

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**БУРЕНКО НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ЛЮБОВІ ЯК
ЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

Спеціальність: 053 Психологія
ОП «Практична психологія (психологічне консультування та
психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від ____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали Магдисюк Л. І.

(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ I	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ ЛЮБОВІ	7
	1.1. Любов з точки зору психології стосунків	7
	1.2. Любов як залежність	11
	1.3. Особливості переживання любові в зрілому віці (егоїзм чи самопожертва)	19
РОЗДІЛ II	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ЛЮБОВІ ЯК ЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	24
	2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	24
	2.2. Аналіз отриманих результатів	28
РОЗДІЛ III	«ЕКОЛОГІЯ» ЛЮБОВІ	54
	3.1. Психологічні особливості вибудовування кордонів	54
	3.2. Розвиток особистої автономності, як протипага залежності	58
	3.3. Тренінгове заняття «Дорога до близькості» для жінок зрілого віку	62
ВИСНОВКИ		65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		71

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві значну увагу приділяють проблемам психологічного здоров'я, зокрема в контексті міжособистісних стосунків і емоційних залежностей. Попри популярність досліджень любові як емоційного феномену, аспект переживання любові у формі залежності залишається недостатньо вивченим, особливо серед жінок зрілого віку. Враховуючи соціальні трансформації, зростання самотності, зміну цінностей і ролей у пізнішому віці, дослідження емоційних залежностей набуває особливої актуальності. Почуття любові, яке виходить за межі конструктивного емоційного зв'язку та перетворюється на форму залежності, може суттєво впливати на психологічний стан жінки, її самореалізацію, якість життя і міжособистісну взаємодію.

Проблема любовної залежності, як складного психоемоційного феномену, є малодослідженою у контексті життєвих етапів зрілої жінки, хоча саме цей період часто супроводжується трансформаціями у сфері міжособистісних стосунків, переосмисленням цінностей та потребою в нових формах близькості. Більшість наукових праць зосереджені на вивченні романтичної любові у молодому віці, тоді як жінки зрілого віку перебувають в умовах підвищеної вразливості до емоційних залежностей через втрату соціальних ролей (матері, дружини), зниження рівня підтримки з боку близького оточення, а також внутрішню потребу у значущості, теплі та прийнятті.

Сучасні соціокультурні реалії, такі як гіперромантизація стосунків у медіа, популяризація моделі «успішного кохання», ідеалізовані образи жіночої самореалізації через партнера – формують спотворені уявлення про любов і підсилюють ризик формування емоційної залежності. У зрілому віці це переживання може не лише викликати глибокі психологічні кризи, відчуття безпорадності, ревнощів або страху втрати, а й спричинити зниження самооцінки, депресивні стани та порушення у сфері адаптації до змін.

Окрім того, з огляду на демографічні тенденції до старіння населення, збільшення кількості жінок, які залишаються без партнера (через розлучення, втрату або свідомий вибір), питання їх психологічного благополуччя та подолання нездорових емоційних прив'язаностей набуває суспільного значення. Вивчення любові як потенційної залежності дозволяє не лише краще зрозуміти особливості психоемоційного функціонування жінок зрілого віку, а й запропонувати ефективні стратегії психологічного супроводу та профілактики емоційного виснаження.

Наукова новизна дослідження полягає у фокусі на зрілих жінках, як специфічній соціально-демографічній групі, яку в психологічних дослідженнях емоційної залежності часто залишають поза увагою. Дослідження передбачає вивчення психологічних механізмів, які сприяють формуванню любовної залежності, аналіз факторів ризику, особистісних детермінант і стратегій подолання такого переживання. Уперше пропонується інтерпретувати любов як форму психоемоційної залежності з урахуванням вікових, гендерних та соціальних особливостей жінок зрілого віку, що дозволяє розширити уявлення про цей феномен.

Мета дослідження. Теоретико-концептуальне вивчення та емпіричне дослідження проблеми психологічних особливостей переживання відчуття любові як залежності у жінок зрілого віку. У відповідності до мети ми сформулювали **завдання дослідження**:

1. На основі теоретичного аналізу розкрити зміст поняття феномену любові.
2. Визначити психологічні аспекти любові як залежності.
3. Проаналізувати особливості переживання любові як залежності у жінок зрілого віку.
4. Емпірично дослідити особливості переживання любові як залежності у жінок зрілого віку. Та розробити тренінгову програму вибудовування «екологічних» взаємин.

Об'єктом дослідження є любов як залежність.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання почуття любові як залежності у жінок зрілого дорослого віку.

Матеріал дослідження. S. Sussman розглядає любовну адикцію, як зациклення на стадії закоханості. Б. Уайнхолд говорить у своїх працях, що залежність – це тимчасовий набутий розлад. С. Даулінг класифікує любовну залежність, як порушення поведінки. К. Хорні відносить любовну залежність до саморуйнівної поведінки. Ц. Короленко, Н. Дмитрієва вводять таке поняття, як «співадиктивні стосунки», «деструктивна форма міжособистісних відносин» у Н. Скворцова, «дисфункціональний емоційний стан» у А. Єгорова. Такий автор, як В. Менделевич, визначає любовну залежність, як своєрідну здатність до реалізації потреб особистості. Також дану тематику досліджували Е. Фромм, З. Фройд, Р., Ж. Шарко, П. Жане, Й. Брейєр, Стернберг, Дж. А. Лі.

Практичне значення одержаних результатів. Виявлені особливості любовної залежності можуть бути використані практичними психологами для діагностики емоційної залежності, побудови індивідуальних планів психокорекції та підтримки жінок, які переживають деструктивні стосунки. Це дозволяє не лише зменшити рівень емоційного виснаження, а й сприяти розвитку особистісної автономії та самоповаги. Матеріали дослідження можуть бути використані для створення тренінгових програм, семінарів, лекцій або інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності жінок щодо здорових і нездорових моделей любові, формування навичок емоційної саморегуляції та побудови зрілих стосунків.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були обговорені та опубліковані під час проведення науково-практичних конференцій та семінарів: XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (15-30 березня 2025 року, м. Луцьк). Основні положення роботи викладені у таких публікаціях: 1. Буренко Н., Грицюк І. Психологічні особливості переживання почуття любові як залежності у жінок.

Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С.31-34.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ ЛЮБОВІ

1.1. Любов з точки зору психології стосунків

Кохання є одним із найскладніших та найсильніших людських почуттів, яке вивчають як у психології, так і в біології. Питання про існування щирого кохання хвилює людство з давніх-давен. Основою, підґрунтям любові є особливі взаємини між двома суб'єктами – у більшості випадків між чоловіком та жінкою. Ці взаємини мають для них особливе значення та цінність, і часто, набувають домінуючий характер серед різноманіття інших стосунків.

Взаємини – це суб'єктивно забарвлене відображення особистістю взаємозв'язку своїх потреб з об'єктами та явищами світу, що обумовлюють її поведінку. Науковці фізіологи, визначають взаємини як чутливість до зовнішнього подразнення, що проявляється не лише у віддзеркаленні середовища, але й у його перетворенні. Активне ставлення до зовнішнього середовища розглядається як основна функція психіки [38].

Основою любові стає те, що партнери фіксують свої актуальні потреби в особистостях один одного. Партнери формують вибіркового, усвідомлений зв'язок, входять в стан пролонгованої підвищеної взаємної чутливості, що дозволяє їм задовільняти свої найрізноманітніші потреби. Вони розкриваються в таких стосунках, і в той же час відображають реальність, суб'єктність один одного, проявляють емпатію та ідентифікуються один з одним. І як результат такого стосунку, такої взаємодії, неминуче змінюють суб'єктність один одного, створюють нову, спільну андрогенну суб'єктність [5].

Романтичні відносини, союз партнерів, який, як правило, оформлюється у сімейний союз, породжують особливу живу саморозвиваючу та саморегулюючу андрогенну систему. Яка пізніше трансформується в більш

складну сімейну систему. В якій, з появою дітей, ця андрогенна система, стає її підсистемою – батьківською діадою [9].

Феномен любові та такої живої андрогенної системи лежить в основі екопсихологічної концепції суб'єкт-породжуючої взаємодії. Суб'єктні стосунки виступають в ролі центрального утворення суб'єктивного світу особистості, власне її суб'єктності. Тому романтичні відносини, набуваючи для людей особливого значення, стають наріжним каменем цього кістяка, цього центрального утворення всієї системи їхніх стосунків, проявляючись, формуючи, розвиваючи їх особистість.

О. Кернберг досліджує розвиток здатності до зрілої сексуальної любові, розпочинаючи з нейробіології сексуального збудження, прив'язаності та вибіркового потягу. В даному контексті інтеграція сексуального збудження як афекту в еротичне бажання як внутріпсихічну структуру, що виходить з об'єктних відносин, яка відображається в специфічних підсвідомих та свідомих фантазіях, дає ключ до розуміння безлічі вимірів емоційної та сексуальної сторони стосунків та здатності встановлювати стабільні відносини любові як їх кульмінації. В даному контексті О. Кернберг, досліджує, що саме втримує пару разом, а що загрожує її функціонуванню, включаючи груповий тиск та конвенціональні ідеології, які впливають на життя пари. Автор стверджує що вважає своїм завданням визначити основні передумови для розвитку зрілої любові [63].

Про психологічний аспект любові, говорить теорія прив'язаності. Дж. Боулбі, котра пояснює, яким чином виникають та ростуть емоційні зв'язки між людьми. Згідно з цією теорією, справжнє кохання можливо вважати глибоким емоційним зв'язком, що формується на підґрунті безпеки, віри та підтримки [44].

Р. Стернберг представив трикомпонентну теорію кохання, яка базується на трьох основних елементах: інтимність, пристрась та відданість. Справжнє кохання, відповідно до цієї теорії, включає усі три компоненти, формуючи повноцінне та збалансоване почуття [58].

Психологія також розрізняє різні види кохання, зокрема романтичне кохання, дружнє кохання, сімейне кохання. Справжнє кохання може включати різні аспекти цих видів, залежно від обставин та взаємин між людьми.

Біологічні основи любові, полягають у тому, що в організмі людини існують гормони та нейротрансмітери. Біохімічні дослідження засвідчують, що кохання співзвучне з певними хімічними елементами у мозку, зокрема окситоцином, дофаміном та серотоніном. Окситоцин, друга назва якого «гормон кохання», відіграє ключову роль у творенні емоційних зв'язків та відчуття інтимності. Дофамін корелює з відчуттям насолоди та заохочення, тоді як серотонін впливає на настрій та емоційний стан загалом [53].

З позиції еволюційної біології, кохання сприймається як механізм, що сприяє виживанню та розмноженню. Кохання забезпечує формування подружніх пар та піклування про нащадків, що збільшує ймовірність виживання виду.

То й самий О. Кернберг також наголошує на важливості біологічних факторів у розумінні феномену любові. Він зазначає, що ще на ранніх стадіях розвитку ембріон здатен розвивати ознаки як чоловічої так і жіночої статі. І в певний період розвитку ембріону, наприклад, відсутність адекватного рівня тестостерону, призводить до розвитку (диференціації) в напрямку жіночих ознак, незалежно від генетичної програми. Принцип фемінізації переважає над маскулінізацією. Також під впливом гормонів, за диференціацією внутрішніх та зовнішніх геніталій, розпочинається розвиток певних частин мозку. Мозок, каже О. Кернберг, є амбітиповим, і при відсутності адекватного рівня андрогенів, в ньому переважає розвиток жіночих характеристик [63]. Ця диференціація визначає специфічні функції гіпоталамусу та гіпофізу, які диференціюються в циклічні у жінок та нециклічні, у чоловіків. Звідси, висновок, що андрогени впливають на інтенсивність сексуального бажання як у чоловіків, так і у жінок. Центральну функцію в активації статевого

збудження та поведінці виконують окситоцин та вазопресин. А за допомогою МРТ було визначено, що активуються специфічні гіпоталамічні та таламічні зони, які об'єднуються загальною активацією дофаміноергічної префронтальної та передньої поясної кіркових областей [63]. Дослідження, проведені з використанням магнітно-резонансної томографії (МРТ), продемонстрували, що закоханість і почуття любові активують певні зони мозку, котрі асоціюються з заохоченням та мотивацією. Це вказує на те, що любов має біологічну основу та чинить вплив на мозок подібно до інших фундаментальних потреб та прагнень.

Р. Норвуд, яка відома своїми дослідженнями у сфері сім'ї та взаємин, зазначає, що якщо любов є на межі одержимості іншою людиною, то особистість відчуває страх: страх самотності, бути нелюбимим та недостойним, страх, що хтось втратить інтерес. Також саме їй належить визначення феномену «надмірної любові», як особливого синдрому думок, почуттів та вчинків [43].

Ф. Телліс, каже у своїх роботах, що любов може існувати в різних формах, та найбільше уваги зі сторони людства, отримала любов між двома людьми – «закоханими». В даному значенні «любов» завжди була (та продовжує бути), універсальним явищем. Серед різних психологічних станів, саме стан «закоханості» є найбільш загадковим. Люди завжди прагнули зрозуміти природу даного явища. І дуже часто визначають любов «як недугу» [57].

З. Фройд, писав, що романтична любов є наслідком подавленого нереалізованого сексуального бажання. На його думку вона є лише формою самообману. Також саме З. Фройд висловлював сумніви стосовно того, чи можна вважати любов раціональним та здоровим почуттям.

Любов – це явище, що має багато граней, охоплюючи психологічні й біологічні компоненти. Психологічні теорії дають змогу збагнути емоційні та соціальні складники кохання, у той час як біологічні дослідження розкривають хімічні та нейробіологічні процеси, що лежать в основі цього почуття. Зв'язок

між цими аспектами дозволяє краще зрозуміти кохання як складне явище. З огляду на психологічні та біологічні аспекти, щире кохання дійсно має місце, хоча його прояви та форми можуть бути різноманітними. З психологічної точки зору, справжня любов охоплює собою міцні емоційні зв'язки, близькість, пристрасть та відданість партнеру. З біологічної сторони, любов підтримується хімічними реакціями у мозку, які провокують відчуття єднання, задоволення та прагнення [39].

Справжнє кохання – багатовимірне та надзвичайно складне явище, яке поєднує в собі психологічні та біологічні складові. Воно здатне проявлятися по-різному, змінюючи свої обриси та форми залежно від конкретних обставин та взаємин між людьми. Науковий підхід підтверджує реальність справжнього кохання, проте його прояви є унікальними для кожної людини, адже визначаються особистим досвідом, особливостями взаємин та життєвими умовами [22].

1.2. Любов як залежність

Відповідно до сьогоденної медичної моделі/підходу, будь-яка надмірна або компульсивна поведінка, що періодично наносить шкоду людині або іншим людям, які з нею пов'язані, визначається як залежність. Тому багато науковців зазначають, що складно вирішити, що саме кваліфікувати як залежність. Вирішальним фактором для певних медичних експертів є те, що деякі люди «не керують собою» чи нездатні адекватно контролювати свою поведінку. Цей «діагноз» може ґрунтуватись на суб'єктивній думці, на яку впливають соціально-економічний статус, наприклад, якоїсь продіагностованої групи. Дж. Б. Уайнхолд та Б. К. Уайнхолд пов'язують залежну поведінку з травмою. Ця поведінка вважається своєрідним способом уникнути болі або небажаних почуттів, а також як свідчення порушень в

емоційній сфері. Залежності допомагають мінімізувати ризик повторного переживання травматичних спогадів та емоцій, які пов'язані з травмою [46].

Любов – одне з найскладніших і багатогранних почуттів, що вивчається у філософії, культурології, соціології та психології. У психологічній науці любов розглядається як емоційний стан, що включає прихильність, інтимність, пристрась, турботу та взаємну підтримку. Класичні теорії, зокрема концепція Р. Стернберга (трикутна теорія любові), виділяють три основні компоненти: інтимність, пристрась і зобов'язання. У здорових стосунках ці компоненти перебувають у динамічному балансі.

Однак у деяких випадках любов може набувати деструктивних форм, коли емоційна прив'язаність стає надмірною, нав'язливою та супроводжується втратою особистісної автономії. У таких випадках говорять про феномен любовної залежності [13].

Любовна залежність – це форма емоційної залежності, що характеризується патологічною потребою в іншій людині, надмірною ідеалізацією партнера, страхом втрати, ревностями, зниженням самоповаги та самознеціненням. Такий тип прив'язаності часто супроводжується порушенням особистісних меж, емоційною нестабільністю та схильністю до самопожертви.

Погляд на залежності з точки зору процесу розвитку, говорить про те, що залежність – це спосіб уникати переживання глибоких подавлених відчуттів та проблем, які пов'язані з відсутністю досвіду безумовної любові та турботи. Це невміла спроба задовільнити потребу в емоційному зв'язку та сепарації у дорослому віці. Залежності, які пов'язані із сексом та любов'ю, перетворились у серйозну проблему сьогодення, у зв'язку з тим, що більша частина населення відчуває серйозні ранні дефіцити в емоційному зв'язку. Оскільки у людей відсутні навички створення близькості та емоційного зв'язку без сексуального підтексту, вони залучають сексуальні моделі поведінки для задоволення потреби в турботі та емоційній близькості. В реальності вони б хотіли отримати турботливі доторки й підтримку, які не мають на увазі секс.

Це викликає певні труднощі, оскільки більшість чоловіків та жінок не розрізняють сексуальні доторки від турботливих [7].

Любовна залежність виглядає як «пошук любові в неправильному місці» і зазвичай вона не задовільняє потреби в турботі та емоційній близькості, та для багатьох вона виглядає єдиним можливим варіантом [48].

Дослідники (наприклад, П. Халлер, Б. Шіммель, М. Пірсон) вказують, що любовна залежність має спільні риси з іншими видами залежностей – зокрема, компульсивність, толерантність (потреба в «дозі» уваги), абстинентний синдром (емоційний біль при розриві), рецидиви. Вона часто виникає на ґрунті незадоволених базових потреб у безпеці, прийнятті та любові, які не були реалізовані в дитинстві [31].

Ф. Телліс, пише, що якщо любов передбачає самообман та помилку, тоді любов – по своїй природі – повинна бути близькою родичкою безумства. Під тонким шаром цивілізації заховані примітивні сексуальні бажання, які служать переконливим та неприємним нагадуванням про наше тваринне походження. Таким чином, любов – лише шар косметики, яка нанесена грубим шаром, щоб захистити людину від гіркої правди про саму себе. Як інструмент психіки, вона діє як захисний механізм, що викривлює реальність та підганяє її під ті контури, які викликають найменший супротив – а значить, зменшують рівень тривоги. Дійсно, в своїй теорії З. Фройд, виходить з тих саме принципів, коли дає пояснення і любові, і психічним захворюванням. Підсумовуючи позицію З. Фрейда, Е. Фромм писав про те, що закоханість завжди межує з ненормальністю, завжди супроводжується засліпленням розуму, примусом та переноситься з об'єктів любові, які були в дитинстві [49].

До психологічних чинників формування любовної залежності науковці відносять:

1. Низьку самооцінку та дефіцит самоприйняття.
2. Тривожний або дезорганізований тип прив'язаності.
3. Негативний досвід попередніх стосунків або травматичне дитинство.
4. Соціальні сценарії, що романтизують страждання в любові.

5. Відсутність навичок емоційної саморегуляції та автономії.

Особливо вразливою до любовної залежності є категорія жінок зрілого віку, які можуть переживати кризу ідентичності, втрату соціальних ролей, самотність або потребу в емоційній підтримці.

Р. Норвуд пише про те, що є жінки, для яких любити – означає страждати. Любити надто сильно – не означає любити багатьох чи закохуватись надто часто, це означає бути «одержимим» іншою людиною і називати цю «одержимість» любов'ю, дозволити їй оволодіти своїми почуттями та, часто, вчинками. При цьому розуміти, що це почуття шкідливо впливає на здоров'я та благополуччя, та все ж не мати сили від нього позбавитись. Це означає, як пише дослідниця, вимірювати рівень своєї любові, силою своєї глибинної муки. На думку Р. Норвуд є певні ознаки для жінок, які люблять надто сильно, тобто впадають у залежність [43]:

1. Як правило, такі жінки росли в дисфункціональній сім'ї, де їхні емоційні потреби, не мали відгуку з боку дорослих.

2. Вони отримали мало істинної турботи, тому прагнуть компенсувати цю незадоволену потребу, стаючи «нянькою», особливо для тих чоловіків, які видаються їм неповноцінними.

3. Такі жінки (оскільки їм не вдалось змінити своїх батьків) гостро реагують на знайомий тип емоційно недоступного чоловіка, якого можна знову спробувати змінити, віддаючи йому свою любов.

4. Такі жінки бояться бути покинутими, вони готові робити все, щоб зв'язок не порвався. Для них «не складно» зробити будь-що, якщо це може «допомогти» людині, до якої вони прив'язані.

5. Вони звикли до браку любові в близьких стосунках, тому вони готові чекати, сподіваючись та прагнучи ще більше догоджати партнеру. Їх самооцінка знаходиться на дуже низькому рівні.

6. Вони страждають залежністю від чоловіків та емоційної болі. Вони схильні до депресії.

Є декілька чинників, що сприяють формуванню залежності від кохання. Всі ці чинники – внутрішні:

1. Активність статевих гормонів. Це базовий фактор для статевозрілих особистостей, коли гормональна активність досягає піку, а інстинкти спонукають до реалізації сексуальних потреб, задля забезпечення відтворення роду. Якщо ж особистість слабка, у процесі розвитку не навчилася контролювати інстинкти, а підкоряється їм, тоді її рішення зводяться до прагнення пристрасі та кохання, без критичного аналізу та довгострокового планування.

2. Особистісні недоліки, що виникають у процесі розвитку. Нестача уваги батьків та необхідної турботи про людину, яка формується в сімейній системі та виконує там певну роль. Ці недоліки людина намагається компенсувати через об'єкт своєї пристрасі. Тобто всі дії, які зазвичай властиві людям, що кохають – турбота, участь, підтримка, визнання, похвала тощо – сприймаються як щось наркотичне, чого ніколи не було в житті залежного (або що супроводжувалося знеціненням). Залежний прагне вгамувати цим свій голод, який неможливо задовольнити, водночас намагаючись підкорити об'єкт кохання, забезпечивши безперебійне отримання емоційного «наркотику».

3. Ненависть та заздрощі до об'єкта залежності. Розщеплення сприйняття. Чим міцніше людина «чіплятиметься» за об'єкт кохання, тим більше відчуватиме себе знесиленою та втрачатиме самоповагу. І тим сильніше прагнутиме посилити потяг та злиття. З часом, її напади пристрасі супроводжуватимуться зростаючою неприязню до цієї особистості. Адже залежний втрачає власне «Я», принижується, намагаючись підкорити іншого, і ця гра стає нестерпною. Проте, вийти з цих почуттів стає дедалі складніше, чим сильніше розкручується маховик суперечливих почуттів [43].

Це, фактично, справжня тюрма, бо людина втрачає контроль над собою, перестає бути належною собі. Її ідеалом стає певний об'єкт, його думки, уява, надії, плани на майбутнє підпорядковані виключно йому. І залежний починає відчувати нестерпний, непіддатний біль і паніку, коли об'єкт залежності

починає діяти всупереч сформованим уявленням і звичкам, тобто віддалятися від неї, скорочувати час та простір взаємодії.

А так робитиме будь-яка людина, яка бачить, що її зробили кумиром та господарем. Бо кожен бажає мати біля себе сильну, незалежну особистість. Об'єкт залежності відчуватиме і бачитиме ненависть залежного, котрий буде жадібно вимагати, аби його «господар» перетворився на слугу: виконував забаганки, відповідав планам, які залежний сам собі намалював в уяві [27].

Саме цей нестерпний біль та шалений страх втратити насолоду, до якої залежний звик, примушують його ще більше чіплятися за об'єкт, переслідувати його, влаштовувати істерики та домагатися чогось, скаржитися та маніпулювати поганим станом, аби втримати об'єкт поруч. Але це не може тривати вічно. Зрештою людина, яка так одержима, обере свободу [62].

Жінки зрілого дорослого віку (приблизно 40-60 років; однак ці межі досить умовні, адже людина може зараховувати чи не зараховувати себе до цієї категорії залежно від особливостей свого життя: віку дітей, самопочуття, професійних досягнень; тому і тривалість зрілого дорослого віку у різних людей буває різною) часто стикаються з переоцінкою життєвих цінностей, зміною соціального статусу, завершенням материнської функції або розлученням. У цей період зростає потреба в емоційній близькості, що може сприяти формуванню надмірної прив'язаності до партнера. У культурному контексті жінки часто виховуються в парадигмі самопожертви та залежності від стосунків, що підсилює ризик розвитку любовної залежності. Також важливо враховувати, що в цьому віці жінки можуть бути менш схильними звертатися за психологічною допомогою, що ускладнює своєчасне виявлення та подолання проблеми [23].

Психологічні ознаки зрілого дорослого віку пов'язані з проблемами наступності та зміни життя. На цьому етапі людина усвідомлює, що вона вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації. Майбутнє не таїть у собі безмежних можливостей для неї.

Настання зрілого дорослого віку людина фіксує тоді, коли діти починають залишати рідний дім. Воно може бути пов'язане і з професійною кар'єрою, тобто зайняттям вищої посади чи здобуттям певного статусу, або з усвідомленням нереалізованості життєвих планів.

Подолання вікових меж молодості індивіди переживають по-різному. Одні розглядають цей життєвий етап як нову можливість у реалізації свого потенціалу, інші відчують незадоволеність, внутрішнє збентеження і депресію. Погляд людини на свою зрілу дорослість може бути зумовлений економічними умовами життя, соціальними обставинами та особливостями часу, в якому вона живе. Загалом, більшість дорослих без особливих проблем усвідомлюють, що вони вже немолоді, оскільки вважають, що перебувають у розквіті сил [24]. А деяке зниження фізичної активності вони успішно компенсують набутими досвідом і знанням своїх можливостей, що забезпечує їм успіх у житті. Тому на етапі зрілої дорослості людина впевнена у своїх силах, легко приймає рішення. Розвиток емоційної сфери людини в період зрілої дорослості відбувається нерівномірно. Для її емоційного реагування на світ, на своє життя характерні такі особливості:

- воно стає стійкішим, але негативні переживання поступово починають переважати позитивні;
- встановлюється індивідуальний фон переживань. Реагування на одні відчуття і враження послаблюється (на кольори, пейзажі, гармонію звуків), на інші – посилюється (на сильні звуки, запахи, яскраві кольори);
- переживання стають не такими глибокими, як у період ранньої дорослості, рідше виникають афекти;
- почуття менше усвідомлюються і не пов'язуються з конкретними діями, вчинками, предметами;
- переживання менше піддаються регулюванню, мають невизначений характер;
- знижується виражальний компонент емоційного реагування (очей, міміки, рухів, поз);

- відчутнішим стає фізіологічний компонент емоційного реагування (змінюється функціонування внутрішніх органів, насамперед, серця).

У зрілому віці людина часто відчуває самотність, дефіцит родинного спілкування, оскільки діти підрастають і залишають батьківський дім [61].

Закоханість у зрілому віці часто відрізняється від юнацької емоційною глибиною, прагненням до стабільності, більшою реалістичністю у сприйнятті партнера. Проте вона може бути не менш інтенсивною, особливо якщо виникає на тлі емоційної ізоляції, самотності або незадоволеності у попередніх стосунках. У цьому віці людина може переживати «друге дихання» в особистому житті, що супроводжується сильним емоційним підйомом, романтичними ідеалізаціями та прагненням до близькості. Попри психологічну зрілість, яка передбачає автономність, емоційну саморегуляцію та здатність до усвідомленого вибору, деякі жінки у зрілому віці можуть виявляти схильність до любовної залежності. Це пояснюється кількома факторами [23; 24]:

1. Криза середнього віку: переоцінка життєвих досягнень, втрата сенсів, потреба у нових емоційних джерелах.

2. Соціальна самотність: розлучення, втрата партнера, віддалення дітей – усе це створює емоційний вакуум.

3. Нереалізовані потреби: якщо в попередніх стосунках жінка не отримувала підтримки, тепла чи прийняття, нова закоханість може стати компенсаторною.

4. Культурні сценарії: романтичні уявлення про «справжнє кохання» можуть зберігатися незалежно від віку.

Таким чином, зрілість не гарантує захисту від емоційної залежності. Навпаки, у певних обставинах вона може навіть посилювати її – через глибше переживання втрати, страх самотності або потребу в емоційному відродженні [14].

Зріла любов передбачає: взаємну повагу та прийняття; збереження особистісних меж; здатність бути щасливим як у стосунках, так і поза ними;

відповідальність за власні емоції. У цьому сенсі зрілість може бути ресурсом для подолання любовної залежності, якщо особистість усвідомлює свої потреби, має досвід рефлексії та здатна до емоційної автономії.

1.3. Особливості переживання любові в зрілому віці (егоїзм чи самопожертва)

Зрілий дорослий вік – це період, коли особистість досягає відносної стабільності, накопичує життєвий досвід, переосмислює пріоритети та цінності. У сфері міжособистісних стосунків це може проявлятися як у прагненні до глибокої емоційної близькості, так і в бажанні зберегти особисту автономію. Переживання любові в цьому віці часто є більш усвідомленим, але водночас може бути обтяжене емоційними травмами минулого, страхом втрати або самотності [4].

Любов у зрілому віці нерідко постає як внутрішній конфлікт між двома полюсами: егоїзмом (потребою зберегти себе, свої межі, комфорт) і самопожертвою (готовністю віддати себе іншому, навіть ціною власних потреб).

У зрілому віці егоїзм у любові може мати як конструктивний, так і деструктивний характер:

- Як форма психологічного захисту, егоїзм допомагає зберігати особисті межі, не розчинятися в іншому, уникати повторення травматичних сценаріїв.
- У деструктивному варіанті – це може бути емоційна закритість, уникання глибокої близькості, прагнення до контролю або домінування у стосунках [1].

Егоцентричне переживання любові часто пов'язане з попереднім досвідом розчарування, зрад, втрат, що формує установку: «Я більше не

дозволю собі бути вразливою». У таких випадках любов стає умовною, контрольованою, а партнер – засобом задоволення власних потреб.

З іншого боку, багато жінок зрілого віку схильні до самопожертви у стосунках. Це може бути зумовлено: культурними сценаріями (образ «ідеальної жінки», яка терпить, прощає, служить); страхом самотності («краще бути з кимось, ніж одній»); потребою бути потрібною, значущою, корисною; внутрішнім переконанням, що любов – це жертва [10].

У здоровому варіанті самопожертва може проявлятися як емпатія, турбота, готовність до компромісу. Але в патологічному – це повне ігнорування власних потреб, залежність від партнера, втрата ідентичності. Така любов часто супроводжується емоційним виснаженням, тривожністю, ревностями, страхом втрати. Е. Фромм зазначав, якщо людина відчуває любов за принципом володіння, то це означає, що вона прагне позбавити об'єкт своєї любові свободи і тримати її під контролем. Таке кохання не дарує життя, а пригнічує, душить, вбиває». На думку Е. Фромма, самовіддане кохання не краще. Якщо людина здатна любити творчо, вона любить і себе теж. Якщо вона вміє любити лише інших, вона не вміє любити взагалі [36].

Не варто порівнювати і плутати поняття: закоханість, кохання та залежність. Добре, якщо закоханість розвивається в любов, коли ті, хто любить, доповнюють один одного, коли кожен з них робиться як би більше, змістовніше. Але якщо у відносинах починає переважати страх – справа погана. Виникає відчуття, ніби без обраного іншого «Я» стає неповноцінним, міцнішає відчуття власної нікчемності, врятувати від якої може лише присутність іншого. Кохання перестає наповнювати життя, воно стає джерелом порожнечі, тривоги. Як я без нього? Мене немає, якщо поряд немає його. Втрачаються інші смисли, крім Нього (Неї). І відносини не приносять радості, переважають конфлікти і роздратування, але без обранця життя здається смертю. «Я» пропадає з внутрішнього світу. І це вже інший стан: любовна залежність [34].

Хвороблива прихильність до іншої особи може повністю підкорити свідомість, існування закоханого. Як зазначають експерти, цією проблемою найчастіше стикаються люди з низькою самооцінкою, котрі не здатні адекватно оцінювати навколишню реальність та самих себе, часто вдаючись до самокритики. Багато хто помилково сприймає цю залежність як справжнє кохання, вводячись в оману словом «любов». Фактично, цей термін в такому контексті є умовним, формальним. Тут мова не йде про щирі, глибокі почуття, хоча б віддалено схожі на любов. Має місце маніакальна, нав'язлива зосередженість однієї людини на тій, кого вона вважає об'єктом своєї пристрасті. Якщо вчасно не зупинитися, не докласти зусиль для зміни поведінки, корекції думок, цілей, нав'язливість може перерости в психічний розлад. Як наслідок, буде зруйноване особисте життя, виникає ризик втрати самоповаги та соціального статусу [20].

Зріла любов – це не крайнощі егоїзму чи самопожертви, а здатність до інтеграції: усвідомлення власних потреб і повага до потреб іншого; здатність до емоційної близькості без втрати себе; взаємна підтримка без контролю чи залежності; прийняття партнера без ідеалізації чи знецінення.

У цьому сенсі зрілий вік відкриває унікальні можливості для формування саме такої любові – глибокої, чесної, вільної від ілюзій, але наповненої теплом і відповідальністю [28].

Інтимні (в значенні близькі) стосунки – це відносини для зрілих людей. Якщо для дитини чи незрілої особистості першопочатковим є власні потреби, то зріла особистість характеризується бажанням та здатністю не лише задовільняти свої потреби, але й приймати до уваги потреби інших людей. Партнери романтичних відносин вчать себе та іншого, допомагати один одному задовільняти свої потреби, в тому числі й потреби в самореалізації та особистісному зростанні, визнаючи, що це можливо, оскільки в партнері є прихований та ще не реалізований потенціал. Партнер існує не для того, щоб лише задовільняти потреби іншого. У нього є свої потреби, які мають бути прийнятими, і на які, інший (зрілий партнер) має

відгукнутись, сприяючи їх задоволенню. Та не дивлячись на те, що інтимні стосунки вимагають зрілості, вони не виключають можливості партнерів іноді ставати дітьми. Це також означає їх здатність прийняти в собі та в іншому дитину, дозволити їй проявляти себе, відповідним чином відгукуватись на її поведінку, визнаючи що інший (та й сама особистість) можуть володіти не лише якостями сили, стійкості та самовладання, але й ставати тендітними, ранимими та слабкими. Тому інтимність існує не лише, щоб підтримувати ріст та розвиток особистості, але й для того, щоб дозволити особистості з'єднатися з тендітними, ніжними дуже ранимими зачатками життя [31].

І увагу до іншої людини не слід змішувати із самопожертвою. Якщо основою романтичної любові є відображення в особистості партнерів актуальних потреб один одного, то жертвування своїми потребами у відносинах, означатиме втрату цього відображення – втрату власного живого образу в іншому.

Любов пов'язана з потребами суб'єктів відносин бути в контакті зі своїми потребами, і в готовності їх задовільняти, вступаючи в інтимні стосунки. В той самий час вона пов'язана з задоволенням потреб іншого, без цього вона немислима. Турбуючись про іншу людину, задовольняючи її потреби, особистість проявляє турботу про себе та свої потреби. Дозволяючи іншій людині, турбуватись про себе, особистість дає можливість іншому пережити задоволення [2].

Зріла любов – це не компроміс між егоїзмом і самопожертвою, а їх трансформація в нову якість – інтеграцію. Це стан, у якому особистість здатна одночасно зберігати себе та бути відкритою до іншого. Така любов не вимагає відмови від власних потреб, але й не ставить себе в центр всесвіту. Вона базується на взаємності, повазі, емоційній чесності та відповідальності.

У зрілих стосунках людина не очікує, що партнер вгадуватиме її бажання або заповнить внутрішню порожнечу. Вона здатна відкрито говорити про свої почуття, бажання, межі; слухати і визнавати потреби іншого без осуду; не вимагати, а домовлятися; не жертвувати собою, а шукати баланс. Це

означає, що любов не стає полем битви за увагу чи жертвність, а простором діалогу і взаємного зростання [6].

Зріла любов дозволяє бути вразливим, не втрачаючи гідності. Людина не розчиняється в іншому, не втрачає власної ідентичності, а навпаки – розкриває себе глибше. Така близькість не лякає, бо вона не загрожує свободі, а навпаки – підтримує її. Це стосунки, де можна бути собою – з усіма слабкостями, страхами, мріями – і бути прийнятим. У зрілих стосунках партнери не намагаються «виправити» одне одного або зробити з іншого проєкт. Вони підтримують, але не рятують. Вони поруч, але не контролюють. Вони довіряють, а не підозрюють.

Зріла любов бачить людину цілісно – з її світлом і тінню, як би сказав К. Юнг. Вона не створює ілюзій, але й не руйнує. Вона приймає реальність, не намагаючись її прикрасити або знецінити. Це любов, яка не вимагає досконалості, бо розуміє: справжня близькість народжується не в ідеальності, а в автентичності [45].

Зрілий вік, попри всі виклики, відкриває унікальні можливості для формування саме таких стосунків. Людина вже має досвід, здатна до рефлексії, знає ціну втратам і цінність справжньої присутності. Вона не шукає ідеалу – вона шукає істинне. І саме тому зріла любов – це не менше, а більше, ніж юнацька пристрасть. Це глибина, яка народжується з чесності, прийняття і свободи.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ЛЮБОВІ ЯК ЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

У нашій кваліфікаційній роботі ми досліджували психологічні особливості переживання почуття любові як залежності у жінок зрілого дорослого віку в Україні. Організація емпіричного дослідження проводилась у три етапи.

Перший етап – пошуковий. Огляд ключових понять з даної тематики, зокрема «любов», як філософське та соціально-психологічне явище; «любовна залежність або любов як залежність» в контексті психології відносин; аналіз наукових праць, присвячених даній проблематиці; виокремлення особливостей проявів любовної залежності та особливостей зрілого дорослого віку. У ході дослідження підібрано комплекс діагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічних особливостей жінок зрілого дорослого віку в контексті схильності до залежної/контрзалежної поведінки.

Другий етап – організація та проведення емпіричного дослідження. Підготовлено онлайн-опитувальники, інструкції, бланки та відповідно безпосереднє проведення збору статистичних даних з використанням стандартизованих методик:

1. Опитувальник «Визначення психологічної залежності» (В. С. Густодимова) [12]. Феномен психологічної залежності – одна з найбільш нагальних та болючих проблем сьогодення, що поступово стає невід'ємною частиною сучасного існування. Психологічні залежності поширюються на всю багатогранність людської діяльності: роботу, фінансове становище, спорт, взаємини, духовні пошуки та інші сфери. Практично будь-яка

поведінка може мати риси залежності. У багатьох аспектах корені цієї поширеної проблеми сягають культурних особливостей еволюції сучасного соціуму. Під впливом культури у суспільстві виникають певні норми, ідеали та цінності, які стають не лише важкими для реалізації, але й становлять психологічну дилему. Високий ступінь розвитку залежності може призвести до невідворотних змін в особистості, появи психосоматичних порушень, а також завдати непоправної шкоди психічному здоров'ю людини, включаючи складнощі у взаєминах з навколишніми та суспільством в цілому. Мета цього підходу полягає у встановленні міри схильності до різновидів психологічної залежності, таких як: залежність від їжі, від взаємин, від професійної діяльності, від потреби в порядку та дисципліні, а також від оцінок з боку інших.

2. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон). Ціль даної методики визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності. Виявлений стан самотності пов'язують з тривогою, соціальною ізоляцією, депресією чи сумом. Варто відрізнити самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, як певну потребу в такому почутті.

Зокрема, методика дозволяє визначити ступінь суб'єктивного відчуття самотності як потенційного чинника формування любовної залежності; проаналізувати, чи компенсує любовна залежність глибинне відчуття емоційної порожнечі та соціальної ізоляції; встановити, наскільки високий рівень самотності корелює з потребою в надмірній близькості, страхом втрати партнера та зниженням самоцінності; виявити внутрішні психологічні механізми, через які самотність може трансформуватися у залежну форму любові; порівняти рівень самотності у жінок із різним ступенем вираженості любовної залежності для глибшого розуміння її емоційного підґрунтя.

Застосування цієї методики є важливим для комплексного аналізу психологічного стану жінок, оскільки дозволяє виявити неочевидні, але

глибинні емоційні потреби, що лежать в основі залежних стосунків, і слугує підґрунтям для подальшої психопрофілактичної та корекційної роботи.

3. Перелік обмежуючих переконань Джоан Войтіц, що стосуються любові. Кожна людина сприймає дійсність, поведінку оточуючих та життєві обставини крізь призму власних переконань. На основі яких і вибудовує власне життя, часто не замислюючись, що ці переконання можуть накладати обмеження. Кожен схильний вважати власну систему переконань істинною, ототожнюючи її з собою. Тому, система внутрішніх переконань у певній мірі спонукає до очікувань, певних дій, слів чи вчинків від інших. Одна людина, підсвідомо очікує, що інша людина сприйме інформацію подібно до неї, вчинить як вона, і скаже те саме, що сказали б вона у цій ситуації.

Однак, базуючись на власних переконаннях, люди забувають про те, що інша людина теж має власні переконання, крізь призму яких вона бачить ситуацію, реагує на дії та вимовляє слова. Така розбіжність у думках, діях та вчинках призводить до розчарувань і конфліктів, наслідком чого стає внутрішня розбалансованість системи переконань. В цій ситуації можливі лише два шляхи: або до кінця відстоювати власну систему переконань, намагаючись перебудувати іншу людину та весь світ під свої вимоги, або ж почати працювати над власними переконаннями, ставити їх під сумнів та робити більш гнучкими і толерантними.

4. Кола інтимності, відповідальності та впливу (Ксенії Панюкової).

Мета використання методики «Кола інтимності, відповідальності та впливу» у межах кваліфікаційної роботи полягає у виявленні особливостей побудови міжособистісних меж, структури емоційної близькості та розподілу відповідальності у стосунках у жінок зрілого віку, які мають ознаки любовної залежності. Методика дозволяє: візуалізувати, як жінка розміщує значущих людей у своєму емоційному просторі; дослідити ступінь психологічної близькості з партнером та іншими важливими фігурами (діти, батьки, друзі); виявити порушення особистісних меж, характерні для любовної залежності (наприклад, надмірне злиття з партнером або виключення інших сфер життя);

проаналізувати, як розподіляється відповідальність у стосунках (чи бере жінка на себе надмірну відповідальність за емоційний стан партнера, чи делегує власну); визначити рівень впливу партнера на прийняття рішень, самооцінку та емоційний стан жінки.

Застосування цієї методики сприяє глибшому розумінню внутрішньої структури любовної залежності, дозволяє виявити ключові зони емоційного перекосу та є ефективним інструментом для подальшої психокорекційної роботи.

5. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Метою використання даної методики у межах дослідження є виявлення емоційно-психологічного фону жінок зрілого віку, які демонструють ознаки любовної залежності, а також аналіз зв'язку між рівнем любовної залежності та інтенсивністю негативних психічних станів.

Зокрема, методика дозволяє: визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як ключових психоемоційних станів, що супроводжують любовну залежність; встановити, чи є підвищені показники тривожності або фрустрації маркерами емоційної залежності у стосунках; проаналізувати, як психічні стани впливають на сприйняття себе, партнера та характер взаємодії у стосунках; виявити можливі внутрішні конфлікти, емоційне напруження або нестабільність, які можуть бути як причиною, так і наслідком любовної залежності; порівняти психоемоційний стан жінок із різним рівнем вираженості залежності, що дозволяє глибше зрозуміти психологічний профіль залежних стосунків.

Застосування цієї методики забезпечує об'єктивну діагностику емоційного стану респонденток, що є важливим для комплексного аналізу феномену любовної залежності.

Третій етап – систематизація та обробка зібраних результатів дослідження, проведення статистичного аналізу для виявлення закономірностей, узагальнення та інтерпретація даних, підбиття підсумків та формулювання висновків.

Вибірка дослідження складає 62 особи віком від 46 до 60 років. Дана вибірка формувалась різними способами. Зокрема через особисті контакти з досліджуваними (35 осіб). Частина (23 особи) пройшли анкетування в Психологічному консультативному центрі при кафедрі практичної психології та психодіагностики ВНУ імені Лесі Українки. Ще 4 респондентки навчаються на факультеті психології, і виявили інтерес до даного дослідження та заповнили запропоновані методики. Всі опитування проводились ґрунтуючись на добровільній згоді опитаних та проводились індивідуально.

Третій етап, передбачав розробку тренінгової програми, щодо розвитку умінь вибудовувати близькі стосунки.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для визначення схильності до психологічної залежності ми застосували Опитувальник «Визначення психологічної залежності» В. С. Густодимова (див. Додаток А). Нами були одержані наступні результати:

І. Залежність від їжі виявлена у жінок зрілого дорослого віку на такому рівні: низький рівень схильності до психологічної залежності визначено у 45,2% опитаних респонденток. Середній рівень схильності до психологічної залежності виявлено у 30,5% опитаних жінок. І високий рівень схильності до психологічної залежності, визначено у 15 опитаних з 62, тобто у 24,3% досліджуваних (див. Рис. 2.1.).

Низький рівень схильності до психологічної залежності (45,2%) свідчить про те, що майже половина жінок у вибірці мають достатній рівень емоційної саморегуляції, не використовують їжу як основний механізм подолання стресу або емоційного дискомфорту. Це може бути пов'язано з: сформованими навичками емоційної зрілості; стабільним соціальним оточенням; позитивним

образом тіла та прийняттям себе; наявністю інших ресурсів для емоційної підтримки (соціальні зв'язки, хобі, професійна реалізація).

Середній рівень схильності становить, як ми зазначали вище, становить 30,5%. Ця група демонструє помірну вразливість до використання їжі як емоційного компенсатора. У таких жінок можуть періодично виникати епізоди емоційного переїдання, особливо в умовах стресу, самотності або фрустрації. Це може свідчити про: часткову залежність від зовнішніх джерел задоволення; недостатньо розвинені навички емоційної саморегуляції; потребу в психологічній підтримці або психоосвіті.

Високий рівень схильності до психологічної залежності (24,3%), а це чверть респонденток демонструють виражену залежність від їжі як способу емоційного заспокоєння. Це може бути симптомом глибших психологічних проблем, зокрема: хронічного стресу, самотності, депресивних станів; незадоволеності в особистісній або соціальній сфері; відсутності емоційної підтримки або внутрішнього відчуття безпеки; можливої наявності інших форм залежної поведінки (включно з любовною залежністю).

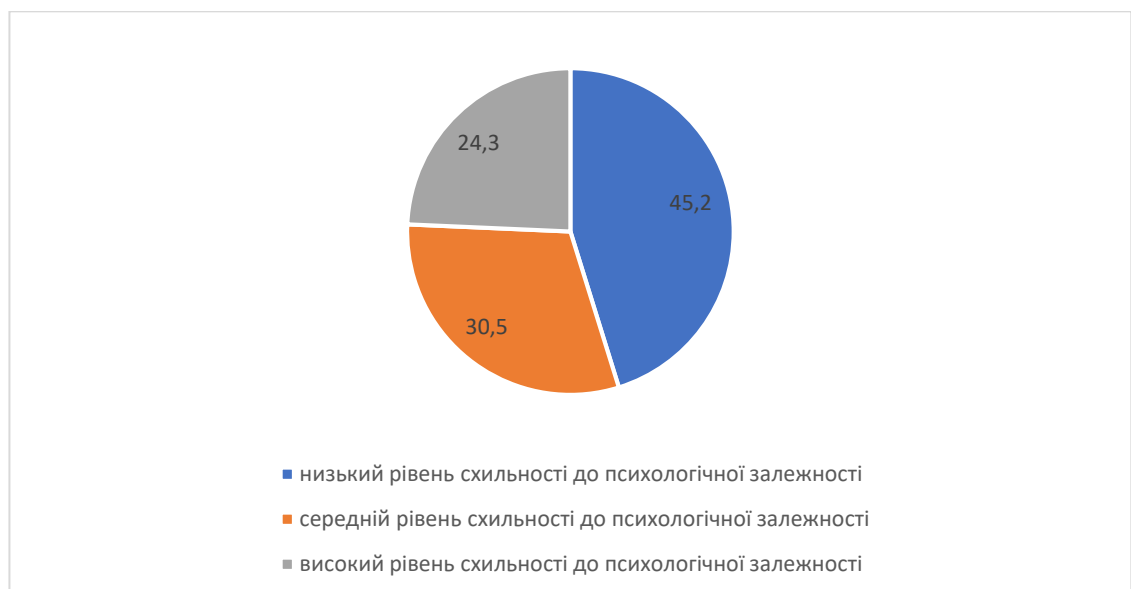


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл рівнів залежності жінок зрілого віку від їжі за методикою «Визначення психологічної залежності» В. С.

Густодимова

Друга шкала відображає психологічну залежність від стосунків. За цією шкалою ми отримали такі результати: низький рівень схильності до психологічної залежності визначено у 33,8% досліджуваних жінок зрілого дорослого віку. Це може свідчити про те, що третина респонденток демонструє емоційну автономність, здатність до побудови зрілих, взаємоповажних стосунків без надмірної прив'язаності чи страху втрати партнера. Що знову ж таки демонструє, що на час проведення дослідження, у цих жінок сформована ідентичність та стабільна самооцінка; досвід здорових стосунків у теперішньому або в минулому; наявність достатніх внутрішніх ресурсів для самозабезпечення емоційної рівноваги.

Найбільша частка жінок перебуває в зоні потенційного ризику. У них визначено середній рівень схильності до психологічної залежності від стосунків (40,3% опитаних). Вони можуть демонструвати помірну залежність від партнера, схильність до емоційної прив'язаності, але без явних ознак патологічної залежності. Це може проявлятися у:

- потребі в постійному емоційному підтвердженні;
- страху самотності;
- коливаннях самооцінки, залежно від якості взаємин.

Високий рівень схильності до психологічної залежності від стосунків встановлено у 25,9% осіб. Чверть жінок мають виражену емоційну залежність від стосунків. Це може свідчити про: глибоку потребу в зовнішньому джерелі стабільності та сенсу; про страх втрати партнера, що супроводжується тривожністю, ревностями, самопожертвою; та про зниження здатності до самостійного прийняття рішень або досягнення емоційної рівноваги без партнера (див. Рис. 2.2.).

Це свідчить про глибоку внутрішню потребу в любові, прийнятті, безпеці, яка не була задоволена в попередньому досвіді – дитячому або дорослому. Такі жінки часто не мають внутрішніх ресурсів для емоційної саморегуляції, тому шукають зовнішнє джерело стабільності у вигляді партнера. Ці дані свідчать про те, що емоційна залежність від стосунків є

поширеним явищем серед жінок зрілого віку, і в чверті випадків вона має виражений характер. Це може бути пов'язано з різними факторами. Зокрема, віковими кризами (криза середнього віку, переоцінка життєвих цінностей); зміною соціальних ролей (вихід дітей з дому, розлучення, втрата партнера); дефіцитом емоційної підтримки; внутрішньою потребою в значущості, теплі, прийнятті.

У таких умовах стосунки можуть набувати компенсаторного характеру – ставати не джерелом взаємної підтримки, а способом уникнення самотності або внутрішньої порожнечі.

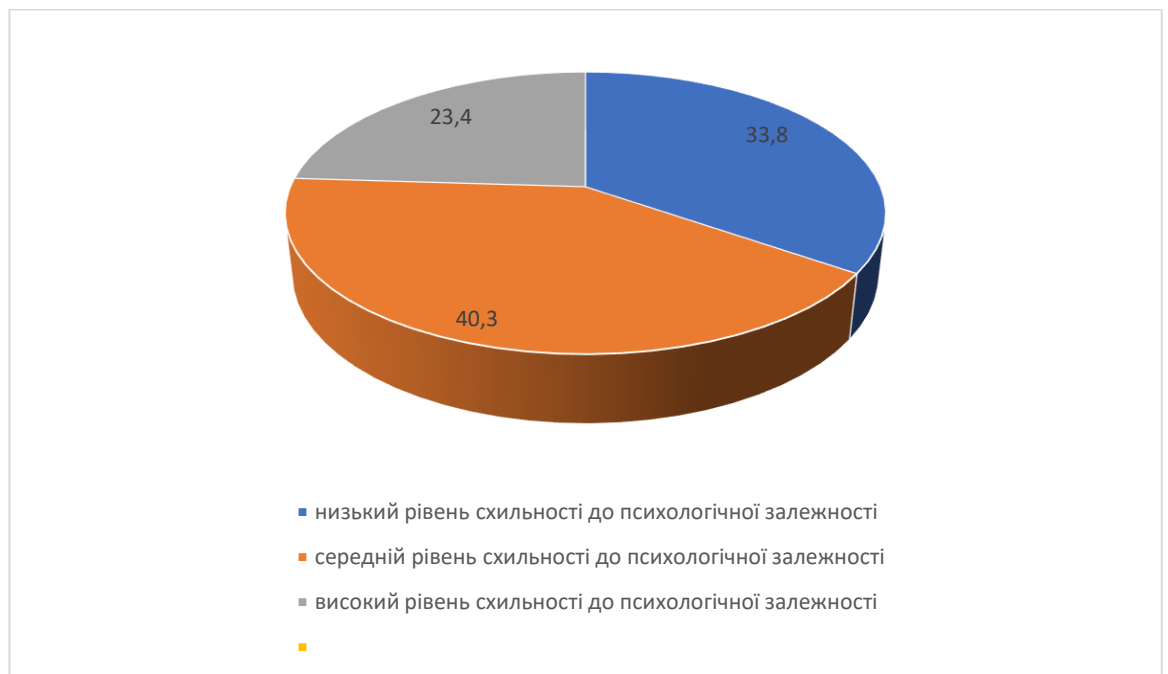


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл рівнів залежності жінок зрілого віку від стосунків за методикою «Визначення психологічної залежності» В. С.

Густодимова

Третя шкала, шкала «залежність від роботи». За цією шкалою результати опитування були такі: середній рівень схильності до психологічної залежності – 40,3% респонденток; низький рівень схильності до психологічної залежності від роботи визначено у 33,8% опитаних. І відповідно високий рівень залежності від роботи виявлено у 25,9% жінок. Результати за шкалою

«залежність від роботи» у контексті дослідження жінок зрілого віку свідчать про те, що трудова діяльність для значної частини респонденток виконує не лише функцію професійної реалізації, а й може набувати ознак психологічної залежності.

Найбільша частка жінок демонструє помірну схильність до трудоголізму. Це може означати:

- прагнення до професійної самореалізації та соціального визнання;
- використання роботи як стабільного джерела сенсу в житті;
- часткове емоційне перенесення – коли робота компенсує дефіцит у сфері особистих стосунків або емоційної підтримки;
- високий рівень відповідальності, що межує з перенавантаженням.

Цей рівень не є патологічним, але свідчить про потенційний ризик формування залежності, особливо в умовах стресу або емоційної ізоляції.

Низький рівень залежності від роботи (33,8%). Ці жінки, ймовірно, мають збалансоване ставлення до професійної діяльності, вміють розмежовувати роботу та особисте життя, не ототожнюють свою цінність виключно з трудовими досягненнями.

Чверть респонденток демонструють ознаки трудоголізму як форми психологічної залежності. Це може проявлятися, наприклад, у надмірному зануренні в роботу на шкоду особистому життю; в емоційному уникненні – коли робота використовується як спосіб втечі від самотності, внутрішньої порожнечі або невдоволення в інших сферах; у потребі в постійному досягненні, що підтримує самооцінку; відчутті провини або тривоги під час відпочинку. Це може бути не лише симптомом внутрішньої тривожності, а й непрямим маркером інших залежностей – зокрема любовної або емоційної.

У поєднанні з попередніми результатами (залежність від стосунків і від їжі), ці дані дозволяють зробити важливі висновки (див. Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Узагальнення в контексті інших залежностей жінок зрілого віку

Вид залежності	Високий рівень (%)	Можливе психологічне підґрунтя
Від стосунків	25,9	Дефіцит близькості, страх самотності
Від їжі	24,3	Емоційна компенсація, самозаспокоєння
Від роботи	25,9	Уникнення, потреба в контролі, самоствердження

Даний результат може свідчити про тенденцію до формування залежної поведінки як способу емоційної регуляції у частини жінок зрілого віку. Залежність може набувати різних форм, але її психологічне коріння – спільне: незадоволені потреби у прийнятті, стабільності, любові та самореалізації.

Шкала чотири – «Залежність від прагнення до порядку і дисципліни». За цією шкалою ми отримали наступні результати: низький рівень схильності у 19,5% жінок зрілого віку. Середній рівень схильності – у 41,8% опитаних. Та високий рівень схильності до психологічної залежності до прагнення порядку та дисципліни – 38,7% опитаних (див. Рис. 2.3.).

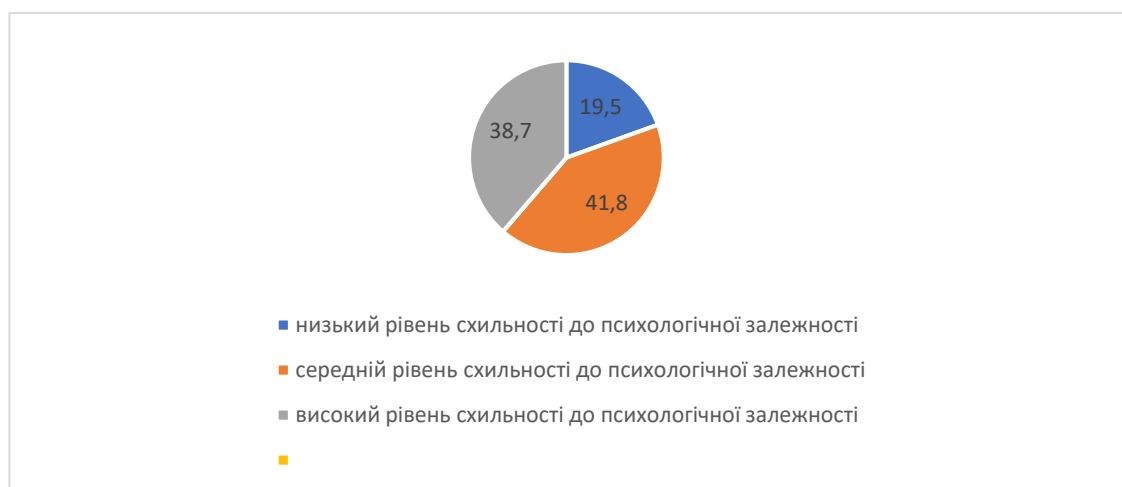


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл рівнів залежності жінок зрілого віку від прагнення до порядку і дисципліни за методикою «Визначення психологічної залежності» В. С. Густодимова

І п'ята шкала – «Залежність від думки оточення». Отримані результати виявились наступними: 12,9% – низький рівень схильності до психологічної залежності; 56,5% – середній рівень схильності до психологічної залежності від думки оточуючих; 30,6% – високий рівень схильності до психологічної залежності (див. Рис. 2.4.).

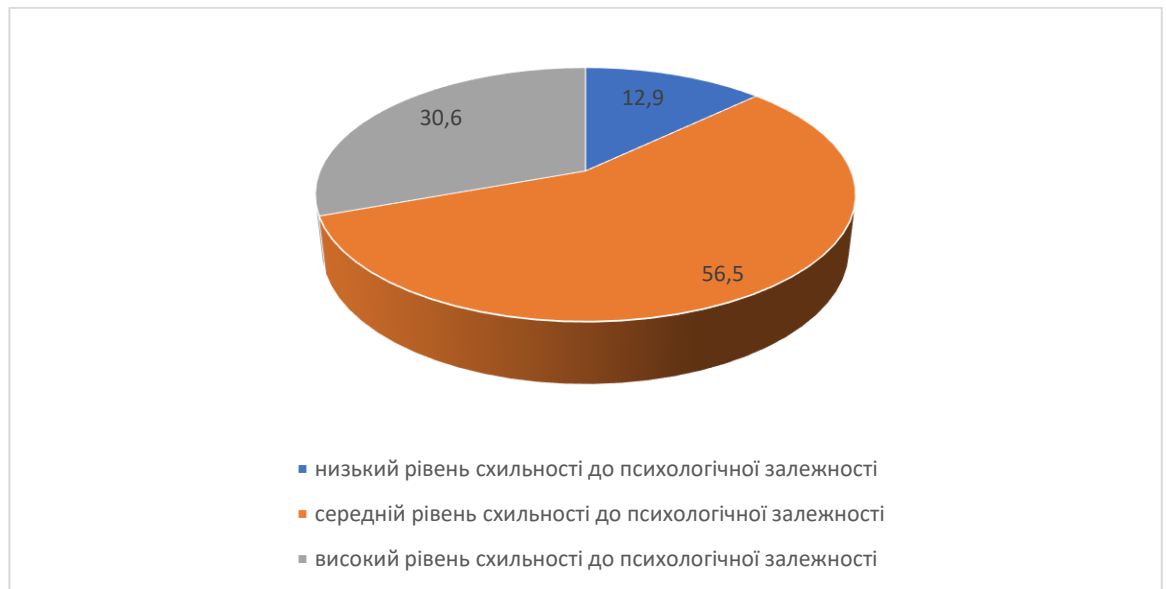


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл рівнів залежності жінок зрілого віку від думки оточуючих за методикою «Визначення психологічної залежності» В. С. Густодимова

Результати за п'ятою шкалою – «Залежність від думки оточення» – свідчать про те, що значна частина жінок зрілого віку у вибірці демонструє помітну схильність до орієнтації на зовнішнє схвалення, соціальне оцінювання та потребу відповідати очікуванням інших. Це має важливе психологічне значення, особливо в контексті дослідження любовної залежності.

Майже третина жінок демонструє виражену потребу в зовнішньому схваленні, що може проявлятися у:

- постійному порівнянні себе з іншими;
- страху осуду, критики або неприйняття;

- прагненні відповідати соціальним очікуванням (бути «ідеальною жінкою», «успішною», «не самотньою»);
- залежності самооцінки від зовнішніх оцінок.

Це може бути одним із ключових чинників формування любовної залежності, коли стосунки сприймаються не як внутрішня потреба, а як соціальна норма, яку потрібно виконати, щоб «бути як усі» або «не виглядати невдалою».

Більшість жінок мають помірну орієнтацію на думку оточення. Це може говорити про часткову залежність від зовнішнього зворотного зв'язку, про емоційну вразливість до соціального тиску або потребу в соціальному визнанні, яка не є домінантною, але впливає на поведінку. Цей рівень є критично важливим, оскільки саме в ньому часто приховано формується внутрішній конфлікт між власними потребами та очікуваннями соціуму, що може призводити до емоційного виснаження, самознецінення або вибору стосунків не за внутрішнім переконанням, а «щоб не бути самій».

Таким чином, високий і середній рівень залежності від думки оточення – це психологічний фон, на якому легко формується любовна залежність як спосіб «бути прийнятою», «відповідати нормі», «не бути самотньою».

Для розширення емпіричного блоку, ми використали методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона (див. Додаток Б). Самотність, на переконання науковців, постає як суб'єктивне переживання. Особа, яка залишається наодинці з собою, але не відчуває себе покинутою, може одночасно перебувати в колі багатьох людей, бути в епіцентрі подій – і водночас відчувати самотність, прагнучи емоційного єднання через іншу вузьку грань, яка, можливо, не здатна компенсувати цілісного комплексу фізичних потреб, що, зрештою, не обов'язково є визначальною складовою людської сутності. Існує ще одна ключова потреба, яка корениться в самій основі людського існування – прагнення до єдності зі світом довкола, бажання уникнути самотності. Переживання повної

відчуженості веде до руйнації духовного світу особистості. Тому отримані результати є достатньо суб'єктивними.

Максимально можливий показник самотності було визначено у 11,3% опитаних жінок. Високий ступінь самотності визначено у 14,5% опитаних. Середній рівень самотності продемонстрували 38,7% респонденток. І низький рівень самотності – 35,5% опитаних.

Щоб визначити чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та схильністю до різних форм психологічної залежності ми застосувати метод кореляції r – Пірсона (див. Таблиця 2.2.).

Самотність є ключовим емоційним чинником, що підвищує ризик формування різних типів залежної поведінки.

Таблиця 2.2.

Кореляційний аналіз між шкалами методик

Залежність			Очікуваний зв'язок із самотністю				Пояснення
Низький	Середній	Високий	Максимально високий	Високий	Середній	Низький	
від стосунків			$\geq 0,5$	$\geq 0,356$	$\geq 0,212$	$\geq 0,001$	Жінки з високим рівнем самотності частіше формують надмірну емоційну прив'язаність до партнера як спосіб уникнення ізоляції.
від думки оточення							Самотність може посилювати потребу в

		$\geq 0,3$	$\geq 0,299$	$\geq 0,123$	$\geq 0,002$	зовнішньому схваленні як замінику емоційної підтримки
від їжі		$\geq 0,02$	$\geq 0,001$	$\geq 0,0001$	$\geq 0,0001$	Емоційна ізоляція часто компенсується через їжу як джерело тимчасового заспокоєння.
від роботи		$\geq 0,001$	-	-	-	Робота може виступати як спосіб уникнення самотності, але не завжди прямо пов'язана з нею.
Психічні стани (Айзенк) тривожністю фрустрацією		$\geq 0,723$ $\geq 0,672$				Самотність супроводжується емоційною напругою, що підвищує ризик залежної поведінки

Звідси можемо зробити висновок, що жінки з високим рівнем самотності значно частіше демонструють високу любовну залежність, оскільки стосунки для них стають єдиним джерелом емоційної підтримки. Залежність від думки оточення також зростає на тлі самотності, оскільки жінка шукає зовнішнє підтвердження своєї значущості. Залежність від їжі може бути емоційною компенсацією – їжа виконує функцію «емоційного заспокійливого». Залежність від роботи менш пов'язана із самотністю напругою, але може бути способом уникнення емоційного болю.

Наступний наш крок полягав у тому, що ми розподілили нашу вибірку на Групу 1. з низьким рівнем психологічної залежності. Сюди ми відібрали 23 учасниці дослідження, що становило 37,1% вибірки жінок зрілого віку. А в

Групу 2 увійшли 39 анкет, учасниць з середньою схильністю до психологічної залежності та високою схильністю. У цих же учасниць було визначено або максимальний рівень суб'єктивного відчуття самотності, або високий рівень відчуття самотності (які, як ми побачили корелюють між собою, демонструючи достатньо високі показники кореляції).

І ми запропонували цим жінкам методику, яка була створена на основі даних відомого американського психотерапевта Дженет Войтіц (див. Додаток В). Даний опитувальник «Робота з обмежувачими переконаннями відносно любові» містить 13 тверджень, на які треба було відповідати «Правильно» або «Неправильно».

Перше твердження «Якщо я дозволю собі близькі стосунки з тобою, то я втрачу себе/тебе». Жінки з Групи 1, усі 100% сказали, що це хибне твердження. Тоді, як у Групі 2, погодились із твердженням 51,3% респонденток, 48,7% відповідно також дали відповідь – «неправильно». То ж більше половини жінок в Групі 2, які схильні до високого рівня психологічної залежності, мають незрозуміле уявлення про себе, про свої цінності, про те чого вони варті, та чи люблять вони себе чи ні. Дж. Войтіц говорить про таких жінок, що у них є сумніви стосовно своїх якостей та переваг.

Твердження друге «Якщо ти дізнаєшся про мої недоліки, то залишиш мене». І знову жінки з Групи 1, яким не характерна психологічна залежність, 100% дали відповідь, «Ні, це не так». Тоді, як у Групі 2, результати знову розділились: Правильним вважають це твердження 46,2% опитаних жінок, а 53,8% опитаних відповіли, що це «не так». Звісно, що не існує ідеальних людей. Але така значна частина жінок готова «вмикати актрису», аби «коханий не зрозумів, яка вона насправді». У цих жінок може бути страх втратити партнера. Тому вони з усіх сил будуть намагатись зберегти цю «опору» та ідеалізують свої взаємини.

Твердження три «Ми – одне ціле». В Групі 1 відзначили, що це «правильно» 17,4% опитаних респонденток, більша ж частина, а це 82,6%

жінок так не вважають. В Групі 2: правильним для себе визнали це обмежуюче переконання 38,5% жінок, а «неправильним» – 61,5% опитаних.

Твердження четверте «Бути ранимим та вразливим завжди погано». В Групі 1, всі не погодились з даним твердженням. В Групі 2: визначили, що це не так 74,4% досліджуваних, та все ж 25,6% респонденток, вважають це твердження правильним

Твердження п'яте «Ми ніколи не будемо сваритись або критикувати один одного». В двох групах опитаних, усі жінки зрілого віку відповіли, що це не є так. То ж результати в двох групах 100%. Відповідно є розуміння, навіть ідеалізуючи, можливо, свої стосунки, що безконфліктних відносин не буває.

Твердження шість «Якщо щось іде не так, то це моя провина. Я погана людина». Також всі жінки в двох Групах, відзначили, що це не є так. І це теж є позитивним показником. Бо жінки розуміють, що не варто брати на себе надмірну відповідальність, особливо, коли від них це не залежить.

Твердження сім «Щоб мене любили, я завжди повинна виглядати щасливою, веселою, безтурботною». В Групі 1, лише 8,7% респондентів відзначили правильність даного твердження, в Групі 2 цей показник становить 41,2% досліджуваних. Тоді, як розуміння того, що це «не правильне» твердження в Групі 1 – 91,3% опитаних, в Групі 2 – 58,8%.

Твердження вісім «Ми будемо повністю довіряти один одному – зразу та назавжди». Також усі жінки зрілого дорослого віку відзначили неправильність даного твердження (100%). Тому є розуміння того, що в реальному житті довіра завойовується повільно. І лише малі діти довірливі від природи. Також у спілкуванні жінки відзначали, що мали у житті досвід, коли вони дуже довіряли, а потім партнери робили їм «боляче». В той же час, вони казали про те, що і без довіри не можливо побудувати теплі взаємини. Просто потрібен час та терпіння, щоб цю довіру завоювати.

Твердження дев'яте «Ми все будемо робити разом». Це питання стосується кордонів. І тут відповіли, що твердження вірне в Групі 1 – 17,4%, в Групі 2 – 30,7% досліджуваних жінок. І це може свідчити або про бажання

контролювати («Як примусити його себе любити?», «Як примусити його лікуватись?», «перестати вживати алкоголь» тощо). Сказали, що твердження не є вірним в Групі 1 – 82,6% опитаних, а в Групі 2 – 69,3% опитаних жінок.

Твердження десять «Ти інстинктивно будеш вловлювати всі мої бажання та потреби». Тут також 100% у всіх групах жінки дали відповідь, що це твердження не є правильним.

Твердження одинадцять «Якщо я не буду контролювати себе повністю, то життя перетвориться у хаос і щастя зруйнується». Тут результати в Групі 1, визначили це твердження, як правильне 34,7% досліджуваних; в Групі 2 – 66,7% респонденток. Ці відповіді свідчать про те, що значний відсоток жінок беруть відповідальність на себе у стосунках. І прагнуть контролювати себе, працювати над собою, щоб зберегти взаємини. В реальності людина дійсно несе відповідальність за своє життя, приймаючи рішення, погоджується або не погоджується з іншими людьми. Але бувають обставини, коли цю відповідальність варто розділити з кимось (з партнером), а іноді повністю поступитись.

Твердження дванадцять «Якщо ми дійсно любимо один одного, то будемо нерозлучні». В Групі 1 ми отримали наступні результати: «правильним» визнають це твердження 21,7% досліджуваних. «Неправильним» визнали це твердження 78,3% опитаних. В Групі 2, «правильним» назвали це твердження 56,4% досліджуваних жінок, а «неправильним» – 43,5%.

Останнє, тринадцяте твердження «Так, я тебе повністю розумію». Всі жінки в двох групах відзначили, що це не є «правильно» (100% результат). І це говорить про те, що у жінок зрілого віку є розуміння того, що стосунки між людьми не завжди ідуть абсолютно гладко, що почуття та емоції є природніми та мінливими. Результати даного опитувальника представлені графічно (див. Таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

**Відсотковий розподіл результатів оцінки обмежуючих переконань
стосовно любові серед жінок зрілого віку**

№ Твердження	Група 1 (%)		Група 2 (%)	
	«Правильно»	«Неправильно»	«Правильно»	«Неправильно»
1	-	100	51,3	48,7
2	-	100	46,2	53,8
3	17,4	82,6	38,5	61,5
4	-	100	25,6	74,4
5	-	100	-	100
6	-	100	-	100
7	8,7	91,3	41,2	58,8
8	-	100	-	100
9	17,4	82,6	30,7	69,3
10	-	100	-	100
11	34,7	65,3	66,7	33,3
12	21,7	78,3	56,4	43,6
13	-	100	-	100

З Таблиці 2.3. видно, що жінки, які мають високу схильність до психологічних залежностей, мають вищі результати за оцінками обмежуючих переконань стосовно любові. Жінки, які мають високу схильність до психологічних залежностей (від стосунків, думки оточення, їжі, роботи), одночасно демонструють вищий рівень обмежуючих переконань щодо любові. Це означає, що вони, ймовірно, мають внутрішні установки, які спотворюють сприйняття любові (наприклад, «Без любові я нічого не варта», «Любов – це страждання», «Я повинна терпіти, щоб зберегти стосунки», «Бути самій – це поразка»).

Такі переконання формують когнітивне підґрунтя для залежної поведінки, оскільки, оскільки вони знижують самооцінку; підсилюють страх самотності; змушують жінку залишатися в токсичних або нерівноправних стосунках; блокують здатність до емоційної автономії.

За результатами методики «Кола інтимності, відповідальності та впливу» К. Панюкової (див. Додаток Д) ми здійснили якісний аналіз, який дозволив нам краще зрозуміти сімейну систему досліджуваних, їхні інтереси, захоплення, все, що жінки зрілого віку вважають значимим та важливим у своєму житті. Ми отримали такі результати: аналізуючи анкети та кола жінок з Групи 1 (жінок які не схильні до психологічної залежності), то в 2 колі розташовані чоловік/партнер, діти, часто в 2 колі зустрічається відповідь «батьки». В 3 колі – подруги та хобі/улюблені заняття. В Групі 2 (жінки з високою схильністю до психологічної залежності) результати якісної оцінки продемонстрували, що була 1 анкета, в якій 2 коло було порожнім. Найчастіше, там також розташовані чоловік/людина «з якою проживаю та маю відносини», а також діти. В колі 3, розташовані, в основному батьки (мама/тато або хтось із батьків). А також прописали роботу та друзів. Далі ми просили жінок, дати відповіді на запитання про партнера (якщо такий є), або про найближчу особу з кола 2 або 3. Ми отримали наступні результати:

1.Відносини з цією людиною безпечні?. Ствердну відповідь дали 82,3% респонденток; 12,9% сказали «Ні», «важко відповісти» на це твердження 4,8% опитаних жінок зрілого віку.

2. Чи є готовність поряд з цією людиною залишатись ранимою та чутливою?. Відповідь «так» дали 77,4% опитаних, «ні» – 12,9%; важко відповісти було 9,7% респонденток.

3. Чи довіряєш ти цій людині? З довірою у стосунках усе добре у 79,1% опитаних. Існують проблеми з довірою у 14,5%, важко було відповісти на це питання 6,4% жінок.

4. Чи чесна ця людина зі мною? Відповідь «так» дали 83,8% досліджуваних жінок, сказали, що «ні» – 4,9% опитаних. Казали, що не знають

цього (можемо припустити, що спрацювали захисні механізми психіки) 11,3% респонденток.

5. Стосунки з цією людиною носять односторонній характер? Ствердну відповідь дали 12,9% досліджуваних. Що це не є так, стосунок двосторонній – 69,4%, але й достатньо високий відсоток тих, яким було важко відповісти на це питання, їх кількість становить 17,7%.

6. Розповідаємо ми один одному про свої почуття? Говорять про свої почуття 29,1% респондентів, не розмовляють про свої почуття більшість опитаної вибірки (можемо припустити, що це покоління виховувалось в таких умовах, що про почуття та емоції говорити не варто) – 62,8%. Двозначну відповідь, по типу (час від часу, іноді, в залежності від настрою) дали 8,1% жінок.

7. Чи поважаємо ми один одного? Відповідь «так» дали 85,4% досліджуваних, 6,5% жінок, сказали, що не поважають свого партнера. Вагались при відповіді на це питання 8,1% жінок.

8. Ми турбуємося один про одного? Турбуються один про одного 37,1%; 53,2% дали відповідь «я точно турбуюсь», «це моя перевага/роль», «турбуватись – це більше про мене, ніж про чоловіка». «Важко сказати» – для 9,7% вибірки.

9. Йдуть ці відносини на користь обом? Відповідь «так» дали 32,3% жінок; 50% дали відповідь, що «ні» (сміючись говорили «чоловіку не пощастило зі мною», або навпаки «він зірвав джекпот, коли одружився зі мною», «мені здається, що у нього більше користі від наших стосунків»). Та важко було відповісти 17,7% жінок з вибірки.

10. Чи приємно мені знаходитись поруч з цим чоловіком? Відповідь «так» дали 79,1% опитаних жінок, лише 4,8% сказали, що «ні», «важко сказати» було 16,1% досліджуваних з усієї вибірки дослідження.

11. Чи радіє ця людина можливості побути зі мною? Відповідь «так» – 38,7%, «ні» – 20,9%; 40,4% не знали, чи радіє партнер можливості бути поруч.

12. Показує ця людина, що їй приємно мене бачити? Відповідь «так» була визначена 30,6% респонденток, «ні» – 16,1%. Але знову багато жінок не знали, їм важко було відповісти, і цей відсоток склав аж 53,3%.

13. Можу я поруч з цією людиною залишатись «природньою дитиною»? Відповідь «так» ми отримали від 12,9%; відповідь «ні» – від 46,7%, «важко відповісти» для 40,4% опитаних жінок. Що може свідчити про те, що вони рідко самі звертаються до своєї внутрішньої дитини. Вони вважають, що це їм не актуально/не цікаво/то не про них. Про них більше говорять наявність відповідальності та обов'язків.

14. Ця людина підтримує, стимулює мене до того, щоб при ньому я була «природньою дитиною»? «Так» відповіли 27,4% жінок, «ні» – 64,5%, «важко відповісти» – 8,1%.

15. Поряд з цією людиною я задоволена/розслаблена або відчуваю напругу/тривогу? «Задоволена/розслаблена» відповіли 46,7% опитаних; «напругу/тривогу» відчувають 29,1% респонденток; 24,2% – не знали, що відповісти.

16. Чи цікаві ми один одному? Ствердно відповіли 37,1% опитаних жінок, «не цікаві один одному» – 14,5%, «не знають так чи ні» – 51,6% вибірки.

17. Яка історія наших стосунків. Чи розділяли ми один з одним протягом тривалого часу радість/сум/інтереси? Відповідь «так» дали 64,5% досліджуваних жінок зрілого віку, а «ні» сказали 35,5% (відповіді можна узагальнити у такий формат «мені не треба, щоб він цікавився моїми інтересами», «ми в основному, радість розділяємо», «не треба навантажувати один одного, треба берегти», «не цікаві мені його проблеми, він чоловік, то хай вирішує»)

18. Чи є у нас спільні цінності? «Так» сказали 66,2% респондентів, «ні» – 12,9%; «важко сказати» – 33,9% опитаних жінок з нашої вибірки.

19. Як часто ми спілкуємось? Часто спілкуються з партнером 33,8% опитаних жінок, відзначають, що «спілкування рідке» – 32,3%; «як коли, в залежності від обставин, часу/настрою/можливості» – 33,9% (див. Рис. 2.5.).

У цій методиці нас зацікавив факт відповідей досліджуваних жінок зрілого дорослого віку, коли вони не могли дати відповідь на запитання, які характеризують їх стосунок з найближчою для неї людиною (коло інтимності 2 або 3). Питання, що стосувалось фізичних/поведінкових проявів партнера, коли він зустрічає жінку (Показує ця людина, що їй приємно мене бачити?), більша частина вибірки не знали відповіді. Це може свідчити про емоційну віддаленість у близьких стосунках. Про нездатність відповісти на питання про поведінку найближчої людини може свідчити про те, що контакт із цією особою емоційно поверховий або формальний. Також це може означати, що жінка не отримує чіткого невербального зворотного зв'язку про значущість її присутності для партнера.

Це може бути й про порушення навичок емоційного розпізнавання у жінок зрілого віку. Жінки можуть не мати звички спостерігати чи оцінювати емоційні реакції партнера, особливо якщо в сімейному чи партнерському середовищі прояви почуттів були приглушені, формалізовані або емоційно холодні. Невпевненість у тому, чи приємно партнерові її бачити – може свідчити про дефіцит тепла, визнання, інтересу у стосунках, що впливає на емоційне самопочуття. Відповіді типу «не знаю» можуть свідчити про відсутність досвіду емоційно відкритих і чутливих стосунків, або про обмежуючі переконання щодо прояву любові (наприклад: «почуття мають доводитися діями, а не словами чи емоціями», «чоловіки не повинні показувати емоцій»). Невизначеність може бути комфортнішою за правду.

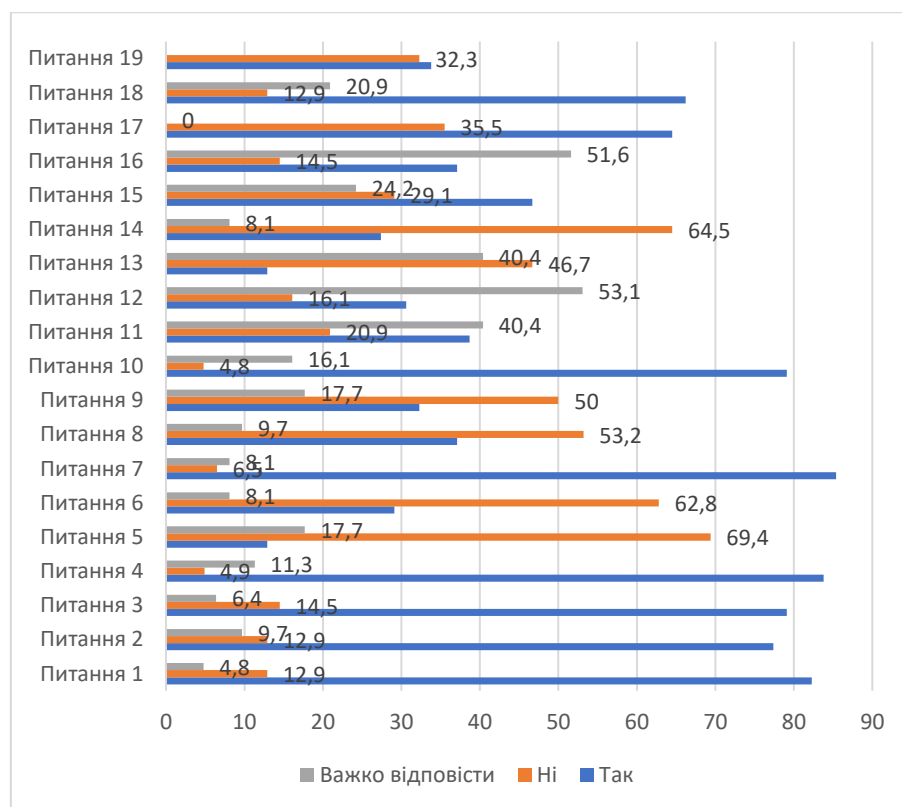


Рис. 2.5. Кількісне відображення результатів опитування жінок зрілого віку за методикою «Кола інтимності, відповідальності та впливу» К. Панюкової

Це також може вказувати на фонову тривожність, ригідність мислення або нав'язливу потребу триматися за стосунки, попри їх емоційну несправність. Тому наступну методику ми запропонували для досліджуваних «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком (див. Додаток Е). І отримали наступні результати:

Визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у жінок зрілого віку, які мають різний рівень схильності до любовної залежності, та виявити, як психоемоційні стани впливають на формування залежної поведінки.

Тривожність в Групі 1 (яка характеризується низьким рівнем схильності до психологічної залежності): низька тривожність визначена у 13,1% респонденток, середній допустимий рівень виявлено у 65,2% жінок даної групи. І висока тривожність визначена у 21,7% опитаних. В Групі 2 (куди увійшли жінки з середнім та високим рівнем схильності до психологічної

залежності), результати, можна сказати, що схожі. Низька тривожність визначена лише у 12,7% опитаних. Тривожність середня, допустимого рівня виявлена у більшості опитаних, що становить 64,1%. Відповідно, висока тривожність визначена у 23,2% респонденток.

За цими результатами нам важко визначити, чи ця тривожність пов'язана із схильністю до психологічної залежності. Тому ми вирішили в Групі 2 відібрати ті анкети, які демонструють саме залежність від стосунків. Там у нас були такі результати 21 опитана мала низький рівень залежності від стосунків (33,8%); середній рівень залежності продемонстрували 40,3% опитаних, високий визначено у 25,9% респонденток. Тому ми поділили дану групу на три Групи жінок: Група 1 – з низьким рівнем схильності до залежності у стосунках; Група 2 – середній рівень; і Група 3 – високий рівень схильності до залежності від стосунків. Отримані нами результати щодо рівня тривожності див. Табл. 2.4.

Ми вирішили визначити, чи існує статистично значущий зв'язок між: рівнем тривожності та любовною залежністю, знову використавши коефіцієнт кореляції r -Пірсона.

Таблиця 2.4.

Рівень тривожності в залежності від рівня схильності до залежності від стосунків (%)

Тривожність	Схильність до залежності від стосунків		
	Низька	середня	висока
Низька	38,1	28	0
Середня	47,6	44	56,3
Висока	14,2	28	43,7

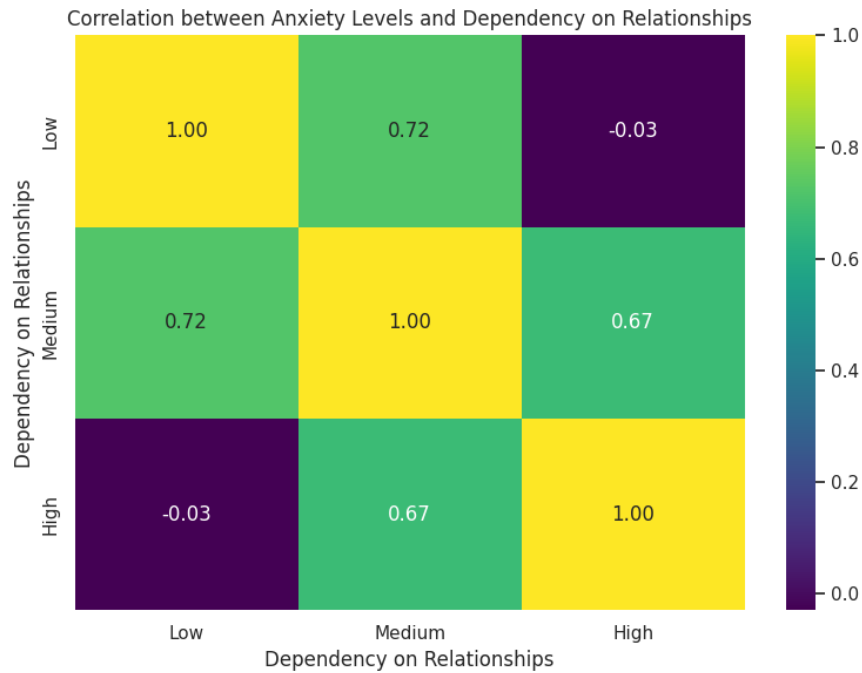


Рис. 2.6. Аналіз кореляції між рівнем тривожності та схильністю до залежності від стосунків

На основі наданих даних було проведено кореляційний аналіз, який дозволяє оцінити, наскільки пов'язані між собою рівень тривожності та схильність до залежності у міжособистісних стосунках. Ми бачимо позитивну кореляцію між рівнем тривожності та схильністю до залежності: чим вищий рівень тривожності, тим більшою є ймовірність високої залежності від стосунків.

Найвищий показник у категорії висока тривожність – висока залежність становить 43,7%, що свідчить про сильний емоційний зв'язок між тривожністю та потребою в підтримці. У категорії низька тривожність – висока залежність, показник дорівнює 0%, що демонструє практично повну відсутність залежності у спокійних, емоційно стабільних осіб.

У міру зростання тривожності, частка осіб із високою залежністю зростає. Водночас, низька залежність найчастіше зустрічається у людей із середнім рівнем тривожності (47,6%) та низьким (38,1%). Існує статистично значуща тенденція: підвищення тривожності супроводжується зростанням

емоційної залежності від стосунків. Це може свідчити про потребу таких людей у зовнішній підтримці, безпеці та стабільності, яку вони шукають у міжособистісних зв'язках.

Щодо фрустрації, то при аналізі уже в 3 Групах (в залежності від схильності до залежності від стосунків), ми отримали наступні результати. У жінок з низькою схильністю до залежності у стосунках фрустрація: висока самооцінка, стійкість до невдач, вони не бояться труднощів – 57,2% опитаних жінок. Середній рівень самооцінки, має місце фрустрація визначено у 42,8% опитаних. Низької самооцінки, жінок, які б уникали труднощів чи боялися б невдач – не виявлено.

В Групі з середнім рівнем схильності до залежності від стосунків: висока самооцінка і відсутність страху перед невдачами визначено у 32% опитаних. Середній рівень самооцінки, але все ж фрустрація має місце бути виявлено у 44% опитаних, а низька самооцінка, високий рівень фрустрованості визначено у 24% опитаних.

В Групі з високим рівнем схильності до залежності від стосунків, результати кардинально інші. Не виявлено жодної респондентки, у якої висока самооцінка, середня, і помірний рівень фрустрації визначена у 50% опитаних, низька самооцінка, уникнення труднощів та страх невдач також визначено у 50% респондентів. Результати представлені в Табл. 2.5.

На основі отриманих даних простежується чітка позитивна кореляція між зростанням схильності до залежності в стосунках та підвищенням рівня фрустрації, що проявляється через зниження самооцінки, страх перед труднощами та невдачами.

Таблиця 2.5.

**Рівень фрустрації в залежності від рівня схильності до залежності від
стосунків (%)**

Рівень залежності	Висока самооцінка, низька фрустрація	Середня самооцінка, помірна фрустрація	Низька самооцінка, висока фрустрація
Низький	57,2	32	0
Середній	42,8	44	50
Високий	0	24	50

- У групі з низькою залежністю домінує висока самооцінка та стійкість до фрустрації (57,2%), а низька самооцінка повністю відсутня.

- У групі з середньою залежністю спостерігається зміщення до фрустрації: лише 32% мають високу самооцінку, а 24% – вже демонструють ознаки високої фрустрованості.

- У групі з високою залежністю жодна жінка не має високої самооцінки, а 50% мають низьку самооцінку та страх перед труднощами, що свідчить про глибоку фрустрацію.

Залежність у стосунках часто супроводжується зниженням внутрішнього контролю, невпевненістю у собі та потребою в зовнішньому джерелі підтримки. Фрустрація у таких випадках є наслідком внутрішнього конфлікту між потребою в автономії та страхом втрати зв'язку. Висока самооцінка виступає захисним фактором, що знижує рівень фрустрації та залежності. Чим вища схильність до залежності, тим нижча самооцінка і вищий рівень фрустрації. Це свідчить про потребу в психологічній підтримці, спрямованій на розвиток емоційної автономії, самоповаги та стійкості до життєвих викликів.

Агресивність у жінок з низькою залежністю від стосунків 71,4% опитаних є спокійними й стриманими; у жінок з середньою схильністю до

залежності від стосунків, спокійними є 20% опитаних; жінки, які мають високу схильність до залежності від стосунків, цей відсоток складає 31,3%.

Середній рівень агресії в Групі 1 – 28,6%, в Групі 2 – 44%, в Групі 3 – 62,5% опитаних.

Достатньо агресивними, нестриманими, й мають труднощі в стосунках з людьми в Групі 1 – 0%, в Групі 2 – 8%, в Групі 3 – 6,3%.

Таблиця 2.6.

Рівень агресивності в залежності від рівня схильності до залежності від стосунків (%)

Рівень Агресивності	Рівень залежності		
	Низький	Середній	Високий
Низький	71,4	48	31,3
Середній	28,6	44	62,5
Високий	0	8	6,3

Кореляція агресивності та залежності від стосунків відсутня ($\geq 0,0001$). Але цікавим виявився фактор наявності кореляції між залежністю від думки оточуючих та агресивністю ($\geq 0,432$).

Ригідність: ригідності нема у жінок в Групі 1 у кількості 61,8%; в Групі 2 ригідність відсутня у 20% опитаних; в Групі 3 (з високою схильністю до залежності від стосунків), ригідність повністю відсутня у 12,5% опитаних.

Середній рівень визначено у 33,2% опитаних з Групи 1; 68% – в Групі 2; і як не дивно, лише у 25% в групі 3.

Сильно виражена ригідність (таким жінкам протипоказані зміна місця роботи чи зміни в сім'ї) найбільше таких жінок визначено в Групі 3, там ми визначили 62,5% таких жінок. Тоді як в Групі 2, таких лише 12%, а в Групі 3 лише 5%.

Кореляційний аналіз не показав значимого зв'язку між психологічною схильністю до залежності від стосунків із ригідністю. Але виявив значимі показники залежності ригідності від роботи ($\geq 0,457$).

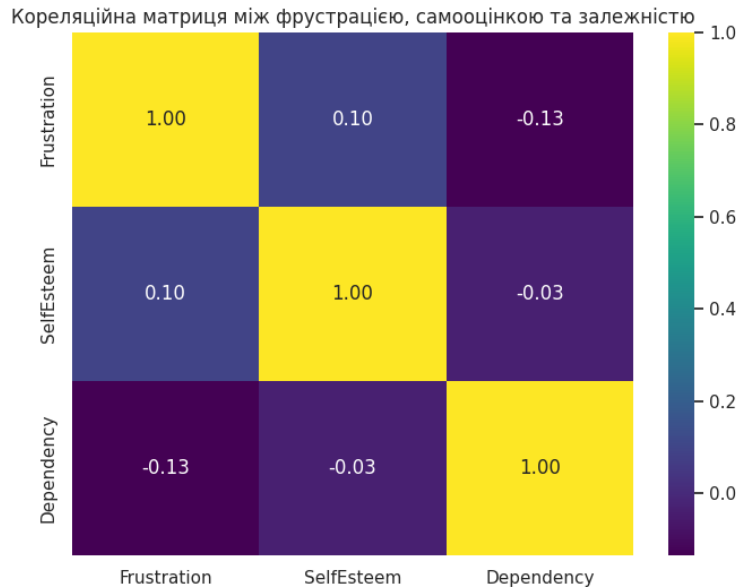


Рис. 2.7. Кореляційна матриця між фрустрацією, самооцінкою та схильністю до залежності від стосунків

Даний Рис. 2.7. показує силу зв'язку між трьома змінними:

Фрустрація ↔ Залежність: позитивна кореляція ($r \approx 0.42$)

Самооцінка ↔ Залежність: негативна кореляція ($r \approx 0.38$)

Фрустрація ↔ Самооцінка: негативна кореляція ($r \approx -0.45$)

Це означає, що зі зростанням залежності – фрустрація зростає, а самооцінка падає.

На основі отриманих даних ми побудували узагальнений психологічний портрет жінки з високим рівнем любовної залежності:

- підвищена тривожність;
- емоційна вразливість;
- схильність до фрустрації;
- труднощі з гнучкою адаптацією (ригідність).

Чим вищою є психологічна залежність – тим нижчою є самооцінка таких жінок. Залежність провокує фрустрацію. А фрустрація, відповідно, зростає при зниженні самооцінки.

Наше дослідження підтверджує, що залежність у стосунках є ключовим предиктором емоційної нестабільності. Вона посилює фрустрацію та знижує самооцінку, створюючи ризик для психологічного благополуччя жінок зрілого віку.

РОЗДІЛ III

«ЕКОЛОГІЯ» ЛЮБОВІ

3.1. Психологічні особливості вибудовування кордонів

О. Кернберг у своїх працях пише про те, що є люди, які відчують труднощі/або взагалі нездатні вибудовувати любовні взаємини. Тут автор відзначає основні перепони на шляху на вибудовування стосунку як такого. Перший фактор – це закоханість, як емоційно насичене переживання. Воно яскраво контрастує з «аналізом ринку», що є типовим для нарцистичних клієнтів, які перебувають в пошуку «за та проти» серед характеристик партнера. Нездатність закохуватись у партнера є важливим діагностичним маркером. Другий важливий фактор – це зацікавленість у життєвому проєкті іншого. Це, на думку О. Кернберга, є центральним аспектом здатності до любові, і вимагає інтересу та зацікавленості до життя коханої людини, до її емоційних переживань, особистої історії, ідеалам, цінностям, як безкінечного джерела особистісного збагачення та росту власного життєвого досвіду. Відсутність цієї психологічної здатності, призводить до того, що партнер сприймається як данність, з переживанням відчуття нудьги та викривлене розуміння іншого. Наступний фактор – це базова довіра до емпатії партнера у ставленні до себе та довіра до його прихильності. Цьому буде сприяти здатність особистості відкриватися перед іншими, включаючи слабкості, конфлікти, вади, сміливість виражати власну потребу в любові та розумінні. Ця здатність повинна бути взаємною, щоб дві сторони могли відчувати себе вільними у можливості розкритись один перед одним. Важливим показником базової довіри може слугувати здатність відкрито визнавати поведінку, що спричиняє біль іншому; приймати власну відповідальність в чесній комунікації [63].

Також О. Кернберг виділяє фактор, який називається «здатність до щирого прощення». Що означає взаємну здатність не лише просити прощення, а також вибачати поведінку іншої людини; здатність починати заново після

серйозних конфліктів та тимчасового домінування агресії над любов'ю у стосунках. Вміти передати власні болючі відчуття без звинувачення іншого. Важливими є також смирення та вдячність за існування іншої людини, за отриману любов та можливість залежати від іншого, а також прийняття невизначеності, що пов'язане з майбутніми змінами в реальному житті, що можуть непередбачуваним чином вплинути на стосунки (наприклад, фінансові труднощі, хвороба) [63].

В цьому місці є й питання, що стосується вибудовування кордонів та певного рівня агресії, яка тут необхідна, в даному контексті.

У темі «екології любові» кордони відіграють ключову роль – вони є не лише проявом особистісної зрілості, а й основою екологічного (тобто здорового, збалансованого) спілкування у парі та в стосунках загалом. Психологічно грамотні кордони – це не бар'єри, а «напівпроникна мембрана», яка пропускає добро і захищає від небезпеки. Вони створюють структуру, яка не дозволяє іншим людям вдиратися в чужий простір [26].

Порушення функцій кордонів у стосунках чи неправильна їх оцінка, може призвести до прийняття занадто великої відповідальності особистості на себе, нездатності звернутися за допомогою, невротичного почуття провини або, навпаки, до інфантильних проявів. Хоча науковці стверджують, що людина вчиться вибудовувати свої кордони, коли поруч із ними знаходяться люди з вибудованими границями. Діти в родинях, де були вибудовані чіткі кордони швидко вчать визначати «моє/не моє». Якщо границі не надто чіткі (розмиті), то дітям буде складно встановлювати свої.

Психологічне значення кордонів у любові [30]:

- Забезпечують індивідуальність, що дозволяє бути собою, не зливаючись повністю з партнером.
- Підтримують особистий простір (фізичний, емоційний, часовий, внутрішній).
- Формують взаємну повагу. Партнер усвідомлює, де починається його «я», і де «Я» іншого в парі.

- Захищають від маніпуляцій, емоційного виснаження, психологічного насилля.
- Сприяють довірі, адже чіткі кордони дозволяють безпечно розкриватися у стосунках [29].

Таблиця 3.1.

Типи кордонів у стосунках

Тип кордонів	Характеристика	Приклад прояву
Фізичні	Тілесна близькість, територіальна автономія	Потреба в особистому просторі
Емоційні	Захист від нав'язування почуттів, без провини	«Мені потрібно побути наодинці»
Інтелектуальні	Право на власні думки, позиції	«Я думаю по іншому/у мене є власна думка з цього привод...і це Ок
Часові	Управління своїм часом	Я можу планую вечір самотійно"
Поведінкові	Визначення прийнятного/неприйнятного	«Я не терплю образливих жартів»
Екзистенційні	Я – окрема особистість зі своїм шляхом	«Це мої рішення, і я беру за них відповідальність»

З таблиці ми робимо висновок, що фізичні кордони допомагають особистості нести відповідальність за тіло, вони захищають від насилля, актів сексуальної агресії та людей, які не дотримуються фізичної дистанції. Коли людям не вистачає цих кордонів, вони вчаться захищати своє тіло від потенційного вторгнення в їхній простір за допомогою захисних позицій тіла, напруження м'язів або жиру. Емоційні кордони дозволяють людині мати почуття та проявляти їх, а також розуміти різницю між своїми почуттями та

почуттями інших людей. Ментальні кордони дозволяють мати власні думки та сприйняття, які можуть відрізнятись від думок та сприйняття інших людей. Духовні кордони допомагають особистості пізнавати ту частину себе, яка прагне до трансцендентності або зв'язку з вищими силами [18].

Психологічні чинники, що впливають на здатність будувати кордони:

1. Самооцінка (впевненість у своїй цінності дає право сказати «ні»).
2. Тип прив'язаності (люди з тривожною прив'язаністю частіше порушують власні кордони).
3. Комунікативні навички (вміння висловлювати потреби без звинувачень чи агресії).
4. Психологічна зрілість (усвідомлення, що турбота про себе – це не егоїзм)
5. Травматичний досвід (люди, які мали досвід аб'юзивних чи надмірно симбіотичних стосунків, можуть не відчувати, де їхні межі) [32].

Також науковці визначають особливості проявів порушення кордонів у любові. Це, в першу чергу, страх втратити партнера, що веде до повної відмови від себе. Це є «злиття» з партнером, тобто втрата особистого «Я»; це емоційне виснаження, тобто відсутність часу/ресурсів на себе. Та почуття провини за власні бажання або автономність [35].

То ж, щоб мати сміливість бути собою у відносинах, необхідно чітко уявляти свої кордони. Особистість має пам'ятати, що ці кордони є священними та суверенними, хоча можуть змінюватись (гнучкими). Ознакою порушення кордонів є дискомфорт та навіть душевні страждання того, на чию територію «вторглись». В стосунках, важливо окреслити та захищати суверенність власних кордонів. А для цього потрібно: 1. Дати знати про свої емоції; 2. Спокійно проінформувати іншу людину щодо плану дій («Якщо ти зробиш це, то я буду...»); 3. Здійснити доцільні в даній ситуації дії, привести свій план у виконання («Я вирішила, що зроблю те то, й те то») [40].

Кордони – це прояв любові до себе і до партнера. Вони не розділяють, а структурують, дозволяючи двом окремим особистостям будувати стосунки не

через злиття, а через взаємність, свободу та повагу. У контексті «екології любові» – це фундамент здорових, підтримуючих і довготривалих зв'язків [3].

3.2. Розвиток особистої автономності, як протипага залежності

Автономність означає здатність суб'єкта бути незалежним у своїх рішеннях та вчинках, визначати цілі своєї діяльності та шляхи їх досягнення, а також підтримувати власну внутрішню рівновагу. Автономність також пов'язують з самоставленням та із самооцінкою. Здорова позитивна самооцінка та автономність формуються за умови успішної сепарації та індивідуалізації. Автономність є також однією з психологічних характеристики зрілості особистості. І лише зріла особистість здатна до побудови та розвитку інтимних стосунків (інтимних у значенні близьких) [8].

Автономність передбачає також розуміння того, що інші люди також володіють незалежністю, що у них також є власні потреби, і що інші люди не покликані «служити» інтересам партнера. Навіть люди, які щиро кохають один одного можуть володіти певною незалежністю один від одного. Автономний суб'єкт не прагне бути завжди «хорошим» для інших, відповідати очікуванням та потребам. В романтичних/любовних взаєминах це пов'язано з тим, що партнери не виконують у стосунках один з одним ролі дитини і «батьків», коли один проявляє турботу про іншого, ігноруючи, при цьому власні потреби. Хоча на певних етапах, в певні проміжки часу в любовних стосунках можуть проявлятися/програватися такі рольові позиції, але вони не є визначальними [11].

Автономність також означає, що партнери не прагнуть підтримувати свою нестабільну або занижену самооцінку, доводячи один одному власну спроможність або, очікуючи підтвердження власної спроможності партнером, але здатні підтримувати свою самооцінку самостійно.

Зрілі партнери, а також і незрілі та неавтономні особистості, можуть підтримувати ситуації конфронтації, роздратування, жаль, образу, іноді, відчувати дефіцит уваги зі сторони іншого. Але на відміну від незрілих відносин, такі особи не «роздувають» ці моменти, та не сприймають їх як доказ негативного ставлення до себе. Тому такі ситуації не переростають у глобальні конфлікти [16].

Автономна особистість допускає той факт, що партнер може мати свої потреби та інтереси, та деякі його захоплення/стосунки/види діяльності не обов'язково передбачають участь іншого. Зріла особистість все це допускає у стосунку до себе. Якщо партнери достатньо автономні їх романтичні стосунки можуть розвиватись. А не автономність призводить до труднощів, які важко здолати. І переростає у залежність.

Автономна особистість – це особистість, яка здатна переносити самотність, переживати її як ресурсний та нормальний стан, оскільки тоді вона здатна побути в контакті з собою. Це не руйнує відносини, а є частиною стосунків зрілих, автономних партнерів. Якщо ж партнер сприймає самотність, як «проблему», а стосунки, як спосіб уникнути самотності, це створює надмірне навантаження для відносин, знову ж таки перетворюючи їх на залежність. Тоді, як говорять дослідники даної теми, любов «починає задихатись». Чим менше людина відчуває захвату від повсякдення – справ, праці, творчості, хатніх клопотів, взаємин з рідними, друзями, знайомими, самовдосконаленням тощо, тим швидше нею заволодіє любовна залежність [19].

Це, у прямому сенсі слова, в'язниця, адже людина втрачає контроль над собою, перестає бути вільним володарем. Кумиром стає об'єкт, його міркування, фантазії, надії, майбутнє – все підпорядковується виключно об'єкту. Залежний відчуває нестерпний біль та паніку, коли об'єкт його залежності не відповідає його уявленням та очікуванням, віддаляється, скорочує контакти.

Об'єкт залежності відчуватиме й бачитиме ненависть залежного, який жадібно вимагатиме, щоб його «господар» став його «служогою»: виконував очікування, відповідав планам, які залежний створив у своїй уяві.

Саме цей нестерпний біль та шалений страх втрати задоволення, до якого залежний так звик, змушують його ще міцніше «прилипати» до об'єкта, переслідувати його, влаштовувати істерики, вимагати, скаржитися та маніпулювати своїм станом, щоб утримати об'єкт. Але це не може тривати вічно. Зрештою, така одержима людина вибере свободу [55].

Тобто в любові є певний парадокс, який полягає в тому, що коли особистість перестає чинити супротив самотності та приймає її, як нормальну частину власного досвіду, вона дозріває для романтичних стосунків.

Особиста автономність – це здатність людини приймати рішення, діяти відповідно до власних цінностей, не втрачаючи себе в соціальних зв'язках. У контексті стосунків це означає:

- мати внутрішній компас замість зовнішніх орієнтирів;
- вміти бути у зв'язку, не втрачаючи своїх меж;
- відчувати цінність себе поза роллю «для когось».

Таблиця 3.2.

Відмінності залежності від автономності

Ознака	Залежність	Автономність
Джерело рішень	Зовнішні очікування, думка партнера	Внутрішні потреби, цінності
Емоційна стабільність	Залежить від присутності/ схвалення інших	Вкорінена в самопідтримці
Поведінка в конфлікті	Уникнення, страх втратити	Відкрита розмова, збереження поваги

Самооцінка	Змінна, залежна від оцінки інших	Стабільна, самозароджена
Баланс «Я і Ми»	Роль «жертви» або «злиття»	Рівноправне партнерство

Ключовими етапами розвитку автономності можна відзначити:

1. Самопізнання. Сюди можна віднести: визначення власних цінностей, потреб, пріоритетів; щоденне запитання «Чого хочу я, а не, що очікують інші?»; ведення щоденника саморефлексії.

2. Навчання прийняттю рішень. Тут мова йде про різноманітні практики вибору без надмірної залежності від думки оточення. Про прийняття наслідків своїх дій без самозвинувачення. Та підсилення внутрішнього авторитету («Я знаю, що для мене краще»).

3. Вибудовування здорових кордонів. Вміння по-дорослому сказати «ні»; вміння реагувати без агресії чи самообману; захист особистого часу, емоційного простору.

4. Розвиток асертивності. Тобто, спілкування з повагою до себе й інших. Вміння висловити потребу без страху бути «неприємною/нехорошою». Вміння відмовитись від токсичних компромісів («Я погоджуюсь лише на те, що є цінним для мене»).

5. Емоційна саморегуляція. До якої можна віднести: створення внутрішніх опор (хобі, самопідтримка, ритуали); роботу з тривогою, яка виникає без партнера чи зовнішнього схвалення; вміння бути наодинці без відчуття втрати себе [59].

Автономна людина не втрачає себе в любові – вона ділиться, а не зливається, вона знає себе, щоб бути ще ближчою до іншого. Це любов без контролю, залежності, емоційного шантажу. Це любов, де «Я» залишається цілим у «Ми».

3.3. Тренінгове заняття «Дорога до близькості» для жінок зрілого віку

Ми пропонуємо серію із 5 занять, спрямована на розвиток емоційної відкритості, внутрішньої автономності та навичок здорової взаємодії у жінок зрілого віку. Кожна зустріч містить тему, мету, методи, очікувані результати та короткий опис ходу заняття (див. Додаток Ж).

Загальна мета тренінгу: Поглибити розуміння себе, власних потреб і кордонів, зменшити страх емоційної близькості та навчитися будувати глибокі, безпечні й екологічні стосунки.

Зустріч 1. «Я і мої сценарії у побудові стосунків»

Мета: усвідомлення особистої історії стосунків, повторюваних моделей і емоційних установок.

Інструменти: малювання (коло стосунків), міні-лекція, рефлексія, «сценарна лінія життя»

Очікуваний ефект:

- Учасниці побачать власні шаблони прив'язаності
- Позначать, що заважає будувати близькість
- Визначать особисті потреби у стосунках

Хід:

Тепле знайомство і вправи на безпечний контакт

1. Малювання «Кола важливих стосунків»
2. Робота з питаннями: «Які ролі я повторюю?», «Чиї очікування виконую?»
3. Робота у малих групах, завершальна рефлексія.

Зустріч 2. «Кордони – моя внутрішня опора»

Мета: дослідити власні кордони, навчитися проговорювати «так» і «ні» без відчуття провини.

Інструменти: рольова гра, картки з прикладами ситуацій, психодрама, індивідуальні міні-плани.

Очікуваний ефект:

- Розпізнавання порушених кордонів у міжособистій взаємодії, і виявлення внутрішніх конфліктів.
- Персональні техніки захисту себе без агресії.
- Підвищення впевненості у відстоюванні потреб.

Хід:

1. Коротка лекція «Типи кордонів і чому вони важливі».
2. Гра «Моє «ні» – це теж про любов».
3. Розбір ситуацій порушення кордонів (рольова дискусія).
4. Вправа «Цінності, які я оберігаю» + запис у щоденнику.

Завершальна рефлексія.

Зустріч 3. «Автономна і близька – не протилежності»

Мета: зрозуміти, як поєднувати особисту автономність і емоційну близькість.

Інструменти: метафоричні асоціативні карти, діагностична вправа «Я у стосунках», парна дискусія.

Очікуваний ефект:

- Відчуття цінності себе незалежно від партнера.
- Усвідомлення здорової ролі у стосунках.
- Подолання страху втрати контролю у відкритості.

Хід:

1. Вправа «Як виглядає моя свобода?»
2. Обговорення міфів про близькість: «Я повинна жертвувати собою».
3. Візуалізація і вправи на баланс: «Ми поруч – але я є».
4. Домашнє завдання: лист собі як незалежній особистості.

Завершальна рефлексія.

Зустріч 4. «Емоційна відкритість як шлях до зв'язку»

Мета: навчитися безпечно відкривати почуття, створювати чесний контакт

Інструменти: техніка «Я»-повідомлень, групова підтримка, практика слухання без оцінки

Очікуваний ефект:

- Розширення емоційного словника.
- Навички емпатії й вираження себе без тривоги.
- Зниження рівня захисних реакцій.

Хід:

1. Інтерактивна лекція про рівні відкритості.
2. Вправа «Діалог з повагою» – тренування «Я»-повідомлень.
3. Сесія обміну зворотним зв'язком у парах.
4. Рефлексія: «Що я боюся сказати, але хочу?»

Зустріч 5. «Я в любові – така, як є»

Мета: інтегрувати пройдені теми, сформувати образ себе у здорових стосунках.

Інструменти: колаж «Я в любові», практика обіймів, групове підсилення, ритуал завершення 

Очікуваний ефект:

- Цілісне бачення себе як жінки, здатної до любові без жертви.
- Готовність до нових форм стосунків.
- Відчуття ресурсу, підтримки і спокою.

Хід:

1. Створення колажу-образу «Я в любові».
2. «Колесо підтримки» – послання одна одній.
3. Техніка заземлення і самопідтримки.
4. Ритуал завершення: медитація + символічні подарунки.
Завершальна рефлексія.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу розкрили зміст поняття феномену любові. Феномен любові визначено як складний, багаторівневий психологічний і культурний конструкт. Любов проявляється не лише як емоційне переживання, а як фундаментальна сила, що визначає характер міжособистісної взаємодії, моральну орієнтацію особистості та здатність до емпатії й самопізнання.

Виявлено, що любов може функціонувати у різних аспектах. Зокрема, як засіб формування ідентичності; як механізм психоемоційної стабільності; як основа для побудови довірливих соціальних зв'язків. Вона охоплює елементи прихильності, турботи, прийняття іншого без умови змін, що в сукупності утворює цілісне переживання любові – від інтимних стосунків до альтруїстичних проявів у соціальному житті.

Історичний огляд шляхів розвитку ідеалу любові дозволив прослідкувати тісний зв'язок любові з еволюцією суспільних відносин, стилем життя та формами духовної культури. Любов як особливий вид проживання стосунків чоловіка та жінки (або одностатевої пари) відображає історичний шлях лібералізації особистого життя та оформлення приватної сфери особистості. В контексті культурно-історичному, феномен любові ґрунтується на визначені любові як інтимності, фізичної, емоційної, інтелектуальної та духовної близькості в стосунках, що переживаються як особливо значимі, часто домінуючі у різноманітті відносин зі світом.

Таким чином, любов – не випадкове почуття, а свідоме ставлення до іншого, що формується під впливом культурних норм, індивідуального досвіду та глибинних переконань про себе і світ. Її феномен є ключовим у розумінні людської природи та перспектив психічного розвитку особистості.

2. У ході дослідження було визначено психологічні аспекти любові як форми залежності, що може мати як адаптивний, так і дисфункціональний характер. Залежні прояви любові виникають за умов незбалансованої

міжособистісної взаємодії, коли емоційна прив'язаність до партнера набуває риси нав'язливості, втрати автономії та внутрішньої нестійкості.

Основними психологічними аспектами любовної залежності науковці визначають: емоційну фіксацію, інтенсивне переживання, яке виключає альтернативні джерела задоволення та підтримки; фрустровану потребу в безпеці, що полягає у спробі компенсувати внутрішню тривожність через зовнішню прив'язаність; зниження самоконтролю та самооцінки, коли любов стає засобом утвердження власної цінності; та залежність від реакцій партнера – афективне реагування на найменші зміни в поведінці іншого. Людина, яка потрапляє у залежність від стосунків, часто не відчуває себе цілісною без іншого.

Психологи-науковці стверджують, що для зцілення від будь-якої залежності необхідно зрозуміти її корені. Те саме стосується й залежних стосунків. Суть у тому, що любовна залежність розвивається не з надмірного кохання. Саме глибокі особистісні проблеми є каталізатором цього процесу. Передусім, мова йде про надмірно романтизовані уявлення про любов. Саме тому цей стереотип більше приваблює жінок, які вірять у вічну романтику в стосунках.

Іншою причиною може стати пережита втрата, скажімо, смерть близької людини або зрада у минулому. У таких випадках особистість намагається заповнити цю порожнечу, і це вже не про щире та палке кохання, а про хворобливу прив'язаність. У залежні стосунки потрапляють і особи, які не отримали достатньо батьківської уваги та любові у дитинстві. Це може статися як в неповних, так і в повних сім'ях, наприклад, коли батьки були надто зосереджені на собі та своїх проблемах або більше уваги приділяли іншим дітям.

До любовної залежності більш схильні невпевнені у собі люди. Вони буквально чіпляються за стосунки, через страх їх втратити. Це може бути зумовлено комплексами щодо зовнішності або соціального статусу, або ж відчуттям власної негідності для здорових взаємин.

Зрештою, любов як залежність – це виклик до саморефлексії: вона спонукає до пошуку рівноваги між бажанням бути з іншим і здатністю бути з собою.

3. Проаналізували особливості переживання любові як залежності у жінок зрілого віку. І у ході дослідження було виявлено, що переживання любові як форми емоційної залежності у жінок зрілого віку має специфічні психологічні характеристики, які відрізняються від юнацьких або молодих вікових проявів. Для цієї категорії респонденток любов часто стає провідним елементом ідентичності, джерелом внутрішньої стабільності, але водночас може перетворюватись на джерело фрустрації за умови порушення емоційного балансу у стосунках.

Ключові особливості залежнісного переживання любові: підвищена потреба у контакті, підтримці та стабільності; схильність до самопожертви та зниження особистих кордонів; страх втрати зв'язку з партнером як еквівалент втрати себе; зниження автономності – залежність від реакцій, уваги та схвалення; часте зростання тривожності та фрустрації у відповідь на нестачу близькості.

Нами проаналізовано, що жінки зрілого віку з високим рівнем залежності частіше мають низьку самооцінку, відчувають труднощі у вибудовуванні кордонів, демонструють, високий рівень фрустрованості при зміні стосунків або їхній втраті.

Отже, любов як залежність у зрілому віці – це не лише про емоційну близькість, а й про пошук внутрішньої опори. Психологічна підтримка, розвиток автономності, підвищення самооцінки та формування здорових партнерських моделей є важливими напрямками допомоги у подоланні дисфункціональної любовної залежності.

4. Емпірично дослідили особливості переживання любові як залежності у жінок зрілого віку.

На основі обробки результатів за низкою психодіагностичних методик, було виокремлено типові психологічні особливості жінок зрілого віку, які

схильні до любовної залежності. Дані свідчать про наявність взаємозв'язку між психологічною залежністю, суб'єктивним відчуттям самотності, обмежуючими переконаннями щодо любові, рівнем психічної стійкості та стратегіями взаємодії.

За опитувальником «Визначення психологічної залежності» (В. С. Густодимова) було визначено, що значна частина респонденток проявила високий рівень емоційної залежності, з тенденцією до втрати автономності в стосунках. Часто спостерігається блокування власних потреб на користь збереження партнера поруч. Виявлено, що 25,9% жінок демонструють значний рівень схильності до психологічної залежності у взаєминах. Тобто, кожна четверта жінка у вибірці переживає відчутну емоційну залежність від свого партнера. Це може вказувати на: сильну потребу в зовнішньому опорі для відчуття стабільності та наповненості життям; на страх втратити коханого, що виражається через тривогу, ревності та самопожертву; а також на знижену здатність самотійно ухвалювати рішення або зберігати емоційну рівновагу без підтримки партнера.

Максимально можливий показник самотності було визначено у 11,3% опитаних жінок. Високий ступінь самотності визначено у 14,5% опитаних. Середній рівень самотності продемонстрували 38,7% респонденток. І низький рівень самотності – 35,5% опитаних. Самотність є ключовим емоційним чинником, що підвищує ризик формування різних типів залежної поведінки. Показники свідчать про високий рівень переживання самотності, навіть у наявних стосунках. Самотність виступає тригером до формування залежних моделей поведінки.

Жінки, схильні до психологічних залежностей, демонструють також вищі бали за шкалою обмежувальних переконань щодо любові. Це стосується тих, хто має залежність від стосунків, думки інших людей, їжі або роботи, від думки оточуючих. Вони також виявляють вищий рівень переконань, що обмежують уявлення про любов. Іншими словами, ймовірно, що у них є внутрішні переконання, які спотворюють їх розуміння любові. Це може

проявляться, наприклад, як переконання «Без кохання я ніщо», «Любов – це страждання», «Я повинна все терпіти заради стосунків», або «Бути наодинці – це поразка».

За методикою «Кола інтимності» отримані результати свідчать, що достатньо часто жінки не вдивляються або не оцінюють емоційні реакції партнера, особливо якщо у сімейному чи партнерському колі вияв почуттів стримували, робили формальними або емоційно відстороненими. Сумнів у тому, чи тішить партнера її присутність – може вказувати на нестачу тепла, визнання, зацікавленості у стосунках, що позначається на емоційному стані. На основі наданих даних було проведено кореляційний аналіз, який дозволив оцінити, наскільки пов'язані між собою рівень тривожності та схильність до залежності у міжособистісних стосунках. Ми визначили позитивну кореляцію між рівнем тривожності та схильністю до залежності: чим вищий рівень тривожності, тим більшою є ймовірність високої залежності від стосунків. Також високий кореляційний зв'язок визначено із самооцінкою та фрустрованістю. У міру зростання тривожності, частка осіб із високою залежністю зростає. На основі отриманих даних ми побудували узагальнений психологічний портрет жінки з високим рівнем любовної залежності: підвищена тривожність; емоційна вразливість; схильність до фрустрації; труднощі з гнучкою адаптацією (ригідність).

На основі отриманих даних була створена тренінгова програма, спрямована на розвиток здатності жінок до побудови «екологічних» взаємин – тобто таких, де зберігається баланс між близькістю та автономністю, повагою до себе та партнера, а любов не стає джерелом психологічної дестабілізації.

Цілі програми: усвідомлення особистих моделей любовної залежності; розвиток навичок емоційного саморегулювання; підвищення рівня самооцінки та внутрішньої опори; формування здорових кордонів у стосунках; вироблення навичок екологічної взаємодії (довіра, повага, відкритість)

Отже, інтеграція емпіричних даних і практичних психотерапевтичних інструментів дозволила не лише глибше зрозуміти природу любовної залежності у жінок зрілого віку, а й запропонувати ефективні засоби її трансформації у напрямку здорових, «екологічних» взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арабі Ш. Як вижити серед токсичних людей? Гід для високочутливих. Київ: Artbooks, 2022. 236 с.
2. Артюхіна К. Ю. Основні напрямки психологічної роботи з особами, які перебувають у стосунках любовної залежності. *Молода наука-2021*. Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 427 с.
3. Бобирьов В. М., Скрипніков А. М., Телюков О. С. Афективні розлади: клінічний та психофармакологічний аспекти. Полтава: «Дивосвіт», 2014. 133 с.
4. Бенеш Г. Психологія. Київ : Знання-Прес, 2007. 510 с.
5. Брах Т. Радикальне прийняття. Любов до себе, що звільнить від страху, сумнівів і тривоги. Київ: BookChef, 2024. 464 с.
6. Бреус Ю. В. Феномен емоційного досвіду в структурі емоційного інтелекту [Електронний ресурс] *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1, т. 1. С. 127–134. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1%281%29__24
7. Говорун Т. В. Електронний ресурс. Режим доступу: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8612/1/Hovorun2012.pdf>.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2019. 512 с.
9. Грицюк І. М. Психофізіологія гармонійних відносин: чи любов як жертва. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. Вінниця/Відень: Європейська наукова платформа/ International Centre Corporate Management, 2023. С.438-444.
10. Грицюк І. М. Психологія жертви: методичні рекомендації до курсу «Психологія жертви» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. Луцьк: Формат Друк, 2023. 15 с.
11. Грицюк І. М., Мельник Л. Л. Рівень емоційного інтелекту та особливості переживання травматичних подій серед молоді в Україні.

Міжнародний науковий журнал «Грааль науки», №35. Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа», 2024. С. 461-469.

12. Густодимова В. С. Опитувальник «Визначення психологічної залежності». Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 23. С. 147-160.

Режим доступу: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159439/158695>

13. Енгел Б. Звільнись від емоційного насилля. Як розірвати замкнене коло приниження і сорому в стосунках. Видавництво: [Yakaboo Publishing](https://yakaboo.com.ua/), 2022. 466 с.

14. Еріксон Т. В оточенні вампірів, або як подолати тих, хто висмоктує ваш час. Київ: Фоліо, 2024. 320 с.

15. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 4. С. 54–63.

16. Коцюба Г. О. Основні стратегії психологічної допомоги жінкам, які перебувають у відносинах міжособистісної залежності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 2. С. 131-137. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2014_2_21m

17. Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Київ : Міністерство охорони здоров'я України, 2021. 1670 с.

18. Козоліно Л. Нейробіологія психотерапії. Київ: «Діалектика», 2022. 668 с.

19. Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал як предикатор запобігання любовної адикції. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*. Серія : Психологія. Одеса, 2016. Т. 21, Вип. 4 (42). С. 127-133.

20. Максимова Н. Ю., Толстоухова С. В. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ: Вища школа, 2000. 200 с.

21. Михайлов Б. В., Табачніков С. І., Напрєєнко О. К., Домбровська О. К. Критерії діагностики і психотерапії розладів психіки та поведінки. *Новини української психіатрії*. Харків, 2003. С. 123-135.
22. Мосол Н. О. Психологія любові: теоретичні та прикладні аспекти дослідження. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/347/9555/19921-1?inline=](http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/347/9555/19921-1?inline=1)
23. Підлісна Н. Про жінок. Психологія змін зрілого віку. Київ: Віхола, 2020, 288 с.
24. Підлісна Н. Про жінок за 50. Психологія вікових змін. Київ: Віхола, 2020. 272 с.
25. Підлубний В. Л. Сучасний стан проблеми діагностики та терапії депресивних розладів (огляд літератури). *Запорізький медичний журнал*. 2024. Т. 26, №1 (142). С. 78-83.
26. Піз А., Піз Б. Чому чоловіки хочуть сексу, а жінки потребують любові. Київ: КМ-Букс, 2022. 296 с.
27. Річо Д. Як бути дорослим у стосунках?. Київ: Видавництво Хто Це?, 2025. 320 с.
28. Свиначенко Ю. В. Характерологічна регуляція партнерської прихильності у жінок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Харків, 2016. С.18.
29. Станчишин В. Для стосунків потрібно двоє. Київ: Віхола, 2021. 280 с.
30. Темплар Р. Правила любові. Як побудувати щасливіші й приємніші стосунки. Київ: КМ-Букс, 2022. 272 с.
31. Теркерст Л. Небажана. Жити в любові, навіть якщо відчуваєшся гіршою за інших, відкиненою та самотньою. Київ: Свічадо, 2021. 304 с.
32. Хей Л. Мудрість жінки. Київ: КСД, 2020. 160 с.
33. Хорні К. Психологія жінки. Львів: Сварог, 2025. 256 с.

34. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 344 с.
35. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с
36. Фромм Е. Мистецтво любові. Електронний ресурс: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://shron1.chtyvo.org.ua/Fromm_Erich/Mystetstvo_liubovi.pdf?PHPSESSID=nr6gobbnml2p6uomands6n3e22
37. Чепмен Г. 5 мов любові. Військове видання. Секрети стійкості кохання. Київ: BookChef, 2025. 218 с.
38. Banks A., Hirschman L. Four ways to click: rewire your brain for stronger, more rewarding relationships. Jeremy P. Tarcher/Penguin. A Member of Penguin Group (USA). New York. 2016. 300 p.
39. Brander N. The psychology of romantic love. A. Bantam book, 1980.
40. Cozolino L. The Neuroscience of Human Relationships. New York: W.W. Norton, 2014. 223 p.
41. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Impications. *Psychological Inquiry*. 2004. V.15. № 3. P. 197-215.
42. McKeague E. L. Differentiating the Female Sex Addict: A Literature Review Focused on Themes of Gender Difference Used to Inform Recommendations for Treating Women With Sex Addiction, Sexual Addiction and Compulsivity. *The Journal of Treatment & Prevention*. 2014. V. 21, N. 3. P. 203-224.
43. Norwood R. Women Who Love Too Much. Pre-owned: Business, 2008. 343 с.
44. Lorena A, Sophia EC, Mello C, Tavares H, Zilberman Group therapy for pathological love. *ML Rev Bras Psiquiatr* 30(3), 2008. P. 292-293.
45. Hanot V., Churchill R., Teixeira V. Psychological therapies for generalized anxiety disorder. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2007. V. 4.
46. Roberts, S. B. G., Arrow, H., Lehmann, J., & Dunbar, R. I. M. Close social relationships: An evolutionary perspective. In R. I. M. Dunbar, C. Gamble, &

J. A. J. Gowlett (Eds.), *Lucy to language: The benchmark papers*. Oxford: *Oxford University Press*. An overview of close personal relationships. 2014, pp. 151-180.

47. Redcay A., Simonetti C. Criteria for Love and Relationship Addiction: Distinguishing Love Addiction from Other Substance and Behavioral Addictions.

Sexual Addiction & Compulsivity. 2018. Vol. 25, No. 1. P. 80-95.

Rosenberg K. P., Carnes P., O'Connor S. Evaluation and Treatment of Sex Addiction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2014. V. 40, N. 2. P. 77-91.

48. Rosenberg K. P., Carnes P., O'Connor S. Evaluation and Treatment of Sex Addiction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2014. V. 40, N. 2. P. 77-91.

Shields N.M. Patterns of family and nonfamily violence: Violent husbands and violent men. *Violence and Victims*. 1997. Vol. 3. P. 83–97.

49. Schneider J. P. Irons R. R. Assessment and treatment of addictive sexual disorders: relevance for chemical dependency relapse. *Subst Use Misuse*. 2001;36 (13):1795-1820.

50. Solnder J. L. Upton Th. D., Dunlap P. N. Acquired Brain Injury Rehabilitation and Managed Care: Implications for Rehabilitation Administrators. *The Journal of Rehabilitation Administration*. 2009. Vol. 33. N. 1. P. 45

51. Sophia E. C., Tavares H., Berti M. P, Pereira A. P., Lorena A., Mello C.,

Gorenstein C., Zilberman M. L. Pathological love: Impulsivity, personality, and romantic relationship. *CNS Spectrums*. 2009. V. 14, N. 5. P. 268-274.

52. Sussman S. Love Addiction: Definition, Etiology, Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*. 2010. V. 17, N. 1. P. 31-45.

53. Hrytsiuk Iryna, Mahdysiuk Liudmyla, Tryhub Halyna, Khnykina Oksana and Zameliuk Mariia Psychological Readiness of Young People for Early Marriage: Desires and Reality, *Youth Voice Journal*, Great Britain: 2022. P. 1-21. ISSN (online): 2056-2969

54. Giddens A. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Reviewed in the United States: Format: Paperback, 2018. 264 p.

55. Schore J. R., Schore A. N. Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*. Volume 36, 2007. p.p. 9-20.
56. Wenter D. L., Ennett S. T., Ribisl K. M. Comprehensiveness of substance use prevention programs in U.S. middle schools. *J. Adolesc. Health*. 2002. Vol. 30 (6). P. 455-462.
57. http://psychologis.com.ua/lyubovnaya_zavisimost.htm
58. <https://freestyle.in.ua/shho-take-emocijna-zalezhnist-vid-insho%D1%97-lyudini-i-yak-%D1%97%D1%97-pozbutisya/>
59. <https://studentam.net.ua/content/view/3160/97/>
60. <https://m.eleamitina.com.ua/publikaciyi/lyubovna-zalezhnist.html>
61. <https://www.newleaf.com.ua/shho-take-lyubovna-zalezhnist-proyavi-diaagnostika-ta-podolannya/>
62. <https://holdyou.net/news/lyubovna-zalezhnst-chi-zdorove-kohannya>
63. Kernberg O. Aggression in personality disorders and perversion. <https://n-knigi.com.ua/ahresiia-u-razi-rozladiv-osobystosti-ta-perversiia.-vidto-kernberh./?gad>

