушення особистих меж сприймаються як серйозні порушення, які нерідко призводять до розриву стосунків. Для жінок надзвичайно важливо відчувати повагу до своїх емоцій, потреб і простору, тому такі порушення можуть спричинити глибоку емоційну травму [24].

Цікавим є також те, що багато жінок важче пробачають ігнорування або недостатню увагу з боку партнера, ніж інші проблеми. Це підкреслює їхню глибоку потребу в емоційній підтримці, щоденному прояві турботи та відчутті емоційної присутності партнера у стосунках. Для них увага є не лише знаком любові, а й підтвердженням значущості стосунків і власної цінності.

У молодих жінок раннього дорослого віку сексуальність є складним і багатовимірним феноменом, що тісно інтегрується в структуру романтичної прив'язаності. Її прояви нерозривно пов'язані з так званою «тріадою кохання», яка включає близькість, пристрасть і відданість (згідно з теорією Р. Стернберга). Ці три складники не лише формують основу глибоких і значущих стосунків, але й безпосередньо впливають на становлення зрілої сексуальності [17].

Близькість забезпечує емоційний зв'язок, довіру та відкритість, які є важливими для комфортного й гармонійного сексуального досвіду. Пристрасть, як емоційно-енергетичний компонент, активізує сексуальний потяг, фізичне бажання та еротичне тяжіння до партнера. Відданість, своєю чергою, сприяє відчуттю стабільності, безпеки та взаємної відповідальності, що створює сприятливі умови для розвитку глибоких інтимних зв'язків.

Таким чином, сексуальність у контексті романтичної прив'язаності для молодих жінок розглядається не лише як фізичний акт, а як емоційно насичений і психологічно значущий аспект стосунків.

Висновки до першого розділу

Прив'язаність – це форма любові або дружби, що характеризується глибокою емоційною прихильністю і довірою між людьми. Вона є основою близьких міжособистісних стосунків.

Деструктивна прив'язаність – це складний зв'язок, що супроводжується тривожністю, страхом втрати і сильною емоційною залежністю, найчастіше від партнера. Вона обмежує свободу, викликає негативні переживання і знижує здатність до саморефлексії та автономії.

Вона проявляється по-різному: низька самооцінка і спотворене сприйняття себе, залежність від зовнішньої оцінки, нездатність захищати особисті межі, повторення сімейних деструктивних сценаріїв, сприйняття насильства як норми або прояву любові, ідеалізація любові як драми і страждання, емоційна залежність і страх самотності.

Особистісні чинники відіграють ключову роль у формуванні деструктивної прив'язаності, порушуючи їхню емоційну стабільність та психологічне благополуччя.

Водночас романтична прив'язаність у молодих жінок, за умови безпечного типу, характеризується довірою, відкритістю та здатністю будувати здорові стосунки з підтримкою та повагою, що позитивно впливає на їхню психологічну зрілість і благополуччя. Сексуальність у контексті романтичних відносин сприймається як комплексний емоційно-психологічний феномен, який зміцнює близькість, довіру і стабільність партнерства. Таким чином, розуміння особистісних чинників деструктивної прив'язаності та підтримка формування безпечних типів прив'язаності є важливими для сприяння емоційному здоров'ю і якісним міжособистісним взаєминам молодих жінок.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ОСОБИСТИСНОГО АСПЕКТУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ДО РОМАНТИЧНОГО ПАРТНЕРА У МОЛОДИХ ЖІНОК

2.1. Вибірка та процедура дослідження

У дослідженні брали участь як студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, так і особи, які не навчаються в даному закладі.

Кількість отриманих відповідей від респондентів складає 116 анкет, виконаних у Гугл-формі. У дослідженні брали участь представники обох статей, але оскільки наша тема орієнтована на прояви деструктивної прив'язаності у жінок, то за основу бралися відповіді цієї категорії опитаних. Таким чином, у подальших наукових розвідках взяло участь 40 респондентів жіночої статі. Анкета була обмежена віковими рамками з 18 до 30 років.

Частина відповідей була відсіяна, оскільки це були анкети від чоловічої статі в кількості 61 анкета. До дослідження також не увійшли 15 відповідей жінок, що мали помірний рівень вираженості міжособистісної прив'язаності, так як включення їх у дослідження не давало б якісних статистичних результатів.

Опитані жінки були поділені на дві групи по 20 осіб в кожній: схильні до співзалежної поведінки (далі – «Група 1») та не схильні до співзалежної поведінки (далі – «Група 2») задля кращого вивчення проявів деструктивної прив'язаності, порівнюючи результати обох груп.

Дослідження проводилось онлайн задля зручності опитуваних та швидшого збору даних. Мета дослідження була пояснена на початку анкети. Сама анкета містила експрес-частину для збору соціо-демографічної інформації про респондентів (стать, вік, досвід перебування у деструктивних стосунках та інше) та опитувальників, які розкривали окремі особистісні аспекти прояву деструктивної романтичної прив'язаності.

Групу 1 складали жінки віком від 18 до 25 років. Серед усієї групи 55% респонденток мали вищу освіту та 15% не повну вищу освіту. Повну середню мали 25% і лише 5% – не повну середню освіту. 55% опитаних не мають пари на момент дослідження, ще 20% перебувають у стосунках, 15% знаходяться у шлюбі, інші опитані – розлучені. Майже всі опитані (90%) не мають дітей.

У Групу 2 увійшли жінки віком від 25 до 30 років. Вищу освіту має половина досліджуваних, ще 20% мають не повну вищу, така сама кількість мають повну середню, неповну ж середню – всі інші. Без пари перебувають 35% респонденток, ще 20% мають партнера, решта перебувають у шлюбі. Має дітей переважна більшість жінок (70%).

2.2. Методи та методики дослідження

У даному дослідженні використовувалася низка методик, об'єднаних у чотири основні діагностичні блоки. Починалося опитування респондентів з експрес-анкети, застосованої нами для того, щоб диференціювати опитуваних за статтю, віком, наявністю досвіду перебування у деструктивних близьких стосунках та його тривалістю.

У першому діагностичному блоці було використано методика *«Діагностика наявності та вираженості ірраціональних установок» А. Елліса* [25].

Опитувальник містить 50 тверджень, які досліджуваним пропонувалось оцінити і виразити рівень згоди позначкою «А», «В» або «С», де «А» – повністю погоджуюсь, «В» – не впевнений та «С» – повністю не згоден.

Даний тест націлений на визначення наявності та вираженості ірраціональних установок, які могли скластись в опитуваних протягом життя та впливати на їхні вибори, поведінку та взаємодію з соціумом.

Загалом опитувальник діагностує 6 шкал, 4 з яких є основними і відповідають 4 групам ірраціональних установок, що були виділені Еллісом: катастрофізація, тобто перебільшення несприятливих подій; вимогливість до себе – показує надмірну або повну відсутність вимогливості по відношенню

до себе; вимогливість до інших – показує надмірну або повну відсутність вимогливості по відношенню до інших; оціночна установка, що показує, як людина оцінює себе та інших.

Другий блок містив **«Тест на міжособистісну залежність» Р. Гіршфільда** (в адаптації О. Макушиної) [28].

Тест містить 48 тверджень. Опитуваним пропонувалось оцінити, якою мірою вислів відноситься до них за шкалою від 1-го до 4-ох, де 1 – не характерно для мене, 4 – дуже сильно характерно для мене.

Методика спрямована на виявлення міжособистісної залежності. Важливо вказати, що в даному тесті залежність розглядається не тільки як романтична, а також як дитячо-батьківська, тобто в широкому сенсі словосполучення «міжособистісна залежність».

Твердження розподіляються за трьома шкалами: емоційна опора на інших, що показує рівень потреби в опіці, захисті, пораді інших; невпевненість у собі – поступливість, нездатність самотійно щось вирішувати; прагнення до автономії – самодостатність, схильність до дистанціювання від інших.

Третій блок складався з методики **«Тест на виявлення співзалежності Спанн-Фішер»** (в адаптації В. Москаленко) [27].

Тест містить у собі 16 тверджень, з якими досліджувані погоджувались чи не погоджувались. Для оцінки згоди була надана шкала від 1-го до 6-ти, де 1 – абсолютно не згоден, 6 -абсолютно згоден.

Опитувальник орієнтований на виявлення співзалежної поведінки людини у близьких стосунках. Саме ця методика дала обґрунтовану підставу для поділу респонденток на 2 групи: тих, які схильні до співзалежної поведінки, і тих, хто не проявляє такої тенденції. Деструктивна прив'язаність виступає чинником входження у співзалежні стосунки, тому досліджуємо з боку співзалежності.

Методика має єдину шкалу рівня залежності. Розподіл рівнів вираженості відбувався за ключем у описі інтерпретації результатів.

До четвертого блоку увійшло *авторська Анкета на виявлення дитячих травм*. За основу була взята «Анкета негативного дитячого досвіду» (в адаптації О. Власової) [14].

Даний тест спрямований на виявлення негативного дитячого досвіду, зокрема: психологічних травм, пов'язаних з фізичним, емоційним та економічним насиллям. Про наявність певного виду насильства у формуванні наступних поведінкових патернів респонденток свідчить, хоча б один набраний (по конкретному виду насильства) бал.

Усі респонденти, незалежно від віку, статі, рівня освіти, сімейного стану тощо, були ознайомлені з метою дослідження та отримали чіткі інструкції щодо правил надання відповідей для кожного опитувальника.

Проведення дослідження було узгоджено на умовах анонімності, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів.

2.3. Отримані результати та їх аналіз

Отримані результати були оброблені математико-статистичними методами та порівняні між собою, що дало змогу виявити прояви деструктивної прив'язаності до романтичного партнера у молодих жінок.

Загальна кількість опитаних становить 116 осіб. З них 47,4% були відповідями жінок. Аби визначити прояви деструктивної прив'язаності та відмінності у результатах двох груп, респонденток треба було поділити на дві групи. Для цього використали методику Спанн-Фішер на виявлення співзалежності, так як деструктивна прив'язаність є чинником входження в співзалежні стосунки. Отримані результати були співвіднесені з ключем до тесту, що й дозволило виокремити референтну (для наших емпіричних розвідок) групу, до складу якої потрапили 20 жінок, які не мали схильності до співзалежності у стосунках з романтичними партнерами і ще 20 жінок, які мали схильність до співзалежних стосунків з партнерами.

Після процедури поділу респондентів на дві цільові групи, було проведено підрахунок балів за рештою діагностичних методик.

Були проаналізовані відповіді на експрес-анкету, зокрема щодо суб'єктивної оцінки власного досвіду перебування у деструктивних стосунках та їх реальної тривалості.

Так, серед учасниць Групи 1, 70% зазначили, що мали такий суб'єктивний досвід. З них 25% перебували у проблемних взаєминах терміном до одного року, 20% – від 1 до 3 років, 10% – протягом 3-5 років, 45% – понад 5 років.

Серед учасниць Групи 2, лише 15% опитаних зазначили, що перебували у деструктивних стосунках. З них 10% мали складні взаємини терміном до року, 5% – від 1 до 3 років.

Перейдемо до кількісного та якісного аналізу методик, які увійшли до окремих блоків й націлювалися на виявлення особистісних особливостей прояву схильності до деструктивних романтичних стосунків.

Перший блок: «Методика діагностики ірраціональних установок» А. Елліса; оскільки даний тест має п'ять шкал для оцінювання ірраціональних установок, для ефективнішого опису розглядатимемо кожну шкалу окремо.

Таблиця 2.1

**Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою катастрофізації
«Діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок»**

	Яскраво виражені іраціональні установки	Помірно виражені іраціональні установки	Відсутність іраціональних установок
Група 1	70%	20%	0%
Група 2	20%	70%	10%

Як видно з відсоткового порівняння результатів обох груп (Табл. 2.1), Група 1 має переважно виражену катастрофізацію. Це означає, що ці жінки схильні оцінювати кожну несприятливу подію життя, як щось жахливе та нестерпне. Інші 20% опитаних мають меншу вираженість цієї тенденції. В ой час як опитані Групи 2 мають помірно виражену катастрофізацію; крім

цього, 20% респонденток означеної групи мають схильність до перебільшення несприятливих подій життя; і лише 10% такої тенденції не мають зовсім.

Можна зробити висновок, що схильність до катастрофізації більше притаманна жінкам з Групи 1, які виявляють схильність до деструктивної прив'язаності.

Таблиця 2.2

Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою вимогливості до себе «Діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок»

	Яскраво виражені іраціональні установки	Помірно виражені іраціональні установки	Відсутність іраціональних установок
Група 1	50%	50%	0%
Група 2	10%	85%	5%

Як видно з Табл. 2.2, Група 1 має рівномірний розподіл відповідей. Половина досліджуваних має яскраво виражену тенденцію підвищеної вимогливості до себе, а ще половина висуває до себе переважно помірні вимоги.

85% опитаних Групи 2 не схильна до підвищених вимог до себе, лише 5% взагалі не мають цієї ірраціональної установки.

З огляду на порівняння результатів методики можна сказати, що особи першої групи більш схильні бути скептичними та вимогливими до себе, ніж досліджувані другої групи. На противагу, Група 2 показує тенденцію до відсутності даної установки.

Таблиця 2.3

Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою вимогливості до інших «Діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок»

	Яскраво виражені іраціональні установки	Помірно виражені іраціональні установки	Відсутність іраціональних установок
Група 1	10%	85%	5%
Група 2	5%	90%	5%

Розглядаючи порівняння обрахунків відповідей опитаних за шкалою вимогливості до інших (Табл. 2.3), можна спостерігати, що обидві групи показують приблизно однакові результати. В обох групах переважна більшість досліджуваних не мають схильності висувати надмірні вимоги чи претензії до інших. Отже, можна припустити, що дана шкала не є статистично важливим фактором порівняння для обох груп.

Таблиця 2.4

Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою самооцінки та раціональності мислення «Діагностики наявності та вираженості іраціональних установок»

	Яскраво виражені іраціональні установки	Помірно виражені іраціональні установки	Відсутність іраціональних установок
Група 1	5%	85%	10%
Група 2	5%	50%	45%

Результати Таблиці 2.4. не демонструють помітної різниці у відповідях опитаних Групи 1 і 2, проте: 85% жінок з Групи 1 мають помірно виражену оціночну установку. Це означає, що опитані схильні до оцінки себе чи інших не через їхні вчинки чи окремі риси характеру, а як особистість загалом. Так само схильні до цього і половина опитаних з Групи 2. Проте можна помітити, що дана установка відсутня у майже половині опитаних Групи 2 і лише 10% відсотків респонденток Групи 1 її також не мають. У даному випадку, можна

припустити, що ці досліджувані не мають тенденції оцінювати себе і інших загалом, натомість, більше звертають уваги на дії.

Шкала також оцінює рівень раціональності мислення, проте пояснення результатів відбувається за зворотним принципом: чим вищий бал респондентка має за цим фактором, тим раціональнішою людиною вона є. Отже, помічаємо, що більшість жінок Групи 1 не проявляють раціонального мислення, тоді як решта 10% схильні до обдуманості та раціональності. Водночас, половина жінок з Групи 2 демонструють схильність мислити раціонально.

Таблиця 2.5

Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою фрустраційної толерантності «Діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок»

	Яскраво виражені іраціональні установки	Помірно виражені іраціональні установки	Відсутність іраціональних установок
Група 1	20%	80%	0%
Група 2	0%	75%	25%

Шкала фрустраційної толерантності, так само як і шкала раціональності мислення, оцінюється за критерієм «що більше, то краще». З цього випливає, що переважна більшість жінок, схильних до деструктивної прив'язаності, виявляють тенденцію до фрустраційної толерантності. Це означає, що вони мають помірний рівень стресостійкості. І, навпаки, 20% досліджуваних мають низький рівень стресостійкості.

Оглядаючи результати стресостійкості, помічаємо, що досліджувані Групи 2 показують кращі показники рівня фрустраційної толерантності. Кожна четверта жінка у групі має високий рівень стресостійкості, тоді як інші жінки показують середній її рівень.

У висновку порівнянь результатів за методикою А.Елліса, можна сказати, що за ступенем вираженості окремих ірраціональних установок респондентки Групи 1 і 2 мають певну відмінність.

Другий блок: «Тест на міжособистісну залежність» Р. Гіршфільда (в адаптації О. Макушиної). Даний тест, як і попередній, має кілька шкал для оцінювання рівня міжособистісної залежності, тому ефективніше буде розглядати кожен шкалу окремо.

Таблиця 2.6

Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою емоційної опори на інших «Тесту на міжособистісну залежність»

	Низький рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Високий рівень вираженості
Група 1	5%	40%	55%
Група 2	75%	25%	0%

Дана методика має різні показники рівнів вираженості для чоловіків та жінок, тому відповіді були обраховані за ключем для жіночої статі. З результатів виходить (Табл. 2.6), що половина опитаних Групи 1 має високий рівень емоційної опори на інших, інша ж половина має середній рівень. Лише 5% жінок виявляють низький рівень вираженості.

Водночас, досліджувані Групи 2 показують протилежні результати. Переважна більшість виявляють низький рівень емоційної опори на інших, і лише 25% опитаних показують середній рівень вираженості.

Дані результати означають, що більшість респонденток Групи 1 більше орієнтуються на емоційну підтримку від інших людей, ніж жінки Групи 2. Перші мають завищені очікування від близького оточення та потребу присутності цих людей у своєму житті. Вони більш чутливі до несхвалення та критики, виявляють тривогу щодо можливої втрати близької людини. Значна частина опитаних Групи 2 такої тенденції не показує, натомість маючи низький рівень орієнтації на емоційну опору в інших. Це не означає,

що їм байдуже на близьких людей поруч, але може свідчити про те, що вони не залежать від думки інших людей і не мають завищених очікувань щодо свого соціального оточення. По суті, вони не мають емоційної залежності від оточуючих їх людей.

Таблиця 2.7

**Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою невпевненості у собі
«Тесту на міжособистісну залежність»**

	Низький рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Високий рівень вираженості
Група 1	0%	20%	80%
Група 2	20%	75%	5%

Високий показник вираженості характеристики невпевненості у собі, в першу чергу, говорить про сумніви людини у своїх силах та можливості впоратись з усіма життєвими проблемами з якими вона зустрінеться; про очікування поганих оцінок і суджень про себе з боку інших. Часто, невпевнені у собі люди, не можуть приймати серйозних самостійних рішень і часто звертаються за порадами до оточуючих.

З таблиці 2.7 видно суттєву відмінність у відсотковому співвідношенні результатів двох груп. Більшість респонденток з Групи 1 проявлять високий рівень невпевненості у собі, в той час як майже всі опитані Групи 2 цієї тенденції не мають. І навпаки, 20% не схильних до деструктивної прив'язаності досліджуваних не виявляють схильності до невпевненості у собі, тоді як усі опитані Групи 1 мають таку тенденцію.

Отже, можна зробити висновок, що невпевненість у собі, сумніви щодо своїх сил, складність самостійного прийняття важливих рішень часто спостерігається в опитаних зі схильністю до співзалежної поведінки.

Таблиця 2.8

**Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою прагнення до
автономії «Тесту на міжособистісну залежність»**

	Низький рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Високий рівень вираженості
Група 1	5%	35%	60%
Група 2	0%	55%	45%

Характеристика прагнення до автономії показує наскільки людина прагне до самостійного життя, прийняття відповідальності за свої дії та почуття. Прагнення до автономії свідчить про прагнення розраховувати лише на себе, досягати власних цілей без допомоги інших людей.

З таблиці 2.8 видно, що респондентки обох груп виявляють прагнення до самостійного життя. Лише 5% опитаних з Групи 1 мають низький рівень вираженості прагнення до самостійного життя.

Таблиця 2.9

Порівняння результатів двох груп жінок за шкалою залежності «Тесту на міжособистісну залежність»

	Низький рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Високий рівень вираженості
Група 1	5%	40%	55%
Група 2	70%	30%	0%

Шкала залежності описує потребу в емоційній близькості, любові та прийнятті зі сторони близьких оточуючих. Це невпевненість у собі, відсутність самодостатності, почуття тривоги та безпорадності з приводу можливого відчуження та самотності. Часто такі особи мають не переборне бажання отримувати допомогу і підтримку, бо відчувають себе слабкими, ні на що нездатними незалежно від того, які обставини відбуваються.

Результати опитування за шкалою залежності (Табл. 2.9) підтвердили наявність деструктивної прив'язаності до партнера у жінок Групи 1, так само як підтвердили відсутність співзалежної поведінки у респонденток Групи 2. Половина опитаних Групи 1 мають яскраво виражену залежність від

близького оточення, інша ж половина має середній рівень вираженості. Переважна більшість досліджуваних Групи 2 не має залежності взагалі, інші ж 30% мають помірно її вираження.

Третій блок: авторська Анкета на виявлення дитячих травм. Анкета має три шкали, що вказують на наявність або відсутність різних видів насильства, включаючи фізичне, економічне та емоційне. Для зручності результати для порівняння представлені у Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Порівняння результатів наявності та відсутності дитячих травм
двох груп жінок за «Тест на виявлення дитячих травм»**

	Фізичне наси́льство	Економічне наси́льство	Емоційне наси́льство
Група 1	60%	50%	85%
Група 2	20%	30%	50%

У Групі 1 найбільша кількість дитячих травм молодих жінок, схильних до співзалежних стосунків, була пов'язана з проявами до них емоційного насильства, трохи менше жінок стикалися з проявами фізичного насильства і до половини опитаних застосовувалися засоби здійснення економічного насильства.

У Групі 2 половина опитаних жінок, не схильних до співзалежних стосунків, також відчувала на собі вплив емоційного насильства, але на порядок менша кількість опитаних цієї групи потерпала від економічного та фізичного насильства.

За даними Табл. 2.10 помітно, що респондентки Групи 1, порівняно з респондентами Групи 2, мають більший досвід страждань, завданих їм кожним з видів насильства: емоційного, фізичного, економічного. Можна припустити, що форми налагодження близьких стосунків у дитинстві, не могли не перенестися жінками обох груп на побудову власних вже дорослих взаємин з партнерами.

З метою перевірки наявності статистично значущих відмінностей між результатами опитування респонденток Групи 1 і Групи 2, нами був використаний порівняльний U-критерій Манна-Уїтні (Табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Порівняння результатів опитуваних двох груп за результатами методики «Діагностика наявності та вираженості ірраціональних установок» (U-критерій Манна-Уїтні)

Test Statistics^a					
	катастрофізація	вимог_до_себе	вимог_до_інших	самооцінка_та_раціон	фрустрація_толерант
Mann-Whitney U	84,500	41,500	130,500	58,000	75,000
Wilcoxon W	294,500	251,500	340,500	268,000	285,000
Z	-3,151	-4,311	-1,899	-3,860	-3,404
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002	<.001	,058	<.001	<.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,001 ^b	<.001 ^b	,060 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b

a. Grouping Variable: група

b. Not corrected for ties.

Звертаємо увагу на останній рядок Таблиці 2.11. Важливо зазначити, що статистично значущим показник вважається, якщо $p \leq 0,05$. У стовпчику катастрофізації бачимо, що показник дійсно значущий ($p \leq 0,001$). Це свідчить про високий рівень вираженості цієї тенденції серед жінок із деструктивною прив'язаністю до романтичного партнера. Катастрофізація є ірраціональним мисленнєвим патерном, при якому людина схильна перебільшувати негативність подій, надавати їм гіпертрофованого значення та інтерпретувати їх як надзвичайно загрозливі або навіть руйнівні. У контексті романтичних взаємин це означає, що такі жінки можуть переживати звичайні труднощі у стосунках – наприклад, короткочасне дистанціювання, конфлікт, прохолоду у взаєминах або суперечку – як катастрофу, що ставить під сумнів самі основи їхніх стосунків або навіть особистісну цілісність.

На противагу цьому, жінки, які не мають вираженої співзалежної поведінки, не виявляють схильності до катастрофізації. Їхня когнітивна оцінка подій є більш зваженою, стабільною та гнучкою. Вони здатні

усвідомлювати тимчасовість життєвих труднощів, адекватно оцінювати їхню загрозу, не вдаючись до емоційних крайнощів. Така позиція сприяє збереженню емоційного балансу, ефективному вирішенню конфліктів та побудові більш зрілих і безпечних партнерських стосунків.

Значущим також є показник вимогливості стосовно себе ($p \leq 0,001$). Такий рівень значущості відображає реальну відмінність у досліджуваній характеристиці між жінками з схильністю до співзалежної поведінки та тими, хто не має такої тенденції. Респондентки з Групи 1, виявили підвищений рівень внутрішньої вимогливості. Це означає, що вони схильні висувати до себе завищені стандарти, очікування та обов'язки, часто – без реалістичного врахування власних ресурсів, емоційного стану чи обставин. Вони можуть вважати, що мають «завжди бути ідеальними», «ніколи не помилятися», «не бути тягарем для партнера» тощо. Таке мислення створює високий внутрішній тиск, що підсилює тривожність, сприяє почуттю провини, невдоволеності собою та знижує емоційну гнучкість.

На відміну від цього, жінки з Групи 2, які не мають виражених ознак співзалежної поведінки, не демонструють надмірної вимогливості до себе. Їхній рівень самокритичності є більш поміркованим, збалансованим і конструктивним. Вони здатні визнавати свої помилки без надмірної самозневаги, розуміти власні межі й приймати себе в різних емоційних станах. Така установка є ресурсною: вона сприяє розвитку стійкої самооцінки, емоційної стабільності й здорової саморегуляції у стосунках.

Показник «Вимогливість до інших» виявився статистично не значущим ($p=0,06$), проте можна говорити про наявність певної тенденції. Отримане значення є граничним, що дає підстави припускати наявність певного зв'язку між схильністю до деструктивної прив'язаності та рівнем вимогливості до інших, який потребує подальшого вивчення на більшій вибірці.

Згідно з отриманими даними, жінки з деструктивною прив'язаністю виявляють дещо вищу вимогливість до інших, ніж респондентки з Групи 2, однак ця різниця не є статистично підтвердженою. Тобто, на відміну від

чітко вираженої внутрішньої вимогливості (до себе), що продемонструвала статистичну значущість, вимогливість до оточення у жінок із деструктивною прив'язаністю поки не може розглядатися як усталений особистісний прояв.

Попри це, тенденція до підвищеної критичності або очікувань від партнера, може свідчити про внутрішній конфлікт: такі жінки прагнуть емоційної близькості й водночас бояться її втратити. Можливо, у певних ситуаціях це виражається в неусвідомленому висуванні завищених стандартів відносно партнера, емоційній чутливості до невідповідності очікувань та потребі у постійному підтвердженні своєї цінності в стосунках.

Водночас жінки без схильності до деструктивної прив'язаності демонструють більшу гнучкість у міжособистісній взаємодії, поміркованість у вимогах до інших та схильність до конструктивного вирішення конфліктів.

Попри відсутність статистично значущої відмінності, тенденція до підвищеної вимогливості до інших у жінок із деструктивною прив'язаністю варта уваги як можливий когнітивно-поведінковий компонент цього типу зв'язку, що може бути предметом подальших досліджень.

Шкала самооцінки та раціоналізації мислення, а також шкала фрустраційної толерантності показали наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,001$).

Показник самооцінки та раціонального мислення демонструє, що жінки з низьким рівнем співзалежної поведінки значно раціональніше оцінюють як самих себе, так і інших, ґрунтуючи свої судження на конкретних діях, вчинках, контексті ситуацій. Їм властиве аналітичне, виважене ставлення до подій, менш емоційно насичене та менш схильне до узагальнень, таких як: «я завжди все псую», «він ніколи мене не розуміє» тощо. Така установка є ознакою когнітивної зрілості та здорової самооцінки, яка формується на основі рефлексії, досвіду та адекватного емоційного реагування.

На противагу цьому, жінки з високим рівнем деструктивної прив'язаності часто схильні до ірраціонального мислення, що проявляється у генералізаціях, категоричних судженнях, спотвореній інтерпретації дій

інших, зокрема партнера. Їм властиво оцінювати як себе, так і близьких, не через конкретну поведінку, а через емоційно забарвлені ярлики: «я – нікчема», «він – чудовисько», «ніхто ніколи мене не любитиме». Це ускладнює конструктивну комунікацію, сприяє внутрішньому конфлікту та зниженню самоцінності.

Не менш показовими є результати, отримані за шкалою фрустраційної толерантності, яка також показала статистично достовірну різницю між порівнюваними групами. Фрустраційна толерантність – це здатність особистості спокійно реагувати на перешкоди, затримки у досягненні цілей, відмови, критику та інші життєві виклики. Жінки з низьким рівнем деструктивної прив’язаності демонструють вищу стресостійкість, краще справляються з емоціями у ситуаціях напруги, не руйнуються під впливом невдач або змін у стосунках. Вони можуть сприймати фрустрацію як тимчасовий виклик, а не як катастрофу.

Водночас, жінки з схильністю до співзалежної поведінки виявляють низьку фрустраційну толерантність, що проявляється в гострих емоційних реакціях на будь-які ускладнення, включно з неувагою з боку партнера, непогодженням, критикою чи навіть, звичайним особистим простором іншого. У таких випадках може з’являтися гнів, паніка, сльози, імпульсивні рішення (наприклад, погрози розривом, надмірні звинувачення, драматизація ситуації). Це свідчить про високу емоційну вразливість, знижену здатність до емоційного саморегулювання та нестачу внутрішніх ресурсів для ефективної адаптації в складних міжособистісних обставинах.

Результати за цими шкалами дозволяють розглядати ірраціональне мислення, нестабільну самооцінку та знижену фрустраційну толерантність як характерні прояви деструктивної прив’язаності до романтичного партнера. І навпаки, раціональне мислення, емоційно стабільна самооцінка та висока фрустраційна толерантність є типовими для жінок із низьким рівнем деструктивної прив’язаності.

Таблиця 2.12

Порівняння результатів опитуваних двох груп за результатами методик «Тест на міжособистісну залежність», «Тест на виявлення співзалежності», «Тест виявлення дитячих травм» (U-критерій Манна-Уїтні)

Test Statistics ^a							
	емоц_опора	невпевненість	прагнення_автономії	залежність	фізичне	емоційне	економічне
Mann-Whitney U	20,000	13,000	193,500	23,500	130,000	130,000	160,000
Wilcoxon W	230,000	223,000	403,500	233,500	340,000	340,000	370,000
Z	-4,878	-5,066	-,176	-4,777	-2,211	-2,333	-1,275
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	,860	<.001	,027	,020	,202
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	<.001 ^b	<.001 ^b	,862 ^b	<.001 ^b	,060 ^b	,060 ^b	,289 ^b

a. Grouping Variable: ргупа

b. Not corrected for ties.

Як видно з Табл. 2.12, за характеристикою емоційної опори на інших спостерігається статистична достовірна відмінність за параметром «Залежність від значущих інших» ($p \leq 0,001$), що може бути характерним проявом деструктивної прив'язаності між означеними групами.

Опитані Групи 1 демонструють підвищену потребу у зовнішній емоційній підтримці, що проявляється у бажанні покладатися на партнера або на оточення для зняття власної тривоги, регуляції свого емоційного стану, ухвалення рішень і навіть підтвердження власної цінності.

Емоційна опора на інших у цьому контексті не є конструктивною взаємною підтримкою, а набуває форм емоційної залежності, в якій партнер (або інша значуща особа) розглядається як єдине джерело стабільності, прийняття та безпеки. У таких випадках спостерігається посилена чутливість до змін у поведінці партнера, страх втратити увагу чи емоційний контакт, прагнення постійного підтвердження любові та підтримки. Це формує функціонально незрілу систему стосунків, у якій одна сторона бере на себе надмірну відповідальність за емоційний стан іншої.

Натомість опитані Групи 2 (без деструктивної прив'язаності) демонструють вищу ступінь емоційної самостійності. Вони мають змогу

спиратися на власні ресурси у складних ситуаціях, утримувати стабільний емоційний фон без постійної зовнішньої підтримки, а також вибудовувати стосунки, базовані на взаємності, а не на односторонній залежності.

Статистично достовірним ($p \leq 0,001$) виступає результат порівняння за шкалою «Невпевненість у собі»: жінки з деструктивною прив'язаністю демонструють значно вищий рівень невпевненості у собі, ніж ті, у кого не простежується схильність до такої форми прив'язаності.

Невпевненість у собі як психологічний феномен, проявляється у низькій вірі у власну здатність поратися з життєвими ситуаціями, приймати рішення, захищати особисті межі та бути цінною у стосунках без потреби доводити це іншим. Для жінок з деструктивною прив'язаністю це часто супроводжується постійним сумнівом у власній привабливості, значущості та праві на емоційну підтримку. Такі риси особливо яскраво проявляються в романтичних стосунках, де почуття власної неповноцінності може призводити до ідеалізації партнера, надмірної покірності, уникання конфліктів будь-якою ціною та емоційної залежності.

Крім того, невпевненість у собі може посилюватися на фоні страху покинутості, що є центральною емоційною темою для осіб із деструктивною прив'язаністю. Вона формує патерни поведінки, спрямовані на утримання партнера, навіть ціною самопожертви, і водночас – породжує тривожну чутливість до будь-яких проявів дистанції або зниження уваги з боку іншого.

Натомість опитані Групи 2, які не виявляють схильності до деструктивної прив'язаності, мають вищий рівень впевненості у собі. Вони зазвичай характеризуються стабільнішою самооцінкою, відчуттям власної гідності, здатністю приймати рішення без постійного зовнішнього підтвердження та здатністю будувати стосунки на засадах рівності, поваги та взаємної підтримки.

Шкала «Прагнення до автономії» не має достовірних відмінностей ($p=0,862$). Можна припустити, що прагнення до автономії є незалежною змінною, яка не має вираженого зв'язку з формою прив'язаності жінки.

Інакше кажучи, як жінки з деструктивною прив'язаністю, так і ті, хто має більш безпечний стиль емоційної близькості, можуть однаковою мірою прагнути автономії у стосунках. Це підтверджує думку про те, що бажання зберігати особистий простір, самостійність у прийнятті рішень, право на індивідуальність є не обов'язково протилежністю емоційній залежності.

У межах даного дослідження не виявлено статистично підтвердженої тенденції, яка б дозволяла пов'язати цей показник із наявністю або відсутністю деструктивної прив'язаності в опитаних жінок.

Натомість, статистичною достовірні відмінності між групами продемонструвала шкала «Залежність» ($p \leq 0,001$): опитані Групи 1 демонструють чітко виражену схильність до залежної поведінки у стосунках, що проявляється у потребі постійної присутності, схвалення, емоційної підтримки та контролю з боку партнера. Вони часто приймають значущі рішення з оглядкою на іншу людину, переживають тривогу при тимчасовій дистанції, відчувають труднощі з особистісною автономією та самостійним функціонуванням поза межами стосунків. Емоційна безпека таких жінок цілком залежить від наявності/ присутності партнера, його реакцій та ставлення, що створює передумови для формування співзалежних стосунків.

Натомість, опитані Групи 2, які не демонструють деструктивної прив'язаності, характеризуються нижчим рівнем міжособистісної залежності. Їм властиве збереження особистих меж, здатність бути в емоційному контакті без втрати себе, приймати рішення самостійно та підтримувати власний психоемоційний стан, незалежно від змін у романтичних взаєминах. Це є проявом емоційної зрілості, спроможності до зрілих стосунків, побудованих на взаємоповазі.

Наступні два показники не мають статистично достовірних відмінностей, проте демонструють виражену тенденцію щодо можливих передумов для створення співзалежних стосунків ($p = 0,060$). Хоча ці результати й не дозволяють науково-достовірно стверджувати наявність суттєвих відмінностей між досліджуваними групами, проте їх наближеність

до порогового рівня вказує на потенційний зв'язок між деструктивною прив'язаністю та досвідом насильницьких проявів у стосунках.

Аналіз тенденцій дозволяє припустити, що жінки з деструктивною прив'язаністю (Група 1) виявляють дещо вищу толерантність до фізичного та емоційного насильства, ніж жінки без такої прив'язаності (Група 2). Йдеться не лише про наявність подібних переживань у минулому чи теперішньому, а й про сприйняття насильницьких проявів як частково прийнятною, звичною або навіть «заслуженою» складової стосунків.

Це може бути не прямим проявом деструктивної прив'язаності, а радше – психологічним фоном або наслідком типу емоційного зв'язку, який ґрунтується на страху втрати, внутрішній безпорадності, зниженій самооцінці та залежності від партнера. У таких випадках жінка з деструктивною прив'язаністю може знецінювати або раціоналізувати жорстоке ставлення до себе, вважаючи його наслідком власної провини чи якоїсь вади. Це, у свою чергу, створює небезпечні передумови для створення співзалежних стосунків або інших форм деструктивної прив'язаності, у яких насильство може сприйматись як частина емоційного зв'язку, а не як критична загроза для психічного і фізичного благополуччя.

Водночас жінки з Групи 2, які не мають вираженої деструктивної прив'язаності, демонструють нижчу сприйнятливість до насильницьких моделей поведінки; чіткіші особисті межі; вищу нетерпимість до принижень і порушення прав; здатність до критичної оцінки дисфункцій у стосунках.

Хоча фізичне та емоційне насильство не виступають статистично підтвердженими проявами деструктивної прив'язаності у нашому дослідженні, спостережувана тенденція дозволяє припустити, що наявність деструктивної прив'язаності є чинником, який підвищує ризик входження у співзалежні чи насильницькі стосунки.

Останній досліджуваний показник – економічне насильство – не виявив статистично достовірного зв'язку з рівнем деструктивної прив'язаності у жінок ($p=0,289$), що свідчить про відсутність достовірної різниці між двома

групами за цим параметром. Отже, економічне насильство не є характерним або відмінним проявом співзалежної поведінки у жінок, опитаних у межах цього дослідження.

Можна припустити, що економічний контроль, обмеження доступу до матеріальних ресурсів або фінансова залежність у стосунках, не мають прямого зв'язку з емоційною залежністю чи стилем прив'язаності, принаймні у тій формі, в якій це було зафіксовано за допомогою використаних методик.

Також варто враховувати, що економічне насильство може мати латентний характер і не завжди усвідомлюється жінками як форма насильства або обмеження. Часто такі прояви маскуються під «норму» у розподілі ролей, особливо в умовах певних культурних або соціальних контекстів, де фінансова залежність може сприйматися як природна частина взаємин. Відтак, ймовірним є як недооцінювання таких ситуацій самими респондентками, так і об'єктивна відсутність системного економічного насильства у їхньому досвіді.

Підсумовуючи викладене вище, варто зазначити, що перебування жінок Групи 1 у складних, дисфункційних стосунках емпірично підтверджено: більшість із них мали тривалий досвід проблемних взаємин. У той час, як учасниці Групи 2 або не мали подібного досвіду, або змогли ефективно його пропрацювати. Проведене дослідження виявило, що деструктивна прив'язаність у молодих жінок супроводжується характерними особистісними проявами, зокрема: високою невпевненістю у собі, потребою в емоційній опорі на інших, залежною поведінкою, підвищеною вимогливістю до себе та схильністю до катастрофізації. Також статистично значущими виявились показники низької фрустраційної толерантності та ірраціонального мислення, що свідчить про проблеми в емоційній саморегуляції й сприйнятті труднощів в стосунках.

Окремі шкали, як-от фізичне та емоційне насильство, не досягли статистичної значущості, проте продемонстрували виражену тенденцію: жінки з деструктивною прив'язаністю більш схильні до толерування

насильницьких проявів, що може бути психологічним тлом для встановлення співзалежних стосунків. Натомість прагнення до автономії та економічне насильство не виявили зв'язку з типом прив'язаності, що свідчить про їхню незалежність або недостатню діагностичну чутливість.

Таким чином, деструктивна прив'язаність у молодих жінок має впізнаваний особистісний профіль, який включає емоційні, когнітивні та поведінкові особливості. Це відкриває можливості для подальших досліджень та створення профілактичних заходів, включаючи тренінги та лекції.

2.4. Розробка лекційного заходу щодо профілактики деструктивної прив'язаності

Тема: Профілактика деструктивної прив'язаності в міжособистісних стосунках

Мета: сформувати розуміння сутності деструктивної прив'язаності в міжособистісних стосунках, її механізми та прояви, ознайомити молодь з шляхами профілактики виникнення деструктивної прив'язаності

План:

1. Теоретичні основи поняття деструктивної прив'язаності: причини, психологічні наслідки
2. Особистісні чинники формування деструктивної прив'язаності у міжособистісних стосунках.
3. Профілактична робота: розвиток емоційної зрілості, автономії, навичок побудови здорової прив'язаності.

Література:

1. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. Т. 3.
2. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : International Universities Press, 1967.
3. Bowlby J. *Attachment and Loss*. 3rd ed. New York : Basic Books, 1980. 340 p.

1. Теоретичні основи поняття деструктивної прив'язаності: причини, психологічні наслідки.

Прив'язаність – це емоційний зв'язок, що формується між людьми впродовж життя і відіграє ключову роль у становленні особистості. Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі, базовий стиль прив'язаності формується ще в дитинстві внаслідок досвіду емоційної взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими. У дорослому віці цей досвід впливає на характер романтичних стосунків, стиль спілкування та рівень емоційної безпеки в парі.

Деструктивна прив'язаність – це форма міжособистісної взаємодії, за якої індивід втрачає здатність до емоційної автономії, формуючи надмірну залежність від іншої особи – зазвичай партнера. Така прив'язаність супроводжується страхом бути покинутим, підвищеною тривожністю, знеціненням власних потреб і прагненням до повного злиття з іншою людиною. Типовими проявами є постійне емоційне пристосування, уникнення конфліктів навіть ціною власного комфорту, відсутність внутрішніх особистих меж, схильність до самозвинувачення.

Причинами формування деструктивної прив'язаності є, насамперед, ранні дитячі досвіди – емоційне нехтування, нестача безумовної любові, непослідовне або амбівалентне ставлення з боку батьків, гіперопіка або травматичні події в родині. Це формує відчуття базової емоційної небезпеки, коли любов асоціюється з болем, страхом або умовами. У підлітковому й дорослому віці ці внутрішні установки реалізуються у формі деструктивної моделі стосунків.

Крім дитячого досвіду, важливу роль відіграють і соціальні та культурні чинники. У масовій культурі часто романтизується образ жінки, яка «все прощає», «живе іншим», «жертвує собою заради кохання». Такі сценарії закріплюються у свідомості як норма або ідеал, що підкріплює внутрішню готовність до деструктивної взаємозалежності.

Серед наслідків деструктивної прив'язаності варто виокремити хронічну тривожність, депресивні прояви, співзалежну поведінку, знижену самооцінку, втрату ідентичності в межах стосунків. Жінка з деструктивною прив'язаністю часто відчуває, що її існування й емоційна стабільність повністю залежать від партнера, що робить її вразливою до маніпуляцій, емоційного насильства чи навіть аб'юзу – тобто систематичного емоційного, психологічного або фізичного насильства, спрямованого на контроль, приниження чи маніпуляцію партнером. Така прив'язаність не сприяє особистісному зростанню, а навпаки – закріплює дисфункціональні ролі жертви, рятівника чи переслідувача в динаміці стосунків.

У багатьох випадках деструктивна прив'язаність маскується під «велику любов» або «самовідданість», однак насправді йдеться про втрату особистісних меж і емоційне злиття, що перешкоджає формуванню здорової взаємодії між партнерами.

2. Особистісні чинники формування деструктивної прив'язаності

Формування деструктивної прив'язаності зазвичай зумовлюється поєднанням біографічних, особистісних, когнітивних і соціокультурних факторів. На особистісному рівні серед найбільш значущих чинників можна виокремити:

- Низьку самооцінку та нестійкий образ «Я» – коли людина не відчуває власної цінності поза межами стосунків і шукає підтвердження власної значущості виключно через іншу людину.
- Високий рівень тривожності та емоційної нестабільності – які ведуть до надмірної емоційної реактивності, страху втратити партнера навіть за незначної загрози.
- Ірраціональні переконання щодо любові, такі як: «справжнє кохання – це страждання», «мене можуть любити лише за певні умови», «якщо я скажу «ні», мене покинуть». Ці переконання часто є наслідком глибоко вкорінених установок, що формуються в дитинстві або ранній юності.

- Нездатність до самоусвідомлення та захисту особистих меж – втрата контакту з власними бажаннями, потребами, труднощі в усвідомленні й вираженні негативних емоцій, таких як гнів чи роздратування.
- Залежність від зовнішнього схвалення – потреба в постійному підтвердженні цінності себе з боку партнера або оточення, що формує емоційну нестабільність у випадку критики або дистанції.

Ще один фактор – досвід попередніх токсичних або аб'юзивних стосунків. Якщо людина вже мала досвід емоційного відторгнення, контролю, ревнощів чи насильства у минулому, то її готовність до повторного входження в схожі взаємини зростає. Відсутність належної психологічної підтримки, непропрацьована травма чи переконання, що «заради любові треба терпіти», сприяють тому, що деструктивна прив'язаність стає повторюваним сценарієм.

3. Профілактична робота: розвиток емоційної зрілості, автономії, навичок побудови здорової прив'язаності

Профілактика деструктивної прив'язаності має включати комплексну психологічну роботу, що охоплює як особистісну трансформацію, так і широку психоосвітню діяльність. Вона повинна бути спрямована на розвиток у людини таких якостей і навичок, які дозволяють будувати емоційно безпечні, повноцінні та рівноправні стосунки.

Насамперед, важливим є формування здорової самооцінки – тобто здатності усвідомлювати власну цінність без потреби в постійному зовнішньому підтвердженні. Людина з адекватною самооцінкою має внутрішню опору й не прагне повністю злитись з іншим, щоб почуватися повноцінною. Це знижує ймовірність формування деструктивної прив'язаності.

Другим важливим компонентом є розвиток емоційної зрілості. Йдеться про здатність ідентифікувати, розуміти й конструктивно виражати власні почуття, брати відповідальність за свій емоційний стан, а не перекладати

його на партнера. Людина, яка володіє емоційною зрілістю, краще справляється з фрустрацією, не потребує постійної підтримки ззовні та здатна до здорового діалогу у конфліктних ситуаціях.

Не менш важливо навчитися будувати та утримувати особистісні межі. Це означає вміння розпізнавати власні потреби, відокремлювати їх від потреб партнера, а також чітко означати, що є прийнятним у взаємодії, а що – ні. Людина з розвиненими межами здатна сказати «ні» без почуття провини, не зливається з партнером емоційно, не бере на себе зайву відповідальність за чужі емоції.

Важливу роль у профілактиці відіграє розвиток асертивної поведінки – тобто стилю спілкування, який поєднує повагу до себе і до іншого. Асертивна людина може прямо висловлювати свої думки, почуття та бажання без агресії, маніпуляції чи самознецінення. У стосунках це дозволяє уникати як пасивної залежності, так і домінування.

Профілактична робота може здійснюватися через індивідуальне консультування, психотерапію, тренінги особистісного зростання, освітні програми у школах та університетах, онлайн курси, лекції, групи підтримки. Особливої актуальності набуває просвітницька робота серед молоді, яка тільки формує уявлення про стосунки. Завдяки цьому можна попередити розвиток деструктивних моделей ще на етапі їх зародження, забезпечивши молодим людям знання, емоційну грамотність і впевненість у собі.

Висновок. Деструктивна прив'язаність у стосунках є серйозною психологічною проблемою, що має глибокі особистісні й міжособистісні наслідки. Вона знижує якість життя, посилює емоційну нестабільність, сприяє розвитку тривожності, депресивних станів і поведінкових залежностей, а також ускладнює побудову здорових партнерських взаємин. Жінки, які страждають від деструктивної прив'язаності, часто втрачають відчуття власної цінності, особистих меж і здатність самотійно приймати рішення.

Профілактика цієї форми емоційної залежності має бути спрямована на розвиток внутрішньої автономії, навичок саморегуляції, адекватної самооцінки, емоційної зрілості, а також формування асертивної поведінки та вміння будувати здорові кордони у взаємодії з іншими. Особливої значущості ця робота набуває в молодому віці, коли формуються перші стосунки, світогляд і базові моделі емоційного зв'язку.

Висновки до другого розділу

Результати проведеного емпіричного дослідження дали змогу виявити характерні особистісні особливості жінок молодого віку, які демонструють схильність до деструктивної прив'язаності в романтичних стосунках. Варто, зазначити, що перебування жінок Групи 1 у складних, дисфункційних стосунках емпірично підтверджено: більшість із них мали тривалий досвід проблемних взаємин. У той час, як учасниці Групи 2 або не мали подібного досвіду, або змогли ефективно його пропрацювати.

На основі обробки даних було встановлено, що деструктивна прив'язаність тісно пов'язана з певними психологічними особливостями: зокрема, з низькою впевненістю у собі, залежністю від емоційної підтримки з боку партнера, завищеними вимогами до себе, а також схильністю до перебільшення труднощів і негативних подій. Крім того, спостерігався нижчий рівень стресостійкості, труднощі в емоційному самоконтролі, а також знижена здатність до логічної, реалістичної оцінки ситуацій, що проявляється через ірраціональне мислення.

Окремі результати, зокрема щодо досвіду фізичного та емоційного насильства, не були статистично значущими, проте показали тенденцію: жінки з ознаками деструктивної прив'язаності частіше виявляють толерантність до подібних форм взаємодії, що може свідчити про несвідоме прийняття токсичних моделей поведінки в партнерстві. Що ж до таких показників, як прагнення до автономії або досвід економічного насильства, зв'язку з рівнем прив'язаності не виявлено, що, ймовірно, зумовлено або їх нейтральним характером у цій вибірці, або особливостями методичного інструментарію.

Таким чином, емпіричні дані дозволяють окреслити загальний психологічний портрет жінок із деструктивною прив'язаністю, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові особливості, які ускладнюють побудову здорових партнерських стосунків.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження особистісних проявів деструктивної прив'язаності до романтичного партнера у молодих жінок, можна дійти наступних висновків.

1. Теоретичний аналіз дозволив окреслити деструктивну прив'язаність як форму емоційної залежності, що супроводжується тривожністю, страхом втрати, порушенням особистісних меж, схильністю до самопожертви та знецінення власних потреб.

2. Деструктивна прив'язаність до романтичного партнера у молодих жінок є складним психологічним феноменом, оскільки формується під впливом низки зовнішніх (соціокультурних) та внутрішніх (особистісних) чинників, зокрема: низької самооцінки, що зазвичай поєднується з дефіцитом самоприйняття, сімейного середовища, патріархальних установок, які часто дотичні до культурних норм суспільства, мас-медіа та інше.

У нашому дослідженні деструктивна прив'язаність розглядається як один із чинників входження жінки у співзалежні романтичні стосунки з партнером.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволило виокремити дві групи опитаних молодих жінок: схильних до деструктивної прив'язаності і – не схильних до деструктивної прив'язаності

4. Встановлено наявність статистично достовірних відмінностей між особистісними проявами деструктивної прив'язаності у близьких стосунках жінок із різною схильністю до співзалежної поведінки.

4.1. *Молоді жінки, схильні до співзалежних стосунків* з романтичним партнером, мають наступні особистісні прояви деструктивної прив'язаності: використання катастрофізації як провідної ірраціональної установки; підвищену вимогливість до себе; знижену фрустраційну толерантність до стресових ситуацій; вищий рівень залежності від партнера; невпевненість у

собі; постійну потребу в зовнішній емоційній опорі; не схильність до прийняття раціональних рішень.

4.2. *Молоді жінки, не схильні до співзалежних стосунків* з романтичним партнером, мають такі особистісні прояви у побудові близьких взаємин: більша емоційна зрілість, самостійність, стійкість до стресу, адекватна вимогливість до себе, впевненість у собі та у своїх силах.

5. На основі проведеного дослідження нами було розроблено просвітницьку лекцію, націлену на профілактику деструктивної прив'язаності у романтичних стосунках молоді (особлива увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції, здорової самооцінки, здатності до побудови особистих кордонів та усвідомленого ставлення до романтичних взаємин). Зміцнення внутрішньої автономії жінок може виступати потужним чинником профілактики емоційної залежності й запобігання деструктивним формам міжособистісної прив'язаності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у пошуку зв'язку між деструктивною прив'язаністю та культурним контекстом. Не менш актуальним було б дослідження гендерних відмінностей у проявах деструктивної прив'язаності, особливо у гетеро- чи гомосексуальних парах.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуліч Т.М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць*. 2012. Т. 2. № 2. С. 524.
2. Власова О., Коваленко В. Взаємозв'язок між типом прив'язаності та сильними рисами характеру молодих українських жінок. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2023. № 1(9). С. 91.
URL: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1> (дата звернення: 11.05.2025)
3. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Журнал сучасної психології*. 2019. № 2 (16). С. 21–28. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/409> (дата звернення: 15.07.2025).
4. Горещька О. В., Сердюк Н. І. Психологія сім'ї: навч. посіб. для студ. Спец. «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ: Ткачук О. В., 2015. 216 с.
5. Гродецька М. Вплив сімейного виховання на розвиток особистості дитини. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання: матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції*. Тернопіль, 2019. С. 218-219. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/28422> (дата звернення: 13.07.2025).
6. Дибяк А.А., Чачко С.Л. Самооцінка та співзалежна поведінка особистості. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (13-17 трав. 2024 р.)*. За заг. Ред. Я.О. Гошовського. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. С. 116.

7. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії керівників закладів загальної середньої освіти: зв'язок із задоволеністю роботою та організацією. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 1. (19) С. 44-53. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2020.1.19.5> (дата звернення: 10.07.2025).
8. Корнієнко І.О. Фактор сім'ї у розвитку опанувальної поведінки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3. С. 137-142.
9. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Psychological prospects journal*. 2022. № 39. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry> (дата звернення: 15.07.2025).
10. Крижановська З., Чудак Б. Психоаналітичний підхід щодо вивчення впливу типу прив'язаності до партнера на якість романтичних взаємин. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.) / за заг. ред. Я.О. Гошовського. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. С. 93-95. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/27/93/730> (дата звернення: 15.06.2025).
11. Лазос Г.П., Малушка В.В. Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, №1. С. 120-130. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/55> (дата звернення: 12.06.2025).
12. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. *Psychological prospects journal*. 2022. № 39. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-log> (дата звернення: 21.02.2025)
13. Льовкіна О.В. Феномен прив'язаності у сучасній психологічній науці: збірн. наукових праць Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку

- людини «Україна»». Серія: Педагогічні та психологічні науки / за заг. ред. А.М. Старєвої. Миколаїв: ММІРЛ, 2018. Вип. 2. С. 102-112.
14. Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (ACE) / О.І. Власова й інші. Офтальмологічний журнал Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». 2022. № 1 (504). С. 63-72. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/36929> (дата звернення: 13.11.2024)
 15. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 100–106. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-16> (дата звернення: 21.06.2025).
 16. Оніпченко О., Воровка М. Насильство щодо жінок як форма соціостатевої нерівності в сучасному суспільстві. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 44(2). С. 254-260. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2021_44%282%29_44 (дата звернення: 17.06.2025)
 17. Семків І.І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 3. С. 46-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_3_8 (дата звернення: 16.06.2025)
 18. Третяк Т., Вірна Ж. Копінг-поведінка і деструктивна прив'язаність у дорослому віці. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності: матеріали XI Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф. (16-20 грудня 2024 р.)* / за заг. Ред. Я.О. Гошовського. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2024. С. 280-283.

19. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
20. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 362 с.
21. Хачатурян Ю.Р. Теоретичний аналіз проблеми психотравми в дітей. *Український психологічний журнал*. 2018. №1 (7). С. 200.
22. Чала О.А. Використання копінгу особистістю юнацького віку з закріпленою деструктивною конфліктністю. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: мат-ли X Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конфер. (30-31 січня 2014 р.).* Переяслав-Хмельницький, 2014. С. 242-244. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/21592/1/Переяслав%2030-31.01.2013.pdf> (дата звернення: 10.02.2025).
23. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 39. С. 368-379. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379> (дата звернення: 18.04.2025).
24. Яцентюк О. А., Хоменко-Семенова Л. О. Психологічні чинники зради у стосунках. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: у 2-х т. Т. 1* / ред.: Н. В. Ладогубець, А. М. Кокарева, others. Київ, 2023. С. 358–359.
25. Demaria T., Kassinove H., Dill C. Psychometric properties of the survey of rational beliefs: a rational-emotive measure of irrational thinking. *Journal of personality assessment*. 1989. Vol. 53. P. 329–341.
26. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults:

- The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998. 14(4), 245-258. URL: [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8) (дата звернення: 13.11.2024)
27. Fisher J. L., Spann L., Crawford D. Measuring codependency. URL: https://www.researchgate.net/profile/Judith_Fischer2/publication/254358176_Measuring_Codependency/links/5697d84d08aec79ee32b5668/Measuring-Codependency.pdf. (дата звернення: 13.11.2024)
28. Hirschfeld R. M. A., Clerman G. L., Gouch H. G. et al. *Journal of Personality Assessment* 1977. Vol. 41, no. 6. P. 610-618. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4106_6 (дата звернення: 13.11.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

«Діагностика наявності і вираженості ірраціональних установок» А. Елліса

Інструкція. Оцініть кожне з тверджень, поставивши позначку у відповідному стовпчику навпроти кожного з питань, висловивши рівень своєї згоди з твердженням:

А – повністю погоджуюсь;

В – не впевнений;

С – повністю не згоден

Твердження	Рівень згоди		
	А	В	С
1. Мати справу з деякими людьми може бути неприємно, але це ніколи не буває жахливо.			
2. Коли я в чомусь помиляюсь, то часто кажу собі: «Мені не варто було цього робити».			
3. Люди, безсумнівно, повинні жити за законами.			
4. Не існує нічого такого, чого я «не витримую».			
5. Якщо мене ігнорують або я почуваюся незграбою на вечірці, то у мене знижується почуття власної цінності.			
6. Деякі ситуації в життя дійсно абсолютно жахливі.			
7. У деяких питаннях я безумовно повинен бути більш компетентним.			
8. Моїм батькам слід було би бути більш стриманими у вимогах, які висувалися до мене.			
9. Існують речі, яких я не можу винести.			
10. Моє почуття «власної цінності» не підвищується, навіть якщо у мене є дійсно великі успіхи у навчанні або роботі.			
11. Деякі діти поведуться дійсно жахливо.			
12. Я не повинен був робити кілька очевидних помилок у моєму житті.			
13. Якщо мої друзі пообіцяли зробити для мене щось дуже важливе, вони не зобов'язані виконувати своїх обіцянок.			
14. Я не можу мати справу з моїми друзями або моїми дітьми, якщо вони поведуться безглуздо, дико чи неправильно в тій чи іншій ситуації.			
15. Якщо оцінювати людей за тим, що вони роблять, то їх можна розділити на «хороших» і «поганих».			
16. Бувають такі періоди у житті, коли стаються дійсно абсолютно жахливі речі.			
17. У житті немає нічого такого, що я дійсно зобов'язаний робити.			
18. Діти повинні, в решті-решт, навчитись виконувати свої обов'язки.			
19. Іноді я просто не в змозі винести своїх низьких досягнень у навчанні і на роботі.			
20. Навіть коли я роблю серйозні помилки і завдаю болю оточуючим, моя самоповага не змінюється.			

21. Це було б жахливо, якби я не зміг добитись прихильності людей, яких я люблю.			
22. Мені б хотілось краще вчитись чи працювати, однак немає жодних підстав вважати, що я повинен досягати цього, чого б це мені не коштувало.			
23. Я переконаний, що люди, безумовно, не повинні погано поводитися у громадських місцях.			
24. Я просто не витримую сильного тиску на мене чи стресу.			
25. Схвалення чи несхвалення моїх друзів або членів родини не впливає на те, як я оцінюю самого себе.			
26. Було би шкода, але не жахливо, якби хтось з членів моєї родини мав би серйозні проблеми зі здоров'ям.			
27. Якщо я прийняв рішення зробити щось, я обов'язково повинен зробити це дуже добре.			
28. Загалом, я нормально ставлюся до того, що підлітки поведуться інакше, ніж дорослі, наприклад, пізно прокидаються щоранку або розкидають книжки чи одяг на підлозі своєї кімнати.			
29. Я не терплю деяких речей, які роблять мої друзі або члени моєї родини.			
30. Той, хто постійно грішить або чинить зло оточуючим, – погана людина.			
31. Було б жахливо, якби хтось з тих, кого я люблю, захворів психічним захворюванням і опинився у психіатричній лікарні.			
32. Я повинен бути абсолютно впевненим, що все йде добре в найбільш важливих сферах мого життя.			
33. Якщо для мене це важливо, мої друзі повинні прагнути зробити все, про що я їх попрошу.			
34. Я легко переносю неприємні ситуації, в які потрапляю, так само як і неприємне спілкування зі знайомими.			
35. Від того, як мене оцінюють оточуючі (друзі, керівники, вчителі, викладачі), залежить, як я оцінюю самого себе.			
36. Це жахливо, коли мої друзі поведуться погано і неправильно в громадських місцях.			
37. Я точно не повинен робити деяких помилок, які я продовжую робити.			
38. Я не вважаю, що члени моєї родини повинні діяти саме так, як мені хочеться.			
39. Це абсолютно нестерпно, коли все йде не так, як мені хочеться.			
40. Я часто оцінюю себе за своїми успіхами на роботі і в навчанні, або ж за своїми соціальними досягненнями.			
41. Це буде жахливо, якщо я зазнаю повного краху на роботі чи у навчанні.			
42. Я, як людина, не повинен бути кращим, ніж я є насправді.			
43. Безумовно, існують деякі речі, яких оточуючі люди не повинні робити.			
44. Іноді (на роботі чи на навчанні) люди здійснюють вчинки, яких я абсолютно не терплю.			

45. Якщо у мене виникають серйозні емоційні проблеми або я порушую закони, моє почуття власної цінності знижується.			
46. Навіть дуже погані, огидні ситуації, в яких людина зазнає невдачі, втрачає гроші чи роботу, не є жахливими.			
47. Є кілька суттєвих причин, чому я не повинен припускатися помилок у школі або на роботі.			
48. Безсумнівно, що члени моєї родини повинні краще про мене піклуватись, ніж вони це іноді роблять.			
49. Навіть якщо мої друзі поведуться інакше, ніж я від них очікую, я продовжую ставитись до них з розумінням і прийняттям.			
50. Важливо навчати дітей тому, щоб вони були «хорошими хлопчиками» і «хорошими дівчатками»: старанно вчилися у школі і заробляли схвалення своїх батьків.			

Додаток Б

«Тест на міжособистісну залежність» Р. Гіршфільда, адаптація О.П. Макушиної

Інструкція. Прочитайте кожне висловлювання і подумайте, якою мірою воно може бути віднесено до Вас. Для відповідей використовуйте наступну шкалу:

- 1 бал – не характерно для мене;
- 2 бала – трохи характерно для мене;
- 3 бала – цілком характерно для мене;
- 4 бала – дуже сильно характерно для мене.

	НЕ хар- но	Трохи хар- рно	Ціл- ком хар.	Дуже силь- но
1. Я надаю перевагу перебуванню на самоті				
2. Коли я повинен приймати рішення, я завжди питаю поради				
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, якщо знаю, що вона буде високо оцінена				
4. Я не можу витримувати метушню навколо мене, коли я хворий (засмучений)				
5. Я би швидше був веденим, аніж лідером				
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якщо б хотіли				
7. Дитиною мені було дуже важливо приносити задоволення батькам				
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття				
9. Несхвалення з боку того, про кого я піклуюсь, дуже болісне для мене				
10. Я почуваюсь впевненим в своїй здатності мати справу із більшістю тих особистісних проблем, з якими я, вірогідно, зустрінусь в житті				
11. Єдина людина, якій я хочу приносити задоволення, – це я				
12. Думка про втрату близького друга жахає мене				
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, на яку очікують інші				
14. Я покладаюсь лише на себе				
15. Я був би повністю розгубленим, якщо б не мав когось особливого				
16. Я засмучуюсь, коли хтось знаходить помилку, якої я припустився				
17. Мені важко просити когось про допомогу				
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють до мене симпатію				
19. Я легко ніяковію, коли не отримую того, чого потребую від оточуючих				
20. У суперечці я легко поступаюсь				
21. Мені не треба багато чого від інших				
22. У мене повинна бути одна людина, яка б жила спеціально для мене				
23. Коли я йду на вечірку, я очікую, що сподобаюсь іншим людям				
24. Я почуваюся краще, коли знаю когось ще в команді				

25. Коли я хворію, я надаю перевагу тому, щоб мої друзі залишили мене одного				
26. Я ніколи не буваю щасливішим, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу				
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу чи кінофільм, допоки не дізнаюсь думку про це інших людей				
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити що-небудь важливе для мене				
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших				
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим				
31. Мені ніхто не потрібен				
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно				
33. Я схильний уявляти найгірше, якщо кохана людина не приїхала, як очікувалось				
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягнути успіху без допомоги друзів				
35. Я схильний очікувати забагато від інших				
36. Я не люблю купувати одяг самостійно				
37. Я схильний до самотності				
38. Я відчуваю, що я дійсно ніколи не отримаю всього, що хотів би отримати від інших				
39. Коли я зустрічаю нових людей, боюсь, що я зроблю щось неправильно				
40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я б витримав, якщо би хтось, кого я люблю, залишався зі мною				
41. Я би швидше залишався вільним від інших, ніж ризикував би розчаруватись				
42. На мене не впливає, що люди думають про мене				
43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, наскільки 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, яких я дуже потребую				
46. У мене немає якостей, необхідних хорошому лідеру				
47. Я би почувався нещасним, якщо би мене покинув хтось, кого я люблю				
48. Мене не хвилює, що інші думають про мене				

Додаток В

«Тест на виявлення співзалежності Спани-Фішер» (адаптація Москаленко В.Д.)

Інструкція: оберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає Вашій думці:

абсолютно не згоден(а) – 1 бал

не згоден(а) – 2 бала

дещо не згоден(а) – 3 бала

дещо згоден(а) – 4 бала

згоден(а) – 5 балів

абсолютно згоден(а) – 6 балів

№ п/п	Твердження	Бали
1.	Мені важко приймати рішення	
2.	Мені важко сказати «ні»	
3.	Мені важко приймати компліменти, як щось, на що я заслуговую	
4.	Іноді я майже нудьгую, якщо немає проблем, на яких варто зосередитись	
5.	Я зазвичай не роблю для інших того, що вони можуть зробити для себе самі	
6.	Якщо я роблю щось приємне для себе, то відчуваю провину	
7.	Я не хвилююсь занадто багато	
8.	Я кажу собі, що у мене все буде краще, коли оточуючі мене близькі люди зміняться, припинять робити те, що роблять зараз	
9.	Схоже, що у моїх взаємостосунках я завжди все роблю для інших, а вони рідко щось роблять для мене	
10.	Іноді я фокусуюсь на іншій людині настільки, що забуваю про інші взаємини і про те, за що я маю відповідати	
11.	Схоже, я часто опиняюсь у взаєминах, які роблять мені боляче	
12.	Свої справжні почуття я приховую від оточуючих	
13.	Коли мене хтось образить, я довго тримаю це в собі, а потім (одного разу) можу «вибухнути»	
14.	Щоб уникнути конфлікту, я можу заходити як завгодно далеко	
15.	У мене часто виникає страх або відчуття загрожуєчій біди	
16.	Часто потреби інших я ставлю вище своїх власних	

Авторська анкета на виявлення дитячих травм

Питання	Так	Ні
1. Чи бувало так, що батьки або інші дорослі, які проживали з Вами, часто або дуже часто завдавали Вам фізичної шкоди?		
2. Чи бувало так, що батьки або інші дорослі, які проживали з Вами, часто або дуже часто не пускали Вас додому чи навпаки, не випускали з нього?		
3. Чи бувало так, що батьки або інші дорослі, які проживали з Вами, часто або дуже часто позбавляли Вас їжі, сну або відпочинку?		
4. Чи бувало так, що батьки або інші дорослі, які проживали з Вами, часто або дуже часто принижували, ображали Вас?		
5. Чи зазнавали Ви покарання у вигляді ігнорування від батьків чи інших дорослих, з якими Ви проживали?		
6. Чи бувало так, що батьки або інші дорослі, які проживали з Вами, часто або дуже часто контролювали Ваші дії та переслідували Вас?		
7. Чи бувало так, що Ваші батьки чи інші дорослі, які проживали з Вами, часто або дуже часто відмовляли Вам у отриманні кишенькових грошей?		
8. Чи бувало так, що Ваші батьки чи інші дорослі, які проживали з Вами, часто або дуже часто пошкоджували Ваші речі?		
9. Чи бувало так, що Ваші батьки чи інші дорослі, які проживали з Вами, обмежували Вас в отриманні освіти?		