

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

МИХАЙЛОВА ДІАНА СЕРГІЇВНА

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНИХ ШЛЮБНИХ
СТОСУНКІВ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
**Пашко Антоніна
Олександрівна,**
кандидат психологічних
наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 10 від 15 01 2024

Завідувач кафедри

Людмила ПРІСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра Психології

Освітній ступінь Магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Психології
(назва кафедри)



Людмила ПРИСНЯКОВА

(підпис)

28.02.2024

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
МИХАЙЛОВА ДІАНА СЕРГІЙВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: «Статеві особливості співзалежних шлюбних стосунків»

2. Науковий керівник: Пташко Аноніна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент

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

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024

4. Мета кваліфікаційної роботи: дослідити фактори співзалежності в міжособистісних стосунках особи.

5. Завдання випускної кваліфіційної роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз процесу феномену співзалежності в міжособистісних стосунках.
2. Теоретично обґрунтувати явище міжособистісних стосунків.
3. Провести теоретичний аналіз Я-концепції.
4. Емпірично дослідити фактори гендерної співзалежності в міжособистісних стосунках.
5. Проаналізувати результати дослідження та визначити кореляцію Я-Концепції зі співзалежністю згідно них.
6. Розробити рекомендації стосовно виходу із співзалежних відносин.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІЦІЙНОЇ РОБОТИ

№	Назва етапів кваліфіційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	Виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	Виконано
3.	II Розділ	Груень 2023 р.	Виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	Виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024 р.	Виконано

Науковий керівник


(підпис)

Антоніна ПАШКО

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Діана Михайлова

Дата виконання завдання 16 . 09 .2023

АНОТАЦІЯ

Михайлова Д.С. Статеві особливості співзалежних шлюбних стосунків/ Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

Охарактеризовано психологічне значення поняття «співзалежність». Проаналізовано причини виникнення співзалежних стосунків. Досліджено на визначення як співзалежність впливає на рівень задоволення життя і психосоціальний добробут.

Ключові слова: емоційна співзалежність, психологічні фактори, емоції, взаємодія, самооцінка, дитинство, травми, комунікація, самовизначення, звички, психотерапія, самопізнання, емоційна інтелігенція, міжособистісні стосунки, соціальна підтримка, інтерперсональна динаміка, партнерські взаємини, психологічна залежність, емоційна стабільність, розвиток особистості.

Список публікацій здобувача вищої освіти:

1. Михайлова Д. С. Співзалежність в міжособистісних стосунках. Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference. Berlin, Germany. Pp. 283-287.
2. Михайлова Д. С. Взаємозв'язок я-концепції та співзалежності в міжособистісних стосунках. Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference. Berlin, Germany. Pp. 288-292.

ABSTRACT

Mykhailova D.S. Gender features of codependent marital relationships/ Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology" (educational and professional program "Psychology"). Higher educational private institution DHU, Dnipro, 2024.

The psychological meaning of the concept of "codependency" is characterized. The reasons for the occurrence of sympathetic relations are analyzed. It has been studied and determined how compassion affects the level of life satisfaction and psychosocial well-being.

Keywords: emotional interdependence, psychological factors, emotions, interaction, self-esteem, childhood, injuries, communication, self-determination, habits, psychotherapy, self-knowledge, emotional intelligence, interpersonal relations, social support, interpersonal dynamics, partner relations, psychological dependence, emotional stability, personality development.

List of publications for educational coverage:

1. Mikhailova D. S. Competence in mutual relations. Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference. Berlin, Germany. pp. 283-287.

2. Mikhailova D. S. Interrelationship between self-concept and responsibility in inter-social relations. Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference. Berlin, Germany. pp. 288-292.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Співзалежність в міжособистісних стосунках та основні фактори її формування	9
1.2. Поняття Я-Концепції, основні особливості її прояву	20
1.3. Взаємозв'язок Я-Концепції та співзалежності в міжособистісних стосунках	28
Висновки до розділу 1	
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА СТАТЕВОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ	33
2.1. Поняття співзалежності та її взаємозв'язок із гендерними ролями ...	33
2.2. Психологічні аспекти співзалежності та їх зв'язок із статевими характеристиками	42
2.3. Формування статевої самоідентичності в зрілому віці	50
Висновки до розділу 2	
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	74
3.1. Опис досліджуваної групи та процедури дослідження	74
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	81
3.3. Аналіз кореляції співзалежності та структурних характеристик особистості.....	89
Висновки до розділу 3	
ВИСНОВКИ	103
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	105
ДОДАТКИ	113

ВСТУП

Останнім часом, спостерігається значне підвищення інтересу до питання співзалежності в міжособистісних стосунках, що викликано, зокрема, підвищенням даного явища серед людей, ускладнюється дослідження порушеної проблеми тим, що не можливо говорити про стосунки не торкаючись прив'язаності людей одне до одного, що є невідомою частиною близьких та щирих відносин людей. Але, ця прив'язаність також може носити паталогічний характер – в цьому випадку спостерігається те явище, коли особистість починає відділятися від своєї «сутності», втрачає зв'язок зі своїм внутрішнім світом і як наслідок людина завдає собі шкоди: гендерної, психологічної, фізичної чи навіть економічної. Суть паталогічної прив'язаності полягає в тому, що у свій внутрішній психологічний світ людина починає впускати інтереси, потреби та бажання іншої людини чи інших, не зважаючи на власні бажання та потреби, таким чином стираються межі психологічного світу особистості.

Описане явище в психології прийнято називати співзалежністю. До певного часу цей термін використовувався для характеристики стосунків, в яких один із суб'єктів відносин є залежним від ігор, алкоголю, наркотиків чи чогось іншого.

Ступінь демократичності та цивілізованості суспільства багато в чому визначається через ставлення суспільства до жінок та їх прав. Нерівність між чоловіком та жінкою належить до одного з самих давніх типів нерівності. Але і в наш час статус жінки несе в собі певні обмеження порівняно зі статусом чоловіків у різних сферах соціального життя, включаючи можливості трудової діяльності, власності та прибутку. Демократичне суспільство стало ідеалом для значної частини людства, але навіть тут жінки спостерігають недостатнє визнання їх інтелектуальних і професійних якостей та здібностей. Уявлення про жіночу самореалізацію в масовій свідомості опосередковані великою кількістю упереджень. І дотепер значним залишається вплив патріархальних стереотипів про жіночу природу,

призначення, самореалізацію. Проблема присвячена вивченню особливостей професійної самореалізації у жінок є надзвичайно важливою для оцінки ефективності професійної діяльності як важливого компоненту самореалізації жінки, зв'язку між формами підготовки та рівнем самореалізації особистості, а також виявлення чинників та умов оптимізації цього процесу. Таким чином, актуальність теми визначається потребою дослідження наявних у сучасному суспільстві уявлень про жіночу самореалізацію з метою оцінки ступеня їхньої сприятливості для всебічного розвитку жінок, їхньої самореалізації в різних сферах суспільного й особистого життя. Відповідно до численних досліджень, до співзалежності схильні особи, для яких властиве слабе усвідомлення власного психологічного та внутрішнього світу. Дослідники наголошують на тому, що такі особи не здатні вибудовувати власні психологічні змоги і не здатні їх захистити та відстоювати. Таким чином, співзалежність вчені розглядають як «хворобливу прив'язаність» (О. Сімонова), «надмірну стурбованість» (В. Штандер), «адикцію стосунків» (А. Шаєф), «комплекс особливих рис характеру» (С. Вітілд), «залежність» (В. Москаленко), «спосіб адаптації до гострого внутрішньо особистісного конфлікту» (Р. Поттер-Ефрон). Гендерним дослідженням у психології присвячені праці Б. Г. Ананьєва, К. А. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, О. Г. Асмолова, І. Д. Беха, Л. І. Божович, М. Й. Боришевського, Б. С. Братуся, Л. С. Виготського, Г. С. Костюка, О. М. Леонтьєва, С. Д. Максименка, В. В. Рибалки, С. Л. Рубінштейна та зокрема Т. М. Титаренко, Л. Д. Заграй, А. Алексеєва, С. Бем, К. Хорні, К. Юнг, Е. П. Ильин, А. А. Палій.

Об'єкт дослідження: психологічні фактори статевих особливостей співзалежності особистості.

Предмет: Співзалежність, як феномен в міжособистісних стосунках.

Метою роботи є дослідження факторів співзалежності в міжособистісних стосунках особи.

Наукова гіпотеза: статеві особливості співзалежних стосунків впливають на рівень задоволення життя і психосоціальний добробут.

Емпірична гіпотеза: особистість із такою властивістю як низька самооцінка більш схильна до співзалежності; підвищений рівень тривожності впливає на більшу схильність до співзалежності; рівень тривожності не корелює зі схильністю до співзалежності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз процесу феномену співзалежності в міжособистісних стосунках.
2. Теоретично обґрунтувати явище міжособистісних стосунків.
3. Провести теоретичний аналіз Я-концепції.
4. Емпірично дослідити фактори гендерної співзалежності в міжособистісних стосунках.
5. Проаналізувати результати дослідження та визначити кореляцію Я-Концепції зі співзалежністю згідно них.
6. Розробити рекомендації стосовно виходу із співзалежних відносин.

Методи та методики дослідження – теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація отриманої інформації; емпіричні методи - спостереження, «шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера; Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI); тест «Впевненість в собі» (тест Райдаса для визначення самооцінки). методи аналізу та обробки: ранжування, групування та зведення у таблиці і графічні зображення - діаграми.

Структура: робота складається зі вступу; трьох розділів, що вміщують дев'ять підрозділів та висновки до розділів; загальних висновків; переліку використаних джерел; додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Співзалежність в міжособистісних стосунках та основні фактори її формування

Дослідження феномену співзалежної поведінки має високу практичну значимість, оскільки співзалежність, яка призводить до деградації особистості, є недостатньо вивченою явищем як у світі, так і в Україні. Цей стан рідко згадується в наукових посібниках з клінічної, розвиткової, сімейної та педагогічної психології.

Деградація у співзалежних осіб проявляється у нездатності встановлювати й підтримувати близькі стосунки, а також у підміні почуття любові патологічною залежністю від осіб, які вони вважають значущими. Це призводить до розвитку у них почуття безнадії й ненависті до себе й до близьких людей. Серед важливих особливостей, що дозволяють асоціювати стан із співзалежністю, автор виділяє: заперечення, компульсивність, заморожені почуття, низьку самооцінку та медичні ускладнення, пов'язані зі стресом [30]. Зрілий вік може призвести до складних змін у міжособистісних відносинах, включаючи стосунки між чоловіками і жінками. Статеві особливості грають важливу роль у формуванні та розвитку співзалежних стосунків у цьому життєвому етапі. У цій роботі ми розглянемо, як статеві ролі і стереотипи впливають на співзалежність у зрілому віці.

Зрілий вік, який можна оцінити приблизно від 40-45 років і старше, часто супроводжується змінами в житті та психології особистості. Особливо важливими є питання, пов'язані зі стосунками та партнерством. Однак, залежно від статевих ролей, співзалежність може виявитися різною.

З точки зору жінок, традиційні гендерні ролі можуть призвести до співзалежних стосунків. Жінки можуть відчувати тиск відповідати

стереотипам про "добру дружину" і "дбайливу матір", і це може спонукати їх жертвувати власними потребами на користь чоловіка або сім'ї. У зрілому віці цей тиск може бути особливо сильним, оскільки багато жінок відчувають внутрішній страх відхилення від традиційних ролей.

З іншого боку, чоловіки також можуть виявити співзалежність у зрілому віці, але це може виявитися інакше. Чоловіки можуть почувати обов'язок забезпечити матеріально та фінансово свою родину, і це може призвести до надмірної працездатності і стресу. Вони також можуть знайти підтримку та підтвердження від партнерки, що може виявитися співзалежністю.

Зрілість також може призвести до переосмислення статевої ідентичності і ролей. Деякі особи можуть почати відмовлятися від традиційних ролей і шукати більше рівноправних та здорових взаємин. Проте, цей процес може бути непростим і вимагати підтримки та розуміння від партнера.

У цілому, гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці є складними та багатогранними. Важливо розуміти, як гендерні стереотипи та ролі можуть впливати на співзалежність і розвиток здорових відносин. Партнери повинні підтримувати один одного у виявленні та розвитку власних потреб і бажань, незалежно від статевих ролей, та прагнути до рівноправних та взаємовигідних стосунків.

У зрілому віці, особливо після багатьох років партнерства або шлюбу, стосунки можуть бути особливо складними, і важливо звертати увагу на гендерні аспекти, щоб підтримати здорові та зрілі відносини. Ось додаткові аспекти, які варто враховувати:

1. **Комунікація і відкритість:** Гендерні ролі можуть впливати на спосіб, яким чоловіки і жінки сприймають та виражають свої почуття та потреби. Важливо створити відкриту та сприйнятливую атмосферу для спілкування, де обидві сторони можуть вільно висловлювати свої думки та почуття.

2. **Рольовий баланс:** Партнери можуть спробувати визначити рольовий баланс у відносинах, який відповідає їхнім потребам та

очікуванню. Це може включати участь обох сторін у побутових обов'язках, прийняття спільних рішень та рівну відповідальність за сім'ю.

3. Підтримка і самобереження: Партнери повинні пам'ятати про важливість підтримки один одного, а також про важливість самобереження. Це включає в себе відпочинок, знайдення часу для власних інтересів і зацікавленості, а також забезпечення здорового балансу між особистими та спільними потребами.

4. Розвиток взаємних інтересів: В зрілому віці партнери можуть знову відкривати один для одного нові інтереси і цілі. Спільні захоплення і проекти можуть зміцнити стосунки і допомогти партнерам рости та розвиватися разом.

5. Сприйняття і важливість індивідуальних потреб: Кожна особистість має свої унікальні потреби, незалежно від статі. Партнери повинні пам'ятати, що важливо враховувати і підтримувати індивідуальні потреби один одного, не обмежуючи їх гендерними ролями.

Загалом, в зрілому віці, гендерні особливості можуть впливати на співзалежність, але важливо розвивати стосунки на основі взаємної підтримки, відкритості та рівноправності. Розуміння і урахування гендерних особливостей може сприяти створенню більш здорових і задовільних стосунків у зрілому віці.

Останніми переважно є схильними до різних видів залежності люди. Неспроможність подолати ці залежності призводить до серйозних соціально-психологічних та економічних наслідків, які не тільки негативно впливають на психічний стан особистості, але й можуть призвести до її невідомої деградації та руйнування. Проблема адиктивної поведінки стала гострою для сучасного суспільства, оскільки її наслідки суттєво впливають на багато аспектів нашого життя.

Зростання масштабів залежності, зокрема хімічної та інших форм адиктивної поведінки, призводить до зростання актуальності проблеми співзалежності особистості.

Феномен співзалежності як адикції відносин є предметом розгляду сучасних вітчизняних і зарубіжних авторів (М.Є. Жидко, Г.О. Коцюба, В.О. Крамченкова, О.М. Савчук, Ц.П. Короленко, А. Варга, В.Д. Москаленко, Н.М. Манухіна, О.В. Ємельянова, В.К. Weinhold, J.B. Weinhold, В.С. Vesnel, J.L. Fischer, M. Beattie та ін.).

Одна з провідних наукових дослідниць в цій галузі, О.В. Ємельянова, визначає співзалежність як емоційну залежність однієї особи від іншої, яка має значимість для першої. Вона робить чітку розмежовану лінію між здоровими, зрілими стосунками, де, безперечно, присутня певна міра гендерної залежності, оскільки всі ми реагуємо на емоційний стан наших близьких, та стосунками, що є співзалежними [99].

У здорових міжособистісних відносинах між партнерами завжди зберігається достатньо простору для особистісного росту, задоволення власних потреб і досягнення власних цілей. У таких стосунках люди виявляють більшу самодостатність.

Натомість, у співзалежних відносинах майже відсутній простір для розвитку особистості. Співзалежний індивідуум присвячує своє життя важливим близьким. Така особистість живе не своїм життям, а життям своїх родичів. Співзалежні не розрізняють своїх потреб від потреб тих, на кого вони опікуються та кого контролюють, їх власний розвиток обмежений.

Спочатку «термін «співзалежний» описував людей, які живуть із залежною особою або мають стосунки з нею» (Лампіс та ін., 2017).

Сучасна концепція співзалежності розглядає «унікальну форму залежності від взаємин, яка характеризується глибоким зануренням та надмірною залежністю — емоційною, фізичною, навіть економічною та фінансовою — від іншої особи». Ця специфічна форма взаємозалежності виникає, коли індивідууми розвивають нездорову залежність від відносин, яка може мати серйозний вплив на їхнє фізичне і емоційне благополуччя. Вона охоплює надзвичайно сильну прив'язаність, втрату особистої ідентичності та постійну потребу у підтримці та схваленні з боку іншої

людини. Така співзалежність може мати широкий спектр наслідків і вимагає уваги та підтримки для досягнення здорових та взаємовигідних стосунків. (Лампіс та ін., 2017).

Концепція співзалежності все ще стосується сімей із проблемами зловживання психоактивними речовинами, але також використовується для позначення інших ситуацій.

Основним наслідком співзалежності є те, що «[с]залежні, зайняті турботою про інших, забувають піклуватися про себе, що призводить до порушення розвитку ідентичності» (Knudson & Terrell, 2012).

На момент написання останнього (п'ятого) видання Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) все ще стосується лише залежного розладу особистості (DPD), а не співзалежності.

Співзалежність збігається не лише з DPD, але й з прикордонним розладом особистості (BPD), що є однією з причин, чому співзалежність не може класифікуватися як власний розлад особистості.

Одне дослідження виявило, однак, що, хоча у співзалежних людей симптоми DPD і BPD частково збігаються, є також люди, які виявляють співзалежність без прояву симптомів DPD або BPD (Кнарек et al., 2017).

Співзалежність можна відрізнити від DPD, оскільки співзалежні люди залежать від конкретної особи (осіб), тоді як люди з DPD залежать від інших загалом. Співзалежність можна відрізнити від BPD; хоча BPD включає нестабільність у міжособистісних стосунках, вона не передбачає залежності від інших людей.

Загалом, співзалежність – це психологічна теорія, яка стосується індивідів, з надзвичайною залежністю від значущих для них осіб та їхніх почуттів і дій. DSM-5 не визнає співзалежність окремим розладом особистості.

Співзалежність виявляється як самостійна психологічна сутність, незважаючи на дотичність до інших розладів особистості. Ці висновки

змінюють уявлення про співзалежність, визнаючи її як окрему та унікальну конструкцію в психологічному спектрі.

Деякі речі, які, як виявилось, корелюють із співзалежністю, включають (Marks et al., 2012):

- Низька самооцінка
- Низький рівень нарцисизму
- Сімейна дисфункція
- депресія
- Тривога
- Стрес
- Низька емоційна експресивність

Інші ознаки співзалежності включають (Lancer, 2016; Mental Health America, nd):

- Важко сказати «ні».
- Наявність поганих кордонів
- Прояв гендерної реактивності
- Почуття обов'язку піклуватися про людей
- Наявність потреби в контролі, особливо над іншими
- Має проблеми з чесним спілкуванням
- Фіксація на помилках
- Відчуття потреби подібатися всім
- Відчуття потреби завжди бути у відносинах
- Заперечення власних потреб, думок і почуттів
- Проблеми з інтимністю
- Плутає любов і жалість
- Прояв страху бути покинутим

Також вважаємо зазначити як відрізнити здорові стосунки від співзалежних.

У здорових стосунках обидві особи мають відчуття автономії та незалежності та здатні зберігати свою власну ідентичність, залишаючись пов'язаними зі своїм партнером.

Перебуваючи у співзалежних стосунках, одна людина може пожертвувати власними потребами та бажаннями, щоб догодити своєму партнеру, або вони можуть надмірно захопитися та втратити самосвідомість.

Крім того, у співзалежних стосунках часто існує дисбаланс влади, коли одна особа надмірно контролює або домінує.

Поведінкові стани здоров'я впливають на здатність людини підтримувати нормальну якість життя. У деяких випадках поведінкові захворювання призводять до розладів особистості, які помітно впливають на здатність людини спілкуватися з іншими.

Співзалежність — це тип психологічної конструкції, яка впливає на стосунки людини з іншими, зазвичай зосереджені на одній особі чи сім'ї.

Загалом співзалежність включає дві сторони: співзалежну та активну. Співзалежні, у найпростішому сенсі, залежать від того, хто дозволяє структурувати свою ідентичність. Однак це поширюється на залежність від людини у фізичному, емоційному чи фінансовому сенсі.

Справжня співзалежна людина повністю втрапить свою самооцінку та самосприйняття на користь іншої людини. Активатор стає причиною існування.

Як загальний наслідок співзалежності, постраждалі особи нехтують піклуванням про себе, оскільки вони настільки зосереджені на визначенні пріоритетів потреб того, хто сприяє. Іншими словами, щастя співзалежної людини повністю залежить від потреб іншої людини, навіть якщо ці потреби нерозумні.

Співзалежні відносини мають як співзалежність, так і фактор, що сприяє. Співзалежні будують ціле існування, присвячене служінню іншим, зосереджуючись на виконанні всіх їхніх потреб чи бажань. Вони жертвують

усім, включаючи власне благополуччя, заради виконання бажань інших. Сторонні люди можуть назвати співзалежного мучеником.

Нижче наведено загальну поведінку співзалежних:

- Недоречна відповідальність за вчинки інших
- Плуताючи любов з жалем
- Робити більше, ніж їх «справедлива частка»
- Стає боляче, коли інші не визнають їхні зусилля
- Надто сильно залежить від міжособистісних стосунків і боїться бути

покинутим

- Потрібно контролювати інших
- Відсутність довіри до тих, хто не має стосунків
- Брехня/нечесність для «збереження» стосунків
- Погані навички спілкування
- Бореться за прийняття рішень
- Труднощі зі змінами

Інша сторона у стосунках є тим, хто сприяє, людині, яка дозволяє цим почуттям продовжуватися, навмисно чи ні. Оскільки ввімкнення та співзалежність тісно пов'язані між собою, може бути важко відокремити різницю між ними. Таким чином, корисніше думати про включення як про частину співзалежності.

Різниця між залежністю та співзалежністю є важливою. У здорових стосунках двоє людей залежать один від одного. Вони емоційно покладаються один на одного на підтримку, але у них є власні інтереси та успіхи.

У співзалежних стосунках немає різниці між двома сторонами. Наступні приклади допомагають проілюструвати різницю між здоровою залежністю та нездоровою співзалежністю [35]:

У залежних стосунках обидві сторони вважають пріоритетом роботу над своїми стосунками, але вони вільні займатися іншими інтересами та хобі. У

співзалежних стосунках співзалежний не має жодних інтересів чи цінностей поза стосунками.

У залежних відносинах обидві сторони висловлюють свої потреби та бажання по відношенню одна до одної. У співзалежних стосунках співзалежний відчуває свої потреби неважливими. Організатору може бути важко визначити потреби або бажання співзалежного щодо стосунків.

У залежних стосунках двоє людей пов'язані взаємною повагою та любов'ю. Обидва знаходять цінність у стосунках. У співзалежних стосунках співзалежний відчуває себе гідним лише тоді, коли йде на жертви, іноді екстремальні, заради того, хто сприяє.

Залежність часто відіграє певну роль у співзалежних стосунках. Співзалежність не обов'язково йде рука об руку з розладами, пов'язаними зі зловживанням психоактивними речовинами, але початкова ітерація терміну полягала в тому, щоб визнати деструктивні стосунки, які часто виникають, коли хтось із членів сім'ї бореться із залежністю від наркотиків і співзалежністю [33]. Співзалежність часто виникає у людей, які перебувають у стосунках, проявляючись у кількох різних формах:

- Співпрацює з кимось, хто бореться з розладом вживання психоактивних речовин

- Діти людини з розладом вживання психоактивних речовин

- Батьки дитини з розладом вживання психоактивних речовин

Часто діти виростають співзалежними, коли їх виховують батьки чи опікуни, які борються із залежністю. Це часто відбувається через дисфункціональні сімейні ролі [34].

Замість того щоб рости, вчитися або «бути дитиною», ці діти піклуються про своїх батьків або заробляють гроші, щоб утримувати домогосподарство. Можливо, вони чули, що були «егоїстами», коли дбали про власні потреби, заклавши основу для подальшої співзалежності.

На жаль, існує велика кількість міфів про співзалежність. Часто люди неправильно тлумачать поведінкові стани здоров'я та спотворюють

визначення, щоб підкреслити думку у невимушеній розмові. Хорошим прикладом є хтось (у кого немає ОКР), який дивиться на безладну кімнату і робить невтішний коментар: «Я не міг би так жити – я занадто ОКР».

Людина, яка справді бореться з нав'язливими ідеями чи компульсіями, зрозуміє, наскільки помилковим і образливим є цей, здавалося б, ненавмисний коментар.

Подібним чином люди легко вживають термін «співзалежний». Коли хтось ставить питання щодо того, що робить його або її партнер, відповідь може бути такою: «Він [чи вона] настільки співзалежні».

Справжня співзалежність — це більше, ніж просто «потреба, щоб хтось був поруч». Ми всі покладаємося на наші міжособистісні стосунки. Стосунки стають справді співзалежними, коли одна сторона не може уявити реальність без участі іншої. Це уявлення прогресує до точки, коли співзалежний, побоюючись бути покинутим, буде робити все можливе, щоб зберегти фактор, що сприяє, у його чи її житті.

Існує феномен, який показує, що життя людини майже повністю пронизане впливом Іншого. З упрощеної точки зору можна сказати, що психологічний простір однієї особи практично перетинається з психологічним простором іншої особи, що призводить до практичної втрати самостійного існування.

Автентичність та незалежність проявляються в здатності жити відповідно до своїх власних бажань і переконань, відчувати впевненість у своїх діях. Це важлива системна якість особистості, яка необхідна для нормального розвитку та функціонування. (Харламенкова, 2015, с. 75-76). Саме тому на запитання психолога «Якою ви бачите цю ситуацію по-іншому?», « Чому Ви надаєте найбільшого значення у відносинах?» співзалежні клієнти відповідають: « Мені хотілось би, що ми проводили вечори разом, щоб він не запізнювався», « Я хотів би, щоб вона витрачала себе та свій час на дрібниці та не дратувалася через них», « Для мене важливо

якби він приділяв мені та нашій сім'ї більше часу та уваги», тощо (Ємельянова, 2004).

У наукових дослідженнях розглянуті різні фактори, які сприяють виникненню співзалежності. Серед них можна виділити досвід травматичних подій (Сермак, 1984), насильство у сім'ї (Бітті, 1997) та спільне проживання з недієздатною або залежною особою (Бітті, 1997). Автори досліджень згодні в тому, що співзалежність виникає у дисфункціональних системах або відносинах, які перешкоджають розумовому та емоційному розвитку людини. Співзалежні люди часто не мають достатньо фізичних, психологічних, емоційних та поведінкових ресурсів для побудови здорових стосунків.

Основні ознаки співзалежності, такі як низька самооцінка, проблеми з встановленням особистих меж, нездатність приймати відповідальність та задоволення особистих потреб, відповідають концепції недиференційованого «Я» в теорії М. Боуена (Bowen, 1974).

Вчені (Fagan-Pryor, 1992; Prest, 1988) акцентують увагу на зв'язку співзалежності з концепціями М. Боуена про диференціацію «Я», емоційну триангуляцію та міжпоколінну передачу. За словами К. Ван Вормера, теорія сімейних систем М. Боуена може бути важливим концептуальним засновником для розуміння співзалежності, оскільки її виникнення пов'язане з динамікою сім'ї.

У своїй теорії М. Боуен акцентує увагу на емоційному функціонуванні сім'ї та вводить поняття гендерної системи, яка допомагає задовольняти життєві потреби та пристосовуватися до оточуючого середовища.

У теорії М. Боуена терміни «емоційне» та «почуття» мають різне значення (Bowen, 1978). «Почуття» є поверхневими станами душі, що виникають спонтанно та властиві свідомому рівню. «Емоційне» ж описується як автоматична система реакцій, що керує життям на різних рівнях, від клітинного до соціального.

Коли автоматична система управління не працює ефективно, у людини можуть виникати психологічні, соматичні або соціальні симптоми, які є проявом емоційних процесів, що відбуваються в складних сімейних взаєминах протягом декількох поколінь. Дослідження М. Боуена дозволяють зрозуміти, що всі люди можуть бути розміщені на спектрі диференційованості від недиференційованого до високодиференційованого стану. Рівень диференціації визначається здатністю розрізняти власні почуття та думки. Люди з високою диференційованістю можуть розрізняти свої думки від почуттів. Однак у ситуаціях стресу, таких як кризові ситуації, емоційна та інтелектуальна системи злиті, що призводить до втрати здатності до чіткого мислення, а дії стають імпульсивними (Bowen, 1974, 1978; Hall, 1983; Papero, 1990).

Важливо розрізняти диференціацію та дистанціювання. Диференціація відноситься до здатності людини залишатися автономною та зберігати свою ідентичність, одночасно залишаючись зв'язаною з іншими, тоді як дистанціювання означає свідомий відхід від соціальної взаємодії.

Гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці відображають складний взаємозв'язок між гендерними ролями, стереотипами і особистісними аспектами. В зрілому віці стосунки можуть бути під впливом традиційних статевих ролей і очікувань, але важливо знати, як вони впливають на співзалежність та взаємодію між партнерами.

Для здорових та взаємовигідних стосунків у зрілому віці важливо розвивати рівні та взаємозбагачуючі відносини, де обидві сторони мають можливість виразити свої потреби, бажання та інтереси. Гендерні ролі можуть бути переглянуті та переосмислені, а партнери можуть працювати над підтримкою один одного, розвитком спільних інтересів та забезпеченням балансу між особистими та спільними потребами.

Загальна ідея полягає в тому, що розуміння гендерних особливостей у зрілому віці допомагає партнерам створити здорові та задовільні стосунки, в яких кожен може знайти підтримку, розуміння та можливість рости та

розвиватися разом. У таких стосунках важливо прагнути до рівноправності, взаємної підтримки і відкритості, що створює підґрунтя для глибокого і задовільного партнерства.

1.2. Поняття Я-Концепції, основні особливості її прояву

Кожній особі притаманний неповторний спосіб мислення та сприйняття світу, а також риси характеру, здібності, вольові якості, що утворюють неподільне ціле - ядро людської особистості, яке відоме як «самість», «концепція Я» або «самосвідомість».

Серед зарубіжних дослідників найбільш розповсюдженим терміном є «концепція Я». Дефініція даного поняття має безліч аспектів та відтінків.

Першими, хто звернувся до вивчення феномену «Я», був Вільям Джеймс. «Принципи психології» – книга дослідника, опублікована в 1890 році, де даному феномену присвячена окрема частина. Підхід Джеймса лягає в основу багатьох теорій «Я». Вперше він виділив дві нерозривні складові в одному цілісному «Себе»: емпіричне і чисте. Ці дві складові існують як єдність, але одночасно і вступають у протилежну взаємодію та боротьбу [4].

Вільям Джеймс використовує поняття емпіричного «Я» (або "Моє2") для описування позначення усього того, що людина сприймає як власне: свого тіла та зовнішності, стану здоров'я, одягу, місця проживання, родини та друзів, репутації, досягнень, фінансового стану, психологічних ресурсів та особистісних якостей. Це все те, що формує нашу індивідуальність і те, що ми сприймаємо як своє власне «Я».

В контексті «чистого Я» Вільям Джеймс мав на увазі суб'єктивний аспект людини як суб'єкта свідомості, здатного до свідомих дій та відчуттів. Він відзначав, що в філософії таку сутність неодноразово називали «духом», «душею» або «трансцендентним Я». Це внутрішнє ядро відображає глибинні

аспекти свідомості та індивідуальності, що перевищують просту фізичну реальність.

Він уявляв глобальне особистісне «Я» як двохсторонню сутність, дві нерозривні половини одного цілого, що співіснують паралельно. Він відзначав важливу роль взаємовідносин та взаємодії між пізнанням себе та розумінням психологічних аспектів інших людей. Згідно з Джеймсом, концепція «Я» включає все, чим людина володіє та що становить її ідентичність [4].

У рамках символічного інтеракціоналізму (представлених Чарльзом Кулі і Джорджем Мідом), індивід та суспільство сприймаються як результат комунікації та взаємодії ролей між людиною та її оточенням [9].

Чарльз Кулі вніс оригінальний внесок, наголосивши на важливості взаємодії та зворотного зв'язку між людьми як головного джерела інформації про себе. У 1912 році Кулі запропонував концепцію «дзеркального «Я», демонструючи, що сприйняття людиною себе через призму важливості, яку приділяють їй інші, має суттєвий вплив на формування її Я-концепції.

Відповідно до його уявлень, «Я» визначається тим, як інші сприймають мене. Він також пропонував широко використовувану класифікацію модальностей «Я» в психології:

1. Реальне Я - це сприйняття себе людиною самою. Це те, як вона бачить себе і свої риси.
2. Ідеальне Я - це найвище прагнення людини. Це внутрішнє бажання досягти певного стану, здібностей або цінностей.
3. Дзеркальне Я - це сприйняття себе людиною з точки зору інших. Це те, якою людиною вважає себе в очах оточуючих, як вона відображається у їхніх оцінках і сприйнятті [9].

У Дж. Міда виникла думка, що коли люди виконують різні ролі, вони активно розвивають свою самість. Під самістю він розуміє здатність уявляти себе як об'єкти своєї власної уваги. За словами Міда, саме це відрізняє людське суспільство і робить його унікальним [9].

Мід зазначав, що самість формується передусім з урахуванням соціального досвіду людини та підтримується через соціальні контакти, зокрема мовну комунікацію. Він вирізняв формування самості з двох аспектів:

Перший аспект - Я (англ. «I») є суб'єктивним уявленням про себе, яке формується в індивіда. Це особисте сприйняття індивідом своєї особистості.

Другий аспект - Я (англ. «Me») - це узагальнене уявлення інших про індивіда, яке індивід засвоює.

Я в сенсі «Me» відображає те, як люди сприймають себе, але через призму оцінок та норм соціальних груп, які впливають на особистість та встановлюють стандарти.

Поняття «Я» (або «I») відображає самостійну та самовизначену частину особистості, що проявляється у спонтанних реакціях на соціальні стимули та вияві самотності [9].

За твердженням Р. Бернса, Я-концепція є комплексною системою, яка включає не лише сприйняття індивідом самого себе, але й його суб'єктивну оцінку цих сприйнятів. Таким чином, Я-концепція включає образ Я та самооцінку як дві взаємопов'язані складові [3].

З розвитком психодинамічного підходу з'явилися нові перспективи щодо Я-концепції, що виходять за рамки традиційних уявлень.

Згідно з уявленнями З. Фройда, «Я» або Его є центральним складовим елементом, що охоплює не лише свідомі, але й несвідомі аспекти людської психіки. Воно виконує функцію регуляції, забезпечуючи соціальну адаптацію особистості. У психоаналітичній теорії «Я» представляє всю індивідуальність людини, за винятком біологічних потягів [3].

Альфред Адлер висловлював думку, що належить досліджувати «особистість» як неподільну єдність. Вченим введено поняття «життєвого стилю» - унікальний шлях досягнення, який обирає сама особистість. За його переконаннями, стиль життя людини є самим «Я», включаючи всі його особистісні риси [3].

Альфред Адлер знайшов своє втілення в ідеях психоаналізу, розроблених Карен Хорні, Еріком Еріксоном та Еріхом Фроммом. Вони вдосконалили та розширили концепції Адлера, пропонуючи свої власні погляди на людську особистість та її розвиток. В результаті цього розвитку, психоаналітична теорія отримала різноманітні шляхи і підходи до вивчення людської психіки та формування особистості.

Карен Хорні, подібно до Чарльза Кулі, висунула теорію, в якій розрізняються три аспекти Я: Я-реальне, Я-ідеальне та Я в сприйнятті інших людей. Вона вважала, що ці три аспекти повинні бути гармонійно злагоджені між собою, що сприяє нормальному розвитку особистості та допомагає зберегти її стійкість від невротичних розладів [12].

У соціальній психології, за теорією ідентичності (Анрі Тайфель), компонентами Я-концепції є: особиста ідентичність, яка включає унікальні риси та характеристики особистості, і соціальна ідентичність, яка формується на основі вашої належності до різних соціальних груп. Ці два аспекти взаємодіють між собою і визначають ваше уявлення про себе як унікальної особистості і члена соціальної спільноти [3].

За поглядами С. Епштейна, Я-концепція може бути розподілена на наступні складові:

- Матеріальне Я - це все, що стосується нашого фізичного тіла, власності та матеріальних речей, які мають значення в нашому житті.
- Міжособистісне Я - це сприйняття інших людей про нас, їхні погляди, оцінки та вплив на нашу самооцінку.
- Внутрішнє «Я» відображає нашу внутрішню сферу самопізнання і самовираження. Це комплексний аспект, що охоплює особистісний світ індивіда [13].

Ці трискладові компоненти Я взаємодіють між собою і впливають на нашу самоідентифікацію та сприйняття себе в контексті світу навколо. Кожен з них має свою важливу роль у формуванні та розвитку особистості.

Незважаючи на широку розмаїтість теорій, що пояснюють Я-концепцію та її розвиток, виокремлюються деякі загальні пункти у науковців:

- На найширшому рівні, Я-концепція є загальним уявленням про себе, включаючи когнітивні та емоційні оцінки.
- Я-концепція є багатовимірною і включає наші уявлення про себе з різних аспектів, таких як соціальні, релігійні, духовні, фізичні та емоційні.
- Вона є засвоєною, а не вродженою.
- Формування Я-концепції відбувається під впливом біологічних, соціальних та екологічних факторів.
- Розширення уявлення про себе, або розвиток концепції "Я", починається у ранньому дитинстві та продовжується протягом раннього дорослого віку. Саме в ці періоди вона може піддаватись змінам.
- Зміни в Я-концепції можливі і протягом життя, проте вони стають дедалі складнішими, оскільки в особистості вже наявні певні уявлення про себе.

Концепція Я-концепції проходить свій шлях, перетворюючись з гнучкого та динамічного уявлення, коли ми молоді й у процесі самовизначення та особистісного зростання. Згодом вона стає більш деталізованою та структурованою, поступово формуючи чітку картину наших цінностей та пріоритетів по мірі нашого дорослішання. Вона має в собі відповідь на запитання «Хто я?» і її зміст може бути позитивним, негативним або навіть амбівалентним [3].

З віком людина створює та модифікує свою самооцінку, ґрунтуючись на власному набутому досвіді та накопичених знаннях. Це сприйняття себе розкривається у багатовимірних аспектах, які можна розділити та проаналізувати окремо. Кожен аспект самооцінки відображає певну частину нашої особистості, включаючи наші досягнення, навички, здібності, взаємини з іншими людьми, фізичні характеристики та багато іншого.

Згідно з поглядами Вільяма Джеймса, у людини можуть бути різноманітні уявлення про її самобутність, охоплюючи як фізичний аспект тіла, так і соціальні взаємини, а також глибинну сутність її духу або душі. Кожен з цих аспектів втілюється в унікальному способі сприйняття себе, відображаючи різні фасети ідентичності і самосвідомості.

Залежно від контексту і життєвого досвіду, ці уявлення можуть змінюватися і набувати нових відтінків, розширюючи наше розуміння себе як унікальних і складних істот.

Як відзначено, наша Я-концепція втілюється у нашому сприйнятті свого тіла, його можливостей та вражень.

З вивченням Я-концепції дослідники зрозуміли, що існує цікаве явище, яке називається «самодзеркальність». Це означає, що спосіб, яким ми сприймаємо себе, часто відповідає способу, яким нас сприймають інші. Іншими словами, наше власне уявлення про себе відображається у тому, як нас бачать оточуючі [3].

Вивчення цієї проблеми привело до висновку, що ключові аспекти Я-концепції формуються через соціальну взаємодію. Виявилось, що наше самоусвідомлення великою мірою залежить від того, що інші люди говорять нам про наше «Я». Слова, якими нас характеризують, думки, які про нас висловлюють, і враження, які ми робимо на інших, формують нашу уяву про себе. Це означає, що в процесі соціальних взаємодій ми отримуємо інформацію, яка впливає на наше самовизначення і формування нашої самоідентичності.

Я – концепція також включає усвідомлення того, що ми належимо до певних категорій, які базуються на нашому віку, статі, расі та інших атрибутах. Можна порівняти Я-концепцію з клеєм, який зчіплює всі особистісні частини. Вона допомагає нам усвідомити, що ми не просто сукупність окремих рис і якостей, але цілісна і унікальна ідентичність, що складається з різних аспектів нашого життя.

Спочатку вивчення Я-концепції покладалося на ідею її єдиності і незмінності. Однак, сучасні дослідження свідчать про те, що вона є динамічною та активною структурою, що змінюється в процесі розвитку особистості та під впливом соціальних умов і мотивації та має тісний зв'язок із самооцінкою, самоідентифікацією, самоєфективністю та самосвідомістю.

Феномени Я – концепції та самооцінки є окремими, але взаємопов'язаними складовими ідентичності. Я – концепція відображає загальне уявлення про себе, включаючи наші переконання, цінності та характеристики, що визначають нас як індивідів. Самооцінка ж відображає суб'єктивне оцінювання себе, наше власне почуття вартості та важливості. Хоча самооцінка може впливати на Я – концепцію, вона не є її повним вираженням.

Я – концепція втілює глибоке розуміння себе. Вона є складною мозаїкою наших уподобань, пристрастей, знань та переконань. Наша Я – концепція включає у себе унікальність наших сильних та слабких сторін, розкриває наші внутрішні мрії та цілі, відображає наші навички та схильності.

Це більше, ніж просто відповідь на запитання «Хто я?». Я – концепція є живою сутністю, що розгортається у нашому уявленні про себе. Вона збирає усі складові нашої особистості в єдине ціле, втілюючи нашу самоідентифікацію та ідентичність. Як палітра нашої індивідуальності, вона включає наші думки, переконання та уподобання, формуючи унікальну картину, яка розкриває глибину нашої особистості.

Згідно з вченням К. Роджерса, Я – концепція є надзвичайно складною та глибокою структурою, що охоплює різноманітні аспекти нашої особистості. Вона включає наші уявлення, переконання, цінності, мотивацію та досвід, що співвідносяться з нашим уявленням про себе. В рамках цієї широкої конструкції Я – концепції, самооцінка виступає як один з її компонентів [6].

Кожна людина має дві важливі складові, які впливають на її самосприйняття: Я – концепцію і Я – образ. Я – образ відображає спосіб, яким ми сприймаємо себе в даний момент часу, наше зовнішнє вигляд, стиль,

роль, яку ми відіграємо в суспільстві. Це своєрідне дзеркало, в якому ми спостерігаємо себе. Я – концепція є більш глибокою і складною структурою, яка включає наше уявлення, переконання, цінності, думки та емоції про себе. Вона відображає наше багатогранне ставлення до себе, включаючи самооцінювання, самоцінність, самовизначення та самосвідомість. Я – концепція формується через взаємодію зі світом, нашими життєвими досвідами, взаємодією з іншими людьми та різноманітними контекстами.

Карл Роджерс, видатний психолог, глибоко вивчав питання самосприйняття та особистісного розвитку. Він вважав, що наша Я – концепція складається з кількох компонентів, включаючи образ «Я», самооцінку та ідеальне «Я».

У галузі психології проводяться дослідження, що стосуються взаємозв'язку між концепцією «Я» і самоефективністю. Концепція «Я» охоплює всебічне сприйняття себе як індивіда, враховуючи як когнітивні, так і емоційні аспекти. Вона включає вірування, цінності, стереотипи та уявлення про себе. Самоефективність відноситься до оцінки, яку ми робимо щодо своїх здібностей, навичок та ефективності в досягненні поставлених цілей. Це внутрішня оцінка компетентності та впевненості в самих собі у різних сферах життя [11].

Усвідомлення свого Я і самосвідомість взаємопов'язані та впливають на наше самооцінювання. Для досягнення повноцінної та реалістичної Я-концепції необхідна наявність самосвідомості на певному рівні. Самосвідомість виступає як основа, на якій будується наше розуміння себе.

Отже, Я – концепція є втіленням самосвідомості, яке формується під впливом унікального індивідуального досвіду і є джерелом очікувань.

1.3. Взаємозв'язок Я-Концепції та співзалежності в міжособистісних стосунках

Відношення людини до самої себе, яке є одним з найважливіших аспектів емоційного здоров'я, формує основу для розбудови концепції «Я».

Основи цього відношення закладаються ще у ранньому дитинстві і залишаються актуальними протягом усього життя. Воно розвивається під впливом різноманітних факторів, таких як родина, мікросередовище і макросередовище, життєвий шлях та набутий досвід, який може бути як позитивним, так і травматичним. Залежно від процесу дорослішання, це відношення може зазнавати змін та еволюціонувати.

Так як Я-концепція є сукупністю уявлень та переконань особистості про себе та свої особливості, саме завдяки яким вона вибудовує свої відносини з оточуючими людьми, формуються поведінкові форми. Я-концепція визначає соціальну направленість особистості та взаємодії, що забезпечується наявністю соціального досвіду. Головна мета при цьому полягає у досягненні гармонійного взаємозв'язку з навколишнім оточенням.

При формуванні міжособистісних відносин роль Я-концепції полягає у наступних рисах особистості:

- *особисті риси особистості*, що проявляється в умінні довіряти іншим людям, ставити власні інтереси нижче за інтереси інших. Тобто, таким чином головним у здоровій вибудові міжособистісних стосунків ж правило «мене люблять не за щось, а за мене самого». Завдяки цьому відбувається перехід від «я люблю бо мене люблять» до «мене люблять бо я люблю»;

- *рівень прояву емоційності та почуттів*. Слід зазначити, що емоційність притаманна не усім людям, деякі здатні до більшої, хтось до меншої, а є такі, що взагалі не вміють проявляти власні емоції та почуття. Від форми та інтенсивності прояву гендерної сфери залежить здатність людини

до регуляції власної поведінки, вираження багатогранності людських відносин;

-можливий невдалий досвід у минулому напряму в позитивному чи негативному сенсі впливає на стиль вибудови міжособистісних відносин і слугує так званим ідентифікатором того аби не робити помилок. Як приклад, у минулому були болючі стосунки, які закінчилися невдалим досвідом, що заважає вступати в подальшому у близькі відносини;

-можливі емоційно значимі відносини, характер особистості напряму впливає на хід завершення емоційно-значимих відносин, бувають випадки коли такі відносини ніби завершилися, але їх значимість нікуди не поділась. Такі випадки несуть в собі такий варіант зародження нових відносин, коли особистість не відпускаючи «емоційно» колишні значимі відносини не може створювати нових відносин;

-здатність до перенесення чужого стилю відносин у свої міжособистісні відносини. Притаманна ця властивість у таких випадках, коли,наприклад, дитина спостерігала за відносинами своїх батьків, у яких емоційна прив'язаність була відсутньою, або навпаки один із батьків «розчинявся» у іншому тим самим применшуючи власну значимість. Дитина, вважаючи цю модель стосунків вважатиме її єдиною вірною, тоді інакша модель міжособистісних відносин здаватиметься їй дивною та не можливою;

-здатність особистості до співзалежних чи контр залежних відносин. Основною відмінністю між цими типами відносин є те, що особистість схильна до співзалежних відносин має більше шансів створити емоційно-значимі міжособистісні відносини, ніж особистість схильна до контр залежних відносин.

Якщо виникає органічний розвиток Я-концепції, особа здатна утворювати здорові взаємини з оточуючими, має встановлені особисті границі і вмє задовольняти власні потреби.

У разі значної розбіжності між «реальним Я» та «ідеальним Я» спостерігається низька конгруентність, що викликає знижену самооцінку,

підвищену тривожність та симптоми депресії. Ці ознаки, в свою чергу, свідчать про нахил до співзалежності.

Відповідно до теорії когерентності самосприйняття, яка була запропонована Хігінсом, значна розбіжність між «реальним Я» і «ідеальним Я» викликає недоліки в самовизначенні, що, в свою чергу, може призводити до низької самооцінки, високого рівня тривоги та симптомів депресії. Ці ознаки можуть служити показником схильності до розвитку співзалежних стосунків [14].

Як вже було відзначено, серед основних характеристик співзалежності варто зазначити зовнішній локус контролю, який виникає внаслідок низької самооцінки. У таких осіб спостерігається залежність від оцінки оточуючих і міжособистісних відносин, що, в свою чергу, впливає на самоідентифікацію та формування нечіткої концепції власного «Я».

У відмінності від здорового емоційного зв'язку, співзалежна особа проявляє надмірну поглинутість життям іншої особи, її особистісні межі змиті, що впливає на розмиття розділення між власною особистістю та особистістю іншої людини [14].

Серед основних характеристик осіб, які перебувають у співзалежності, варто відзначити наявність нестабільності та недооцінки власної цінності, що призводить до порушення формування здорових відносин з самим собою та навколишнім середовищем.

По суті, складність внутрішніх стосунків виявляється у відсутності стійкої ідентичності, нездатності особистості задовольняти свої власні потреби та адекватно оцінювати себе, а також у неспроможності визначитися з власними цінностями та бажаннями (Higgins, 1987) .

Причини складнощів у міжособистісній сфері проявляються основним чином у недостатній здатності встановлювати власні межі. Така особа схильна до піддавання маніпуляціям, виставляє інтереси інших осіб вище своїх власних. В цьому випадку можна говорити про надмірну, але необґрунтовану саможертвовність.

Після аналізу теоретичних джерел можна прийти до висновку, що співзалежність є психологічним терміном, який відноситься до осіб, що демонструють надмірну залежність від певних осіб у своєму житті, а також почуваються відповідальними за почуття та дії цих осіб.

Це патологічний стан, який характеризується глибокою поглиненістю та сильною залежністю (емоційною, соціальною, фізичною) від інших людей. Незважаючи на те, що співзалежність може перетинатися з іншими розладами особистості, дослідження свідчать, що вона є окремою психологічною конструкцією.

Співзалежні особи зазвичай не ділять залежність своїх партнерів, але вони беруть на себе великий обсяг піклування та захисту свого партнера.

При вивченні поглядів теоретиків на цю проблему були описані характеристики осіб, схильних до співзалежності, такі як низька самооцінка, надмірне прагнення до контролю над іншими, низький рівень самоповаги та віри у себе, підпорядкування власних інтересів на користь об'єкту співзалежності, нав'язливість у міжособистісних стосунках та нездатність ідентифікувати та задовольнити власні потреби.

Це поведінка є результатом порушеної ідентичності, яку особа намагається відновити через інших.

З іншого боку, особа, яка має стабільну самоідентифікацію та позитивну концепцію себе, відрізняється нормальною самооцінкою, адекватним рівнем амбіційності, самоповагою та здатністю задовольнити свої потреби, а також вірою в себе. Це вказує на певну залежність між концепцією себе та схильністю особи до співзалежних міжособистісних стосунків. Взаємозв'язок між Я-концепцією та співзалежністю в міжособистісних стосунках відображає складні аспекти самосприйняття та взаємодії з оточуючим світом. Я-концепція, яка визначається як індивідуальне уявлення про себе, та співзалежність, що передбачає залежність від інших людей, можуть взаємодіяти, впливаючи на психологічну стійкість та якість міжособистісних відносин.

Співзалежність, у свою чергу, може впливати на формування Я-концепції. Люди, які стикаються із співзалежністю, можуть відчувати, що їхня власна вартість залежить від стосунків з іншими. Це може викликати переплетення особистої ідентичності з ідентичністю інших та впливати на сприйняття себе.

Для забезпечення психологічної стійкості та здорових міжособистісних стосунків важливо збалансувати Я-концепцію та уникати екстремальної співзалежності. Розвиток позитивного ставлення до власної особистості та вміння будувати здорові границі у відносинах стають ключем до гармонійного взаємодії.

Отже, взаємозв'язок Я-концепції та співзалежності в міжособистісних стосунках може бути визначальним для психологічної добробуту. Самосприйняття та взаємодія з іншими формують цілісний образ особистості, що визначає якість та стабільність міжособистісних відносин.

Висновки до розділу 1

Співзалежність – патологічний стан, що характеризується глибоким проникненням і сильною емоційною, соціальною або навіть фізичною залежністю від іншої людини. Найчастіше термін вживається по відношенню до рідних і близьких алкоголіків, наркоманів та інших людей з якими-небудь залежностями, але далеко не обмежується ними.

Співзалежна людина, дозволивши поведінці іншої людини впливати на себе, стає повністю поглинена тим, щоб контролювати дії цієї іншої людини, і таким чином регулювати власний стан.

Поняття «Я» (або «І») відображає самостійну та самовизначену частину особистості, що проявляється у спонтанних реакціях на соціальні стимули та вияві самотності.

За твердженням Р. Бернса, Я-концепція є комплексною системою, яка включає не лише сприйняття індивідом самого себе, але й його суб'єктивну

оцінку цих сприйнятів. Таким чином, Я-концепція включає образ Я та самооцінку як дві взаємопов'язані складові.

Відношення людини до самої себе, яке є одним з найважливіших аспектів емоційного здоров'я, формує основу для розбудови концепції «Я».

Основи цього відношення закладаються ще у ранньому дитинстві і залишаються актуальними протягом усього життя. Воно розвивається під впливом різноманітних факторів, таких як родина, мікросередовище і макросередовище, життєвий шлях та набутий досвід, який може бути як позитивним, так і травматичним. Залежно від процесу дорослішання, це відношення може зазнавати змін та еволюціонувати. Взаємозв'язок Я-концепції та співзалежності в міжособистісних стосунках може бути визначальним для психологічної добробуту. Самосприйняття та взаємодія з іншими формують цілісний образ особистості, що визначає якість та стабільність міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА СТАТЕВОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ

2.1. Поняття співзалежності та її взаємозв'язок із статевими ролями

Співзалежність та статеві ролі є двома аспектами, які взаємодіють у формуванні психологічної безпеки статевої самоідентичності в зрілому віці. Співзалежність може бути розглянута як тенденція покладати важливість на взаємини з іншими людьми, витрачаючи значний час та енергію на задоволення їхніх потреб і бажань. Статеві ролі, у свою чергу, визначають соціально-культурні очікування та норми, пов'язані із статевою ідентичністю.

Важливим елементом розуміння впливу співзалежності на статевою самоідентичність є її зв'язок із статевими ролями. Суспільство накладає різні очікування на чоловіків та жінок, формуючи їхні ролі у відносинах та сімейному житті. Співзалежність може бути сприйнята як відповідь на ці статеві очікування.

У жіночих статевих ролях, співзалежність може виявлятися у вищій мірі через акцент на підтримку та турботу про інших. У чоловічих ролях, вимоги до самостійності та сильності можуть призводити до інших форм співзалежності, де важливість самостійності залишається, але в контексті взаємин з партнером чи родиною.

Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти особі забезпечити баланс між самоствердженням відносно своєї статевої самоідентичності та здатністю встановлювати здорові, незалежні стосунки. Важливо усвідомлювати власні потреби та бажання, враховуючи статеві ролі та уникати перебільшення взаємин з іншими на шкоду власній самоідентичності.

Вивчення уявлень про жіночу самореалізацію може бути здійснене в контексті теорії соціальних уявлень С. Московичі. Вихідним пунктом

поглядів Московичі є його теза про світ уявлень як про деякий “тип реальності”, з яким зіштовхується індивід у повсякденному житті. Ця позиція суперечить біхевіористській точці зору, відповідно до якої об'єктивний світ фізичних об'єктів вичерпує собою “навколишнє середовище” людини, що існує незалежно від нього і служить стимулом його ідей, образів, атрибуцій і уявлень. “Якщо мова йде про реальність, – пише Московичі, – уявлення – це усе, що ми маємо і до чого пристосовані наші перцептивна і когнітивна системи” [25, с. 22]. Це значить, що будь-яка інформація про визначені об'єкти, якою володіє індивід, – це інформація “препарована” уявленнями; вони класифікують отримані дані, відносячи їх до тієї чи іншої категорії, дають їм найменування і перетворюють їх в об'єкт комунікації. “Принципові форми нашого фізичного і соціального оточення фіксуються в уявленнях, і ми самі одержуємо “форму” відповідно до них” [25, с. 23]. У людини немає іншого способу спілкування з зовнішнім світом як за допомогою існуючих і знову створюваних уявлень. Отже, уявлення – це і соціальна призма, через яку сприймається (уявляється) навколишній світ. Відносини зі світом позначені двоїстою специфікою соціальних уявлень: вони обумовлюють досвід, події і людей, з якими зіштовхуються, і приписують, що і як саме варто розуміти. Під “обумовлюванням” Московичі має на увазі здатність уявлень включати об'єкти в систему існуючих соціальних конвенцій, що примушують інтерпретувати речі і події так, а не інакше (наприклад, бачити в піднятій руці знак вітання, а в стиснутому кулаку – погрозу). Здатність соціальних уявлень “нав'язувати себе” пов'язана, по-перше, з когнітивною організацією людини і, по-друге, із соціально-культурною традицією. Соціальні уявлення полегшують сприйняття і переробку інформації на побутовому рівні, але в той же час, стереотипізують і спрощують сприйняття різноманітних категорій навколишнього світу. Існують соціальні уявлення таких, наприклад, категорій як “професор”, “спортсмен”, “піаніст” та ін. Звичайно вони можуть не збігатися з реальними образами конкретних професорів, спортсменів, піаністів, однак соціальні уявлення (які в даному

випадку виступають як соціальні стереотипи) забезпечують визначений «вектор» сприйняття, відповідно до якого і відбувається переробка і систематизація інформації на рівні побутової свідомості.

У контексті даного дослідження виділяються статеві уявлення як різновид уявлень соціальних. Однак тут варто конкретизувати поняття «статеві уявлення», коротко зупинившись на базовому понятті «стать».

Стать – позначає біологічні відмінності, цілісна психічна репрезентація статі, сповнена неповторним динамічним глибинним, когнітивним та поведінковим поняттям жіночого та чоловічого, здобута індивідом у результаті набуття індивідуального гендерного досвіду. Тобто деякий соціальний конструктор, що визначає соціальну стать людини. На відміну від біологічної статі, гендер виступає набором соціально рольових самоідентифікацій (самовизначень), які можуть збігатися з суто біологічними статево-рольовими стереотипами або суперечити їм.

Гендерні відмінності формуються у процесі соціалізації — навчання ролі чоловіків і жінок, який відбувається від перших днів народження до статевозрілого віку, і меншою мірою — пізніше. На це впливають сімейне виховання, школа, взаємодія з іншими дітьми та ігрова активність. Розуміння відмінностей між статями формується починаючи приблизно з двохрічного віку.

Гендерні відмінності є соціальними, а не біологічними категоріями, котрі відображають те, якими мають бути особистісні характеристики, зовнішність, поведінка, одяг, захоплення, інтереси, професійні заняття, освітні спеціальності, сексуальні та міжособистісні стосунки чоловіків і жінок.

Гендер розуміють як психологічну стать, яку розглядають в термінах «маскулінність» та «фемінність».

Існує велике різноманіття традиційних моделей маскулінності і фемінності, котрі залежать від етнічних та релігійно-філософських позицій,

однак абсолютна більшість з них базуються на опозиції: суб'єкт – об'єкт, сила – слабкість, активність – пасивність, жорсткість – м'якість.

Тлумачення цих категорій як дихотомічної опозиції було піддано критиці науковими дослідженнями у 70–80-ті рр., які показали, що стереотипні уявлення про риси маскулінності і фемінності у суспільствах починаючи з кін. XIX ст. все більше відрізняються від реальних рис чоловіків та жінок, які простежуються завдяки науковим дослідженням. На це вплинули, зокрема, процес гендерної конвергенції та сексуальна революція.

Проте, стереотипні уявлення і досі відіграють вагомую роль у процесі первинної соціалізації особистості у сім'ї та школі, однак реальне життя, поширювані ЗМІ моделі поведінки, мода, субкультури, крос-культурні впливи зміщують первинні уявлення та установки у різних напрямках.

Соціологічні опитування, проведені у 70-ті рр. в американському суспільстві, показали, що:

- фемінними якостями вважалися - життєрадісна, скромна, ласка на лещоті, віддана, жіночна, вмє співчувати, турботлива, здатна розуміти інших, здатна до співпереживання, здатна втішити, що говорить тихим голосом, тепла (сердечна), довірлива, інфантильна, не любить лайки, любить дітей, спокійна;

- маскулінними якостями були визнані такі - вірить у себе, схильний захищати свої погляди, незалежний, спортивний, напористий, аналітичний, прагне до лідерства, схильний до ризику, швидко приймає рішення, покладається тільки на себе (самодостатній), мужній, має власну позицію, агресивний, схильний вести за собою, індивідуаліст, змагальний, амбіційний (честолюбний).

Після цього дослідження наявності цих якостей було підтверджено серед американських студентів, які, з'ясували, що, наприклад, від 34 до 44% студентів-чоловіків показали високі бали як по маскулінним, так і по фемінним якостям. Серед студенток одночасно високомаскулінних і високофемінних особистостей виявилось від 27 до 38%.

На підставі цієї ідеї було визначено чотири статево-рольових типи: маскулінний – високі показники маскулінності і низькі – фемінності; фемінний – високі показники фемінності і низькі – маскулінності; андрогінний – високі показники як маскулінності, так і фемінності; недиференційований (незрілий) – низькі показники і маскулінності, і фемінності.

На походження маскулінності і фемінності маються принаймні чотири точки зору.

Прихильники біологічного детермінізму у поясненні поведінкових і психологічних відмінностей між чоловіками опираються на теорії біологічного диморфізму, вказуючи на існування відповідних докорінних відмінностей між самцями і самками будь-якого біологічного виду.

Психоаналітична модель вважає відмінності чоловічого та жіночого характерів неминучим наслідком особливостей становлення статевої ідентичності дитини у процесі взаємодії з батьками (насамперед, з матір'ю).

Соціально-психологічні моделі вважають маскулінність і фемінність похідною від існуючих у суспільстві гендерних ролей, норм та стереотипів, що детерміновані насамперед соціокультурно і насаджуються індивідові у процесі соціалізації.

Постмодерністська точка зору наголошує на тому, що маскулінність та фемінність є окремими параметрами кожної особистості, а не бінарними опозиціями, та діють у контексті расових, класових, етнічних та інших відмінностей. Постмодерністи висувають тезу про існування множинних маскулінностей, що конструюються і репрезентуються виключно у конкретному культурному контексті.

У межах двох останніх підходів маскулінність більше не вважають єдиною і постійною величиною, розглядаючи її як рухливу та мінливу множинність. Найбільш відомою є теорія соціального конструювання гендеру, згідно якої гендер формується в процесі соціалізації, на основі розподілу праці, сім'єю, засобами масової інформації, а також самим

індивідом на рівні свідомості, прийняття заданих суспільством норм, ролей та пристосування до них.

Маскулінність - це система властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими. Вони передбачають відповідність власній статевій приналежності, прийняття статево-рольових стереотипів, дотримання чоловічих норм, вироблення типових для чоловічої статі форм поведінки, способів самореалізації. Маскулінність пов'язується з такими якостями, як незалежність, активність, допитливість, схильність до ризику, здатність до досягнень. Внутрішній світ чоловіка вважається більш упорядкованим і систематизованим, ніж світ жінки. Серед негативних рис маскулінності найчастіше вважається брутальність, авторитарність, агресивність, надмірний раціоналізм.

Фемінність - це властивість особистості, що передбачає відповідність жінки власній психологічній статі, дотримання жіночих статево-рольових норм, типової для жінки поведінки, цінностей, установок. Фемінність пов'язується з емоційністю, м'якістю, чуйністю, нормативністю, комунікативними навичками, сензитивністю, здатністю до емпатії. Фемінна жінка вважається більш реалістичною, практичною, уразливою, безпосередньою і пасивною, ніж жінка з не такою однозначно домінуючою жіночністю. Виражена фемінність передбачає переважання несвідомого рівня саморегуляції, схильність до інтуїтивного осягнення дійсності, чітку материнську орієнтацію.

Маскулінність не обов'язково притаманна чоловікам так само, як фемінність - не є виключно жіночою характеристикою. Такі фемінні властивості, як щиросердність, емоційність, інтуїтивність, вітальність, у значній мері властиві і чоловікам, набуваючи виразності у міру наближення до особистісної зрілості. З іншого боку, серед жінок нерідко зустрічаються такі маскулінні якості, як безкомпромісність, наполегливість, розвинута мотивація досягнення, ініціативність, високий інтелект і свобода від стереотипів. В житті сучасного суспільства зустрічається чимало фемінних

чоловіків і маскулінних жінок. Звичайно в даному контексті йдеться переважно не про фізичні властивості, а про психологічні характеристики.

Тривалий час вважалося, що маскулінність та фемінність - це протилежні полюси однієї шкали, тобто висока маскулінність розглядається як низька фемінність (і навпаки). В сучасних психологічних концепціях статі і статево-рольової поведінки ці властивості розглядаються, як відносно незалежні один від одного конструкти. Тобто, можливий одночасно високий розвиток обох характеристик, або одночасно низький рівень цих статево-рольових проявів. Поєднання високого розвитку фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від її статі) отримало назву андрогінність. У психології особистості андрогінія розглядається як особистісна характеристика, не пов'язана з порушеннями статевого розвитку або статево-рольової орієнтації. Розвинута андрогінія в людини, незалежно від її статі, передбачає багатий арсенал і гнучкість її рольової поведінки, високі соціально-адаптивні здібності й інші важливі якості. Наприклад, помічено, що обдарованим людям часто властива висока андрогінія.

Поняття андрогінії ввів в психологічну термінологію Карл Юнг, пояснюючи її поняттями Аніма та Анімус. Американський психолог Сандра Бем створила психологічну методику вимірювання маскулінності і фемінності "Статево-рольовий опис" (the Bem Sex-Role Inventory), згідно з якою можна діагностувати чотири типи людей незалежно від їхньої фізіологічної статі: 1) маскулінні (з вираженими чоловічими якостями); 2) фемінні (з вираженими жіночими якостями); 3) андрогінні; 4) невизначені (без виражених якостей маскулінності і фемінності) [50, с. 277].

Традиційна система диференціації статевої ролі і пов'язаних з ними стереотипів маскулінності – фемінності відрізнялася наступними характерними рисами:

Чоловічі і жіночі види діяльності й особисті якості розрізнялися дуже різко, і здавалися полярними;

Ці відмінності освячувалися релігією чи посиленнями на природу і представлялися непорушними;

Чоловічі і жіночі функції були не просто взаємодоповнюючими, але й ієрархічними – жінці приділялася залежна, підпорядкована роль, так що навіть ідеальний образ жінки конструювався з погляду чоловічих інтересів.

Сьогодні становище радикальне змінилося. Статевий поділ праці втратив колишню жорсткість, кількість винятково чоловічих і винятково жіночих занять різко зменшилося, а взаємини чоловіків і жінок у родині і на роботі стали в принципі рівноправними. Дуже багато соціальних ролей і занять взагалі не розділяються на «чоловічі» і «жіночі». Спільне навчання і спільна трудова діяльність чоловіків і жінок значною мірою нівелює традиційні відмінності в їхніх нормах поведження і психології.

Розглядаючи дослідження жінок і гендерні дослідження, розрізняють онтологічні, політичні, гносеологічні і когнітивні фактори розвитку цих досліджень [44, с. 38]. Онтологічні фактори – це повсякденні практики внутрішньо- і міжстатевих відносин, оформлених як конвенції контрактів. До політичних факторів належить досвід жіночого руху, що проблематизує гендерні відносини. Гносеологічні фактори розуміються як пізнавальні установки аналізу гендерної проблематики. Когнітивні фактори містять у собі знання і рефлексію гендерних відносин, пов'язані з участю в жіночому русі.

Дослідження розвинулись як когнітивна практика жіночого руху другої хвилі, спираючись на критичне осмислення певної соціальної теорії. Виділяють три дослідницьких напрями, що розвинулись в результаті жіночого руху [32, с. 63]:

- Ліберальний фемінізм, який передбачає забезпечення рівності чоловіків і жінок у публічній сфері. В онтологічному змісті ліберальний напрямок жіночого руху проблематизував гендерний контракт «домогосподарки», що домінує в західному суспільстві.

•Радикальний фемінізм. Головна ідея цього напрямку полягає в тому, що ніякі правові заходи не в змозі знищити патріархальні відносини між статями. Жінка залишиться пригнобленою доти, поки не будуть осмислені істинні основи патріархату, які полягають в сфері приватності й інтимності. Сексуальність і репродуктивні можливості інтерпретуються як основа гноблення жінки поряд з капіталістичними виробничими відносинами [32, с. 65].

•Соціальний конструктивізм. Даний підхід спирається на розуміння гендера як соціально сконструйованого відношення нерівності за ознакою статі. Він затверджує контекстуальну обумовленість гендерної культури як наукового знання і повсякденного знання про неї.

Гносеологія гендерних досліджень зводиться до конструктивізму, відповідно до якого в соціально сконструйованому світі не існує «жіночого» як природного і незмінного. Гендерів багато, а знання – це когнітивна практика, тобто в кожній конкретній ситуації потрібно аналізувати, хто вивчав, що, коли і чому. Поглиблення ідеї конструювання приводить у 90-х роках до включення в гендерний аналіз проблем культури і мови [34, с. 95].

Отже, гендер - соціально-біологічна характеристика, через яку визначаються поняття «чоловік» і «жінка», психосоціальні, соціокультурні ролі чоловіка і жінки як особистостей, цілісна психічна репрезентація статі, сповнена неповторним динамічним глибинним, когнітивним та поведінковим поняттям жіночого та чоловічого, здобута індивідом у результаті набуття індивідуального гендерного досвіду. Тобто деякий соціальний конструктор, що визначає соціальну стать людини. Гендер формується в процесі соціалізації, на основі розподілу праці, сім'єю, засобами масової інформації, а також самим індивідом на рівні свідомості, прийняття заданих суспільством норм, ролей та пристосування до них. Складовою гендеру є психологічна стать, яку часто визначають на основі параметрів маскулінності, фемінності, андрогінності.

Гендерні уявлення можна розглядати як різновид соціальних уявлень. Під соціальними уявленнями розуміють як узагальнюючий образ, систему інтерпритацій, класифікацій явищ. Соціальні уявлення виступають і як соціальна призма, через яку сприймається (уявляється) навколишній світ. Соціальне уявлення – як те спільне, що властиве індивідуальним уявленням людей, об'єднаних у певну групу про явища, феномени, об'єкти тощо. Гендерні уявлення в контексті даної теми розглядаємо як певний образ, систему інтерпритацій про професійну самореалізацію жінок осіб, об'єднаних за критерієм маскулінності – фемінності.

У гендерних уявлення про професійну самореалізацію жінок важливу роль відіграють стререотипні сприймання ролі чоловіка та жінки у суспільстві, у сім'ї, у професійній діяльності.

У світлі співзалежності та гендерних ролей, індивідуум може стикатися з викликами, пов'язаними із забезпеченням психологічної безпеки статевої самоідентичності. Наприклад, жінка, яка сильно спирається на відносини та почуття іншої людини для визначення своєї вартості, може відчувати труднощі в самостійному визначенні свого життєвого шляху. З іншого боку, чоловік, який прагне до самостійності, може відчувати внутрішній конфлікт, коли потребує підтримки від інших.

Для досягнення психологічної безпеки статевої самоідентичності важливо розвивати свідомість своїх власних потреб та бажань, незалежно від гендерних очікувань суспільства. Це може включати в себе роботу над усвідомленням власних мотивацій, цінностей та власного розуміння того, що означає бути самим собою в контексті своєї статевої ідентичності.

Підсумовуючи, співзалежність та гендерні ролі можуть взаємодіяти, визначаючи, як індивід розуміє себе в контексті статевої самоідентичності. Розвиток свідомості, саморефлексії та здатності до самостійного визначення власної ідентичності є ключовими елементами забезпечення психологічної безпеки в цьому аспекті життя.

2.2. Психологічні аспекти співзалежності та їх зв'язок із статевими характеристиками

Співзалежність, як психологічний явище, має глибокий зв'язок із статевими характеристиками та індивідуальним психологічним становищем. Сприйняття та виявлення співзалежності може різнитися в залежності від статевих ролей та стереотипів, що існують у суспільстві.

У жінок співзалежність часто пов'язується із вираженою турботою про інших, ставленням до власної вартості через відносини та потребою бути призначеною для догляду та підтримки. Соціально закріплені гендерні ролі можуть формувати уявлення про "ідеальну" жінку, яка віддана іншим і готова жертвувати своїми потребами.

У чоловіків співзалежність може виражатися у вищій мірі через наголос на незалежності та сильності. Чоловіки можуть відчувати тиск суспільства бути провідниками сім'ї та демонструвати зовнішню сильність, що може призводити до прихованої співзалежності, де вони зазнають стресу від власних внутрішніх конфліктів.

Співзалежність та статеві характеристики взаємодіють утворюючи особистісний контекст. Важливо розуміти, що співзалежність не є обов'язково негативним явищем, але її роль у формуванні психологічної безпеки може варіювати в залежності від індивідуальних рис та культурних впливів.

Здатність визначити, як співзалежність впливає на статеву самоідентичність, є ключовим аспектом забезпечення психологічної безпеки в цьому контексті. Розвиток свідомості та активна саморефлексія можуть допомогти розкрити специфіку цього взаємозв'язку та дозволити кожній особі зберігати баланс між відносинами та самостійністю.

Потреба у самореалізації є властивою людині від природи, впливає із інших природних потреб особистості, сама з одного боку породжується ними, з іншого - спрочинює, підпорядковує собі потреби особистості.

Необхідними передумовами самореалізації є внутрішня активність особистості, усвідомлення нею своїх життєвих цілей, як елемент самовизначення, самосвідомості, самопізнання. Самореалізація є перманентним станом високорозвиненої особистості, якій властивий певний рівень самосвідомості, самовизначення, рефлексії, самопізнання, яка досягла рівня самотворення, виробила і виробляє самоставлення.

Важливо розглядати співзалежність із врахуванням статевих характеристик як унікальних сили та ресурсу, а не лише як потенційну слабкість. Наприклад, здатність до емпатії та турботи, які часто асоціюються із жіночістю, можуть бути цінними якостями для побудови здорових відносин.

У той же час, важливо визначити грані співзалежності, які можуть призводити до втрати власної ідентичності та емоційного виснаження. Особистісний розвиток та самостійність можуть визначати не лише індивідуальне щастя, але й якість відносин у парі чи сім'ї.

Статеві характеристики можуть також впливати на способи вираження співзалежності. Наприклад, чоловіки можуть виявляти співзалежність через постійну потребу контролю або відмову від прояву вразливості, щоб відповідати соціокультурним очікуванням.

Усвідомлення цих психологічних аспектів співзалежності та їх взаємозв'язок із статевими характеристиками дозволяє кожній особі свідомо впливати на своє психологічне благополуччя та побудову здорових відносин. Визначення граней співзалежності та активний розвиток особистості стають основою для психологічної стійкості та гармонії в статевій самоідентичності.

Як на способи самореалізації, вказують на творчість, самовираження, прояв власного "Я", продуктивну працю, соціальну активність, життєтворчість тощо.

Існує структурно-функціональна модель процесу самореалізації особистості з виокремленням у ній трьох етапів:

1-й етап - процес кристалізації особистісної сутності індивіда: а) вирішення наявних внутрішньоособистісних суперечностей, самовизначення; б) актуалізація сутнісних потреб; в) самопізнання, формування самосвідомості; г) актуалізація потенціалу особистості;

2-й етап - розгортання внутрішньої сутності особистості: д) формування мотивації та стратегії саморозвитку, самовдосконалення; е) самоуправління, саморегуляція у процесі діяльності;

3-й етап - опрідметнення сутнісних сил особистості: ж) самоздійснення, реалізація особистісного потенціалу, формування предметно значущого внеску - досягнення результату; з) подальша творча діяльність, досягнення свободи та автономії.

Вищевказані процеси не завжди проходять строго у вказаній послідовності, відбуваються часто одночасно, паралельно, взаємно доповнюють один одного [30, с. 279].

Самореалізація включає в себе реалізацію людиною своїх здібностей поряд з реалізацією особистісного потенціалу. Дана категорія знаменує собою неперервний рух у бік професійного та загальноособистісного зростання. Найбільш сприятливим для обох процесів є відповідність між професійним та особистісним розвитком, коли досягнення професійних вершин є одночасно і вершиною розквіту особистості.

Під професійним зростанням розуміється індивідуальний особистісний процес розвитку здатності самостійно осмислювати свою діяльність і шукати шляхи вдосконалення себе в цій діяльності, будувати свою кар'єру.

Під особистісним зростанням розуміється наближення людини до розуміння та здійснення сенсу свого життя через набуття особистісного досвіду, який включає в себе самопізнання, довіру, самоприйняття, свободу, природність, демократичність, співпричетність, незалежність та ін.

Основними сферами самореалізації особистості є приватне життя та професійна діяльність. Професійна самореалізація здійснюється за закономірностями, притаманними особистісній самореалізації, оскільки їх

неможливо розмежувати ні в часовому, ні в просторовому, ні в сутнісному вимірі. Професійна самореалізація - це реалізація потенціалу особистості у професійній сфері, самореалізація у професійній діяльності. Кажучи конкретніше, це процес усвідомлення і кристалізації особистістю власної сутності та розгортання її у вигляді реалізації потенціалу з його опредметненням у професійній діяльності [34, с. 544].

Передумовами самореалізації виступають: 1) вроджена тенденція особистості до росту і розвитку; 2) суперечності між наявними цілями і ступенем їх реалізації; 3) внутрішньоособистісні суперечності та зовнішні впливи, що можуть породжувати особистісні кризи; 4) діалектичні суперечності між становленням та розкриттям внутрішньої сутності, між соціальним і біологічним, суспільним та індивідуальним.

Самореалізація є можливою за умови достатнього рівня самосвідомості і активності особистості. Детермінантами професійної самореалізації виступають відповідні інтереси, цінності, цілі, ідеали, наявність внутрішньої потреби та зовнішніх спонук до самореалізації [33, с. 332].

Якості особисті жінки, які сприяють її самоактуалізації у професійній діяльності [37, с. 207]:

- впевненість у собі;
- відкритість до досвіду;
- емоційна врівноваженість і стресостійкість;
- креативність, здатність творчо вирішувати проблеми;
- високий соціальний інтелект;
- прагнення до досягнень;
- готовність брати на себе відповідальність у вирішенні проблем;
- відповідальність та надійність у виконанні завдань;
- чесність, вірність обіцянкам;
- незалежність та самостійність;
- гнучкість поведінки;
- товарицькість, вміння спілкуватися з людьми.

Рівнева структура самореалізації виглядає наступним чином. На низькому рівні самореалізації особистість характеризується відсутністю прагнення до виявлення і розкриття своїх можливостей і потенцій; здатністю реалізувати лише ті якості, які яскраво виражені, не прикладаючи вольових зусиль; малоактивністю та малоусвідомленістю життєвої позиції, слабкістю самоусвідомлення, саморефлексії, саморегуляції, заниженістю рівня домагань. Людина перебуває на примітивно-виконавчому або індивідуально-виконавчому рівні особистісної самореалізації, за О.М. Мірошниченко.[56]

На середньому рівні потреби і мотиви, виявлення і розкриття можливостей і здібностей носять ситуативний характер, залежать від оцінки оточуючих; людина здатна ставити перед собою цілі і прикладати вольові зусилля для їх досягнення, здатна до рефлексії, однак наявні труднощі у саморегуляції діяльності, коливання самооцінки, самоствавлення. Особистісна самореалізація - на рівні реалізації ролей та норм у соціумі.

На високому рівні наявне стійке прагнення до виявлення і розкриття сутнісних сил і можливостей, творча активність, виявлення волі і наполегливості у досягненні поставлених цілей, здатність до рефлексії і саморефлексії, ефективної саморегуляції діяльності й емоцій, стійкість та адекватність самооцінки, свобода, відповідальність та самостійність у виборі діяльності для реалізації можливостей. Особистість знаходиться на рівні сенсожиттєвої та ціннісної реалізації, за О.М. Мірошниченко [57, с. 56].

Стратегії самореалізації виділяються за двома критеріями. Стратегії можуть бути: 1) адекватні можливостям і цілям особистості або неадекватні; 2) далекої або близької перспективи.

Професійна самореалізація – це «пошук себе у професії», становлення власної професійної ролі, образу Я, професійного іміджу, індивідуального стилю професійної діяльності, з'ясування для себе професійних перспектив, досягнення їх, встановлення нових професійних цілей, прагнення до гармонійного розкриття та ствердження власного творчого потенціалу.

При визначенні сфер самореалізації жінки найбільш загальною основою можуть виступати провідні види людської діяльності, а саме: гра, навчання, праця. Найбільш важливою сферою самореалізації сучасної жінки можна вважати професійну діяльність, якій вона присвячує більшу частину свого життя. Конкретнішою основою може виступати розподіл активності жінки на сферу діяльності та сферу спілкування. Кожна з цих сфер розподіляється на окремі сегменти, в залежності від видів діяльності (предметно-матеріальна, духовно-культурна, професійна, аматорська та ін.) та спілкування (рольове, офіційне, дружньо-інтимне та ін.).

Самореалізація жінки у професійній сфері перш за все проявляється у задоволеності обраною професією. Важливими факторами самореалізації жінки у соціономічній професійній діяльності виступають: потяг та інтерес до людини, розуміння складного внутрішнього світу людини, здатність позитивно впливати на особистість, відповідальність, альтруїзм, висока комунікабельність та мотивація до самоактуалізації і прагнення до професійного зростання, самопізнання [43, с. 320].

Умовами успішної самореалізації жінки у професійній діяльності виступають [41, с. 49]:

- 1) усвідомлення нею власного потенціалу, сильних і слабких сторін, здібностей, бажань та прагнень;
- 2) сприятливі зовнішні обставини, які б не придушували тенденцію жінки до самоактуалізації, а сприяли їй;
- 3) відкритість жінки до нових ідей, нового соціального досвіду, готовність ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок.

Згідно з моделлю особистісної самореалізації, поетапна структура професійної самореалізації виглядає наступним чином:

1-й етап - професійне самовизначення: а) вибір професії; б) професійна освіта;

2-й етап - професійний розвиток: в) професійна адаптація; г) апробація теоретичних знань у практичній діяльності; д) професійне самовдосконалення, підвищення кваліфікації;

3-й етап - професійне становлення: е) підвищення рівня професіоналізму; ж) набуття професійного авторитету; з) досягнення активності, самостійності, творчого підходу у професійній діяльності.

Аналіз літератури та психологічне опитування дозволили виділити критерії професійної самореалізації особистості жінки [42, с. 365]:

1) відповідність діяльності принципу задоволення - корисності стосовно самої людини, соціуму, світу;

2) досягнення цілей, здійснення планів - реалізація цінностей і сенсожиттєвих орієнтацій;

3) відчуття себе суб'єктом власної життєдіяльності, що можна розуміти як вміння приймати самостійні рішення і діяти згідно з ними, нести за них відповідальність - автономність;

4) відчуття власної спроможності, віра в себе, націленість на подальший творчий розвиток - позитивне самоствавлення, самоповага, креативність.

Показники самоактуалізації жінки у професійній діяльності [41, с. 48]:

- реалізація життєвих цілей;
- особистісна стратегія самоствердження кожної жінки;
- готовність до професійного росту;
- наявність потреби у саморозвитку;
- задоволеність своїм професійним вибором;
- можливість реалізації у професії за компенсаторним принципом.

Потреба у самореалізації, її задоволення нерозривно пов'язані із такими внутрішньособистісними процесами як самопізнання, самовизначення, самоствавлення, самооцінювання, саморегуляція, самодетермінація, самоусвідомлення, саморозвиток. Як на теоретичному рівні, так і в реальному існуванні суб'єкта неможливо розділити ці процеси ні у часовому, ні у просторовому вимірі. В індивідуальному житті особистості, яка

перебуває на досить високому рівні розвитку, ці явища відбуваються паралельно, взаємопроникно, взаємообумовлено, розвиваються, взаємодоповнюються, переходячи у процесі розвитку на якісно нові рівні.

Далі важливо розглядати можливості розвитку та вдосконалення співзалежності, зокрема через збалансоване поєднання самостійності та відкритості до взаємодії з оточуючим світом. Це може включати у себе розвиток комунікативних навичок, вміння виражати свої потреби та межі, а також активну працю над власним емоційним благополуччям.

Особистісний розвиток та самопізнання дозволяють краще розуміти власні мотивації та потреби, а також забезпечують основу для формування стійкого самовизначення незалежно від статевих очікувань чи ролей.

Усвідомлення важливості психологічної безпеки статевої самоідентичності у контексті співзалежності та статевих характеристик дозволяє кожній особі визначати свій власний підхід до відносин та самостійно будувати свій життєвий шлях.

Отже, розуміння психологічних аспектів співзалежності та їх взаємозв'язок із статевими характеристиками є ключем до розвитку здорової, стійкої статевої самоідентичності, що сприяє психологічній безпеці та гармонії в житті.

2.3. Формування статевої самоідентичності в зрілому віці

Зрілий вік – це час значущих трансформацій у багатьох аспектах життя, включаючи статево самоідентичність. Формування статевої самоідентичності в цьому періоді є важливим етапом психологічного розвитку.

Однією з ключових характеристик формування статевої самоідентичності є перегляд і реінтеграція життєвого досвіду. У зрілому віці люди можуть переосмислювати свої статеві ролі та ідентичність в контексті життєвого шляху, враховуючи досягнення, втрати та нові можливості.

Статева самоідентичність у зрілому віці також може впливати на відносини та інтимність. Особливо для тих, хто переживає зміни у статевій функції, важливо зберігати позитивне сприйняття власного тіла та самої себе, щоб забезпечити психологічну здатність до задоволення від інтимних стосунків.

Додатковий вплив на формування статевої самоідентичності в зрілому віці може мати соціокультурне середовище. Статеві стереотипи та очікування можуть ставити виклики перед індивідами, спонукаючи їх до переосмислення своєї ролі та значущості у статевому плані.

Для успішного формування статевої самоідентичності у зрілому віці важливо прагнення до самопізнання та відкритість до нових досвідів. Акцент на позитивних аспектах статевого визначення та прийняття власної ідентичності є ключем до психологічного благополуччя.

Отже, формування статевої самоідентичності в зрілому віці – це процес, який вимагає рефлексії, адаптації та відкритості до нових можливостей. Збереження позитивного відношення до власної статевої ідентичності сприяє глибокому осмисленню та задоволенню від життя в цьому важливому періоді.

Розвиток дорослої людини можна описати в контексті трьох самостійних систем, що співвідносяться з різними аспектами його Я. Вони включають розвиток особистого Я, Я як члена родини і Я як працівника. Ці системи взаємозалежні. Наприклад, дослідження показали, що чим більше задоволення приносить батьку трудова діяльність, тим вище його самоповага і тем імовірніше, що йому буде властивий приймаючий стиль батьківського поводження, що заохочує [45, с. 62].

Згідно з Еріксоном найважливіша задача, що постає перед людиною в юності і ранній дорослості, – установлення своєї ідентичності в близьких відносинах з іншими людьми і трудовій діяльності. Формування ідентичності – процес, що не припиняється. Дорослі повинні структурувати і переструктурувати свою особисту, професійну і сімейну ідентичності в міру

того, як змінюється їх внутрішній і зовнішній світ. Хоча багато граней дорослої ідентичності можуть сформуватися вже до початку дорослого життя, інші її грані тільки мають бути оформлені. Якщо у людини немає чіткого відчуття того, що вона займається своєю справою чи що в неї у родині всі благополучно, вона може почувати якусь нестачу у своєму житті, як ніби що-небудь не було доведено до кінця. Люди, що можуть захопитися роботою і віддаватися їй до кінця, значну частину свого почуття ідентичності черпають у кар'єрі. Інші можуть набути свою ідентичність не стільки в професійній діяльності, скільки в родині чи де-небудь ще.

Еріксон вважав, що яким би ні було джерело набуття ідентичності, головною подією дорослості є досягнення генеративності. Він розуміє генеративність як спробу увічнити себе шляхом внесення довгострокового і значимого внеску в навколишній світ. Багато людей намагаються досягти генеративності шляхом створення родини і турботи про своє потомство. Інші прагнуть домогтися цієї мети за допомогою продуктивності своєї роботи. Викладачі, наприклад, можуть вважати, що вони вносять довгостроковий вклад, формуючи молоді розуми чи передаючи знання майбутнім поколінням. Наставництво – ще один спосіб намагатися керувати наступним поколінням. Лікарі можуть рятувати життя людей чи докладати зусиль до перемоги над яким-небудь захворюванням. Робітники, зайняті в різних галузях промисловості, можуть домагатися генеративності через створення об'єкта (будинку, автомобіля, фотоапарата), який виявиться корисним для інших людей. Тобто працівники починають судити про свою значимість по тому, що вони роблять [45, с. 65].

Найважливішим компонентом розвитку дорослих людей і особливо жінок служить родина. За даними одного соціологічного дослідження ідентичності дорослих людей, що проводилося у формі інтерв'ю, відповіді 90 % жінок указали на те, що їхні сімейні ролі й обов'язки є найважливішими компонентами при визначенні себе [45, с. 66]. Вони говорять про свої ролі батьків, чоловіків, сестер, дітей, що вони виконували в родині. Вони

розповідали про сімейні задачі й обов'язки, про близькість, спілкування, взаємодопомогу і самореалізацію. Виражаючись узагальнено, вони описували себе як родичів, якими вони стали в структурі сімейних відносин і подій. Лише в дуже рідких випадках жінки визначали себе насамперед виходячи зі своєї кар'єри, а не родини.

Однак і робота займає в структурі особистості сучасної людини (незалежно від статевої приналежності) дуже значне місце. Для деяких робота – не більш ніж спосіб заробити собі на життя. Вона приносить їм гроші, що дозволяють харчуватися, одягатися, забезпечувати дахом себе і свою родину. Іншим вона дає шанс виявити свої творчі здібності і навички; вона дозволяє їм підвищити свою самооцінку і завоювати повагу навколишніх. Для третіх робота є майже наркотиком – діяльністю, займатися якою їх примушує якась внутрішня сила.

Коли дослідники з'ясовують у дорослих людей, чим важлива для них робота, відповіді бувають, як правило, двох типів. З одного боку, респонденти можуть повідомляти про особливості своєї роботи і про ті спеціальні здібності, якими вони володіють для її виконання. Це внутрішні фактори мотивації. Люди, що звертають увагу на ці фактори, можуть описувати свою роботу з погляду того виклику, що вона їм кидає, чи інтересу, що вона для них представляє, чи ж можуть говорити про свою професійну компетентність у роботі і про свої трудові досягнення. З іншого боку, люди можуть виділяти для себе, у першу чергу, зовнішні фактори мотивації. Ці фактори містять у собі винагороду у вигляді заробітної плати і статусу; комфорт на робочому місці і зручні години роботи; компетентність керівництва і наявність програм професійного навчання; добрі відносини і підтримку з боку колег; можливості просування по службі [45, с. 67].

У переважній більшості випадків люди усвідомлюють те задоволення, що приносить їм робота, і не хочуть його позбавлятися. У ході дослідження працівників у віці від 46 років до 71 року 90 % опитаних чоловіків і 82 % жінок повідомили, що вони б продовжували працювати, навіть якби могли

цього не робити. Вони заявили, що одержують від роботи більше задоволення, ніж від дозвілля. Навіть ті, чий вік наближався до пенсійного, бажали б – у переважній більшості – продовжувати трудитися, хоча б неповний робітник день [25, с. 78].

Приведені дані показують, що хоча родина і є пріоритетною системою формування ідентичності, робота (як для чоловіків, так і для жінок) також дуже важлива, тобто успіх у професійній діяльності може розглядатися як одна з основних умов повноцінної самореалізації індивіда незалежно від статі. З положення про співставлювану (хоча і не однакову) важливість сімейної і професійної сфери для жінки логічно випливає два питання, що прямо пов'язані із самореалізацією сучасної жінки: по-перше, у ході яких етапів досягається професійна самореалізація а також чи існує специфіка цих етапів для жінок і по-друге, у чому особливості самореалізації жінки в сімейній сфері, тобто, іншими словами, на чому будує свою родину жінка.

Для початку розглянемо етапи професійного шляху. Професійний цикл починається в той момент, коли людина ще дуже молода і часто завершується вже в похилому віці. Існують різні системи періодизації професійного циклу. Найбільше широко поширена періодизація С'юпера [55, с. 71]. С'юпер розділив професійний шлях людини на 5 характерних етапів:

1. Етап зростання (від народження до 14 років).
2. Етап дослідження (від 15 до 24 років).
3. Етап зміцнення кар'єри (від 25 до 44 років).
4. Етап збереження досягнутого (від 45 до 64 років).
5. Етап спаду (після 65 років).

У контексті даного дослідження першочерговий інтерес представляє питання про те, як етапи професійного шляху співвідносяться з загальним вектором розвитку особистості (спрямованістю на особистісну самореалізацію) і чи існує гендерна специфіка такого співвідношення.

З'ясувати це питання дозволяє, зокрема, аналіз результатів лонгітюдних досліджень, проведених американським психологом Левінсоном. Левінсон

провів поглиблене дослідження розвитку в період дорослості [52, с. 32]. Він відібрав групу з 40 чоловіків різної расової, етнічної і професійної приналежності, у яких через визначені проміжки часу (у кілька місяців) брав інтерв'ю. Разом з реконструйованими біографіями цих 40 чоловіків Левінсон і його асистенти вивчали біографії великих людей, таких як Данте і Ганді, у пошуках стійких, закономірних характеристик розвитку у дорослості.

За результатами дослідження в життєвому циклі дорослих чоловіків були виділені три головні ери (етап ранньої дорослості – 17-45 років; етап середньої дорослості – 40-65 років; етап пізньої дорослості – 60-? років). Протягом кожної ери індивідуум вибудовує структуру життя. Ця структура утворює основу способу життя, слугуючи одночасно границею і сполучною ланкою між особистістю і суспільством. Структура життя утворюється переважно з відносин індивідуума з зовнішнім світом, включаючи те, що індивідуум одержує від кожного такого відношення і привносить у нього. Це можуть бути відносини з окремими людьми, групами, системами і навіть предметами. Для більшості чоловіків центральне місце займають відносини на роботі й у родині. У визначені вікові періоди люди починають піддавати сумніву і руйнувати існуючу структуру життя. Потім вони створюють нову структуру, що відповідає поточним потребам. Ця структура є домінуючою протягом стійкого періоду діяльності, поки людина не «переростає» її, – і весь процес починається заново.

Згідно Левінсону, щоб цілком стати дорослим, молода людина повинна впоратись з чотирма задачами, що виникають у процесі розвитку: 1) визначити мрії; 2) знайти наставника; 3) забезпечити собі кар'єру; 4) налагодити інтимні стосунки. Далі подана коротка характеристика цих етапів.

1) Визначення мрії. На першому етапі періоду починань мрії про дорослі досягнення мало зв'язані з реальністю. Мрією може бути конкретна мета, наприклад, одержати Нобелівську премію, чи рольове домагання – стати кіноактором, бізнесменом, великим художником. Чоловіки можуть бути і

більш поміркованими у своїх мріях, наприклад стати майстром у якій-небудь справі чи створити щасливу родину. Найважливіший аспект мрії – її здатність надихати чоловіка в його нинішній діяльності. В ідеальному випадку молода людина починає вибудовувати структуру свого молодого життя, з огляду на реальність, відносячись до усього з розумним оптимізмом, що допомагає реалізувати його мрію. Необґрунтовані фантазії і зовсім недосяжні цілі не сприяють зростанню.

2) Знаходження наставника. У здійсненні мрії величезну допомогу молодій людині може надати наставник. Він здатен вселити в неї впевненість, розділяючи чи схвалюючи мрію і передаючи майстерність та життєвий досвід. Він може вплинути на просування по службі свого протеже. Однак основна функція наставника полягає в тому, щоб забезпечити перехід від відносин батько – дитина до відносин у світі дорослих однолітків.

3) Побудова кар'єри. Крім становлення мрії і знаходження наставника, молода людина зіштовхується зі складним соціопсихологічним процесом побудови кар'єри. Він виходить далеко за рамки простого вибору професії. Левінсон вважає це задачею розвитку протягом усього періоду починань. Дослідник дивиться на численні компоненти формування кар'єри як на засіб до досягнення самовизначення в період дорослості.

4) Встановлення близьких відносин.

Формування близьких відносин у родині не обмежується пам'ятними подіями одруження і народження дитини. І до, і після цих подій молодий чоловік поповнює свій досвід і свої знання про себе і про відносини з жінками. Він повинен з'ясувати для себе, чим він подобається жінкам і що в жінках подобається йому; він повинен зрозуміти свої сильні і слабкі – психологічні сторони в сексуальній близькості. Згідно з Левінсоном, хоча чоловік і одержує деяке уявлення про самого себе в період ранньої юності, у ранній дорослості ці питання усе ще не вирішене до кінця.

Перший зв'язок з «особливою жінкою» (термін Левінсона) слугує тим же потребам, що і відносини наставник – учень. Особлива жінка може сприяти

здійсненню мрії, піднімаючи її і змушуючи партнера відчути себе героєм. Вона допомагає йому при вступі в дорослий світ, заохочуючи його надії і терплячи його залежну поведінку та інші недоліки.

Дослідження Левінсона викликало широку хвилю критики, у якій домінував докір у тому, що воно не охоплювало розвиток жінок. У результаті кілька жінок (В. Стюарт, Р. Дроедж, К. Фарст, Д. Адамс) розпочали власні дослідження, застосувавши при вивченні процесів розвитку дорослих жінок теорію Левінсона [52, с. 69]. Кожна з них, так само як і Левінсон, використовувала як методу біографічні інтерв'ю.

Ці дослідження життєвого шляху дорослих жінок частково підтвердили теоретичну гіпотезу Левінсона про те, що самореалізація в період дорослості складається з виконання чотирьох пов'язаних з розвитком задач – визначення мрії, набуття наставника, формування кар'єри, установлення відносин з особливою людиною. Левінсон, крім того, окремо виділяє перехід 30-річчя, що, відповідно до думки дослідника є періодом стресу, тому що в цей час цілі кар'єри і спосіб життя піддаються переоцінці. І хоча в ході лонгитюдних досліджень жіночої вибірки встановлено, що жінки вирішують ті ж задачі розвитку і зіштовхуються з тією же кризою 30 років, досвід жінок досить істотно відрізняється від чоловічого досвіду [47, с. 72]. Крім того, хоча Левінсон стверджує, що перехідні періоди як у жінок, так і у чоловіків тісно пов'язані з віком, інші дослідники установили, що для жінок стадії сімейного циклу, очевидно, є кращим індикатором переходів, ніж віку [47, с. 79]. А тому для жінок може і не бути переходів 30 (40 і 50)-річчя. Скоріше, переходами можуть стати народження дитини чи залишення дорослими дітьми батьківської родини.

Можливо, найбільшим розходженням між статями виявляється розходження в чоловічих і жіночих мріях. Фактично, воно настільки велико, що Левінсон виділяє гендерне розщеплення як феномен дорослого розвитку. Але якщо чоловічі мрії про майбутнє в цілому носять однорідний характер і пов'язані з роботою, то жіночим мріям часто притаманна роздробленість. У

дослідженні Левінсона жінки, що викладають в університеті і жінки, що займаються бізнесом, прагнули поєднати кар'єру і заміжжя, хоча і робили це по-різному. Перші були менш честолюбними і більш готовими відмовитися від кар'єри, оскільки могли продовжити стимулюючу інтелект діяльність і після народження дитини, працюючи вдома. Ділові жінки прагнули зберегти роботу і після появи дітей, хоча б і на більш низькій посаді. Одні тільки домогосподарки мали однорідну мрію: увесь свій час вони хотіли присвятити обов'язкам дружини і матері, як це робили колись їхні власні матері.

Інша сфера, у якій досвід чоловіків і жінок сильно розрізняється, – це відносини з наставниками. Хоча вважається, що мати наставника в період ранньої дорослості важливо і для кар'єри, і для зайняття належного місця в житті, жінки вступають у такі відносини рідше, ніж чоловіки. Частково проблема полягає в тому, що не так вже й багато жінок займають положення, що дозволяє їм керувати, давати поради чи забезпечувати заступництво молодим жінкам за місцем їх роботи. Коли ж роль наставника жінки бере на себе чоловік, відносини між ними можуть бути порушені сексуальним потягом [56, с. 81].

Ще однією особливістю особистісного становлення, що прямо залежить від статевої приналежності (точніше від приписуваної суспільством гендерної ролі) є різні шляхи до професійного успіху. Жінкам не тільки складніше, ніж чоловікам, знайти особливу людину, вони і свою кар'єру влаштовують значно пізніше. У дослідженнях Левінсона більшість чоловіків завершували своє професійне учнівство і цілком досягали статусу зрілості в сфері праці до кінця переходу 30-річчя. На противагу їм, жінки, в основному, не переставали вважатися новачками в професійному світі аж до досягнення ними середнього віку [56, с. 83]. Більше того, з'ясувалося, що у значній кількості жінок, що почали свою кар'єру десь після 20 років, «період учнівства» тривав років до 40, а іноді і пізніше.

Таким чином, у розвитку, спрямованому на особистісну самореалізацію в професійній сфері можна виділити п'ять основних етапів (етап зростання;

етап дослідження; етап зміцнення кар'єри; етап збереження досягнутого; етап спаду). Зміна етапів тісно зв'язана зі структурою життя, що розрізняється в різні періоди дорослості. Структура періоду ранньої дорослості припускає вирішення чотирьох взаємозалежних задач: визначити мрії; знайти наставника; забезпечити собі кар'єру; налагодити інтимні стосунки. Дослідження показують, що ці задачі характерні для особистісного розвитку як чоловіків, так і жінок, однак у жінок їхнє рішення об'єктивно пов'язано з більшими складностями і проблемами.

Це можна пояснити не об'єктивними факторами (такими, наприклад, як обмежені можливості жінок у досягненні професійних успіхів чи неможливість займатися складними видами інтелектуальної професійної діяльності) а суб'єктивними – існуючими в суспільстві патріархальними гендерними уявленнями про домашнє призначення жінки.

Ще одним питанням, безпосередньо пов'язаним із системою формування ідентичності і самореалізацією сучасної жінки є самореалізація жінки в сімейній сфері, тобто ті узагальнені принципи, відповідно до яких жінка будує своє сімейне життя.

Найбільше повно пояснює ці принципи трикомпонентна теорія любові Р. Стернберга [65, с. 135]. Стернберг вважає, що любов має три складові. Перша – це інтимність, почуття близькості, яке виявляється в любовних відносинах. Любяча жінка відчуває себе пов'язаною з об'єктом любові. Близькість у жінки виявляється по-різному: життя коханої людини хочеться зробити краще, жінка розраховує, що коханий підтримає її у важку хвилину і намагається показати, що здатна зробити та ж саме; жінка ділиться з коханим своїми думками і почуттями. Фактично, спільні інтереси і заняття можуть стати одним з вирішальних факторів у перетворенні відносин залицяння в любовні, на зразок подружніх, відносини.

Пристрасть – друга складова любові в теорії Стернберга. Пристрасть належить до таких видів збудження, що призводять до виникнення фізичного потягу і сексуального поведіння у відносинах. Статеві потреби тут важливі,

але не є єдиним видом наявних мотиваційних потреб. Наприклад, потреба жінки належати комусь чи потреба одержати підтримку у важку хвилину можуть також грати свою роль. Іноді близькість викликає пристрасть; в інших випадках пристрасть передує близькості. Бувають і такі ситуації, коли пристрасть не супроводжується близькістю, а близькість – пристрастю.

Остання вершина трикутника Стернберга – рішення / зобов'язання. Ця складова має короткочасний і довгостроковий аспекти. Короткочасний аспект відбивається в рішенні про те, що конкретна жінка любить конкретного чоловіка. Довгостроковий аспект – зобов'язання зберігати цю любов.

Зрозуміло, більшість людей сподівається, що шлюбні відносини будуть відзначені досконалою любов'ю, що сполучатиме у собі всі три складові. Саме в цьому випадку можна говорити про оптимальну самореалізацію жінки в сімейній сфері. Однак на практиці, безумовно, можуть мати місце різноманітні сполучення зазначених компонентів любовного відношення.

У міцних сімейних відносинах первинний потяг виникає на основі зовнішніх особливостей, таких як фізична привабливість, товариськість, урівноваженість і загальні інтереси. Відносини, що зав'язалися, зміцнюються завдяки реакціям оточуючих, отриманню статусу пари, відчуттю затишку і спокою в присутності один одного і дії інших подібних факторів. Потім пара вступає в стадію взаємних зобов'язань і близькості, що ще більш зближує партнерів. Жінка і чоловік вивчають погляди і цінності один одного. На цій стадії жінка готова взяти на себе визначені зобов'язання й очікує того ж від партнера. У цей момент пара готова до того, щоб прийняти рішення одружитися.

Самореалізація жінки можлива як у професійній, так і у сімейній сферах, однак підсумовуючи вище викладений матеріал можна сказати, що традиційні гендерні уявлення про жіночу самореалізацію сприяють самореалізації жінки в сімейній сфері, у той час як професійна самореалізація жінок ускладнена. Можна сказати, що сімейна і професійна самореалізація

сучасної жінки припускають різні, у чомусь навіть полярні, ролі. Звідси виникає явище так званої рольової напруги.

Походження рольової напруги частково пов'язане з тим, що подружжю доводиться мати справу одночасно з трьома різними системами ролей: у центрі однієї знаходиться родина, у центрі другої – робота чоловіка, а в центрі третьої – робота дружини [56, с. 93]. У якійсь момент одна з ролей може вимагати більше витрат часу і сил, ніж інші.

Чоловіки в родинях, де працюють двоє, часто виражають більше невдоволення подружнім життям, ніж чоловіки в інших родинях [56, с. 95]. Невдоволення і напруга, яку вони відчують, частково послаблюються завдяки гнучкому графіку роботи, що дозволяє їм більш повно задовольняти потреби родини. У ході широкомасштабного соціологічного дослідження понад третина таких подружніх пар повідомила про сильні рольові конфлікти, що виникали при спробах поєднати виконання професійних і сімейних обов'язків [59, с. 83]. Ці конфлікти були наслідком завантаженості чоловіків на роботі і неузгодженості робочого графіка з розпорядком сімейного життя. Хоча в родинях, де працюють двоє подібні рольові конфлікти бувають і у чоловіків, і у жінок, у жінок вони носять більш яскраво виражений характер. Рольова напруга відчувається працюючими жінками особливо гостро, коли їм доводиться затримуватися на роботі чи діяти в поспіху [59, с. 85].

Оскільки родини, у яких працюють двоє стали на сьогоднішній день типовим явищем, проблема успішного поєднання родини і роботи виступає як одна з основних проблем дорослості.

Жінка перед якою стала дана проблема змушена обирати одну з трьох моделей професійного поведіння: пріоритетність родини перед роботою, пріоритетність роботи перед родиною, поєднання родини і роботи. Вибір однієї з цих моделей пов'язаний з актуальними життєвими пріоритетами конкретної жінки.

Соціологічні дослідження в числі інших відмінностей між працюючими чоловіками і жінками дозволяють виділити наступний факт: серед жінок спостерігається більш різкий контраст між тими, хто орієнтований на кар'єру, і тими, для кого робота – не головне. Для одних ведення домашнього господарства – значиме улюблене заняття, що приносить задоволення. Для інших це обтяжлива необхідність. У ході опитування жінок з'ясувалося: самоповага, задоволеність життям і самосприйняття в орієнтованих і неорієнтованих на кар'єру жінок різко відрізняються. Серед тих, хто охарактеризував себе як орієнтованих на кар'єру, жінки які працювали повний робочий день були цілком задоволені собою. Зайняті неповний робочий день, на тимчасовій роботі чи роботі на посадах нижче своєї кваліфікації були менш задоволені собою, менше поважали себе і скромніше оцінювали свої достоїнства. У жінок, що вважали себе не орієнтованими на кар'єру, результати були протилежними. Самоповага і задоволеність життям у них не були пов'язані з тим, повний чи неповний час зайняті вони на роботі. Ці жінки погодилися з такими твердженнями, як: «Я не можу уявити собі повноцінного життя без дітей» і «Я б відмовилася від роботи, що не дозволяла б мені проводити досить часу зі своєю родиною» [59, с. 87].

Як пріоритет роботи (фактично на шкоду родині), так і пріоритет родини на шкоду роботі є неоптимальним вирішенням проблеми. Більш вдалим уявляється мені вирішення рольового конфлікту за допомогою прийняття так званих складених ролей. Їхня суть у тому, щоб органічно поєднувати спрямованість на роботу і родину, що на практиці може бути досягнуто включенням окремих рис фемінної ролі у професійну сферу діяльності.

Так, наприклад, у професійній сфері діяльності може знайти своє застосування властива жінкам комунікабельність і спрямованість жінок на спілкування. Правомірність такої постановки питання підтверджується даними декількох досліджень, згідно з якими жінки частіше ніж чоловіки повідомляли про можливість працювати з людьми – клієнтами, товаришами по службі чи навіть начальниками – як про особливо важливий аспект своєї

роботи. Соціальна взаємодія за рамками щодо вузького сімейного кола підсилює їхнє почуття спільності і єдності з людьми. Можливо, що, принаймні, для частини жінок міжособистісні відносини на роботі тому особливо значимі, що допомагають їм у визначенні своєї професійної Я-концепції. Крім того, соціальна підтримка на роботі пов'язана з меншим відсотком депресій і соматичних розладів у жінок [67, с. 59].

У цілому працюючі жінки відрізняються від непрацюючих більш міцним психічним і фізичним здоров'ям. Вони рідше страждають депресіями і такими захворюваннями, як серцеві і виразкові захворювання. Вони більше поважають себе. Особливо це характерно для незаміжніх жінок; але замужні жінки теж вигадують від роботи, особливо якщо чоловіки надають їм підтримку. Жінки, для яких робота в радість виграють ще більше. У цьому, можливо, одна з причин того, чому жінки-фахівці, незважаючи на підвищену відповідальність своєї роботи, одержують більше користі від праці, ніж ті, хто зайнятий некваліфікованою роботою. При наявності рольової напруги і рольового перевантаження практично цілком відсутні дані, що свідчать про шкідливі наслідки роботи для якої-небудь із груп жінок [67, с. 56].

Період адаптації до ринку праці формує специфічні моделі поведінки, засновані на сприйнятті роботи в самих значимих аспектах: планування кар'єри, можливості набуття значимого статусу, матеріального становища, інтересу, грошей, влади і т. д. Природно, що подібна мотивація на успіх притаманна в наш час не тільки для чоловіків, але й для жінок, у той же час уявлення про самореалізацію чоловіків і жінок у сфері кар'єрного зростання істотно відрізняються (тобто спостерігається визначена гендерна асиметрія уявлень про самореалізацію). Саме тому гендерні аспекти уявлень про кар'єрну самореалізацію доцільно розглянути детальніше.

Відповідно до теорії соціального конструювання гендера, відносини між індивідами являють собою відносини влади, стратифікації, що задаються соціальними взаємодіями [10, с. 168]. Типовою формою стратифікаційного поведінки є професійна кар'єра, що характеризується зразками соціально-

професійних досягнень, престижними статусами, що відповідають методам і засобам їхнього досягнення. Принципово важливим є положення даної теорії про те, що суб'єкт створює гендерні правила і відносини, а не тільки відтворює їх [13, с. 22]. Ідея конструювання підкреслює дієвий характер засвоєння досвіду і має на увазі можливість зміни соціальної структури. З одного боку, гендерні відносини об'єктивні, тому що індивід сприймає їх як даність, з іншого боку – вони суб'єктивні як соціально сконструйовані в повсякденному житті. Як гіпотезу можна висунути припущення про те, що в періоди соціальних трансформацій можливий збій у чіткому розмежуванні "чоловічого" і "жіночого" простору, що у свою чергу, виступає стимулом для перерозподілу позицій, раніше закріплених за тим чи іншим гендером.

У конструюванні владних відносин між статями ключовим є співвідношення приватної і публічної сфер, що у патріархальному суспільстві розглядаються відповідно як "чоловіча" і "жіноча" території [67]. Експериментальні дослідження показують, що жінки, які мають соціальні устремління у бік професійного зростання, втручаються у сферу діяльності, яка відтворюється на рівні стереотипів масової свідомості як традиційно "чоловіча". В основі подібної диференціації лежать уявлення про "чоловічі" і "жіночі" роботи, ролі жінки в суспільстві і т. д.

Територія символічного простору кар'єрної самореалізації визначає життєві шанси індивіда, які можна розглядати як шанси на оволодіння частиною економічних і культурних благ, наданих суспільством. Розподіл цих благ до визначеної мері поляризовано. Можна сказати, що і розбіжності "чоловічого" і "жіночого" у сфері кар'єрних домагань конструюються як нерівність можливостей [51, с. 207].

У свідомості молодих людей формується багатомірний символічний простір, визначена система координат, у рамках якої відбувається їхнє позиціонування в зовнішньому світі і визначаються можливі напрямки руху в рамках цього сконструйованого простору. Подібна система координат складається під впливом великої кількості факторів, таких як освіта, вік,

стать, ресурси родини, життєві орієнтації і наявність досвіду роботи зі спеціальності. Гендерний простір визначає кар'єрні домагання і стратегії їхньої реалізації. Моделі трудової поведінки навіть на умоглядному рівні не існують у вигляді деяких цілісних, закінчених картин, а скоріше схожі на мозаїку. У свідомості більшості людей існують досить стійкі стереотипи "чоловічого" і "жіночого" на ринку праці по таких ключових моментах, як: чоловічі і жіночі стартові позиції при прийомі на роботу і можливості досягнення успіху, чоловіча і жіноча кар'єра і т. д. У відношенні всіх подібних моментів маються визначені уявлення про гендерну нерівність, якщо стать є критерієм, що диференціює можливості професійного зростання і просування по соціальних сходах.

Отже, конструювання гендерного простору йде через протиставлення. Так, уявлення про жіночі кар'єри формується, що називається, "від противного": у порівнянні чи в протиставленні з чоловічими кар'єрами, або в порівнянні чи в протиставленні з особистим життям і родиною [63, с. 85]. Подібні розбіжності конструюються й у відношенні розподілу емоційної – раціональної сфер діяльності. Діловою, "чоловічою" є саме раціональна сфера спілкування. Передбачається, що існує певний "чоловічий" простір, у якому чоловіки розуміють один одного і який непідвладний жіночому розумінню. Простір кар'єрних домагань, відповідно схвалюваному стилю поведінки, прийнятих правил описується як "чоловічий". За твердженням жінок, неформальні відносини усередині чоловічих груп сприяють конструюванню гендерного статусу чоловіків за допомогою створення чіткої границі між ними і жінками. Домінуюче положення чоловіків ґрунтується на ритуальних формах повсякденного спілкування, що є неодмінним атрибутом "ігрового простору" кар'єрних домагань. Наочним прикладом може служити ритуал вітання, коли чоловіки "ручкаються", тобто потискають один одному руки, визначаючи тим самим коло "своїх", підкреслюючи свою обраність, перевагу. Це відноситься до ритуалів реалізації владних повноважень і може бути пояснене в рамках психологічного механізму афіліації – довіри до

представника «свої», виділеної за визначеною класифікаційною ознакою (у даному випадку статевою) групи [61, с. 144]. Така узагальнена група (чоловіки) складається з конкретних референтних груп, на думку яких і орієнтуються конкретні представники сильної половини людства.

З психологічної точки зору кар'єрне зростання являє собою свідомо обраний і реалізований людиною шлях професійного чи посадового просування, результатом якого є досягнення визначеного бажаного статусу. Зразки соціальних досягнень виступають деяким ідеальним аналогом того, до чого передбачається прийти в майбутньому. У той же час вони є своєрідним еталоном для порівняння і коректування поведінки. Сприйняття соціальних досягнень інших людей і «примірювання» їх на себе відбуваються у межах психологічного механізму інтеріоризації. На практиці таке «примірювання» включає й аналіз гендерного простору кар'єрного зростання. Саме цим на думку Л. Б. Попової у значній мірі пояснюється небажання багатьох обдарованих жінок робити кар'єру, оскільки в цьому випадку їм довелося б діяти в просторі, що на рівні існуючих гендерних уявлень сприймається як традиційно чоловічий [43, с. 38].

Вихідною базою трудової кар'єри, що визначає її специфіку, слугує засвоєна людиною шкала престижу професій і відповідні їй зразки соціальних досягнень (цінностей на шкалі соціального престижу), а також рівні професійних домагань.

Важливим моментом визначення цілей у досягненні трудового статусу є уявлення про успіх. Останні входять у структуру мотивації людини, спрямовують її активність і лягають в основу стратегії кар'єрного зростання. У структурі уявлень про успіх жінок-фахівців можна виділити два ключових моменти: успіх оцінюється (тобто існує визначена система мір); успіх визнається (тобто, існує "журі", що й дає оцінку).

З цих позицій сучасне українське суспільство об'єктивно не сприяє кар'єрному зростанню жінок-фахівців. По-перше, уявлення про припустимість кар'єрного зростання жінки як такого об'єктивно знаходиться

під впливом гендерних стереотипів. Так, наприклад, якщо кар'єрне просування жінки в сфері освіти може сприйматися на рівні масової свідомості як “нормальне”, тобто мається адекватна оцінка самореалізації жінки в професійній сфері, то заняття жінкою посади, що традиційно сприймається як “чоловіча” (наприклад, фінансового директора комерційної фірми) часто оцінюється апріорі негативно. По-друге, неадекватним часто буває і визнання успіху: відповідно до уявлень, що базуються на гендерних стереотипах жінка не може “обійти” чоловіка завдяки своїм особистим і професійним якостям. Тому і причини кар'єрного зростання в цьому випадку часто зв'язуються з випадковістю чи з нечесністю [42, с. 148]. Хоча багато авторів і констатують таке положення речей, чіткої відповіді на питання про взаємозв'язок неадекватного сприйняття жінки з високим кар'єрним статусом і особистісними психологічними якостями індивіда мені знайти в літературі не удалось. З огляду на ступінь включеності жінок у суспільне виробництво і народне господарство (а рівень такої включеності на сьогоднішній день вже можна вважати необоротним) і численні приклади успішності представниць «слабкої половини людства» у сфері політики, бізнесу, науки, мені здається розумним висловити припущення, що прихильність до традиційних патріархальних гендерних уявлень про домашнє призначення жінки свідчить про високий рівень ригідності, тобто про нездатність перебудувати стиль мислення в умовах, що такої перебудови об'єктивно вимагають; я також припускаю, що люди з високим рівнем ригідності мало налаштовані на самоактуалізацію власної особистості. Саме ці міркування й обумовили вибір гіпотези і напрямку емпіричного дослідження, представленого далі в даній дипломній роботі.

Повертаючись до теоретичного аспекту проблеми варто помітити, що неадекватні уявлення про жінку з високим кар'єрним статусом не тільки негативно впливають на психологічне самопочуття налаштованих на кар'єрне зростання жінок, але й створюють об'єктивні перешкоди такому зростанню, адже пануючі гендерні стереотипи не тільки приводять до дискримінації

жінок у сфері професійної діяльності, а й примушують самих жінок відмовлятися від самореалізації в професійній сфері, заради того, щоб відповідати патріархальним “ідеалам жіночності” [65, с. 32].

У цьому контексті виникає питання, чи відповідають ідеалам жіночності а в більш широкому змісті – узагалі уявленням про бажану (чи принаймні припустиму) жіночу гендерну роль імпліцитні уявлення про самореалізовану жінку (жінку з високим кар'єрним статусом).

Вивчення імпліцитних уявлень про жінку з високим кар'єрним статусом має велике значення як для постановки теоретичної проблематики щодо жіночої самореалізації, так і для діяльності практичних психологів. У даному випадку мова може йти про відношення до жіночої самореалізації взагалі, оскільки уявлення про жінку з високим кар'єрним статусом може значною мірою служити показником наявності і виразності гендерних стереотипів, які, об'єктивно звужуючи можливості самореалізації сучасної жінки (насамперед через абсолютизацію значення сімейної і сімейно-побутової сфери), часто характерні не тільки для чоловіків, але й для самих жінок.

У цьому контексті заслуговують на увагу дані експериментального дослідження “Гендерні стратегії зайнятості в Росії”, проведеного в 1999-2001 рр. [66, с. 34]. Дослідження передбачало періодичне (протягом двох років) інтерв'ювання 60 респондентів (30 юнаків, 30 дівчат) – випускників вищих і середніх спеціальних навчальних закладів м. Ульяновська для визначення значимих моментів трудової біографії, що впливають на зміну їхніх уявлень про родину, кар'єру, суспільство. У програму дослідження були закладені і питання щодо відношення до жінок з високим кар'єрним статусом, а також про загальне відношення до жіночої кар'єри.

Зокрема було з'ясовано, що для жінок, на думку респондентів, завжди існує небезпека розриву між професійним і службовим зростанням, якщо вона стає професіоналом на своєму робочому місці, а серйозного просування по службових сходах не відбувається. При цьому в даному випадку діють як структурні обмеження (наприклад, по професіях, що не припускають

значного кар'єрного зростання: учитель, бухгалтер та ін.), так і обмеження з боку чоловічого співтовариства. У кожному з цих випадків, як показало дослідження, розрив професійного і службового статусу може стати фактором соціальної мобільності молоді жінки. 6 з 22 молодих жінок на четвертому етапі дослідження (два роки після закінчення вузу), намагаючись перебороти досягнутий рівень компетентності, поміняли місце роботи чи орієнтовані на зміну. Це спростовує усталений стереотип про низьку вираженість соціальної фрустрованості у жінок, що нібито не виникає в ситуації штучного уповільнення чи припинення службового зростання. Отримані дані добре узгоджуються з даними емпіричних психологічних досліджень, що показують, що мотивація досягнення в професійній сфері у жінок в середньому не нижче ніж у чоловіків.

Кар'єра і заробіток виступають векторами конструювання владних відносин у трудовій сфері. При цьому загальна тенденція в середовищі молодих фахівців – прагнення до незалежності. Це наочно проявилось в "жіночих" інтерв'ю зазначеного дослідження. Якщо для чоловіків відчуття незалежності дає в першу чергу фінансова самостійність, то для жінок важливе значення має не тільки і не стільки матеріальна, скільки психологічна самостійність. Подібне почуття у жінок викликає (крім заробітку), відчуття власної значимості, самореалізації як у родині, так і на роботі [66, с. 38]. Названі вище вектори конструюють різні уявлення про жіночі образи при реалізації кар'єри. Для жінок (у першу чергу орієнтованих на кар'єру, успіх у роботі) образ ділової жінки привабливий своєю самостійністю і незалежністю. У той же час ставлення до образу ділової жінки неоднозначне: від лояльного до вкрай негативного. Слід зауважити, що термін "ділова жінка" прямо не асоціюється з жінкою-керівником. Це пов'язано, у першу чергу, з різними моделями просування професійними сходами у різних областях і сферах діяльності. В уявленнях жінок образ ділової жінки перегукується з образом емансипованої жінки й у цілому є

привабливим. При цьому ознакою емансипації є уміння жінки бути "і там, і там" – і в родині, і на роботі [66, с. 36].

Дещо інше відношення викликають "бізнес-леді". Відповідно до існуючих гендерних уявлень бізнес сприймається як чоловіча сфера діяльності. Якщо "діловою" жінка може бути й у традиційно "жіночих" сферах (наприклад, в освіті), то бізнес-леді робить кар'єру винятково в "чоловічому" просторі.

Роль керівника на рівні масової психології сприймається як чоловіча. І жінці, що опинилася у ролі керівника, формального лідера, доводиться переборювати бар'єр суспільного неприйняття, їй потрібно щодня підтверджувати свої професійні й особистісні якості. Планка вимог до неї набагато вище, ніж до чоловіка-керівника. Закордонні дослідники зафіксували існуючі в суспільній свідомості розбіжності в сприйнятті особистості керівника в залежності від статі. Чоловіка-керівника найчастіше сприймають позитивно, у всякому разі, поки він не виявив себе з поганої сторони. Про жінку-керівника апріорі можуть сказати, що "...вона – нахабна; вона молода, її ніколи немає, вона увесь час балакає" і т. д. [36, с. 69].

Подібна упередженість суспільної думки щодо жінки-керівника, породжена консервативними уявленнями про те, що у жінки можуть бути тільки "домашні", чисто жіночі інтереси і цілі; що вона повинна бути покірною, підпорядкованою чоловіку і не висловлювати своєї власної думки. Тому і вчинки жінки-керівника часто одержують перекручене тлумачення, оскільки їх оцінки виходять зі стереотипного уявлення про роль жінки.

Цей стереотип виявився напрочуд живучим, часто він погано усвідомлюється і не має раціонального мотивування. Так, за даними одного із соціологічних досліджень, 39 % чоловіків (між іншим, з вищою освітою) прямо заявили, що вони не хотіли б працювати під керівництвом жінки, однак ніяких пояснень причин подібної оцінки не дали [15, с. 41].

На відміну від багатьох чоловіків жінки в цілому лояльно відносяться до образу жінки-керівника. При цьому існує думка про те, що жінка-начальник –

це обов'язково стерва. Примітно, що подібна риса оцінюється жінками нейтрально ("Я їх поважаю, але не люблю"), чи навіть захоплено: "Стервозність – позитивна якість у жінці. Тут інше питання виникає: що таке стерва? Якщо послухати..., вийде яскрава, розумна, цікава жінка, активна і рухлива, здатна захищати себе, свою родину, своїх близьких, друзів, усіх, кого можна, відстоювати своє місце під сонцем. Якщо послухати, які характеристики дають їм, я вважаю, що це позитивна якість".

Що заважає сприйняттю жінки-керівника? Більше всього в її образі непокоїть сам факт розподілу владних ролей. Ситуація оцінюється як протиприродна. Крім того, виявляється стереотип "жіночих професій" (винесених на макрорівень традиційних занять жінки в родині). Професія "керівника" до їхнього числа не належить. Очевидні й існуючі обмеження з боку чоловічого співтовариства. У свою чергу, усе це створює бар'єри у свідомості деяких жінок, які не дають можливості розширювати границі гендерних просторів. Це виявляється в непевності у своїх силах, низькому рівні домагань у професійній сфері [15, с. 38].

З погляду професійних інтересів практичних психологів, що займаються питаннями психологічного забезпечення індивідуального образу (іміджу) значний інтерес представляє питання про візуальний образ кар'єрно успішної жінки. Це питання піднімається як на сторінках видань по популярній психології так і в академічних працях. На основі проведених фахівцями-психологами експериментальних досліджень можна зробити певні висновки по цій проблематиці.

Так, психосемантичне навантаження колірної рішення одягу ділової жінки вивчалось, зокрема, О. В. Кузнєцовою [57, с. 73]. У ході дослідження було опитано 82 студента технічного вузу (19-22 років) і 383 працівника комерційних структур (25-42 років). Стимульний матеріал являв собою зображення жіночої фігури в сукні одного фасону, але різних кольорів. Респондентам пропонувалося визначити, який з кольорів найбільше відповідає образу жінки з високим кар'єрним статусом. З'ясувалося, що

найбільше відповідають образу ділової жінки темно-зелений і темно-синій кольори, що характеризуються респондентами як помірковано сильні, активні, незалежні і рішучі, прийнятним також вважається чорний костюм, у цьому випадку діловій жінці приписуються аналогічні характеристики, що однак виявляються більш інтенсивно.

Психосемантичне навантаження жіночих зачісок досліджувалося З. І. Гримановою і О. В. Левченко [53, с. 82]. Респондентам пропонувалися зображення жіночих портретів з різними зачісками і список характеристик ділового й особистого напрямку (“ділова”; “уміє домагатися своїх цілей”; “лагідна”; “добра” та ін.). Респондентам потрібно було оцінити (для кожного зображення окремо) наскільки кожна з запропонованих якостей характерна для даної людини (чотири градації: “характерно”; “скоріше характерно, ніж ні”; “скоріше не характерно”; “не характерно”). З'ясувалося, що найбільші оцінки по якостях ділового напрямку одержали портрети жінок з класичними строгими зачісками. Саме вони найбільш часто характеризувалися як ділові, витримані, цілеспрямовані. У той же час ці зображення рідко сприймалися як добрі, щасливі, лагідні, тобто рідко відзначалися позитивними характеристиками особистого напрямку.

Досить цікавою, але недостатньо вивченою є проблематика уявлення про зовнішність ділової жінки з позиції інтегрального показника її привабливості / непривабливості. Складність у даному випадку виявляється насамперед в обмежених можливостях формалізації таких загальних понять як “краса”, “приємна зовнішність”, “симпатичне обличчя” і т. п. Аналіз інтерв'ю респондентів показує, що уявлення про зовнішність ділової жінки значною мірою обумовлені тими особистими характеристиками, які респонденти схильні пов'язувати з цим образом. Так, характеристика “ділова” стосовно жінки поєднується з характеристиками “сильна” і “жорстка”, що у свою чергу на рівні побутової психології веде до висновку про невдачі такої жінки в особистому житті (чоловіки її не сприймають а може і побоюються) і до розповсюдженого (хоча і логічно необґрунтованому) висновку про не дуже

привабливу зовнішність (красива жінка не буде на перше місце ставити кар'єру). З іншого боку націленість жінки з високим кар'єрним статусом на ділове спілкування а також її матеріальна забезпеченість пов'язуються з бажанням і можливостями ретельно доглядати за своєю зовнішністю. У такий спосіб формується образ жінки, не дуже красивої від природи, що, проте, стежить за собою і піклується про власну зовнішність.

В даному випадку мова йде про представлення таких якостей у масовій свідомості, що слугує не оцінці конкретних особистостей, а визначенню побутових психологічних уявлень про самореалізацію сучасної жінки у висококваліфікованій і високостатусній професійній діяльності.

Гендер - соціально-біологічна характеристика, через яку визначаються поняття «чоловік» і «жінка», психосоціальні, соціокультурні ролі чоловіка і жінки як особистостей, цілісна психічна репрезентація статі, сповнена неповторним динамічним глибинним, когнітивним та поведінковим поняттям жіночого та чоловічого. Гендер формується в процесі соціалізації, на основі розподілу праці, сім'єю, засобами масової інформації, а також самим індивідом на рівні свідомості, прийняття заданих суспільством норм, ролей та пристосування до них. Складовою гендеру є психологічна стать, яку часто визначають на основі параметрів маскулінності, фемінності, андрогінності.

Гендерні уявлення можна розглядати як різновид соціальних уявлень. Під соціальними уявленнями розуміють як узагальнюючий образ, систему інтерпритацій, класифікацій явищ і як соціальну призму, через яку сприймається навколишній світ. Соціальні уявлення – як те спільне, що властиве індивідуальним уявленням людей, об'єднаних у певну групу про явища, феномени, об'єкти тощо. Гендерні уявлення в контексті даної теми розглядаємо як певний образ, систему інтерпритацій про професійну самореалізацію жінок осіб, об'єднаних за критерієм маскулінності – фемінності.

Сприйняття жіночої самореалізації в області професійної діяльності опосередковано уявленнями про нібито меншу значимість професійної

кар'єри для жінки, ніж для чоловіка. Крім того, у свідомості більшості людей існують досить стійкі стереотипи “чоловічих” і “жіночих” ролей на ринку праці по таких ключових моментах як: чоловічі і жіночі стартові позиції при прийомі на роботу і можливості досягнення успіху, чоловіча і жіноча кар'єра і т.д. Зазначені гендерні уявлення є критерієм, що диференціює (і не на користь жінок) можливості професійного зростання і просування по службових сходах. Гендерні уявлення, що визначають зміст жіночої самореалізації переважно в сімейній сфері підтримуються не тільки чоловіками, але й значною частиною самих жінок; взагалі можна сказати, що прослідковується подвійне відсторонення жінки від професійної кар'єри: з одного боку, на світоглядному рівні у жінок виховується установка про меншу значимість кар'єри саме для жінки, з іншого боку – жінка змушена робити кар'єру в більш складних, менш сприятливих умовах, ніж чоловік.

Висновки до розділу 2

Гендер - соціально-біологічна характеристика, через яку визначаються поняття «чоловік» і «жінка», психосоціальні, соціокультурні ролі чоловіка і жінки як особистостей, цілісна психічна репрезентація статі, сповнена неповторним динамічним глибинним, когнітивним та поведінковим поняттям жіночого та чоловічого, здобута індивідом у результаті набуття індивідуального гендерного досвіду.

Стать – позначає біологічні відмінності, цілісна психічна репрезентація статі, сповнена неповторним динамічним глибинним, когнітивним та поведінковим поняттям жіночого та чоловічого, здобута індивідом у результаті набуття індивідуального гендерного досвіду. Тобто деякий соціальний конструктор, що визначає соціальну стать людини. На відміну від біологічної статі, гендер виступає набором соціально рольових самоідентифікацій (самовизначень), які можуть збігатися з суто біологічними статево-рольовими стереотипами або суперечити їм.

Співзалежність та статеві характеристики взаємодіють утворюючи особистісний контекст. Важливо розуміти, що співзалежність не є обов'язково негативним явищем, але її роль у формуванні психологічної безпеки може варіювати в залежності від індивідуальних рис та культурних впливів.

Статеві характеристики можуть також впливати на способи вираження співзалежності. Наприклад, чоловіки можуть виявляти співзалежність через постійну потребу контролю або відмову від прояву вразливості, щоб відповідати соціокультурним очікуванням.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНИХ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація дослідження, методи та методики

На основі теоретичного аналізу було проведено дослідження феномену співзалежності у міжособистісних відносинах. Мета якого полягала у визначенні рівню співзалежності.

Дослідження покликане виконати наступні задачі:

- провести дослідження рівню самооцінки;
- визначити рівень особистісної тривожності;
- провести аналіз співвідношення рівню самооцінки зі схильністю до співзалежності.

Організація дослідження відбувалася у чотири етапи: теоретичний, методичний, практичний та аналітичний. Більш детальний опис кожного із етапів представлено нижче.

Таблиця 3. 1

Етапи проведення експерименту

Етап	Характеристика
Теоретичний	Етап теоретичного вивчення проблематики питання, наукової літератури, визначення мети та завдань дослідження. Вибір методик дослідження для визначення самооцінки, рівню тривожності особистості та рівню співзалежності.
Методичний	Виокремлення мети та завдань експерименту, його гіпотез та завдань.
Практичний	Безпосереднє проведення дослідження із використанням обраних методик.
Аналітичний	Здійснення аналізу та оцінки отриманих результатів, підтвердження чи спростування гіпотез.

У дослідженні брали участь сто осіб різної статі, різного віку та соціального положення. Зокрема, за статевими та віковими ознаками учасники емпіричного дослідження були поділені наступним чином: дівчата – віком від 29 років до 43, кількістю 65 осіб; хлопці – віком від 30 до 45 років, кількістю 35 осіб.

У дослідженні використовувався комплексна психодіагностика, зокрема тестовий метод та напівпроективні методи. Було представлено вісім методик: Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI); тест «Впевненість в собі» (тест Райдаса для визначення самооцінки) «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера; Тест профілю відносин «Relationship Profile Test» Р. Борнштейна та його колег; Опитувальник М. Каузберг MZQ (The Mentalization Questionnaire); IPO-R (The Inventory of Personality Organization-Revised); Методика NPI-16 (The Narcissistic Personality Inventory-16); NARQ-S (The Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire short scale). Детальніше про кожен з них:

1. *Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)*. Методика Спілбергера є корисним інструментом для оцінки рівня тривожності у людини. Вона включає дві шкали: шкалу стану тривоги (ситуативної тривожності) і шкалу особистої тривожності. Шкала стану тривоги вимірює поточний рівень тривоги, оцінюючи суб'єктивні почуття страху, напруги, нервозності, занепокоєння і порушення вегетативної нервової системи.

Цей стан є реакцією на стресову ситуацію і може варіювати за інтенсивністю і динамікою з часом. Шкала особистої тривожності оцінює стабільні аспекти особистості, такі як схильність до занепокоєння, почуття спокою, впевненості та безпеки. Вона відображає індивідуальну характеристику, що визначає схильність особи до тривожності і її реакції на різні ситуації. Важливо розуміти, що тривожність може бути як станом, так і особистісною характеристикою.

Високий рівень особистої тривожності вказує на схильність сприймати багато ситуацій як загрозові і викликати виражену тривогу. Висока особистісна тривожність може бути пов'язана з емоційними, невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

При інтерпретації результатів, загальний підсумковий показник по кожній шкалі може бути в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищий показник, тим вищий рівень тривожності. Загальні категорії інтерпретації можуть бути такими:

- до 30 балів - низький рівень тривожності,
- 31-44 бали - помірний рівень тривожності,
- 45 і більше - високий рівень тривожності.

Ця методика надає важливу інформацію про тривожність людини і може бути корисною для клінічної практики та оцінки динаміки стану пацієнта.

2. *Тест «Впевненість в собі» (тест Райдаса для визначення самооцінки).*

Методика призначена для діагностики ступеня впевненості у собі. Впевненість у собі - переживання людиною своїх можливостей, як адекватних тим завданням, які перед ним стоять у житті, так і тим, які він ставить собі сам. Впевненість у собі, у будь-якому вигляді діяльності має місце у тих випадках, коли самооцінка людини в цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям.

Якщо самооцінка вища або нижча за реальні можливості, має місце відповідно самовпевненість чи невпевненість у собі. Впевненість у собі (як і невпевненість чи самовпевненість) може виявлятися в окремих видах діяльності чи відноснах до дійсності, але може стати і стійкою якістю особистості, поширюючись на ті види діяльності, в яких у людини ще немає досвіду. Змістовий аналіз тверджень тесту Райдаса показує, що ця методика може бути використана для діагностики впевненості в собі, яка переважно виявляється у спілкуванні з оточуючими, тобто. "комунікативної" впевненості. Інтерпретація результатів відбувається у три етапи: 1. Сума балів для питань

прямих 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29. 2. Сума для зворотних питань 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

3. Додати до першої суми число 72 і відняти другу суму.

Оцінка результатів відбувається наступним чином:

0-24: дуже невпевнений у собі;

25-48: скоріше не впевнений, ніж впевнений;

49-72: середнє значення впевненості;

73-96: впевнений в собі;

97-120: занадто самовпевнений.

3. «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера. У цій методиці співзалежність розуміється як дисфункціональне прагнення у всьому покладатися на іншу людину, з відсутністю або мінімальним інтересом до своєї особистості та своїх потреб, а також зі шкодою в інших відносинах.

Тест на визначення співзалежності був розроблений Дж. Фішер і Л. Спанн і дозволить з високим ступенем надійності оцінити, чи тестується співзалежним. Ця шкала визначає ступінь співзалежності у відносинах. Співзалежність розуміється як дисфункціональне прагнення у всьому покладатися на іншу людину, з відсутністю чи мінімальним інтересом до своєї особистості та своїх потреб, а також зі шкодою в інших відносинах. Методика дозволяє оцінити чи є особистість схильною до співзалежності та також рівень вираженості співзалежності у відносинах.

Шкала представлена у 16 різних твердженнях, що оцінюються досліджуваним за 6-бальною шкалою. Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотно закодовані. Критерії інтерпретації:

16-32 – норма;

33-60 – помірно виражена співзалежність;

61-96 – сильно виражена співзалежність.

4. *Тест профілю відносин «Relationship Profile Test» Р. Борнштейна та його колеги.* Міжособистісну залежність Р. Борнштейн та його колеги розмежовували на три феномени: деструктивна надмірна залежність, здорова залежність та дисфункційне відділення. Шкала «Деструктивна надмірна залежність» показує специфічний стан, який проявляється у значній потребі в близькості емоційній та любові, а також у прийнятті зі сторони інших важливих осіб. Проявляється і у відчутті себе слабким та безпорадним та в прагненні отримувати підтримку та допомогу. Шкала «Здорова залежність» показує «значну гнучкість в спілкуванні, здатність звертатися за допомогою в міру виникнення об'єктивної необхідності, вміння встановлювати довготривалі емоційні відносини». Шкала «Дисфункційне відділення» - «нездатність розвивати соціальні зв'язки, встановлювати тісні відносини та прив'язаність» [9].

Виходячи з дослідження по побудові валідності тесту профілю взаємовідносин (Relationship Profile Test) Р. Борнштейн і його колеги відмітили складність зв'язку між залежністю та дисфункційним відділенням: «деякі люди демонструють риси обох стилів особистості, хоча і в різних сферах (наприклад, людина може бути надмірно залежним від друзів, але відстороненою в романтичних стосунках)» [22]. Текст опитувальника складається із 30 тверджень, де перші десять тверджень відносяться до деструктивної надмірна залежності, другі десять до дисфункційного відділення, і останні 10 до здорової залежності. Респондентам надаються п'ять варіантів відповідей представлених шкалою від «зовсім не характерно для мене» до «дуже сильно характерно для мене». Шкали «Деструктивна надмірна залежність», «Дисфункційне відділення» та «Здорова залежність» вимірюються за трьома рівнями вираженості: низький, середній, високий. Але за шкалою «деструктивної надмірної залежності» норма відрізняється для чоловіків та жінок, на відміну від інших двох шкал.

5. Опитувальник *М. Каузберг MZQ (The Mentalization Questionnaire)*, українська адаптація Турецької Х.І., Кунікевич Б.І. Рівень менталізації, на нашу думку, також може бути показником як рівня співзалежності, так і структурної організації особистості, тому в дослідженні для перевірки гіпотез вирішили ще скористатися адаптованою методикою MZQ М. Каузберг, який себе зарекомендував «як швидкий, якісний, та достатньо надійний метод оцінки рівня менталізації» [11]. В опитувальнику української адаптації 15 тверджень, завдяки яким вимірюються чотири шкали: - «Відмова від саморефлексії» - ця шкала, яка показує схильність особистості до уникнення як власних, так і іншої особи думок, почуттів, внутрішніх станів.

- Шкала «Емоційне усвідомлення» діагностує здатність до розуміння та усвідомлення внутрішніх станів як у себе, так і у оточуючих людей. - «Режим психічної еквівалентності» - шкала, яка оцінює зіставлення внутрішніх станів з навколишньою дійсністю. - Шкала «Регуляція афекту» вимірює здатність регулювати та контролювати власні афективні стани, а також розуміння власних та у інших осіб емоцій.

6. *IPO-R (The Inventory of Personality Organization-Revised)* – методика дослідження структурної організації особистості. О. Кернберг та його колеги на основі теорії про трирівневу структурну організацію особистості (невротична, межова, психотична структури) розробили методику IPO (The Inventory of Personality Organization) для виміру рівнів психічного функціонування. Dirk J.M. Smits, Rudi Vermote, Laurence Claes та Hans Vertommen створили скорочений варіант методики О. Кернберга – IPO-R (The Inventory of Personality Organization-Revised) [31]. IPO-R методика допомагає розуміти структурну організацію особистості та використовується для прогнозування майбутньої патології і проведення оцінки ризиків. Ця методика складається із 41 твердження, де 30 з них для вимірювання шкали «Примітивні механізми захисту/дифузна ідентичності» (Primitive Defense/Identity Diffusion) та 11 тверджень для вимірювання шкали «Тестування

реальності» (Testing impairments). Шкала «Примітивні механізми захисту/дифузна ідентичності» (Primitive Defense/Identity Diffusion) допомагає розрізнити структуру особистостей між невротичною та межевою і психотичною [31].

7. *Методика NPI-16 (The Narcissistic Personality Inventory-16)* є коротшим варіантом опитувальника NPI-40, розробленого для вимірювання нарцисизму. Ця методика дозволяє виявити риси грандіозного нарцисизму [18]. Опитувальник складається з 16 пар тверджень, де одне твердження, яке властиве особі з нарцисизмом дорівнює 1 балу, а друге твердження, яке не властиве нарцисичній особистості – 0, таким чином більше за підсумком число вказує на вищий рівень нарцисизму. HSNS (The Hypersensitive Narcissism Scale) була розроблена Hendin, Н.М., та Cheek, J.М. у 1997 році. Ця шкала була побудована на основі шкал нарцисизма Н.А. Murrae та на основі шкали прихованого нарцисизма із MMPI [28]. Методика HSNS дозволяє вимірювати сенситивний або критерій надчутливого нарцисизму. Опитувальник складається із 10 тверджень, які вимірюються відповідями за п'ятибальною шкалою від «дуже нехарактерно» до «дуже характерно». За результатами опитувальника чим вищий бал, тим вищий критерій надчутливого нарцисизму.

8. *NARQ-S (The Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire short scale)* – є надійним та достовірним коротким опитувальником для виміру аспектів грандіозного нарцисизму [19]. Методика нарцисичного захоплення і суперництва NARQ-S – це модель процесу саморегулювання грандіозного нарцисизму, яка розрізняє два взаємопов'язаних вимірювання нарцисизму: нарцисичне захоплення (агентні аспекти, рухомі самопокращенням) і нарцисичне суперництво (антагоністичні аспекти, які рухомі самозахистом).

Отже, у цьому розділі ми розібрали за допомогою якого стимульного матеріалу буде виконуватися наше емпіричне дослідження статей

особливостей співзалежних шлюбних стосунків особистості. Таким чином ми обрали вісім методик, які якомога найкраще розкривають нашу гіпотезу.

3.2. Полігон дослідження, характеристика учасників дослідження

Дослідження статевих особливостей співзалежних шлюбних стосунків особистості було проведено на базі Новомосковського трубного заводу ІНТЕРПАЙП. Серед чоловіків 35 осіб, віком від 30 до 45 років, серед жінок 65 осіб, віком від 29 до 43 років. Загальна кількість учасників дослідження складає 100 осіб, та представлена в табл. 3.2.

Вік	Жінки	Чоловіки
29	8%	
30		17%
31	3%	
32	4%	
33		9%
34	11%	6%
35	12%	
36	16%	8%
37	4%	3%
38		11%
39	9%	3%
40	11%	9%
41	12%	
42	13%	17%

43	7%	
44		3%
45		14%

3.3. Результати емпіричного дослідження

На основі дослідження за восьми методиками були отримані наступні результати, що представлені у Додатку А.

На першому етапі дослідження було проведено методику дослідження рівню тривожності особистості.

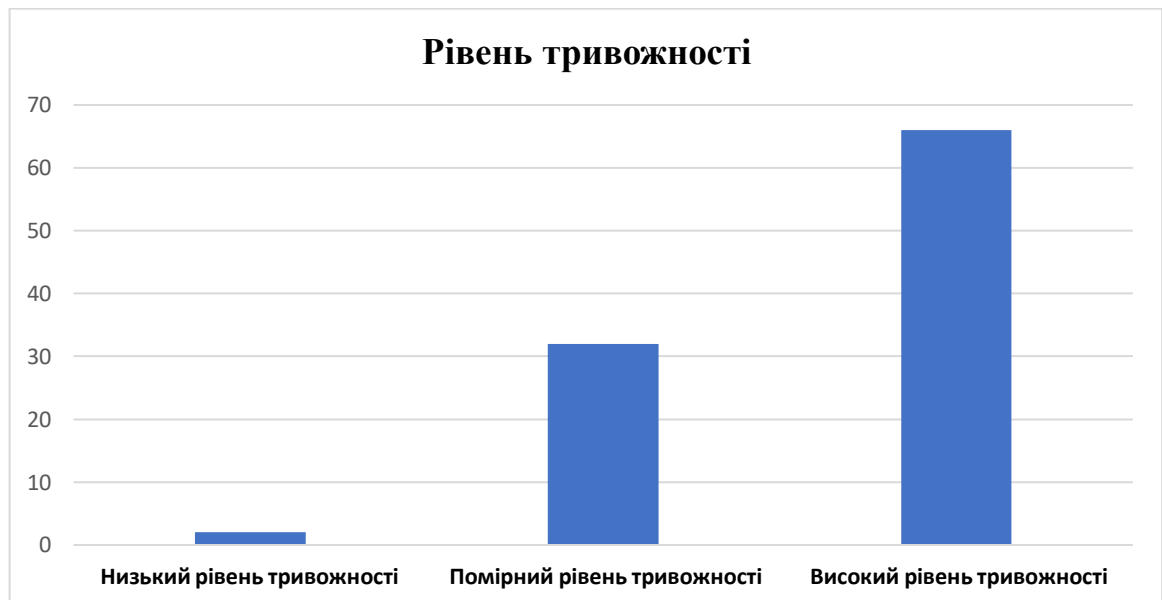


Рисунок 3.1 – Рівень тривожності учасників емпіричного дослідження

Таким чином, результати методики говорять про те, що на момент проведення дослідження в більшості учасників був високий рівень тривожності – 66 особи; помірний рівень тривожності відзначили 32 учасниках, і лише в 2 особистостях рівень тривожності був на низькому рівні.

Загалом, на даному етапі дослідження слід відмітити той факт, що у переважачої більшості досліджуваних був високий рівень тривожності, що може повпливати на результати наступних методик. Адже тривожність може

потягти за собою невпевненість особи в собі і як наслідок на її рівень співзалежності в міжособистісних відносинах. Тому, наступний хід дослідження викликає ще більшого зацікавлення.

Наступним напрямом дослідження є проведення діагностики рівню впевненості особистості в собі. За шкалою впевненості в собі Райдаса отримані наступні результати, що представлені у таблиці.

Таблиця 3.2

Результати за шкалою впевненості в собі Райдаса

Дуже невпевнений у собі	0
Скоріше не впевнений, ніж впевнений	84
Середнє значення впевненості	14
Впевнений в собі	2
Занадто самовпевнений	0

Графічно отримані показники за методикою визначення рівню впевненості в собі зображено на рис. 3.2.



Рисунок 3.2 – Рівень впевненості в собі досліджуваних

Як зазначено на рисунку, більшість досліджуваних скоріше впевнені, ніж не впевнені в собі 84 особи. Серед учасників 14 осіб мають середній рівень впевненості в собі.

І лише дві особи мають високий рівень впевненості. Слід зазначити, що серед усіх досліджуваних немає жодного із низьким рівнем впевненості в собі, також жодного досліджуваного, що був би занадто самовпевненим.

Визначення рівню впевненості в собі та рівню тривожності корелюють із рівнем співзалежності особистості в міжособистісних відносинах.

Тому наступним етапом експериментального дослідження є проведення методики «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера. Отримані результати за даною методикою були проаналізовані та систематизовані, згодом зображені у графічному відображенні:

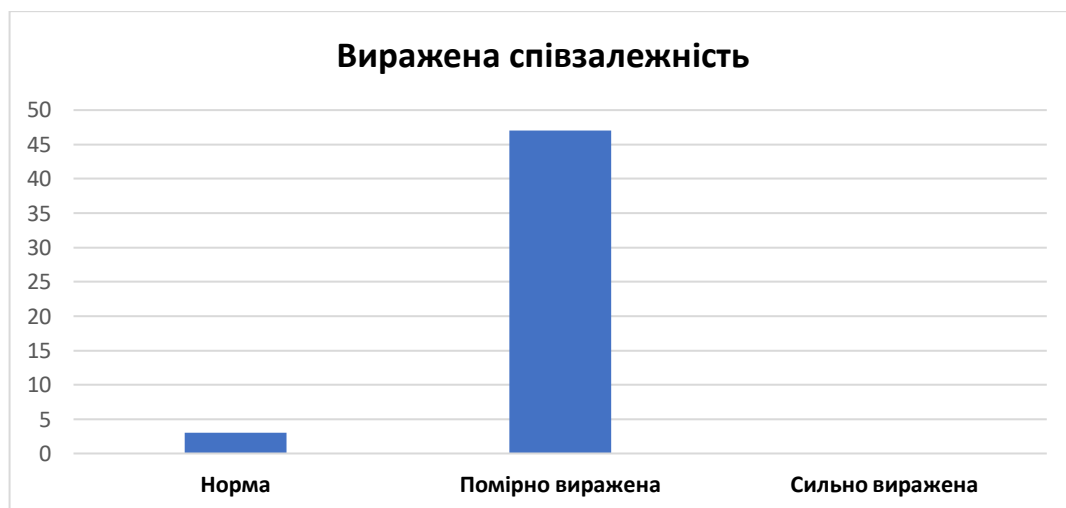


Рисунок 3.3 – Рівень співзалежності

Отримані результати дають змогу говорити про те, що серед учасників є характерною помірно виражена співзалежність – результати 94 осіб вказують саме на цей рівень співзалежності, в 6 учасниках спостерігається норма у співзалежності, тобто вони до неї не є схильними. Слід відзначити те, що серед усіх досліджуваних не має жодного в кого би був сильно виражений рівень співзалежності.

Якщо співставляти результати досліджуваних, рівень яких знаходиться на позначці «норма», то спостерігається наступне: у двох досліджуваних

високий рівень тривожності та середнє значення впевненості, а у одного – низький рівень тривожності та середнє значення впевненості в собі. Результати цих досліджуваних, що знаходяться в нормі визначення співзалежності представлені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати досліджуваних, що мають нормальний рівень
співзалежності

№ учасника	Методика №1	Методика №2	Методика №3
Учасник 35	низький рівень тривожності	середнє значення впевненості	Норма
Учасник 39	високий рівень тривожності	середнє значення впевненості	Норма
Учасник 49	високий рівень тривожності	середнє значення впевненості	Норма

У решти досліджуваних спостерігається наступна тенденція та співзалежність:

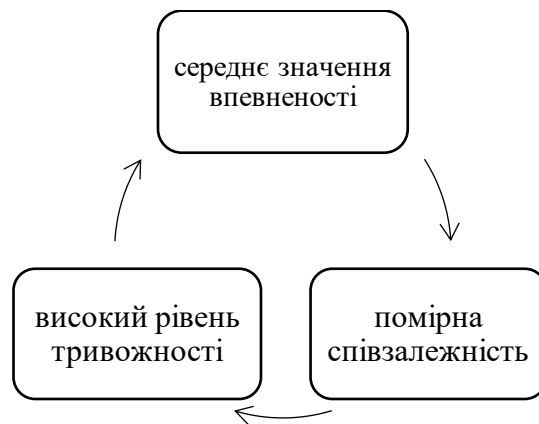


Рисунок 3.4 – Основні показники за результатами дослідження

Таким чином, видно взаємозв'язок між рівнем тривожності, впевненості в собі та рівнем співзалежності.

За результатами проведеного дослідження були отримані наступні дані, що дозволяють підтвердити висунуті на початку дослідження гіпотез: рівень тривожності та рівень впевненості корелюють із рівнем співзалежності

особистості. Було визначено, що за умови високого рівню тривожності рівень впевненості в собі матиме середнього значення.

При цьому слід, відзначити той факт, що серед усіх ста досліджуваних немає жодного у кого би було виявлено високий рівень співзалежності: у дев'яносто трох із них помірна вираженість співзалежності і у сьоми з них – норма. Методом описової статистики та з використанням програми для обробки отриманих результатів «Statistica» отримали наступні середні показники досліджуваних щодо шкали співзалежності за методикою Spann L. та Fischer J., та шкалами з тесту профілю відносин (Relationship Profile Test) Роберта Борнштейна (табл. 3.1).

Отже, середній показник співзалежності за шкалою Spann-Fischer становив 49 балів при найменшому 23 і найвищому в 81 балів. Це показує, що середній показник за цією методикою у досліджуваних відповідає помірно вираженому рівню співзалежності.

За шкалою «Деструктивна надмірна залежність» у досліджуваних середній показник становить 30 балів при найменших 15 та найвищих 44 балів, що показує середній рівень вираженості деструктивного типу надмірної залежності серед опитаних.

Середній бал за шкалою «Дисфункційне відділення» - 35 балів при найменшому 17 і найвищому 48, що також свідчить про середній рівень вираженості досліджуваних і за типом дисфункційного відділення.

34 бали - такий середній бал за шкалою «Здорова залежність» у досліджуваних, що означає так само середній рівень здорової залежності серед опитаних в дослідженні.

Таблиця 3.4

Міри центральної тенденції шкал співзалежності за шкалою Spann-Fischer та шкал тесту профілю відносин Р. Борнштейна

	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequncy of Mode	Min	Max
Шкала Spann-Фішера	100	49,58333	48,00000	Multiple	8	23,00000	81,00000
Деструктивна надмірна залежність	100	30,49167	30,00000	30,00000	11	15,00000	44,00000
Дисфункційне відділення	100	35,15833	36,00000	37,00000	14	17,00000	48,00000
Здорова залежність	100	34,33333	34,00000	35,00000	11	22,00000	47,00000

Отже, як бачимо, що у досліджуваній групі за методиками виміру співзалежності та типу відносин переважають середні значення. Варто відмітити, також і те, як зазначив Р. Борнштейн разом зі своїми колегами, що люди можуть демонструвати одночасно різні типи відносин, і в даному дослідженні ця тенденція також виявлена. Досліджувані мають одночасно відносно однакові середні показники, як відділення, так і залежності від партнерів. За допомогою графіків розподілу частот за шкалою співзалежності Spann L. та Fischer J. L., та шкалами із тесту профілю відносин Р. Борнштейна були проаналізовані інтервали відповідей досліджуваних, які умовно розділені на умовно низький, середній та високий рівні.

За методикою вимірювання співзалежності за «Шкалою Spann-Fischer» результати були розподілені наступним чином. Тих хто має низькі показники співзалежності є відносно менше, таких досліджуваних виявилось всього 15% серед усіх опитаних. Тих хто вказує на середні значення є 74%, більше половини досліджуваних. Сильно виражену співзалежність мають 10% опитаних.

Таблиця 3.5

Розподіл інтервалів за шкалою співзалежності
Spann-Fischer

From	To	Count	Cumulative Count	Percent	Cumulative Percent
8,500000	<x<=37,50000	19	19	15,83333	15,83333

37,50000<x<=66,50000 0	89	108	74,16667	90,0000
66,50000<x<=95,50000 0	12	120	10,00000	100,0000
Missing	0	120	0,00000	100,0000

Розподіл інтервалів за шкалою «Деструктивна надмірна залежність» показав, що низький рівень за цим критерієм тільки у 8% досліджуваних. Найбільший відсоток 75% опитуваних мають середню вираженість, і 16% тобто 20 осіб серед 100 осіб мають високий рівень деструктивної надмірної залежності.

Таблиця 3.6

Розподіл інтервалів за шкалою «Деструктивна надмірна залежність»

From	To	Count	Cumulative Count	Percent	Cumulative Percent
7,750000<x<=22,25000		10	10	8,33333	8,3333
22,25000<x<=36,75000		90	100	75,00000	83,3333
36,75000<x<=51,25000		20	120	16,66667	100,0000
Missing		0	120	0,00000	100,0000

Шкала «Дисфункційне відділення» показала такий розподіл інтервалів: 5% - низький рівень; 18% - високий рівень; 76% - середній, тобто 92 людини серед усіх опитаних мають середній бал дисфункційного відділення

Таблиця 3.7

Розподіл інтервалів за шкалою «Дисфункційне відділення»

From	To	Count	Cumulative Count	Percent	Cumulative Percent
9,250000<x<=24,75000		6	6	5,00000	5,0000
24,75000<x<=40,25000		92	98	76,66667	81,6667
40,25000<x<=55,75000		22	120	18,33333	100,0000
Missing		0	120	0,00000	100,0000

За шкалою «Здорова залежність» розподіл інтервалів за низьким та високим рівнем показав по 15%. Середній рівень вираженості було виявлено серед 69%, тобто у 83 із 120 осіб.

Таблиця 3.8

Розподіл інтервалів за шкалою «Здорова залежність»

From	To	Count	Cumulative Count	Percent	Cumulative Percent
15,75000	<x<=37,50000	18	18	15,00000	15,0000
37,50000	<x<=66,50000	83	101	69,16667	84,1667
66,50000	<x<=95,50000	19	120	15,83333	100,0000
Missing		0	120	0,00000	100,0000

Таким чином, можемо зазначити, що обрані методики виміру співзалежності та таких феноменів, як деструктивна надмірна залежність, дисфункційне відділення та здорова залежність, виявили що більше половини досліджуваних мають помірно виражену співзалежність та водночас мають різні стилі відносин, тобто можуть проявляти одночасно, як поведінку відділення, так і поведінку залежності від партнера.

Також було встановлено, що серед 100 опитаних осіб з різних міст та сіл України, тільки 15% з них мають нормальний рівень співзалежності та 15% - схильні до здорової залежності. 8% опитуваних мають низький рівень деструктивної надмірної залежності, та 5% серед усіх досліджуваних мають низький рівень дисфункційного віддалення. Отже, ми бачимо який малий відсоток людей мають можливості розвивати здорові відносини в об'єктних стосунках.

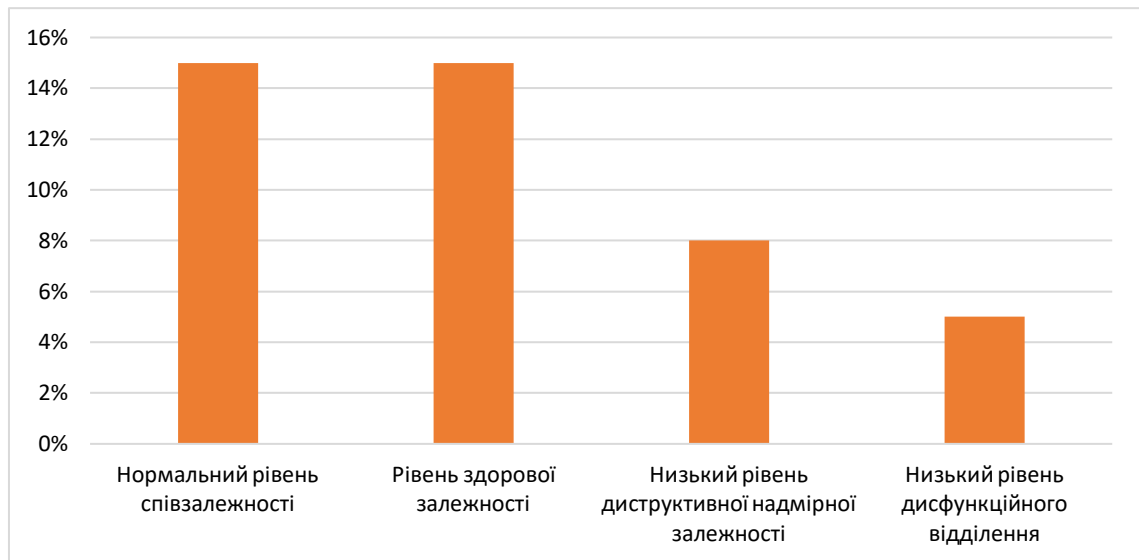


Рисунок 3.5 – Відсоткове співвідношення серед учасників, які можуть бути схильними до умовно здорової поведінки у стосунках

Для того, щоб виявити статистично-значущу різницю серед досліджуваних жінок та чоловіків було використано метод порівняльного аналізу за тестами Стьюдента і Манна-Уїтні.

Оскільки шкали співзалежності Spann-Fischer, «Деструктивна надмірна залежність» та «Здорова залежність» узгоджені із нормальним розподілом, було використано параметричний метод Стьюдента (Student t-test). Через те, що шкала «Дисфункційне відділення» не узгоджена із нормальним розподілом, було застосовано для цієї шкали непараметричний порівняльний метод Манна-Уїтні.

Отримані дані досліджуваних показали, що за цими шкалами немає статистично-значущих гендерних відмінностей. Однак, можна побачити що за середніми значеннями рівні співзалежності, деструктивної надмірної залежності та здорової залежності все ж таки трохи відрізняються, але рівні значущості вийшли статистично незначущими ($p > 0.05$). Саме тому можемо припускати, що як чоловіки, так і жінки можуть потрапляти у співзалежні стосунки, віддалятися від партнерів та однаково мати можливість побудови здорових відносин, тобто однаково мати схильність до здорової залежності.

Але важливо одразу відзначити, що група опитаних жінок значно більше

(65 осіб) за досліджувану групу чоловік (35 осіб), тобто групи не були рівними за кількістю досліджуваних. Саме тому в порівняльному аналізі даного дослідження не варто повністю покладатися на отримані показники.

3. 4. Аналіз кореляції співзалежності та структурних характеристик особистості

Так як співзалежність особистості формується на основі непропрацьованих дитячих травм виходити із них слід саме за рахунок роботи особистості із фахівцем та самотійно. З метою виходу із співзалежних стосунків можна використовувати стратегії, що вміщає в собі наступні заходи:

- Визнання проблеми. Першим кроком виходу із співзалежних стосунків є саме визнання наявності існуючої проблеми та звернення по допомогу;

- Знаходження відради. Коли людина визнає проблему їй необхідна підтримка, яку вона знаходить в різноманітних напрямках: творчість, наука, література чи навіть релігія;

- Прийняття рішень. Після усвідомлення проблеми особистість має почати самотійно примати рішення, які будуть усвідомлені нею особисто;

- Самоаналіз. На даному етапі особистість оцінює власні дії, вчинки та рішення, їх вплив на неї саму та на оточення, наслідки, що виникають згодом і т.д.;

- Розкриття першопричини. Аналізуючи власні дії та вчинки особистість має відійти від самозвинувачення за рахунок чого розкриваються саме ті дитячі травми, що і призвели до стану співзалежності;

- Готовність до нового життя. Психологічно особистість має стати готовою до нового життя, повного розриву співзалежних відносин;

- Реабілітація, яка можлива за рахунок консультацій, тренінгів;

- Усвідомлення можливої шкоди, заподіяної іншим людям внаслідок власних дій;

- Повернення до власних цікавих занять та захоплень, що були до співзалежних відносин;

- Рефлексія, особистість починає контролювати власні вчинки, робити та аналізувати власні помилки;

- Самореабілітація за рахунок предметів, що надають їй підтримку, яку вона знаходить в різноманітних напрямках: творчість, наука, література чи навіть релігія;

- Самоповага. Особистість починає себе цінувати, відчуває власну значущість, відчуття себе потрібним та корисним.

Вищеописані кроки є загальними правилами та рекомендаціями виходу з співзалежних відносин.

Мета дослідження – виявлення особливостей взаємозв'язку між феноменом співзалежності зі структурними характеристиками особистостей, схильних до співзалежних стосунків. Для виявлення цього взаємозв'язку було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, тому що було застосовано як узгоджені так і неузгоджені шкали з нормальним розподілом за критерієм Шапіро-Уїлка. Змінні, які були використані у цьому аналізі: «Шкала Фішера», «Деструктивна надмірна залежність», «Дисфункційне відділення», «Здорова залежність»,

«Примітивні механізми/дифузна ідентичність», «Тестування реальності»,

«Менталізація», «NPI-16», «HSNS», «NARQ-S». Отримані результати взаємозв'язку між цими шкалами представлені у табл. 3.10.

Таблиця 3.10

Отримані результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена

	Примітивні механізми захисту/ дифузність ідентичності	Тестування реальності	Менталізація	Грандіозний нарцизм (NPI-16)	Сенситивний нарцизм (HSNS)	Грандіозний нарцизм: «захоплення», «суперництво» (NARQ-S)
Шкала Спанн-Фішера	0,413064	0,127204	0,555617	-0,182575	0,439747	-0,091606
Деструктивна надмірна залежність	0,272876	0,051703	0,455168	-0,292736	0,397131	-0,077194

Дисфункційне відділення	0,313515	0,035998	0,388348	-0,040415	0,338353	0,059057
Здорова залежність	-0,332269	-0,165721	-0,398299	0,135997	-0,415728	0,012437

Результати кореляційного дослідження за критерієм Спірмена показали наявний зв'язок, тобто статистично значну пряму кореляцію ($p < 0,05$) між показниками рівня співзалежності, який вимірювали за шкалою Фішера та такими психічними феноменами як: застосування примітивних механізмів психологічного захисту та проявів дифузності ідентичності ($r = 0,41$; $p < 0,05$); рівнем менталізації ($r = 0,55$; $p < 0,05$); сенситивним або надчутливим нарцисизмом ($r = 0,43$; $p < 0,05$). Також встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем співзалежності та рівнем грандіозного нарцисизму у досліджуваній групі ($r = -0,18$; $p < 0,05$) (рис. 3.2).

Інтерпретуючи отримані результати цього кореляційного аналізу можемо гіпотетично припустити, що зі збільшенням рівня співзалежності особистості збільшуються і її дифузність ідентичності та схильність до використання незрілих механізмів психологічного захисту. Припускаємо, що особистості з дифузністю ідентичності, для яких є характерними відчуття спустошення, відсутність цілісного розуміння себе та використання таких незрілих механізмів психологічного захисту як, наприклад, примітивна ідеалізація, проєктивна ідентифікація, всемогутній контроль та інші, схильні потрапляти у співзалежні стосунки. За діагностичною методикою IPO-R побудованою за теорією О.Кернберга, особи, які набирають високі бали за шкалою «Примітивні механізми захисту/дифузна ідентичності» можуть відноситися до особистостей з ймовірною межевою структурною організацією психічного функціонування.

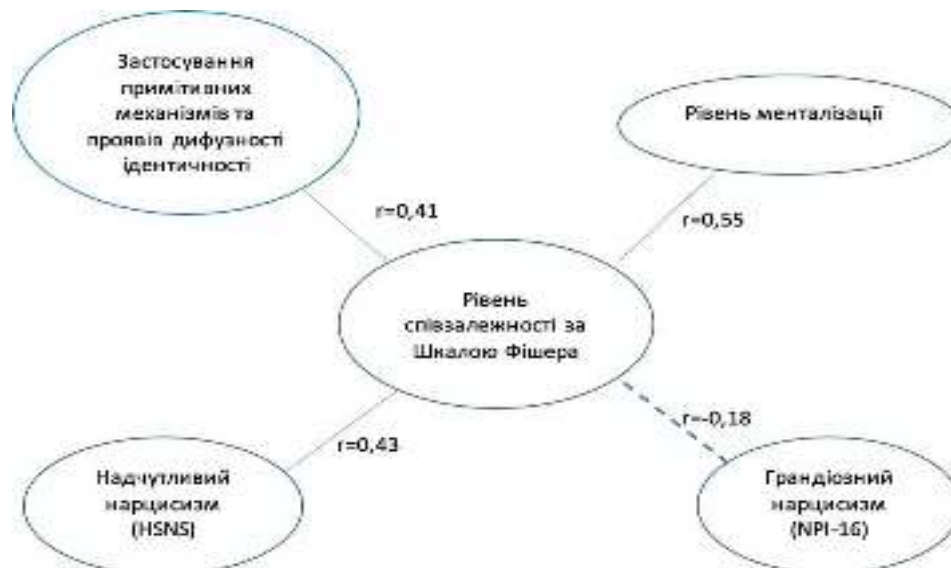


Рисунок 3.6 – Кореляційна плеяда шкали співзалежності за методикою Spann-Fischer та показниками менталізації, нарцизму, дифузності ідентичності та використання примітивних механізмів захисту

Тому з огляду на доведену статистично значну пряму кореляцію між співзалежністю та застосуванням примітивних механізмів та проявів дифузності ідентичності ($r=0,41$; $p<0,05$), допускаємо, що люди, які функціонують на межовому рівні більш схильні потрапляти у співзалежні стосунки.

Окрім цього у кореляційному дослідженні було встановлено, що зі збільшенням показників співзалежності знижуються показники рівня менталізації, саме знижуються, бо інтерпритувати дані за методикою MZQ треба за оберненою кореляцією ($r=0,55$; $p<0,05$). Таким чином виявлено, що співзалежні особи менш схильні до менталізації, тобто як писали A.Bateman та P.Fonagy, такі люди менш здібні до ментального та емоційного розуміння себе та інших. А для взаємодії і особливо для побудови здорових відносин з іншими об'єктами важливо вміти розпізнавати як у себе, так і у інших об'єктів психічні стани, тобто важливо мати високий рівень менталізації. Якщо у особистості низький рівень менталізації, то згідно з отриманими нами результатами дослідження, така особа може бути

співзалежною, і тому вона може мати певні труднощі при взаємодії з іншими.

Також за допомогою кореляційного аналізу було встановлено статистично значну пряму кореляцію ($p < 0,05$) між показниками рівня співзалежності та таким психічним феноменом як сенситивний або надчутливий нарцисизм ($r = 0,43$; $p < 0,05$). Такий результат свідчить про те, що зі збільшенням співзалежності може збільшуватися вразливий, надчутливий нарцисизм. Таким чином можемо припускати, що люди з високим рівнем співзалежності та сенситивним нарцисизмом, можуть бути, як описувала Н. Дж. Догерті, з залежною нарцисичною структурою. Тобто припускаємо, що такі люди щоб відчувати себе цілісно саме тому потребують поглинаючих, залежних стосунків. А якщо згадати, що такі незрілі механізми психологічного захисту як ідеалізація та знецінення більш властиві нарцисичним особам [8], то з огляду на цей кореляційний аналіз можемо стверджувати, що високий рівень співзалежності властивий нарцисичними особистостям, які функціонують на межовому рівні психічної організації.

Встановлений статистично значущий обернений зв'язок між рівнем співзалежності та рівнем грандіозного нарцисизму у досліджуваній групі ($r = -0,18$; $p < 0,05$), показує, що рівень грандіозного нарцисизму, на відміну від сенситивного нарцисизму, зі зростанням співзалежності стає меншим.

Отже, виходячи з отриманих результатів можемо підсумувати, що особа, яка схильна до співзалежності може проявляти високий рівень застосування незрілих механізмів психологічного захисту, мати високі показники дифузності ідентичності та сенситивного нарцисизму, що дає можливість припускати, що співзалежність взаємопов'язана із структурною організацією та нарцисизмом. На рахунок отриманих даних, які показали, що при зростанні рівня співзалежності знижується рівні менталізації та показники грандіозного нарцисизму, можна припускати, що саме це і пояснює чому співзалежні особи схильні потрапляти у симбіотичні відносини. Ці результати узгоджується і з тим, що зазначила В.Д.Москаленко, що такі особи можуть зовсім не перейматися собою, своїми потребами, а думати тільки про

партнера, від якого є залежними.

В дослідженні для виявлення кореляції співзалежності із структурними характеристиками особистості, співзалежність вимірювали не тільки за методикою Spann-Fischer а ще за тестом профілю відносин (Relationship Profile Test) Р. Борнштейна та його колег. В цій методиці міжособистісну залежність розмежовують на такі феномени як деструктивна надмірна залежність, дисфункційне відділення та здорова залежність. Отримані результати кореляційного дослідження за критерієм Спірмена показали наступні взаємозв'язки.

Виявлено статистично значну пряму кореляцію між показниками рівня деструктивної надмірною залежності та такими психічними феноменами як:

- застосування примітивних механізмів психологічного захисту та проявів дифузності ідентичності ($r=0,27$; $p<0,05$);

- рівнем менталізації ($r=0,45$; $p<0,05$);

- сентиментальним або надчутливим нарцисизмом ($r=0,39$; $p<0,05$).

- також встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем деструктивної надмірною залежності та рівнем грандіозного нарцисизму ($r= -0,29$; $p<0,05$)

Отримані результати за цією шкалою за своєю тенденцією схожі з результатами дослідження за шкалою співзалежності Spann-Fischer, а це показує, що як співзалежні особи, так і особи з деструктивною надмірною залежністю мають подібну тенденцію. Такі дані наптовхують на припущення, що співзалежні особи можуть бути схильними до розвитку деструктивної надмірною залежної поведінки.



Рисунок 3.7 – Кореляційна плеяда шкали «деструктивної надмірної залежності» та показників менталізації, нарцисизму, дифузності ідентичності та використання примітивних механізмів захисту

Отже, зі збільшенням рівня деструктивної залежності зростає вірогідність застосування примітивних психологічних захисних механізмів і ймовірно дифузності ідентичності ($r=0,27$; $p<0,05$). Знову ж таки спираючись на теорію О.Кернберга, що деструктивна надмірна залежність одного об'єкта від іншого, тобто коли особа проявляє надмірну деструктивну потребу любові та уваги до себе, схильність будувати симбіотичні зв'язки, припускаємо, що така поведінка може бути однією із особливостей людей з межевою психічною організацією.

Допускаємо також і те, що деструктивна надмірна залежність у позитивній кореляції з металізацією ($r=0,45$; $p<0,05$) може свідчити про те що, саме тому люди з низьким рівнем менталізації можуть ставити деструктивно залежними, тобто ці особи не схильні бути рефлексивними, вони можуть втрачати власну суб'єктивність та можуть ставати так ніби відсутніми у стосунках. Це припущення узгоджується із теорією А. Bateman та Р. Fonagy, про те, що люди із низьким рівнем менталізації схильні до ігнорування як власних потреб, відчуттів і почуттів, власних бажаннях, так

само і до інших людей. Саме тому і допускаємо, що через ось цю нездатність розуміти елементарні психічні, емоційні, когнітивні прояви люди з низьким рівнем менталізації можуть бути деструктивно залежними.

В результаті кореляційного дослідження виявлено також і зв'язок між показниками рівня деструктивної надмірної залежності та надчутливим нарцисизмом ($r=0,39$; $p<0,05$). Виходячи з цього ми також думаємо, що людей з високими показниками за цими проявами можемо відносити до залежних нарцисів, добре описаних Н. Дж. Догерті.

Обернена статистично значуща кореляція між показниками деструктивної надмірної залежності та грандіозним нарцисизмом ($r= -0,29$; $p<0,05$) свідчить про те, що зі зростанням рівня надмірної залежності зменшується рівень грандіозного нарцисизму. Цей результат узгоджується із тим як описував таку деструктивну поведінку Р. Борнштейн. Припускаємо, що ці результати можливо є причиною того, що саме тому люди з такими показниками є настільки безпорадними, слабкими і тому потребують постійно отримувати допомогу та всіляку підтримку.

Виходячи з аналізу кореляції вищий рівень дисфункційного відділення властивий людям з: високим рівнем дифузності ідентичності та незрілості механізмів психологічного захисту ($r=0,31$; $p<0,05$); з низьким рівнем менталізації ($r=0,38$; $p<0,05$); з високим рівнем прихованого надчутливого нарцисизму ($r=0,33$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що у осіб з високим показником дисфункційного відділення, тобто



Рисунок 3.8 – Кореляційна плеяда шкали «дисфункційне відділення» та показників менталізації, нарцисизму, дифузності ідентичності та використання примітивних механізмів захисту.

схильності до поведінки уникнення, відсторонення, віддалення від інших, рівень менталізації є меншим, а рівень надчутливого нарцисизму є вищим, ніж у осіб, у яких вищий рівень менталізації та нижчий рівень сенситивного нарцисизму (рис. 3.4). Спираючись на отриманий результат та на теорію Н.Дж.Догерті можемо припускати, що особи з високими показниками дисфункційного відділення та нарцисизму, і з низьким рівнем менталізації можуть мати конрзалежну нарцисичну організацію, і саме тому таким людям важко бути привязаними до когось, від когось мати здорову залежність, та заводити теплі, надійні стосунки.



Рисунок 3.9 – Кореляційна плеяда шкали «Здорова залежність» та показників менталізації, нарцисизму, дифузності ідентичності та використання примітивних механізмів захисту

Результати оберненої статистично значущих кореляцій між показниками здорової залежності та: рівнем дифузності ідентичності та незрілості механізмів психологічного захисту ($r=-0,33$; $p<0,05$); рівнем менталізації ($r=-0,39$; $p<0,05$); рівнем прихованого сентитивного нарцисизму ($r=-0,41$; $p<0,05$); якраз свідчить про те, що зі зростанням рівня здорової залежності у особистості зменшується рівні примітивних механізмів захисту та дифузність ідентичності, зменшується рівень надчутливого нарцисизму та збільшується рівень менталізації (рис. 3.5). Ці результати узгоджується із теоріями А. Bateman і Р. Fonagy, та О. Кернбберга, про те що умовно здорова особистість, або та, яка функціонує на невротичному рівні психічної структурної організації, а також та, яка має високий рівень менталізації, така особа здатна розуміти свої відчуття, почуття до інших, здатна вірно інтерпретувати поведінку інших. Також така особистість використовує захисні механізми вищого рівня, та здатна до надійних, тривалих стосунків. Власне, саме тому припускаємо, що ці результати можливо можуть бути одними із критеріїв невротичної особистості, яка є менш схильної до

співзалежних відносин.

Отже, можемо підсумувати, що за результатами кореляційного аналізу було встановлено, що зі збільшенням рівня співзалежності збільшується рівень надчутливого нарцисизму і зменшується рівень менталізації. Окрім цього було виявлено схожі результати з деструктивною надмірною залежністю та дисфункційним відділенням. А дослідження здорової залежності показало якраз протилежні результати: зі збільшенням рівня здорової залежності збільшується рівень менталізації, та зменшуються показники надчутливого нарцисизму та дифузність ідентичності з незрілими механізмами психологічного захисту.

Було проведено також і множинний регресійний аналіз для дослідження найбільш визначального психічного феномена, якій найбільш впливає на формування співзалежності у людей. Отримані результати множинного регресійного дослідження представлені у табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Результати множинного регресійного дослідження

N=120	Regression Summary for Dependent: Шкала Spann-Фішера R= ,63763011 R ² = ,40657216 p<,00000					
	Beta	Str.Err. of Beta	B	Str.Err. of B	t(114)	p-level
Intercept			18,97525	5,122212	3,70450	0,000328
Менталізація	0,451903	0,093472	0,55432	0,114656	4,83462	0,000004
Грандіозний нарцисизм: «захоплення», «суперництво» (NARQ-S)	-0,158971	0,085643	-0,31069	0,167379	-1,85620	0,066007
Сенситивний нарцисизм (HSNS)	0,150216	0,089660	0,30795	0,183805	1,67539	0,096599
Примітивні механізми захисту/ дифузність ідентичності	0,127966	0,088347	0,07971	0,055029	1,44845	0,150236
Грандіозний нарцисизм (NPI-16)	-0,087823	0,085206	-0,34577	0,335462	-1,03072	0,304854

Для цього аналізу була побудована психодинамічна модель співзалежної особистості, де шкала виміру співзалежності Spann-Fischer була обрана як

залежна змінна, а шкали MZQ (менталізація), PD/ID (незрілі механізми захисту і дифузна ідентичність), TI (тестування реальності), NPI-16 (грандіозний нарцисизм), HSNS (сенситивний нарцисизм), NARQ-S (грандіозний нарцисизм) - обрані як незалежні змінні, від мінливості яких, на нашу думку, і може формуватися рівень співзалежності.

Коефіцієнт множинної детермінації $R^2=40\%$ вказує, що саме на цей відсоток у нашій психодинамічній моделі рівень співзалежності є зумовлений змінністю обраними нами незалежними змінними. Виходячи з цього, можемо припустити, що рівень співзалежності вимірюваний у дослідженні методикою Spann-Fischer можна спробувати пояснювати п'ятьма показниками: рівнем менталізації, різними типами нарцисизму (грандіозний, надчуттєвий), незрілими механізмами психологічного захисту і дифузністю ідентичності. Отже, ці змінні, припускаємо, можуть бути тими значущими психічними феноменами, які можуть впливати на формування рівня співзалежності. Важливо зазначити, що найвищий коефіцієнт Beta для співзалежності є від зв'язку з рівнем металізації, а це показує, що саме ця змінна є найбільш значущою та важливою в контексті пояснення мінливості значень при формуванні рівня співзалежності, і оскільки рівень значущості менший за 0,05 це вказує на статистично значущий показник для нашого дослідження.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми провели емпіричне дослідження феномену співзалежності у міжособистісних відносинах. Мета якого полягала у визначенні рівню співзалежності. Ми провели опитування на базі Новомосковського трубного заводу ІНТЕРПАЙП. Серед чоловіків 35 осіб, віком від 30 до 45 років, серед жінок 65 осіб, віком від 29 до 43 років. Загальна кількість учасників дослідження складає 100 осіб.

Побудовано таблиці, в яких було вказано кількість людей, які брали участь в опитуванні, їх данні та результати дослідження.

Побудовано діаграми та наочно продемонстровано результати опитування за восьми методиками, та загальну кількість залучених учасників.

Проаналізовано результати восьми методик: Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI); тест «Впевненість в собі» (тест Райдаса для визначення самооцінки) «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера; Тест профілю відносин «Relationship Profile Test» Р. Борнштейна та його колег; Опитувальник М. Каузберг MZQ (The Mentalization Questionnaire); IPO-R (The Inventory of Personality Organization-Revised); Методика NPI-16 (The Narcissistic Personality Inventory-16); NARQ-S (The Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire short scale).

На першому етапі дослідження було проведено методичку дослідження рівню тривожності особистості.

Таким чином, результати методики говорять про те, що на момент проведення дослідження в більшості учасників був високий рівень тривожності – 66 особи; помірний рівень тривожності відзначили 32 учасників, і лише в 2 особистостях рівень тривожності був на низькому рівні.

Наступним напрямом дослідження є проведення діагностики рівню впевненості особистості в собі. За шкалою впевненості в собі Райдаса отримані наступні результати більшість досліджуваних скоріше впевнені, ніж не впевнені в собі 84 особи. Серед учасників 14 осіб мають середній рівень впевненості в собі. І лише дві особи мають високий рівень впевненості.

Визначення рівню впевненості в собі та рівню тривожності корелюють із рівнем співзалежності особистості в міжособистісних відносинах.

Тому наступним етапом експериментального дослідження є проведення методики «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера.

серед учасників є характерною помірно виражена співзалежність – результати 94 осіб вказують саме на цей рівень співзалежності, в 6 учасниках спостерігається норма у співзалежності, тобто вони до неї не є схильними.

За результатами проведеного дослідження були отримані наступні дані, що дозволяють підтвердити висунуті на початку дослідження гіпотез: рівень тривожності та рівень впевненості корелюють із рівнем співзалежності особистості. Було визначено, що за умови високого рівню тривожності рівень впевненості в собі матиме середнього значення.

Середній показник співзалежності за шкалою Spann-Fischer становив 49 балів при найменшому 23 і найвищому в 81 балів. Це показує, що середній показник за цією методикою у досліджуваних відповідає помірно вираженому рівню співзалежності.

Також було встановлено, що серед 100 опитаних осіб з різних міст та сіл України, тільки 15% з них мають нормальний рівень співзалежності та 15% - схильні до здорової залежності. 8% опитуваних мають низький рівень деструктивної надмірної залежності, та 5% серед усіх досліджуваних мають низький рівень дисфункційного віддалення.

Отримані дані досліджуваних показали, що за цими шкалами немає статистично-значущих гендерних відмінностей. Однак, можна побачити що за середніми значеннями рівні співзалежності, деструктивної надмірної залежності та здорової залежності все ж таки трохи відрізняються, але рівні значущості вийшли статистично незначущими ($p > 0.05$). Саме тому можемо припускати, що як чоловіки, так і жінки можуть потрапляти у співзалежні стосунки, віддалятися від партнерів та однаково мати можливість побудови здорових відносин, тобто однаково мати схильність до здорової залежності.

ВИСНОВКИ

Аналізуючи теоретичний матеріал з питання було визначено поняття «співзалежність», що характеризуються дуже сильною залежністю від близьких оточуючих людей. Співзалежність, здебільшого це паталогічне відхилення від норми, що характеризується повним зануренням та міцною залежністю від іншого суб'єкту відносин.

Слід зазначити, що співзалежні, загалом, не розділяють залежності інших, але разом з тим, приймають на себе ношу захисту та піклування про нього. В психології при вивченні співзалежності прийнято виокремлювати її в окреме явище, хоча і в якійсь мірі встановлено зв'язок з іншими розладами психіки особистості.

З огляду на теорії дослідників, було визначено опис особистостей, схильних до описуваного явища: особистості з низькою самооцінкою, що мають надто сильну жагу до контролю над іншими.

Для них є характерним відсутність або незначна віра в себе та самоповага, властивість притупляти власні інтереси та потреби. Описана характеристика говорить про те, що для таких особистостей є властивою втрата власної ідентичності, яку вони хочуть відновити завдяки оточуючим.

Особистість, у якої «здорова» Я-концепція володію здоровою, адекватною самооцінкою, має достатній набір потреб та прагнень. Знає свої права, вміє їх відстоювати, знає свою цінність і володіє достатнім рівнем самоповаги та впевненості в собі, здатна повноцінно задовольняти свої потреби. З цього випливає певний взаємозв'язок між Я – концепцією та схильністю людини до співзалежних міжособистісних стосунків.

За результатами проведеного дослідження були отримані наступні дані, що дозволяють підтвердити висунуті на початку дослідження гіпотез: рівень тривожності та рівень впевненості корелюють із рівнем співзалежності особистості. Було визначено, що за умови високого рівню тривожності рівень

впевненості в собі матиме середнього значення. При цьому слід, відзначити той факт, що серед усіх п'ятидесяти досліджуваних немає жодного у кого би було виявлено високий рівень співзалежності: у сорока семи із них помірна вираженість співзалежності і у трьох з них – норма.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Вивчення гендерних уявлень обґрунтовано на основі понять гендеру та соціальних уявлень. Гендер - соціально-біологічна характеристика, через яку визначаються поняття «чоловік» і «жінка», психосоціальні, соціокультурні ролі чоловіка і жінки як особистостей, цілісна психічна репрезентація статі. Гендер формується в процесі соціалізації, на основі розподілу праці, сім'єю, засобами масової інформації, а також самим індивідом на рівні свідомості, прийняття заданих суспільством норм, ролей та пристосування до них. Складовою гендеру є психологічна стать, яку часто визначають на основі параметрів маскулінності, фемінності, андрогінності.

Гендерні уявлення можна розглядати як різновид соціальних уявлень. Під соціальними уявленнями розуміють як узагальнюючий образ, систему інтерпретацій, класифікацій явищ і як соціальну призму, через яку сприймається навколишній світ. Соціальні уявлення – як те спільне, що властиве індивідуальним уявленням людей, об'єднаних у певну групу про явища, феномени, об'єкти тощо. Гендерні уявлення в контексті даної теми розглядаємо як певний образ, систему інтерпретацій про професійну самореалізацію жінок осіб, об'єднаних за критерієм маскулінності – фемінності.

У принципі в сучасному суспільстві переважають традиційні уявлення про самореалізацію і життєвий успіх чоловіків і жінок, що обумовлені пануючими гендерними стереотипами щодо ідеалів маскулінності та фемінності. При цьому пріоритетною сферою жіночої самореалізації визнається родина, виховання дітей, тобто існує суспільна установка на роль жінки-матері, берегині домашнього вогнища. Гендерні уявлення, що

визначають зміст жіночої самореалізації переважно в сімейній сфері підтримуються не тільки чоловіками, але й значною частиною самих жінок.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адлер А. Індивідуальна психологія : 2017. – 256 с.
2. Бітті М. Алкоголік у сім'ї, або Подолання співзалежності – <https://genderindetail.org.ua/library/mova-i-literatura/uryvok-melodi-bitti-dolaemo-spivzalezhnist.html>
3. Гуменюк О., Психологія Я-концепції. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 309 с.
4. Джеймс В. Психологія. – : Ріпол-Класік, 2018. – 616 с.
5. Ємельянова Є.В. Криза в співзалежних відносинах : Мова. 2004. 368 с.
6. Зайцев С. Н. Співзалежність – уміння любити : посібник для рідних і близьких наркомана, алкоголіка. 2004. 90 с.
7. Карпман С. Життя вільне від ігор : «Метанойя», 2016. 342 с.
8. Макушина О. П. Методи психологічного вивчення девіантної поведінки: – 2005. – 80 с.
9. Мід Дж. Г. Обране, – 2009. – 290 с.
10. Москаленко В. Д. Співзалежність. Сімейна хвороба . ПЕР , 2009. – 352 с.
11. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності : «Класс», 2002.– 224 с.
12. Хорні К. Невротична особистість нашого часу – Канон, 2009. – 288 с.
13. Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. American psychologist, 28(5), 404.
14. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy, Psychological Review, 94(3)
15. Tajfel H, Turner J. An integrative theory of intergroup conflict – Psychology Press; 2001
16. Roehling, P., Koelbel, N., & Rutgers. Codependence and conduct disorder. – Sex Roles 618. 41 17. <http://novogradok>
17. Маслоу А.Г. Мотивація та особистість / Переклад. з англ. : Євразія, 1999.
18. Маслоу А. Мотивація та особистість, 2012. 352 с.
19. Мошкін В.М. Виховання культури безпеки школярів: ГПУ, 2002.

20. Падун М.А., Котельникова А.В. Методика вивчення базових переконань особистості.: Лабораторії психології та психотерапії посттравматичного стресу ІПРАН, 2007.
21. Роцин С.К. Психологічна безпека: новий підхід до безпеки людини, суспільства та держави/С.К. Роцин, В.А. Соснін.: Ріс. Монітор, 1995. №6. URL: http://academy.gov.ua/ej/ej10/doc_pdf/Zaporozhcес.pdf.
22. Савченко О.В., Свіриця М.О. Модель психологічної безпеки особистості як комплексного феномена. Психологічний журнальчик. 2020. №6(12). с. 66-79.
23. Холл К.С., Ліндсей Г. Теорії особистості: перекл. з англ., 2000. 720 с.
24. Хорні К. Невротична особистість нашого часу; Самоаналіз/перекл. з англ. Старовойтова В.В.; заг. ред. [і післясл.] Бурменської Г.В.: Прогрес: Універс, 1993. 478 с.
25. Хорні К. Тривога. Зібр. тв. в 3-х т.: Сенс, 1997. Т. 2. С. 174-180.
26. Шершнев Л.І. Формування особистості безпечного типу як відображення потреби суспільства та часу. Інформаційний збірник "Безпека". 1994. №7.
27. Юридична енциклопедія: [у 6 т.] / ред. кільк. Шемшученко Ю.С. (відп. ред.) [та ін.]. Київ: Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана, 1998-2004. URL: <https://leksika.com.ua/12530426/legal/bezpeka>.
28. Агеєва В. П. Основи теорії гендеру: Навч. посіб. / В. П. Агеєва. – К.: К.І.С., 2004. – С. 536
29. Амджадін Л. О. Стратегії змін для досягнення гендерної рівності у місцевому самоврядуванні в Україні. / Л. О. Амджадін, Т. Н. Войтенко, О. А. Гончарук. // – К: Ельга, Ніка-Центр. – 2003. – С. 53
30. Балакірева О. М. Ціннісні орієнтації та професійна кар'єра жінок як віддзеркалення гендерної нерівності українського суспільства / Балакірева О.М. – Харків, 2003. – С. 146
31. Баретт. Дж. Кар'єра: здібності і вибір: тести / Дж. Баретт; пер. з англ. Ю.Р. Соколова. // – АСТ: Астрель. – 2008. – С. 204

32. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. / І. В. Ващенко. // – Київ: КНТ. – 1998.
33. Вівчарик Т. П. Формування установок на самореалізацію у сучасних молодих жінок : дис. канд. / Вівчарик Т. П. – Чернівці, 1996. – С. 134-139
34. Вівчарик Т. П. Аналіз соціально-психологічних особливостей формування самодостатньої жіночої особистості / Т. П. Вівчарик. // – К.: Збірник наукових праць ВГІ НАОУ. – 2000. – С. 168–173
35. Вівчарик Т. П. Поняття самоактуалізації в американській гуманістичній психології / Т. П. Вівчарик. // – К.: Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2000. – С. 31–39
36. Вознюк О. В. Соціалізація у площині гендерного виховання / О. В. Вознюк, М. В. Левківський. // Вісн. Житомир. держ. пед. ун-ту. – 2004. – С. 19 – 22
37. Герасименко Г.В. Гендерні аспекти соціально-економічної політики в Україні. / Г.В. Герасименко // – К.: Знання. – 2006. – С. 298
38. Говорун Т. В. Гендерна психологія: Навчальний посібник / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К.: Академія, 2004. – С. 457
39. Говорун Т.В. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: Навчальний посібник / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді, В.П. Кравець. – Тернопіль, – К.: Навчальна книга, 2004. – С. 144
40. Говорун Т. В. Психологія статі (Гендерний та психосексуальний розвиток людини). / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді, В.П. Кравець. – Тернопіль, 2001.
41. Гримак Л. П. Резерви людської психіки: Введення в психологію активності / Л. П. Гримак. – М.: Мысль, 1989. – С. 319
42. Даньковський, О.В. Жінка-керівник: стиль і методи управління [Текст] / О.В. Даньковський. // – К.: Бібліотека. – 2009. – № 9. – С.72-74.

43. Долгих Л. В. Вплив статеворольових стереотипів на кар'єрні домагання молоді : дис. канд. псих. наук : 19.00.05 / Долгих Л. В. – Київ, 2007. – С. 187
44. Долгих Л. М. Кар'єрні домагання як суб'єктивний механізм професійної самореалізації / Л.М. Долгих // Соціальна психологія. –2005. – № 2 (101). – С. 64 –71
45. Дудоладова О.В. Гендер і влада / О.В. Дудоладова // Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. – 2004. – № 19. – С. 238 – 242
46. Кірсанова П. Щоб кар'єра була успішною / П. Кірсанова // Дороговказна зірка. – 2008. – № 6. – С. 4–5
47. Кольцова І. С. Формула успіху сучасної жінки / І. С. Кольцова. - М.: Вид. "Ексмо-прес", 2007. – С. 272
48. Комаров Є. І. Жінки оцінюють жінку-керівника / Є. І. Комаров // Управління персоналом. – 2008. – № 1. – С. 28–31
49. Комаров Є.І. Якості жінки-керівника / Є.І. Комаров // Управління персоналом. – 2008. – № 2. – С. 19–22
50. Копець Л. В. Психологія особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. В. Копець – К.: Вид. Дім „Києво-Могилянська академія”, 2007.
51. Корольчук М. С. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк – К.: Ніка-Центр, 2006. – С. 536
52. Кузнецова І.В. Гендерний аспект персонажних описів: когнітивний підхід / І.В. Кузнецова // Вісн. Житомир. держ. пед. ун-ту. – 2004. – № 16. – С. 91 – 94.
53. Лазар І.Г. Гендерна політика: поняття визначення управлінські підходи: Словник-довідник / І.Г. Лазар. – Л.: Ліга-Прес, 2005. – С. 142
54. Лібанова Е. М. Доступ жінок до ринку праці: ситуація сьогодення і можливості розширення / Е. М. Лібанова, Е. Н. Макарова. // Сучасні проблеми жінок на ринку праці та шляхи їх вирішення. – К., 2001.

55. Літвінова О. В. Вплив гендерних експектацій на соціально-рольову позицію майбутнього фахівця : дис. канд. псих. наук : 19.00.05 / О. В. Літвінова – К., 2007. – С. 231
56. Мірошниченко О.М. Гендерні стереотипи та кар'єрні мотиви жінок / О.М Мірошниченко // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. – 2004. – № 25. – С. 87–90
57. Мірошниченко О. М. Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / О. М. Мірошниченко – К., 2007. – С. 279
58. Мірошниченко О.М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології / О.М Мірошниченко // Вісн. Київ. націонал. ун-ту ім. Т. Шевченка. – 2004. – № 20. – С. 36–38
59. Мірошниченко О.М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві / О.М Мірошниченко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 9. – С. 56–60
60. Моргун Я. І. Мотиви та мотивація в структурі професійно-кар'єрного самовизначення особистості / Я. І. Моргун // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. – Том. X. – № 16. – С. 332 – 335
61. Мучінські П. Психологія, професія, кар'єра (видання 7-е) / П. Мучінські. – СПб.: Пітер, 2009. – С. 544
62. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості / А. Павліченко // Психологія і суспільство. – 2005. – № 4. – С. 98 – 121.
63. Пампуха Л. О. Гендерні стереотипи в структурі рольового конфлікту жінки-керівника : дис. канд. псих. наук : 19.00.05 / Л. О. Пампуха – К., 2006. – С. 191

64. Петрушин В.І. Психологія кар'єри / В. І. Петрушин. – М.: «Академічний проект», 2008. – С. 207
65. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації / Н. Пилипенко // Психологія і суспільство. – 2009. – № 2. – С. 78 – 80
66. Пірен М. І. Гендерні аспекти державної служби. / М. І. Пірен, Н. В. Грицяк, Т. Е. Василевська. // – К.: Видавництво Соломії Павличко «Основи». – 2002. – С. 335
67. Плісовська Е. А. Соціологічний та історичний аналіз соціального статусу жінок / Е. А. Плісовська – К., 1997.
68. Родіонова Є. 10 типів керівників-жінок / Є. Родіонова // Лідери освіти. – 2008. – № 9. – С. 48– 49
69. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників. // Під наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К.: «Міленіум», 2006. – С. 365
70. Степанов С. С. Складові кар'єри: Психологія ділового успіху / С. С. Степанов. – М.: ЕКСМО-ПРЕС, 2007. – С. 320
71. Тележенко Т. М. Доповідь про виконання в Україні Конвенції ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок: Шоста періодична доповідь // за ред. Т. М. Тележенко, І. С. Голубевої. – К., 2001.
72. Хащенко В.А. Соціально-психологічний портрет ділової жінки / В. А. Хащенко, Г. В. Турецька // Психологічний огляд. – 2009. – № 1 (2).
73. Ярєменко О. О. Гендерні особливості реалізації економічної активності в Україні / О. О. Ярєменко. – Харків, 2003.
74. Бендас Т. В. Гендерные исследования лидерства / Т. В. Бендас // Вопросы психологии. – 2000. – № 1.
75. Виноградова Т. В. Порівняльне дослідження пізнавальних процесів у чоловіків та жінок: роль біологічних та соціальних факторів / Т. В. Виноградова, В. В. Семенов // Питання психології. - 1993. - № 2.
76. Волкова Л. Жінка та кар'єра / Л. Волкова. - 1997.

77. Запитальник Сандри Бем з вивчення маскулінності – фемінінності / Практикум з гендерної психології // За ред. І. С. Клеціної. - 2003. С. 277-280.
78. Вороніна О. А. Жінка в «чоловічому» суспільстві / О. А. Вороніна, Т. Клименкова // Соціологічні дослідження. - 1988. - № 2.
79. Вороніна О. Гендер та культура / О. Вороніна, Т. Клименкова // Жінки та соціальна політика. - 1992.
80. Гриманова З. І. Психосемантичний простір зачісок та жіночих соціальних ролей / З. І. Гриманова, О. В. Левченко // Психологічний вісник. - 1997.
81. Давидова Л. І. Професійна кар'єра жінок та сім'я / Л. І. Давидова // Становлення професійної кар'єри жінок: історико-філософський, соціологічний та психологічний аспекти. - Харків, 2003.
82. Друзь Є. В. Соціальне становище жінки у суспільстві. / Є. В. Друзь. - Х., 2001.
83. Здравомислова Є. Соціальне конструювання гендера: феміністська теорія / Є. Здравомислова, А. Темкіна // Введення в гендерні дослідження. - Харків, 2001.
84. Кузнецова Є. В. Значення кольору одягу у формуванні іміджу ділової жінки / Є. В. Кузнецова // Прикладна психологія. - 2001. - № 2.
85. Лавриненко Н. В. Жінка: самореалізація в сім'ї та суспільстві (Гендерний аспект) / Н. В. Лавриненко. – К. НАН України Інститут соціології, 1999.
86. Машика Т. А. Зайнятість жінок та материнство. / Т. А. Машика - М., 1989.
87. Найдовська І. В. Особливості життєвого стилю жінок залежно від типу їхньої гендерної ідентичності : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / І. В. Найдовська - Харків, 2003. - С. 199
88. Новікова Еге. Жінка і влада / Еге. Новікова // Жіночий клуб. - 1991. - № 1.
89. Попова Л. Б. Проблеми самореалізації обдарованих жінок / Л. Б. Попова // Питання психології. - 1996. - № 2.

90. Сілласте Г. Дослідження громадської думки жінок: концепція, стан, перспективи / Г. Сілласте // Гендерні дослідження: проблеми та порівняльні перспективи. - М., 1997.
91. Сокуранська Л. Г. Вища освіта як цінність молодіжної свідомості: гендерний аспект дослідження / Л. Г. Сокуранська // Становлення професійної кар'єри жінок – Харків, 2003.
92. Турецька Г. Ділова активність жінок та сім'я / Г. Турецька // Соціологічні дослідження. - 2001. - № 2.
93. Етнічні стереотипи чоловічої та жіночої поведінки. // За ред. А.К. Байбурін. –.: Наука, 1991. – 3. 318
94. «Статус жінки в Україні близький до ситуації в арабських країнах» [Електронний ресурс] // Інформаційно-освітній центр «Жіноча мережа». - 2008. - Режим доступу до ресурсу: <http://feminist.org.ua/news/s8/example/index.php?id=85>. Зарай Л. Д. Молодіжна субкультура: гендерний досвід. / Л. Д. Зарай. // – Івано-Франківськ : Нова Зоря. – 2012. – С. 376
95. Baeva, Irina & Bordovskaia, Nina. (2015). Psychological sphere of educational environment and psychological well-being: State of the Art. 8. 86-99. 10.11621/pir.2015.0108.
96. Barnhart, Robert K., i Sol Steinmetz. Chambers Dictionary of Etymology. Edinburgh: Chambers, 1999.
97. Morgan Jr., J.P. What is codependency / Centers for psychotherapy and North Shore Psychiatric Hospital Slidell, Louisiana Journal of Clinical Psychology, Vol. 47, № 5. – 1991. – 720–729
98. Ємельянова, Є.В. Криза у співзалежних відносинах. Принципи та алгоритми консультування. 2016 року
99. Харламова Т. М.: Психологія впливу. Бібліотека психолога (Флінта) 2017
100. Recognizing the Signs of Codependency and Alcoholism December 11, 2020 <https://family-intervention.com/blog/recognizing-the-signs-of-codependency-and-alcoholism/>

101. Understanding How Family Roles & Behavior Affect Addiction Treatment Outcomes <https://family-intervention.com/family-roles/>
102. Codependency With Family Relationships & Addiction May Prevent You From Independency <https://family-intervention.com/family-roles/codependency/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості” О.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліной (опитувач САМОАЛ)

Мета: визначення рівня самоактуалізації особистості.

Опитувальник складено з 100 питань з варіантами відповідей «А» і «Б», які відмічаються на реєстраційному бланку. Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа. Кількість збігів відповідей з ключем визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Опитувач САМОАЛ

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

- Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
 Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
 Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
 Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
 Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
 Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
 Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
 Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
 Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
 Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
 Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
 Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
 Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
 Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей при звичайлих діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
 Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
 Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загально визнаними уявленнями.
 Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
 Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
 Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
 Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
 Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
 Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
 Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
 Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.
 Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
 Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
 Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
 Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
 Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Інтерпретація

Ключ

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б 16. Б 31. Б 46. Б 61. А 76. А 91. А

2. А 17. Б 32. А 47. А 62. Б 77. Б 92. А

3. Б 18. А 33. Б 48. А 63. Б 78. Б 93. А

4. Б 19. Б 34. Б 49. Б 64. Б 79. Б 94. А

5. Б 20. Б 35. А 50. Б 65. Б 80. А 95. А

6. Б 21. А 36. Б 51. Б 66. Б 81. Б 96. Б

7. А 22. Б 37. Б 52. А 67. Б 82. Б 97. Б

8. Б 23. Б 38. Б 53. А 68. Б 83. Б 98. Б

9. А 24. Б 39. А 54. Б 69. А 84. А 99. А

10. А 25. А 40. Б 55. Б 70. Б 85. А 100. Б

11. А 26. Б 41. А 56. Б 71. Б 86. А

12. Б 27. А 42. А 57. Б 72. А 87. Б

13. А 28. А 43. Б 58. А 73. А 88. А

14. Б 29. Б 44. А 59. А 74. Б 89. Б

15. А 30. А 45. А 60. Б 75. А 90. А

Кількість збігів відповідей з ключем визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках:

10-40 % – низький рівень самоактуалізації;

41-70 % – середній рівень самоактуалізації;

71-100 % – високий рівень самоактуалізації.

Додаток Б**Опитувальник Сандри Бем з вивчення маскулінності-фемінності**

Мета: вивчення ступеня андрогінності, маскулінності чи фемінності особистості, тобто їх психологічної статі.

Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких випробовуваний відповідає «так» чи «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей. Опитувальник можна застосовувати і у формі експертного рейтингу: в цьому випадку оцінка випробуваного за представленими якостям здійснюється компетентними суддями - людьми, які добре знають випробуваного (чоловік, дружина, батьки та ін.). Після обробки анкети результати випробуваного (відмічені їм характеристики) порівнюються з ключем, і за кожний збіг нараховується 1 бал.

Опитувальник Сандри Бем

Випробуваному дається інструкція: «Відзначте в списку ті якості , які, на Вашу думку, є у Вас ».

Перелік якостей:

- 1) віра в себе;
- 2) вміння поступатися;
- 3) здатність допомогти;
- 4) схильність захищати свої погляди;
- 5) життєрадісність;
- 6) похмурість;
- 7) незалежність;
- 8) сором'язливість;
- 9) совісність;
- 10) атлетичність;
- 11) ніжність;
- 12) театральність;

- 13) напористість;
- 14) падкість на лестощі;
- 15) успішність;
- 16) сильна особистість;
- 17) відданість;
- 18) непередбачуваність;
- 19) сила;
- 20) жіночність;
- 21) надійність;
- 22) аналітичні здібності;
- 23) вміння співчувати;
- 24) ревнивість;
- 25) здатність до лідерства ;
- 26) турбота про людей;
- 27) прямота, правдивість;
- 28) схильність до ризику;
- 29) розуміння інших;
- 30) скритність;
- 31) швидкість у прийнятті рішень;
- 32) співчуття;
- 33) щирість;
- 34) самодостатність (покладатися тільки на себе);
- 35) здатність втішити;
- 36) марнославство;
- 37) владність;
- 38) тихий голос;
- 39) привабливість ;
- 40) мужність;
- 41) теплота, сердечність;
- 42) урочистість, важливість;

- 43) власна позиція;
- 44) м'якість;
- 45) вміння дружити;
- 46) агресивність;
- 47) довірливість;
- 48) малорезультативність;
- 49) схильність вести за собою;
- 50) інфантильність;
- 51) адаптивність, пристосованість;
- 52) індивідуалізм;
- 53) нелюбов до вживання лайок;
- 54) несистематичність;
- 55) дух змагання;
- 56) любов до дітей;
- 57) тактовність;
- 58) амбітність, честолюбство;
- 59) спокій;
- 60) традиційність, схильність до умовностей.

Інтерпретація

Результати випробуваного (відмічені їм характеристики) порівнюються з ключем, і за кожне збіг нараховується один бал.

Ключ:

маскулінність (номери питань): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58;

фемінінність (номери питань): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Показники маскулінності (М) і фемінінності (F) обчислюються таким чином: сума балів по маскулінності ділиться на 20 це М, і сума балів за фемінінності ділиться на 20 це F.

Додаток В

Шкала Спана – Фішера

Інструкція: Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше Вам відповідає та обведіть цифру, що означає Вашу відповідь.

1 = Абсолютно невірно; 4 =

Частково вірно; 2 = Скоріше невірно;

5 = Скоріше

вірно;

3 = Частково невірно; 6 = Абсолютно вірно.

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко з люб'язністю приймати компліменти.
4. Іноді я відчуваю нудьгу або спустошення, якщо у мене немає проблем, на яких можна сфокусуватись.
5. Зазвичай я не роблю для людей нічого такого, що вони в змозі зробити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся дуже багато.
8. Я кажу собі, що все стане краще, коли люди, які є в моєму оточенні змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для наших стосунків, а ось наші стосунки для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині так, що можу нехтувати іншими стосунками та обов'язками.
11. Схоже, що я потрапляю в стосунки, які завдають мені болю.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити «справжнього» мене.
13. Коли хто-небудь засмутить мене, я довго тримаю почуття в собі, але коли-небудь я вибухну.
14. Як правило, я піду на все, лише б не допустити відкритого конфлікту
15. Я часто відчуваю страх або загрозу.
16. Я часто ставлю потреби інших людей вище моїх власних.

Ключ: пункти 5 і 7 зворотно закодовані. Потім підсумуйте всі ваші відповіді. Бали в діапазоні 16 показують низьку співзалежність. Співзалежність зростає зі збільшенням балів.

Додаток Г

Тест профілю відносин «Relationship Profile Test» Р. Борнштейна.

При читанні кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесено до вас.

Для відповідей використовуйте наступну шкалу:

1. Зовсім не характерно для мене;
2. Швидше не характерно для мене;
3. Не знаю;
4. Швидше характерно для мене;
5. Дуже сильно характерно для мене.

Текст

1. Інші люди мені здаються більш впевненими, ніж я.
2. Мене легко образити критикою.
3. Необхідність відповідати за щось змушує мене хвилюватися.
4. Я відчуваю себе набагато комфортніше, коли хтось інший бере на себе відповідальність.
5. Інші не розуміють, наскільки їх слова можуть мене образити.
6. Для мене важливо, щоб інші люди любили мене.
7. Я б вважав за краще поступитися і зберегти мирні відносини з партнером, ніж відстоювати свою думку і виграти в суперечці.
8. Я щасливий, коли керує хтось інший.
9. Коли я сперечаюся з будь-ким, мене хвилює, що наші відносини можуть надовго зіпсуватися.
10. Я іноді погоджуюся з тим, у що я насправді не вірю, заради того, щоб сподобатися іншим.
11. Інші люди хочуть занадто багато від мене.
12. Коли хтось наближається до мене дуже близько, я прагну віддалитися.

13. Час від часу мені необхідно віддалятися від всього навколишнього.
14. Я б хотів мати більше часу для самого себе.
15. Я віддаю перевагу приймати рішення самостійно, не спираючись на думку інших людей.
16. Я не люблю відкривати про себе занадто багато приватної інформації.
17. Я іноді боюся мотивів інших людей.
18. Я щасливий, коли я працюю самостійно.
19. Для мене дуже важливо бути незалежним і самодостатнім.
20. Коли справи йдуть не дуже добре, я намагаюся заховати свої почуття і бути сильним.
21. Я вірю, що більшість людей в глибині душі хороші і мають добрі наміри.
22. Я здатний поділитися своїми потаємними думками і почуттями з людьми, яких я добре знаю.
23. Я спокійно себе почуваю, коли прошу в інших допомогу.
24. Я не хвилююся про те, як мене сприймають інші люди.
25. Я часто йду на компроміси з людьми, які орієнтовані на співпрацю.
26. Мої стосунки з іншими саме такі, якими я і хотів би їх бачити - навіть якби я міг, я не став би нічого змінювати.
27. Я сприймаю себе як людину, здатну добре справлятися з розчаруваннями і перешкодами.
28. У відносинах з іншими мені зручно і пропонувати допомогу людям, які її потребують, і просити у інших підтримку, коли я в ній потребую.
29. Коли я сварюся з ким-небудь, я впевнений, що наші відносини відновляться.
30. Мені легко довіряти людям.

Ключ:

Шкали	Рівні вираженості		
	Низький	Середній	Високий

Деструктивна надмірна залежність (чоловіки). Твердження: № 1 - 10	10-17	18-30	31-50
Деструктивна надмірна залежність. (жінки). Твердження: № 1 - 10	10-22	23-34	35-50
Дисфункційне відділення. Твердження: № 11 - 20	10-27	28-37	38-50
Здорова залежність. Твердження: № 21 - 30	10-29	30-39	40-50

Додаток Д

Методики на визначення рівня нарцисизму – NPI-16, HSNS,

NARQ-S Д1.1. 16-item Narcissistic Personality Inventory, NPI-16

Інструкція: З кожної пари тверджень оберіть одне, що найбільше підходить Вам. Якщо жодне з тверджень Ви не можете співвіднести з собою, оберіть одне, яке менш неприйнятне.

1. Люди, схоже, завжди визнають мій авторитет. Для мене не так важливо бути авторитетом.
2. Мені справді подобається бути в центрі уваги. Мені дискомфортно бути в центрі уваги.
3. Я думаю, що я – особлива людина.
Я не кращий (-а) і не гірший (-а), ніж більшість людей.
4. Мені легко маніпулювати людьми.
Мені не подобається, коли я зауважую, що маніпулюю людьми.
5. Я багато чого очікую від інших. Я люблю робити щось для інших.
6. Я сподіваюся, що стану успішним. Я збираюся стати великою людиною.
7. Я здібніший (-а) від інших.
Є багато речей, яких я можу навчитися від інших.
8. Іноді я розповідаю непогані історії. Усім подобається слухати мої розповіді.
9. Я не проти виконувати розпорядження. Мені подобається мати владу над людьми.
10. Іноді я не впевнений у тому, що роблю. Я завжди знаю, що роблю.
11. Іноді люди вірять у те, що я їм говорю.
Я можу змусити будь-кого повірити в те, що хочу.
12. Я намагаюся не хизуватися і не випендрюватися. Я можу й повипендрюватися, коли є нагода.
13. Я знаю, що я хороший (-а), бо усі мені про це повторюють. Коли мені роблять компліменти, я іноді можу засоромитися.
14. Я – виняткова людина.
Я в цілому такий (-а), як усі інші.
15. Я волію розчинятися в натовпі. Я люблю бути в центрі уваги.
16. Я наполягаю, щоб мене поважали настільки, наскільки я

заслужовую. Я зазвичай отримую повагу, на яку заслуговую.

Д1.2. Hendin, H.M., & Cheek, J.M.(2013) . The Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання, обравши, в якій мірі кожне з тверджень характеризує Ваші почуття та поведінку, використовуйте шкалу:

Шкала відповідей:1-5 ((1 = абсолютно не погоджуюсь; 5 = повністю згоден) 1 = дуже нехарактерно чи неправдиво, зовсім не погоджуюся 2 = не характерно 3 = нейтрально 4 = характерно 5 = дуже характерно чи правдиво, цілком погоджуюся" Обчислення: сума 10-50 (чим більше, тим вищий показник HSN)

1. Я можу повністю зануритись у думки про особисті справи, своє здоров'я, свої клопоти чи стосунки з іншими.

2. Мої почуття легко зранити насмішкою чи незначними зауваженнями інших.

3. Коли заходжу в кімнату, мені часто стає ніяково і я відчуваю, ніби погляди інших людей спрямовані на мене.

4. Мені не подобається ділитися з іншими результатами досягнень.

5. Я відчуваю, що в мене і своїх проблем достатньо без того, щоб перейматися проблемами інших.

6. Я відчуваю, що мій темперамент відрізняється від темпераменту інших людей.

7. Я часто сприймаю зауваження інших людей на свій рахунок.

8. Я з легкістю поринаю у власні зацікавлення та забуваю про існування інших.

9. Мені не до вподоби перебувати у групі, поки не переконаюсь, що хоча б одна людина з присутніх мене цінує.

10. Хоч і не показую цього, але мене дратує та виводить з себе, коли інші приходять до мене зі своїми проблемами, просять приділити їм час та поспівчувати.

Д1.3. Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire - Short (NARQ-S)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, якою мірою наступні твердження Вас описують. Використовуйте наступну шкалу відповідей:

Шкала відповідей:1-6 (1 = абсолютно не погоджуюсь; 6 = повністю згоден). Ключ:

- Захоплення:2, 4, 5;

- Суперництво:1, 3, 6. Твердження:

1. Мене дратує, коли хтось перебирає на себе всю увагу, яка належить мені.

2. Я заслуговую на те, щоб мене сприймали як видатну особистість

3. Я хочу, щоб мої суперники зазнавали невдачі

4. Відчуття власної унікальності дає мені багато сил та енергії.

5. Мені вдається бути в центрі уваги, завдяки моїм винятковим заслугам.

6. Більшість людей є невдахами в певному сенсі.

ГЛОСАРІЙ

Співзалежні стосунки: Стосунки, в яких одна особа відчуває надмірну залежність від іншої особи і часто жертвує власними потребами та бажаннями для задоволення потреб партнера. Це може включати в себе надмірну турботу та самозабутність.

Гендерні особливості: Сукупність ролей, очікувань і норм, які суспільство визначає для індивідів на основі їх статі (чоловічої або жіночої). Гендерні особливості впливають на поведінку, ролі та сприйняття осіб у стосунках.

Зрілий вік: Життєвий період, який включає в себе пізню дорослість і пенсійний вік, характеризується зазвичай стабільністю, розвиненими життєвими досвідами та визріванням.

Психосоціальний добробут: Загальний стан емоційного і соціального благополуччя особи, включаючи аспекти, такі як задоволення життям, самооцінка, задоволеність стосунками і взаємодія з іншими людьми.,

Культурні контексти: Сукупність цінностей, норм, вірувань і традицій в конкретному суспільстві або культурному середовищі, які впливають на сприйняття гендерних ролей і відносин в зрілому віці.

Емоційна інтимність: Ступінь близькості та взаєморозуміння між партнерами у стосунках, основана на вираженні емоцій, спільних досвідів і спільних цінностях.

Автономія: Можливість і бажання особи приймати власні рішення і виражати власні потреби в стосунках, не втрачаючи власну ідентичність.

Влада та контроль в стосунках: Способи і стратегії, якими партнери взаємодіють і регулюють стосунки, включаючи владу, домінування та взаємний контроль.

Конфлікти в стосунках: Різноглядя, суперечки і труднощі, що виникають в співзалежних стосунках і можуть впливати на їхню якість.

Рольові очікування: Очікування і очікувані ролі, які суспільство накладає на осіб на підставі їхньої статі, що впливає на поведінку і відносини в зрілому віці.

Задоволення життям: Суб'єктивна оцінка та сприйняття особи щодо того, наскільки її життя є задовільним та щасливим.

Соціальна підтримка: Підтримка, яку особа отримує від свого соціального оточення, включаючи родину, друзів та спільноту, яка може впливати на якість стосунків.