ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Тихонова Анастасія Олександрівна

Кваліфікаційна робота

Зв’язок нарцисичних рис із задоволеністю міжособистісними стосунками у жінок

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____А. О. Тихонова

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… **4**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ НАРЦИСИЧНИХ РИС ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИМИ СТОСУНКАМИ…… **9**

1.1. Психологічна природа та феноменологія міжособистісних стосунків у сучасній психології……... 9

1.2. Концепції та теоретичні підходи до вивчення нарцисизму і нарцисичних рис особистості …… 18

1.3. Нарцисичні риси в структурі міжособистісних стосунків …. 27

Висновки до розділу 1 …… 34

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ НАРЦИСИЧНИХ РИС І ЗАДОВОЛЕНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИМИ СТОСУНКАМИ У ЖІНОК..... 37

2.1. Організація і методики емпіричного дослідження……... 37

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку нарцисичних рис із задоволеністю міжособистісними стосунками …….. 44

Висновки до розділу 2 …… 65

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ЖІНОК ІЗ ВИРАЖЕНИМИ НАРЦИСИЧНИМИ РИСАМИ ……... 68

3.1. Програма психокорекційних заходів для оптимізації міжособистісних стосунків жінок із вираженими грандіозними та вразливими нарцисичними рисами ……... 68

3.2. Рекомендації щодо підвищення задоволеності міжособистісними стосунками жінок із грандіозними та вразливими нарцисичними рисами…… 78

Висновки до розділу 3 ..……. 85

ВИСНОВКИ …… 88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 93
ДОДАТКИ …… 102

ВСТУП

Актуальність теми. Міжособистісні стосунки є одним із ключових чинників психологічного благополуччя та соціальної адаптації людини. Вони визначають якість взаємодії особистості з іншими людьми, впливають на самооцінку, емоційний стан, відчуття підтримки та приналежності. У період ранньої дорослості, коли жінки активно формують професійну кар'єру, вибудовують партнерські стосунки, створюють соціальні мережі та вибірково інвестують у значущі контакти, якість міжособистісних зв'язків набуває особливої важливості. Задоволені стосунки сприяють психологічному благополуччю, стресостійкості та стабільності партнерських і дружніх взаємин.

У сучасній психології міжособистісні стосунки розглядаються як динамічна система соціальних зв'язків, що формується під впливом індивідуальних рис та соціального контексту. Значний внесок у вивчення міжособистісної взаємодії зробили Г. Салліван, який підкреслював формуючу роль міжособистісного досвіду для особистісного розвитку, та Е. Еріксон, що окреслив значення стосунків для становлення ідентичності. Модель міжособистісного кола була концептуалізована Т. Лірі та уточнена в подальших роботах Д. Віггінса, Л. Горвіца та А. Гуртмана. Дослідження прив'язаності та романтичних взаємин, представлені у працях К. Рейса, Е. Шейвер і С. Резбульт, розширили розуміння особливостей задоволення стосунками та емоційної взаємозалежності. В українській психології проблеми міжособистісної взаємодії досліджували Н. Паніна, О. Донченко, Т. Яремчук, Л. Сеник та інші авторки.

Серед індивідуально-психологічних чинників, що впливають на якість та задоволеність міжособистісними стосунками, важливе місце посідають нарцисичні риси особистості. Сучасний науковий підхід трактує нарцисизм як континуум, що охоплює як грандіозні риси так і вразливі риси. Ці два виміри впливають на стиль комунікації, вибір партнерів, здатність до

емоційної близькості та рівень задоволеності стосунками. Дослідженнями взаємозв'язку нарцисизму та міжособистісної поведінки займаються В. Кемпбелл, Дж. Міллер, А. Пінкус та інші представники сучасної психології.

У нинішньому соціокультурному контексті України, що характеризується воєнною реальністю, підвищеним рівнем стресу та змінами соціальних ролей, особливо актуальним стає вивчення того, як індивідуально-психологічні особливості жінок впливають на їх здатність підтримувати задовільні міжособистісні зв'язки. Стресові фактори можуть підсилювати як грандіозні, так і вразливі нарцисичні прояви, посилюючи їхній вплив на якість стосунків.

Проблема дослідження полягає у тому, що попри наявність численних теоретичних і емпіричних робіт, питання взаємозв'язку між нарцисичними рисами та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок ранньої дорослості залишається недостатньо вивченим, особливо в українському соціокультурному контексті.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок між нарцисичними рисами та задоволеністю міжособистісними стосунками у жінок.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначені наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення міжособистісних стосунків і нарцисичних рис.
2. Окреслити структуру та функції міжособистісних стосунків у сучасній психології та визначити місце нарцисичних рис у цій структурі.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між вираженістю нарцисичних рис та задоволенням міжособистісними стосунками.
4. Розробити комплекс психокорекційних заходів і практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію міжособистісної взаємодії жінок із вираженими нарцисичними рисами.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки як психологічний

феномен.

Предмет дослідження – взаємов'язок нарцисичних рис і задоволеності міжособистісними стосунками у жінок.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація й узагальнення наукових джерел з проблематики нарцисизму, міжособистісних стосунків і суб'єктивного благополуччя для уточнення змісту базових понять та окреслення теоретико-методологічних підходів до дослідження; емпіричні – психодіагностичні методики, а саме опитувальник нарцисичної особистості NPI-14 (оцінка грандіозного нарцисизму), шкала сенситивного нарцисизму HSNS (оцінка вразливого нарцисизму), інвентар FFNI-SF (уточнення грандіозних та вразливих нарцисичних рис, антагонізму й екстраверсії), опитувальник КОСБ-3 (з акцентом на субшкалі «Відносини з іншими» для вимірювання задоволеності стосунками), методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (оцінка стилів взаємодії у координатах «домінування – підпорядкування» та «дружність – агресивність»), а також авторська анкета задоволеності стосунками (соціально-демографічний блок та оцінка задоволеності сімейними, дружніми, романтичними й професійними взаєминами) в онлайн-форматі; методи кількісної обробки даних – описова статистика (середні, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення), критерій Шапіро-Уілка для перевірки нормальності розподілу, U-критерій Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних вибірок, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) для виявлення взаємозв'язків між рівнем нарцисичних рис, міжособистісними стилями та задоволеністю стосунками, а також множинний лінійний регресійний аналіз для оцінки внеску окремих предикторів у інтегральний показник міжособистісного благополуччя.

База дослідження. Дослідження проводилося у 2025 році у форматі анонімного онлайн-опитування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик. У ньому взяло участь 62 жінки, яких було

поділено на дві вікові групи. Перша група включала 31 жінку віком від 25 до 30 років, друга – 31 жінку віком від 35 до 40 років.

Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням пакета статистичних програм SPSS for Windows та табличного процесора Microsoft Excel.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- у жінок віком 25-40 років в сучасному українському суспільстві комплексно досліджено взаємозв'язки між грандіозними та вразливими нарцисичними рисами й задоволеністю різними видами міжособистісних стосунків (сімейними, дружніми, романтичними, професійними);
- розроблено програму психокорекційних заходів для оптимізації міжособистісних стосунків жінок із вираженими грандіозними та вразливими нарцисичними рисами;

удосконалено:

- уявлення про диференційований вплив грандіозного й вразливого нарцисизму на міжособистісне благополуччя: емпірично показано, що вразливий компонент має більш виражений і стійкий негативний зв'язок із задоволеністю стосунками, ніж грандіозний, особливо у близьких взаєминах;

дістали подальшого розвитку:

- спектральна модель нарцисизму в контексті жіночих стосунків у дорослому віці: показано, що різні рівні нарцисичних рис по-різному пов'язані з оцінкою сімейних, дружніх, партнерських і професійних взаємин, а також із загальним суб'єктивним відчуттям підтримки та прийняття;
- теоретичні уявлення про вікову динаміку нарцисичних рис у жінок та її роль у формуванні досвіду близькості й задоволеності стосунками: виявлено, що в старшій віковій групі частіше спостерігається вищий рівень загального міжособистісного благополуччя попри наявність окремих нарцисичних проявів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати

можуть бути використані практичними психологами та психотерапевтами для діагностики й психологічної підтримки жінок із різним рівнем нарцисичних рис, які переживають труднощі у стосунках. Отримані дані про зв'язок грандіозного й вразливого нарцисизму із задоволеністю сімейними, романтичними, дружніми та професійними взаєминами можуть слугувати підґрунтям для розробки та корекції індивідуальних і групових програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення якості міжособистісних стосунків, розвиток емпатії, емоційної регуляції та більш реалістичного самосприйняття. Матеріали дослідження також можуть бути використані в навчальному процесі підготовки майбутніх психологів і в подальших емпіричних дослідженнях проблематики нарцисизму та міжособистісного благополуччя.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягала у написанні тез з теми «Нарцисичні риси особистості у дорослому віці». *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. VII Міжнар. конф. (м. Київ, 04 груд. 2025 р.). Київ, 2025. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3181

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (90 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 128 сторінок, основний обсяг – 84 сторінки. Робота містить 9 таблиць, 6 рисунків, 8 додатків (на 26 сторінках).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ НАРЦИСИЧНИХ РИС ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИМИ СТОСУНКАМИ

1.1. Психологічна природа та феноменологія міжособистісних стосунків у сучасній психології

Міжособистісні стосунки є однією з базових категорій психології, оскільки саме через взаємодію з іншими людина входить у соціальний світ, задовольняє потребу в належності, підтримці, прийнятті та реалізує власну ідентичність. У широкому розумінні міжособистісні стосунки можна визначити як відносно стійку систему взаємодій і взаємних очікувань між двома чи більше людьми, що мають для них емоційну значущість і пов’язані з переживанням «Я – Інший – Ми» [26].

У сучасній психології міжособистісні стосунки розглядаються як динамічний процес, що розгортається в часі й постійно модифікується під впливом індивідуально-психологічних, соціокультурних та контекстуальних чинників [19; 26]. Вони включають не лише зовнішню поведінку, а й внутрішні смисли, оцінки, емоційні реакції, тілесні переживання й очікування щодо іншої людини. Саме в полі цих стосунків особистість навчається регулювати емоції, будувати кордони, відстоювати власні потреби й одночасно зберігати близькість з Іншим [19; 37].

Історичні та теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків

Історія наукового інтересу до міжособистісних стосунків сягає початку XX століття. У психоаналітичній традиції З. Фройд розглядав стосунки як простір, де розігруються внутрішні конфлікти суб’єкта, а фігури значущих інших стають носіями проекцій та переносів [54].

Подальший розвиток міжособистісної парадигми пов’язаний із працями Г. Саллівана, який розглядав особистість як модель повторюваних

міжособистісних ситуацій, а не як ізольовану структуру рис. На його думку, базові патерни тривоги, близькості та самозахисту формуються в ранніх стосунках і надалі відтворюються в дорослому житті [84].

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) змістила акцент на якість стосунків як умову особистісного зростання. К. Роджерс описав терапевтичні та міжособистісні стосунки як простір, де безумовне прийняття, емпатія й автентичність сприяють актуалізації потенціалу людини [77].

У гештальт-підході Ф. Перлза стосунки концептуалізуються через поняття контакту і порушень контакту. Якість міжособистісних стосунків пов'язується з тим, наскільки людина здатна бути присутньою в «тут-і-зараз» взаємодії, усвідомлювати власні потреби й зустрічатися з Іншим, не втрачаючи себе [74].

Соціально-психологічні підходи акцентують увагу на механізмах атрибуції, соціального порівняння й впливу групових норм. Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера показує, що люди оцінюють себе, спираючись на порівняння з іншими, а отже, міжособистісні стосунки прямо пов'язані з самооцінкою і почуттям задоволеності собою й життям [52].

У міжособистісному вимірі важливою є також модель Т. Лірі, який описав поведінку в стосунках за двома осями – домінування-підпорядкування та дружність-ворожість. Це дозволяє класифікувати стилі взаємодії (кооперативний, агресивний, маніпулятивний тощо) та аналізувати, як вони впливають на стабільність і гармонійність стосунків [64].

Українські дослідники інтегрують ці підходи, розглядаючи міжособистісні стосунки як умову соціального становлення, розвитку ідентичності та життєстійкості особистості [37; 27].

Феноменологічний вимір міжособистісних стосунків

Феноменологічний підхід зміщує фокус з «об'єктивних» характеристик стосунків на живий, суб'єктивний досвід взаємодії. Стосунки тут постають не як набір зовнішніх характеристик (частота контактів, формальний статус), а як «прожитий досвід» (lived experience), у якому поєднуються тілесні

відчуття, емоції, уявлення про себе й Іншого, значення подій [86].

М. Мерло-Понті підкреслював тілесну природу взаємодії, вводячи поняття «інтеркорпоральності» – взаємопроникнення тіл і сприймань, коли стосунки розгортаються не лише на рівні когніцій, але й у жестах, позах, мікрорухах, інтонаціях [66].

У феноменологічному ключі міжособистісні стосунки можна описати як простір зустрічі, де людина переживає близькість, дистанцію, відторгнення чи підтримку, а також формує уявлення про власну цінність і значущість для іншого. Це особливо важливо для розуміння того, як суб'єктивно переживається якість і задоволеність стосунками: одні й ті самі об'єктивні умови можуть сприйматися як підтримувальні або як фруструвальні залежно від особистісних смислів і попереднього досвіду [86].

Структура міжособистісних стосунків

Більшість авторів виокремлюють у структурі міжособистісних стосунків три взаємопов'язані компоненти:

1. Когнітивний компонент – уявлення про себе й Іншого, уявлення про «нас» як пару/діаду, система очікувань, атрибуції причин поведінки партнера, інтерпретація його намірів. Сюди ж належить образ партнера (ідеалізований, девальвований, амбівалентний тощо) [52].

2. Емоційно-ціннісний компонент – спектр почуттів, що виникають у стосунках (симпатія, прихильність, любов, вдячність, довіра, але також образа, ревнощі, тривога, сором), а також ціннісна значущість іншої людини та самих стосунків [49].

3. Поведінковий компонент – конкретні форми взаємодії: спосіб комунікації (відкритий/закритий, агресивний/пасивний/асертивний), вміння домовлятися, прояв турботи й підтримки, спосіб реагування на конфлікт (ухилення, боротьба, компроміс тощо) [64].

Збалансованість цих компонентів пов'язана з відчуттям безпеки, довіри та задоволеності стосунками; їхня дисгармонія (наприклад, сильна емоційна залежність при високій недовірі чи негативних когнітивних очікуваннях)

часто стає підґрунтям для внутрішніх конфліктів і хронічної незадоволеності взаєминами.

У сучасній психології також підкреслюється доцільність розгляду міжособистісних стосунків на кількох рівнях аналізу – інтраіндивідуальному, діадному та системному. На інтраіндивідуальному рівні йдеться про внутрішні уявлення, схеми прив'язаності, автоматизовані інтерпретації поведінки іншого та типові емоційні реакції. Діадний рівень охоплює специфіку взаємної регуляції партнерів: як вони узгоджують очікування, розподіляють ролі, вирішують конфлікти, підтримують близькість і автономію. Системний рівень передбачає врахування ширшого контексту – сімейної системи, професійного оточення, культурних норм, які задають рамки «дозволеного» і бажаного у стосунках [44]. Такий багаторівневий підхід дозволяє краще зрозуміти, чому одна й та сама «структура» стосунків може переживатися як ресурсна або, навпаки, як фруструвальна залежно від особистісних особливостей і життєвого контексту.

Типи та функції міжособистісних стосунків у дорослому віці

Типології міжособистісних стосунків зазвичай ґрунтуються на ступені близькості, тривалості й ролях, які виконують партнери. Виділяють сімейні, подружні/партнерські, дружні, професійні та ситуативні (тимчасові, епізодичні) стосунки [27].

Функції міжособистісних стосунків у дорослому віці традиційно описують як:

- підтримувальну (емоційна підтримка, «опора» в стресі);
- інтеграційну (включеність у соціальні мережі, спільноти);
- ідентифікаційну (формування образу себе як жінки, партнерки, матері, професіонала);
- регуляційну (спільне подолання труднощів, взаємна корекція поведінки);
- розвивальну (сприяння особистісному росту, розширенню ролей та життєвих сценаріїв);

- компенсаторну (заміщення дефіциту прийняття й любові, який міг виникнути в дитинстві) [27].

Дослідження соціальної підтримки показують, що якість соціальних зв'язків пов'язана з нижчим рівнем тривожності та депресії, вищою самооцінкою та суб'єктивним благополуччям [49]. У рамках теорії базової потреби в належності Р. Баумайстера і М. Лірі стверджується, що людина має вроджену мотивацію до створення стабільних, емоційно насичених, тривалих стосунків, і фрустрація цієї потреби веде до емоційних порушень, почуття самотності та незадоволеності життям [40].

Окрему групу становлять близькі емоційно насичені стосунки – романтичні, подружні, тривалі партнерські зв'язки, які поєднують інтенсивну емоційну взаємозалежність, тілесну й сексуальну складову, а також спільну життєву перспективу. У межах теорії прив'язаності Дж. Боулбі та його послідовників такі стосунки розглядаються як продовження дитячих моделей прив'язаності у дорослому житті: внутрішні моделі «Я» та «Іншого» визначають, наскільки людина здатна довіряти, покладатися на партнера та водночас зберігати відчуття власної автономності [43]. Дослідження показують, що безпечна прив'язаність пов'язана з вищою задоволеністю стосунками, кращими навичками регуляції конфліктів і більшою емоційною відкритістю, тоді як тривожна й уникальна прив'язаність частіше асоціюються з ревнощами, страхом відкидання, емоційною дистанцією або надмірною залежністю [36]. У подружніх стосунках конфлікт часто є не лише зіткненням позицій, а й способом регуляції близькості, кордонів та потреб у визнанні/підтримці [34].

Додатковим концептуальним підґрунтям розуміння якості близьких стосунків є трикутна теорія кохання Р. Стернберга, який виокремлює три базові компоненти любові – інтимність (емоційна близькість, взаєморозуміння, підтримка), пристрасть (тілесно-сексуальне та мотиваційне збудження) і зобов'язання (усвідомлене рішення зберігати стосунки, брати відповідальність за їхній розвиток) [84]. Різні поєднання цих компонентів

утворюють різні типи стосунків (романтичну, товариську, фатальну любов тощо) і по-різному пов’язані з переживанням задоволеності: наприклад, високий рівень інтимності та зобов’язань на тлі зниженої пристрасті може суб’єктивно оцінюватися як «спокійні, але нудні стосунки», тоді як переважання пристрасті за відсутності стабільних зобов’язань часто описується як емоційно насичений, але нестабільний союз.

У контексті вікової психології значущим є погляд Е. Еріксона, згідно з яким головним психосоціальним завданням ранньої та середньої дорослості є розвиток здатності до інтимності та подальшої генеративності, що передбачає формування стійких, емоційно насичених міжособистісних зв’язків без втрати автономії та особистісної ідентичності [51]. Для жінок віком 25-30 років міжособистісні стосунки часто співвідносяться з процесами створення або укріплення романтичних та сімейних зв’язків, професійного самоствердження та початком реалізації материнської ідентичності, що зумовлює підвищену чутливість до якості підтримки, емпатії та взаємності у стосунках. У віковому періоді 35-40 років домінує тенденція до переоцінки життєвих сценаріїв, ціннісних орієнтацій та сформованих стосункових моделей, що може проявлятися у потребі стабільності, психологічної безпеки та зрілішої комунікації, а також у питанні задоволеності вже існуючими міжособистісними зв’язками [32].

Для жінок ранньої та середньої дорослості міжособистісні стосунки стають не лише фоном, а й центральним полем реалізації вікових завдань. У період 25-30 років часто поєднуються кілька процесів: входження у тривалі партнерські стосунки або шлюб, становлення у професійній ролі, формування окремого від батьківського дому простору життя. Це створює високу щільність стосункових подій і підсилює чутливість до того, наскільки партнер(ка) підтримує чи, навпаки, знецінює ці зусилля. У віці 35-40 років, коли частина життєвих виборів уже зроблена, на перший план виходить питання не стільки «чи є в мене стосунки», скільки «якої вони якості», «чи відображають вони мене теперішню», «чи відповідають вони моїм зміненим

цінностям». Тому саме у цих вікових проміжках тема задоволеності міжособистісними стосунками набуває особливої гостроти, а напруження між потребою в близькості й потребою у збереженні власної суб'єктності стає одним із ключових внутрішніх конфліктів [32].

У сучасному українському контексті, позначеному війною, вимушеною міграцією, втратами та хронічною невизначеністю, міжособистісні стосунки жінок виконують додаткову функцію резилієнтності: вони стають ресурсом для психологічного відновлення, збереження сенсу життя та підтримки відчуття безперервності «Я» [9].

Задоволеність міжособистісними стосунками як психологічний конструкт

Для цілей даного дослідження важливо розмежувати якість стосунків як об'єктивно описувані характеристики (стабільність, частота конфліктів, розподіл ролей тощо) та задоволеність міжособистісними стосунками як їх суб'єктивну інтегральну оцінку. Задоволеність міжособистісними стосунками можна визначити як когнітивно-емоційний показник того, наскільки реальні взаємини відповідають актуальним очікуванням, цінностям та потребам людини, забезпечують відчуття психологічного благополуччя, безпеки, підтримки та значущості [53].

У іноземних дослідженнях задоволеність стосунками розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивний (оцінка відповідності стосунків власним стандартам і очікуванням), емоційний (домінуючий «емоційний тон» взаємодії – тепло, напруга, байдужість) та поведінковий (готовність інвестувати час і зусилля у стосунки, конструктивно вирішувати конфлікти) компоненти [72; 83]. Моделі подружньої й партнерської адаптації підкреслюють важливість не лише «середнього рівня» задоволеності, а й того, як партнери спільно регулюють незадоволення: чи є в них навички переговорів, здатність визнавати свій внесок у труднощі, чи зберігається почуття базової доброзичливості навіть на тлі конфлікту. Адже повторюваність міжособистісних труднощів може бути пов'язана з

реплікацією раніше засвоєних моделей взаємодії: людина відтворює знайомі сценарії реагування, навіть якщо вони знижують якість контакту та задоволеність стосунками [24]. Таким чином, задоволеність стосунками включає не лише позитивний афект, а й досвід справедливості, взаємності та відчуття, що стосунок підтримує життєву енергію, а не виснажує її.

У дослідженнях близьких стосунків задоволеність часто пов'язують із рівнем емоційної близькості, довіри, відчуттям справедливості та балансу внеску партнерів, можливістю відкрито висловлювати почуття й потреби, а також відсутністю хронічних принижень, знецінення, деструктивної критики чи насильства [58]. У межах психодинамічного підходу задоволеність також пов'язують із здатністю суб'єкта сприймати іншого як психологічно значущу, автономну й рівноправну особу, що сприяє формуванню образу «ми», у якому інтегруються індивідуальні уявлення та спільний досвід близькості [55].

Для дорослих жінок задоволеність значущими стосунками нерідко пов'язана з можливістю узгоджувати різні життєві ролі (партнерка, мати, фахівчиня, донька, подруга), водночас зберігаючи відчуття власної цілісності та суб'єктності, а не переживання жертовності чи розчинення в іншому [9]. З огляду на це, задоволеність стосунками у даному дослідженні розглядається ширше, ніж лише у сфері романтичної взаємодії, та охоплює значущі міжособистісні зв'язки жінки з партнером/чоловіком, членами сім'ї (зокрема батьками або дорослими дітьми), близькими друзями, а у деяких випадках і важливими тривалими професійними контактами, які мають суб'єктивну емоційну значущість та впливають на психологічний добробут.

Особливе значення задоволеність міжособистісними стосунками набуває у вікових періодах 25-30 та 35-40 років, коли жінка вирішує завдання розвитку ідентичності, професійного та сімейного становлення, вибору та реалізації моделей близькості, інтеграції автономності й прихильності, а також переходить до переоцінки цінностей і життєвих орієнтирів [51]. У цей період жінка часто здійснює порівняння реальних взаємин з внутрішніми стандартами і уявленнями про прийнятні та бажані форми близькості, що

визначає її суб’єктивний досвід задоволеності.

Особистісні чинники задоволеності стосунками охоплюють стиль прив’язаності, рівень емпатії, емоційну стабільність, здатність до рефлексії, асертивність, навички комунікації та конфлікт-менеджменту. Водночас окремі риси особистості можуть ускладнювати процес побудови та підтримки стосунків, зокрема надмірна потреба у визнанні, чутливість до критики, прагнення контролю, уникнення вразливості або схильність до маніпулятивних стратегій [73; 89].

Важливо, що особистісні чинники задоволеності стосунками опосередковуються тим, як людина ставиться до себе і яким чином підтримує власну самоцінність. Дослідження показують, що нестабільна або зовнішньо залежна самооцінка часто поєднується з підвищеною чутливістю до сигналів відкидання, потребою в постійному підтвердженні та складнощами у витримуванні неминучих фрустрацій у стосунках [50]. У таких випадках партнерські взаємини можуть опинятися під тиском не лише реальних подій, а й внутрішніх сценаріїв: страху бути покинутою, очікування знецінення, потреби доводити свою значущість. Саме на цьому ґрунті можуть формуватися специфічні захисні стратегії – ідеалізація, надконтроль, уникнення близькості, демонстративність, – які з одного боку допомагають утримувати крихке відчуття власної цінності, а з іншого – погіршують якість стосунків і знижують задоволеність ними. У подальшому аналізі ці механізми будуть розглянуті через призму нарцисичних рис як одного з ключових варіантів такої саморегуляції.

Українські дослідження підкреслюють, що в умовах воєнної нестабільності та тривалого стресу потреба у близькості та підтримці посилюється, але одночасно можуть активуватися захисні механізми, включно з нарцисичними, що створює напруження між потребою у зв’язку та необхідністю збереження автономності [9].

Таким чином, задоволеність міжособистісними стосунками розглядається як багатовимірне, суб’єктивне та контекстуально залежне

явище, що формується на перетині особистісних характеристик, досвіду взаємодії, наявних життєвих завдань та ширшого соціокультурного й екзистенційного контексту. Особливий науковий інтерес у даному дослідженні становлять нарцисичні риси як потенційний чинник зміни способів входження у стосунки, стилю взаємодії, потреби у визнанні, переживання близькості та оцінки її якості – що і зумовлює необхідність їх подальшого теоретичного аналізу у наступному підрозділі.

1.2. Концепції та теоретичні підходи до вивчення нарцисизму і нарцисичних рис особистості

Поняття нарцисизму є одним із найбільш багатовимірних у сучасній психологічній науці, оскільки одночасно охоплює сфери особистісного розвитку, саморегуляції, самооцінювання, адекватності ідентичності та якості міжособистісної взаємодії. Його трактування має тривалу історію, яка включає психоаналітичну традицію, его-психологію, гуманістичні та когнітивні інтерпретації, міжособистісно-орієнтовані підходи, соціально-психологічні та культурно-антропологічні моделі, а також сучасні емпіричні й нейропсихологічні дослідження. Саме складність і багатокомпонентність феномену обумовлюють необхідність розгляду як його внутрішньопсихічних механізмів, так і соціальних детермінант, серед яких важливе місце посідають міжособистісні стосунки.

Історичні витоки феномену та психоаналітична перспектива

У психологічний дискурс поняття «нарцисизм» увійшло завдяки роботам З. Фройда, який розглядав його як нормальний етап психосексуального розвитку й важливий механізм психічного функціонування, що забезпечує любов до власного Я як основу для подальших об’єктних прив’язаностей. На його думку, нарцисизм існує у двох основних формах: первинний, характерний для раннього дитячого досвіду, та вторинний, який виникає внаслідок повернення лібідо до Я після втрати, травми або неможливості інвестувати в зовнішній об’єкт [54]. У

психоаналітичному розумінні розвиток зрілості особистості залежить від здатності переключити лібідо від власного Я на значущі об'єкти любові, що формує механізми емпатії та здатність до взаємності.

Хоча рання психоаналітична інтерпретація ототожнювала нарцисизм із патологією, сучасний погляд відзначає його адаптивні функції. Сучасні українські дослідники наголошують, що нарцисизм слід розглядати як необхідний компонент Я-структури, який забезпечує базову самоцінність, почуття життєвої ефективності та ініціативність [11].

У другій половині ХХ ст. психоаналітичні уявлення трансформувалися завдяки роботам Г. Кохута, який запропонував селф-психологічну модель, у якій нарцисизм постає не як дефект, а як форма розвитку самості, що формується за умов якісного емоційного віддзеркалення з боку значущого дорослого. На його думку, патологічний нарцисизм виникає через дефіцити первинної емоційної підтримки, неможливість бути побаченим і визнаним, що призводить до фрагментації самості та формування хронічних стратегій самопідтвердження [60].

Інший впливовий напрям сформував О. Кернберг, який інтерпретував нарцисизм у контексті теорії об'єктних відносин і пов'язував патологічні його варіанти зі слабкістю інтеграції образів Я та Іншого, домінуванням примітивних захистів та глибинною заздрістю [59]. Ці ідеї отримали подальший розвиток у сучасних українських клінічних дослідженнях, зокрема у вивченні особистісних розладів та посттравматичних реакцій.

Гуманістичний та екзистенційний погляд на нарцисизм

Відхід від патологізуючого дискурсу посилився у рамках гуманістичної психології, де нарцисизм розглядався як реакція на незадоволені базові потреби у прийнятті, автономії, безпеці та автентичній зустрічі з Іншим. У цій парадигмі нарцисичні риси можуть розвиватися не з надмірного любовного ставлення до себе, а з її дефіциту, компенсованого зовнішнім самоведенням і демонстрацією цінності [78]. Подібний погляд актуальний і в сучасних українських дослідженнях, де нарцисизм розглядають як один зі

способів психічного копінгу, спрямованого на утримання самоцінності в умовах соціальної нестабільності [1; 30].

Екзистенційний аналіз доповнює розуміння тим, що нарцисизм може бути способом уникнення автентичного контакту та вразливості, оскільки відкритість до стосунків передбачає ризик бути не прийнятим, відкинутим або знеціненим [65]. Ця логіка є особливо важливою для аналізу міжособистісних стосунків жінок у ранній та середній дорослості, де нарцисичні механізми можуть непомітно виступати захистом від емоційного ризику близькості.

Когнітивно-поведінковий та соціально-когнітивний підходи

У рамках когнітивної парадигми нарцисизм розглядається як результат формування дезадаптивних схем щодо власної цінності, унікальності та права на особливе ставлення, а також переконань, пов’язаних із контролем та уникаючим або експлуатуючим стилем соціальної поведінки [41]. Так формуються сценарії «я кращий, тому заслуговую» або «якщо мене не цінують — я ніхто», що створює циклічну залежність самооцінки від зовнішніх стимулів. У поведінковому вимірі це проявляється як підвищена реактивність на критику, агресивність у ситуаціях фрустрації або уникнення контактів, якщо існує ризик засоромлення.

Соціально-когнітивні моделі пропонують розглядати нарцисизм як результат взаємодії особистісних диспозицій та соціального контексту, включаючи медіакультурні стандарти успіху, популярності, престижу та самопрезентації [85]. Значний інтерес викликають сучасні дослідження впливу цифрової взаємодії та соціальних мереж, де самоцінність легко стає залежною від кількісних показників соціальної підтримки, що підсилює нарцисичний стиль самопрезентації. Самопрезентація присутня у всіх аспектах взаємодії людей і, завдяки ній, в особистості є можливість справити бажане враження на партнера по спілкуванню [23].

Міжособистісно-орієнтовані та реляційні моделі нарцисизму

Поступовий перехід від внутрішньопсихічних до реляційних концепцій

супроводжувався зміщенням акценту на інтерперсональні патерни, що дозволило розглядати нарцисизм як феномен міжособистісної регуляції самооцінки. У міжособистісному моделюванні Т. Лірі нарцисизм позиціонується на полюсі домінантності та низької емпатійності, де основна стратегія взаємодії полягає у пошуку підтвердження власної сили, унікальності та впливовості [64].

Сучасні міжнародні дослідження, зокрема робота А. Пінкуса, підтверджують, що нарцисизм є мультидименсійним конструктом, який проявляється у двох провідних полюсах: грандіозному та вразливому [75]. Обидва варіанти включають базову залежність від міжособистісного віддзеркалення, але реалізують її різними тактиками.

Грандіозний тип характеризується зовнішньою впевненістю, демонстративністю, соціальною активністю, потребою у домінуванні та маркерній успішності. Вразливий тип, навпаки, має тенденцію до тривожності, сором-орієнтованого мислення, уникнення оцінювання та прихованих стратегій самозахисту. Важливо, що обидва типи можуть змінюватися залежно від ситуації та стосункової динаміки, що підтверджує контекстуальний характер цього феномену.

Види нарцисичних проявів

Сучасні моделі виділяють грандіозний і вразливий нарцисизм [89]. Грандіозний (явний) нарцисизм характеризується домінантністю, зарозумілістю, потребою в захопленні. Люди з ним демонструють впевненість, але ігнорують потреби інших. Емпірика показує кореляцію з екстраверсією. У жінок 25-30 років, грандіозність пов'язана з кар'єрними амбіціями, але ускладнює близькість [45; 47; 69].

Вразливий (прихований) нарцисизм включає гіперчутливість, сором, страх відкидання [56]. Він корелює з інтроверсією та тривогою [75]. У жінок 35-40 років, вразливість посилюється кризами, як у дослідженні про середній вік [79]. Патологічний нарцисизм інтегрує обидва, з фокусом на дисфункцію. Дослідження показують конфлікти через нестабільність [75].

Спектрально-континуальна парадигма

У сучасній психології нарцисизм розглядається не як статичний діагностичний конструкт, а як континуум особистісних проявів (рис.1.1.), що простягається від адаптивних і ресурсних форм самоповаги до деструктивних, патологічних патернів, здатних порушувати соціальне, міжособистісне та професійне функціонування. Такий підхід дозволяє говорити не про «наявність» чи «відсутність» нарцисизму, а про різний ступінь його інтенсивності та впливу, який залежить від рівня інтегрованості особистості, соціального середовища й актуальних стресових факторів.



Рис. 1.1. Спектр нарцисичних рис

Рівень нарцисичних рис у жінок може коливатися від низького до високого, утворюючи спектр від умовно адаптивного до патологічного нарцисизму. За низького рівня зберігається здорова самооцінка, чутливість до потреб партнера, готовність до компромісу та конструктивного вирішення конфліктів. Такі жінки зазвичай задоволені міжособистісними стосунками і не прагнуть постійно домінувати [88]. Помірний рівень супроводжується підвищеною потребою у схваленні та визнанні, певною егоцентричністю і тривожністю щодо власного статусу, однак за наявності емпатії й здатності враховувати інтереси іншого вони можуть підтримувати стабільні партнерські стосунки. Високий рівень нарцисизму пов’язаний з нефлексибельними установками: потребою у безперервному підкріпленні власної значущості, нетерпимістю до критики, тенденцією ігнорувати емоції інших і вдаватися до маніпуляцій чи відкритої ворожості. У таких випадках

міжособистісна взаємодія нерідко набуває експлуататативного характеру, що закономірно призводить до конфліктів і зниження задоволеності стосунками; емпіричні дані демонструють, що зі зростанням рівня нарцисичних рис загальна задоволеність взаєминами має тенденцію до зменшення [88].

Сучасні західні та українські дослідження підкреслюють континуальний характер цього конструкту й нечіткість межі між адаптивними та дезадаптивними формами. В такій перспективі нарцисизм може включати й здорові психологічні компоненти – здатність до самопрезентації, впевненість у собі, амбіційність, ініціативність і прагнення розвитку, якщо вони не супроводжуються експлуатацією, девальвацією чи знеціненням інших [81; 20]. Низка українських авторів акцентує роль его-ресурсності та ціннісної автономії як показників відносно здорового самоставлення [7].

У цьому контексті дослідники говорять про умовно адаптивний нарцисизм, який сприяє мотивації та резилієнтності, і патологічний нарцисизм, що включає грандіозність, дефіцит емпатії, нестабільну самооцінку та схильність до експлуатації [81; 75]. У межах DSM-5 нарцисичний розлад особистості описується як всеохопна модель грандіозності, потреби в захопленні та браку емпатії, що діагностується за сукупністю щонайменше п’яти критеріїв [38]. Континуумний підхід дозволяє враховувати, що помірно виражені нарцисичні риси можуть бути корисними для лідерства та досягнення, тоді як їхні екстремальні прояви стають деструктивними для стосунків і психічного благополуччя [67].

Культурний контекст також модифікує прояви нарцисизму: показано, що індивідуалістичні цінності та медіакультура сприяють його посиленню, зокрема серед молоді [85].

Нарцисизм і гендерно-вікова специфіка

Окремим напрямом сучасних досліджень є вивчення гендерної та вікової специфіки проявів нарцисичних рис. Актуальність цього аспекту обґрунтовується тим, що на різних етапах дорослості особистість виконує різні соціальні завдання, має відмінні джерела самоцінності та різні

механізми підтримки внутрішнього гомеостазу [16]. У жінок віком 25-30 років нарцисизм частіше реалізується у формі самовиявлення, професійної самопрезентації, конкуренції, романтичного вибору та соціального іміджу, тоді як у віці 35-40 років домінують питання стабільності, автентичності, якості стосунків і життєвого балансу [79].

Українські дослідження дорослості підкреслюють, що на рубежі 30-х років відбувається переоцінка життєвих досягнень і зрушення в джерелах самоцінності від зовнішніх до внутрішніх, що може впливати на трансформацію нарцисичних механізмів від демонстративності до вразливості [10; 29].

Нарцисизм як міжособистісний механізм саморегуляції

Підсумовуючи, можна стверджувати, що сучасне розуміння нарцисизму охоплює три концептуальні пласти:

1) внутрішньопсихічні механізми (конструкція самості, фрагментація, самооцінка);

2) поведінкові та когнітивні стратегії (самопрезентація, контролювання, уникнення сорому);

3) міжособистісна динаміка (залежність від віддзеркалення, цикли ідеалізації-знецінення, проблеми емпатії та прив’язаності).

У цьому смислі нарцисизм є формою емоційно-ціннісної саморегуляції через Іншого, де стосунок набуває значення дзеркала, сцени або захисного укриття, залежно від того, яка потреба є провідною: потреба у підтвердженні, потреба у захисті чи потреба уникнути сорому [12].

Сучасні дослідження наголошують, що нарцисизм не може бути пояснений виключно через внутрішньопсихічні чи темпераментні фактори, оскільки він формується в межах ширшого соціокультурного контексту, який задає норми і сценарії побудови ідентичності. У працях К. Седікідеса та Дж. Кемпбелла зазначено, що нарцисичні риси мають виражену культурно-середовищну модульованість, зокрема – у суспільствах із високою орієнтацією на індивідуальні досягнення, конкуренцію, порівняльну оцінку

та символічні показники успіху [81]. В умовах неоліберальної культури, що цінує продуктивність, видимі досягнення, унікальність та самопромоцію, нарцисизм може ставати не лише соціально прийнятною, але й заохочуваною рисою, яка вважається необхідною умовою для професійного, соціального чи медійного успіху.

Особливий вплив на формування та підтримання нарцисичних установок справляє цифрова культура самопрезентації. Дослідники підкреслюють, що у віртуальних середовищах створюється можливість для редагування власного образу, селективного показу досягнень та контролювання враження інших, що підтримує зовнішню стабільність самооцінки за рахунок кількісних показників схвалення (кількість підписників, реакцій, коментарів) [85]. В українському соціально-психологічному дискурсі також аналізується зростання значення зовнішніх критеріїв успішності, зокрема через інтенсивні процеси соціальних трансформацій, глобалізаційних впливів та зростання невизначеності, що посилює потребу у символічному закріпленні власної суб'єктності [30; 22]. Таким чином, нарцисизм постає не лише як продукт індивідуальних психологічних чинників, а як похідна від культурної парадигми, що нормалізує стратегічну самопрезентацію і конкурентний самопроєктний підхід до життя.

Важливою характеристикою сучасної соціокультурної динаміки є феномен «крихкої самоцінності», коли людина змушена постійно підтверджувати власну значущість через досягнення, а не внутрішню інтегрованість ідентичності. Цей стан має безпосередній зв'язок із вразливим нарцисизмом, який формується на тлі досвіду недостатнього прийняття, амбівалентної прив'язаності або мікротравматичних взаємодій у сімейній системі. Українські дослідники підкреслюють, що соціальний наратив «треба бути сильним» може сприяти придушенню вразливості та посиленню захисних форм самопрезентації [3; 15; 17]. Зокрема, у жінок 25-40 років цей контекст посилюється додатковими гендерними очікуваннями, серед яких

поєднання успішності, турботливості та емоційної витримки, що створює поле подвійних стандартів і підживлює нарцисичні компенсаторні стратегії.

Немає можливості аналізувати феномен нарцисизму поза клінічним та психопатологічним контекстом, оскільки саме в ньому окреслюється межа між адаптивною формою та патологічною структурою особистості. Згідно з DSM-5, нарцисичний розлад особистості віднесено до кластеру B драматично-емоційних особистісних розладів, що характеризується порушенням самоконцепції, дефіцитом емпатії, потребою в постійному захопленні та експлуататативними формами соціальної поведінки [38]. У клінічному описі акцент робиться не на зовнішній самопрезентації чи амбітності, а на нестабільності внутрішньої самоцінності та залежності від зовнішніх джерел підтвердження, що приводить до хронічних емоційних коливань, дисфорій та фрустрацій, зокрема в міжособистісних зв'язках [4].

У роботах О. Кернберга структурно-патологічний нарцисизм розглядається як варіант пограничної організації, де відсутня інтеграція позитивних і негативних образів Я та Іншого, а більшість міжособистісних взаємодій регулюється примітивними механізмами захисту, такими як ідеалізація-знецінення, заперечення, розщеплення, проективна ідентифікація та знецінювальна агресія [59]. Саме циклічна зміна цих станів зумовлює нестійкість образу власного Я та високий рівень афективної реактивності.

Актуальні емпіричні дослідження підтверджують, що патологічні форми нарцисизму мають високі коморбідні зв'язки із сором-орієнтованою самооцінкою, депресивними та тривожними симптомами, переживанням екзистенційної пустоти і розривом зі змістовим компонентом власного життя [75]. У вразливих форм нарцисизму спостерігається підвищена сензитивність до несхвалення, а також схильність до прихованих форм агресії, уникнення або пасивно-агресивних стратегій у стосунках. На відміну від цього, грандіозний варіант має тенденцію до відкритої конкурентності, домінування, контролю, критичності та емоційної нечутливості. Таким чином, клінічна модель підтверджує, що патологічний нарцисизм не є

надлишком любові до себе, а радше компенсаторним способом запобігти обваленню внутрішньої Я-структури, що ще раз підкреслює реляційну природу феномену.

При цьому слід наголосити, що клінічна межа не завжди є статичною, оскільки сучасні дослідження описують феномен «динамічного переходу» між overt (маніфестним) і covert (латентним) варіантом залежно від ситуаційного контексту, виду стосунків, пережитих мікротравм та рівня емоційного виснаження. У жінок 25-30 років частіше спостерігається маніфестно-компенсаторна форма, пов’язана з самореалізаційними наративами та соціальною конкурентністю, тоді як у 35-40 років – латентно-вразлива, зосереджена на стосунковій безпеці, самоцінності та сенсових орієнтирах.

1.3. Нарцисичні риси в структурі міжособистісних стосунків

Міжособистісні стосунки є однією з ключових систем саморегуляції особистості, у межах якої формуються, підтримуються та трансформуються внутрішні моделі самосприйняття, ідентичності та ставлення до інших. У цьому контексті нарцисичні риси не можна розглядати як суто інтраіндивідуальний феномен, відірваний від соціального поля, адже саме у взаємодії вони набувають поведінкових, емоційних та міжособистісних проявів [75].

Нарцисизм виступає своєрідним регулятором міжособистісної дистанції, статусу, потреби у підтвердженні та збереженні цілісності Я, що визначає індивідуальний стиль стосунків і рівень задоволеності ними [68]. Сучасні дослідники наголошують, що нарцисизм варто аналізувати в динаміці «Я – Інший», оскільки він відображає не лише когнітивні переконання, а й способи емоційного реагування, експресію потреб та стратегії психологічного виживання у контактних ситуаціях [46; 18]. Відповідно, нарцисизм формує характерні патерни комунікації: демонстративність, потребу у схваленні, чутливість до критики, тенденцію до

домінантних або, навпаки, уникальних позицій залежно від типу нарцисичних проявів [70].

Інтерперсональна перспектива нарцисизму

Класичні психодинамічні підходи (З. Фройд, Г. Когут, О. Кернберг) розглядали нарцисизм як порушення структури Я та системи об'єктних стосунків. З. Фройд описував напруження між лібідо, спрямованим на себе, та інвестиціями в об'єкти, що в міжособистісній площині проявляється як амбівалентність між прагненням до злиття й руйнуванням близькості [54]. У теорії самооб'єктів Г. Когута інші люди виступають «дзеркалами» для нарцисичного Я; дефіцит емпатичного відгуку в ранньому досвіді формує вразливі нарцисичні захисти, що у дорослому житті проявляються як залежність від зовнішнього підтвердження [60]. О. Кернберг акцентував на грандіозному Я та тенденції до ідеалізації/знецінення об'єктів, що порушує стабільність стосунків [59].

Інтерперсональна модель Т. Лірі описує міжособистісну поведінку в координатах «домінування–підпорядкування» та «дружність–ворожість» [64]. Більшість форм нарцисичного функціонування розташовується в секторі домінантної та емоційно холодної поведінки: прагнення контролю, низька чутливість до потреб іншого, орієнтація на збереження статусу й унікальності. Подальші роботи в інтерперсональній парадигмі показали, що нарцисичні риси систематично пов'язані з домінантністю, зниженим рівнем емпатії та схильністю до стратегічної соціальної поведінки [39; 75].

У вітчизняній психології проблема нарцисизму в міжособистісному вимірі поступово виходить за межі суто клінічного дискурсу та розглядається як важливий чинник функціонування особистості в умовах соціальних трансформацій. Так, Н. Єрмакова аналізує нарцисичні риси як феномен, тісно пов'язаний із сучасними змінами ціннісних орієнтацій, посиленням індивідуалістичних установок, конкуренцією за визнання та ресурс, що безпосередньо відбивається на якості міжособистісних контактів [6]. Дослідниця підкреслює, що у молоді нарцисизм нерідко проявляється у

вигляді підвищеної чутливості до оцінок, потреби бути «особливим» на тлі внутрішньої вразливості, що створює напруження у близьких стосунках.

О. Саннікова розглядає нарцисичні прояви у площині комунікації, описуючи їх як чинник порушення психологічної гармонії спілкування: знецінення співрозмовника, монологічний стиль, прагнення до домінування, використання іншого як «фону» для самопрезентації [28]. Такий тип взаємодії унеможливлює справжню діалогічність та емпатійний обмін, що особливо критично для романтичних, сімейних і професійних стосунків. У праці Т. Маланьїної підкреслюється, що нарцисичні тенденції здатні деформувати моральний та виховний вимір міжособистісних стосунків у педагогічному середовищі: авторитарність, прагнення до безумовного визнання з боку учнів, нечутливість до їхніх емоційних потреб розглядаються як прояви нарцисичного стилю взаємодії, що блокує розвиток суб'єктності й емпатії [21]. Таким чином, український науковий контекст підтверджує, що нарцисизм є не лише індивідуальною рисою, а й характеристикою способу бути у стосунку – від освітнього простору до інтимної сфери.

Таким чином, сучасне розуміння нарцисизму зміщується від суто внутрішньопсихічного конфлікту до моделі, де ключову роль відіграють патерни міжособистісної регуляції: як людина вибудовує дистанцію, розподіляє владу, реагує на фрустрацію та яким чином підтримує своє Я у стосунках.

Механізми впливу нарцисичних рис на міжособистісні стосунки

Науковці виділяють кілька провідних механізмів, через які нарцисичні риси модулюють якість взаємин:

1. Регуляція самооцінки через інших. Для нарцисично організованих осіб інші люди виконують функцію «дзеркала», яке має підтверджувати їхню значущість. Це зумовлює інструментальний характер взаємодії: партнер, друзі чи колеги сприймаються як джерела підкріплення, а не як окремі суб'єкти зі своїми потребами [60]. У грандіозному типі це проявляється як експлуатація та домінування, у вразливому – як залежність,

тривожне чіпляння та страх втрати підтримки.

2. Емоційна селективність та дефіцитарність емпатії. Дослідження показують, що нарцисизм пов’язаний з нижчим рівнем емпатії, особливо афективної: емоційний відгук виникає переважно тоді, коли це підтримує позитивний образ Я або приносить соціальну вигоду [57; 2]. У стосунках це призводить до емоційного виснаження партнера, відчуття «невидимості» та браку взаємності [61].

3. Уникання вразливості та сорому. Страх приниження, викриття недосконалості чи залежності спричинює активне використання психологічних захистів: ідеалізацію, проєкцію, знецінення, заперечення, уникання близькості [59]. Це формує цикли «ідеалізація – розчарування – знецінення» у романтичних, дружніх і професійних стосунках, що добре описано в роботах з клінічної практики [79].

4. Контроль міжособистісної дистанції. Нарцисичні індивіди часто коливаються між прагненням бути «в центрі» та потребою залишатися недосяжними. Близькість одночасно бажана й небезпечна: вона загрожує зіткненням із власною вразливістю, тому виникають стратегії дистанціювання, уникання глибших розмов, утримання партнера «на відстані витягнутої руки» [79]. У контексті війни та хронічного стресу такі захисні механізми можуть посилюватися, стаючи способом впоратися з травматичними переживаннями та відчуттям втрати контролю.

Окремий пласт теоретичних підходів підкреслює роль навчання та життєвих сценаріїв у формуванні й закріпленні нарцисичних патернів взаємодії. У межах теорії соціального навчання та оперантного підкріплення нарцисичні стратегії розглядаються як такі, що підтримуються зовнішніми та внутрішніми винагородами: увагою, захопленням, доступом до ресурсів, уникненням критики або конфронтації [80]. Якщо демонстративність, претензійність чи експлуататива поведінка в стосунках не зустрічають меж і навіть приносять короткочасні вигоди, вони закріплюються як дієві моделі регуляції самооцінки та контролю над іншим.

Когнітивний підхід дозволяє описати нарцисичні патерни через систему особистісних конструктів і гіпотез щодо партнера: наприклад, «якщо інший не захоплюється мною – він ворожий» або «якщо я виявляю слабкість – мене покинуть» [62]. Такі інтерпретації часто неусвідомлено визначають очікування, спричиняють хибне читання сигналів та, відповідно, посилюють конфліктність у стосунках [35]. У транзактному аналізі Е. Берна нарцисичні сценарії описуються як повторювані «ігри», у яких суб'єкт отримує психологічний виграш у формі підтвердження своєї винятковості або права на знецінення іншого. Ігри типу «Я кращий за тебе» чи «Без тебе я нічого не вартий» руйнують довіру, фіксують партнерів у ролях «переможця» і «переможеного» та не залишають простору для горизонтальної, дорослої взаємності [42]. Усе це підкреслює, що нарцисичні риси підтримуються не лише внутрішніми захистами, а й соціальним середовищем, системою підкріплень і засвоєними сценаріями стосунків.

Сукупність описаних механізмів і сценаріїв визначає не лише поточну динаміку взаємодії, а й довгострокову структуру стосунків: їхню стабільність, глибину, здатність переживати кризи та відновлюватися після конфліктів.

Грандіозний та вразливий нарцисизм у системі стосунків

Сучасні моделі виділяють два основних фенотипи нарцисизму – грандіозний та вразливий [89], які по-різному організовують міжособистісні стосунки.

Грандіозний нарцисизм асоціюється з домінантністю, демонстративністю, високою потребою у визнанні та низькою толерантністю до критики. У романтичних стосунках він пов'язаний зі зниженими зобов'язаннями, підвищеним ризиком невірності та орієнтацією на короткострокову вигоду [89]. У сімейній сфері це може проявлятися як контроль і використання досягнень партнера чи дітей для підтвердження власного статусу [79]. У професійному середовищі грандіозні риси іноді сприяють лідерству, але за відсутності рефлексії формують токсичні, конфліктні робочі атмосфери [68].

Вразливий нарцисизм, навпаки, характеризується соромом, гіперчутливістю до відкидання, тривожною зосередженістю на тому, як інші його сприймають [56]. Такі люди частіше демонструють пасивно-агресивні реакції, схильність до відходу зі стосунків, «тихого» накопичення образ, нестабільності у близькості [14; 33].

Нарцисизм та моделі прив'язаності

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі й подальші дослідження його послідовників показали, що ранні стосунки з батьківськими фігурами формують внутрішні моделі «я» та іншого, які згодом визначають, як людина входить у близькість [43].

Нарцисичні риси часто поєднуються з тривожною чи уникаючою прив'язаністю. Вразливий нарцисизм корелює з високою тривогою прив'язаності: людина одночасно прагне близькості та боїться відкидання, інтерпретує нейтральні сигнали як загрозливі [90]. Грандіозний нарцисизм частіше пов'язаний з уникаючою прив'язаністю, коли залежність від іншого переживається як загроза автономії, а емоційна дистанція виступає засобом самозахисту [43].

У такій оптиці нарцисизм можна розглядати як спосіб упоратися з тривогою прив'язаності: через контроль, ідеалізацію, знецінення чи дистанціювання, що закономірно деформує структуру стосунків.

Вікові особливості проявів у жінок 25-30 та 35-40 років

Психологічні завдання ранньої дорослості різняться між віковими групами, що відображається у структурі стосунків та способах прояву нарцисичних рис. Для жінок 25-30 років характерний етап інтенсивного професійного становлення, пошуку соціального визнання, експериментування з ідентичністю. Це сприяє активації грандіозних компонентів нарцисизму (амбіційність, потреба «бути особливою»), які можуть підтримувати досягнення, але водночас ускладнюють емоційну відкритість у партнерстві [77].

У віці 35-40 років посилюються процеси переоцінки життєвих

орієнтирів, стабілізації емоційних зв'язків, зростає чутливість до якості близькості й взаємності. За умов нереалізованих очікувань, розчарувань у стосунках чи професійній сфері це може актуалізувати вразливі нарцисичні риси – сором, почуття неуспішності, тривожне порівняння себе з іншими [81].

В українському контексті додатковим чинником є військовий і соціальний стрес, який підвищує ризик активації захисних, у тому числі нарцисичних, патернів. Дослідження показують, що колективний нарцисизм та відчуття загрози груповій цілісності пов'язані зі схильністю до дезінформації, поляризації та жорсткіших міжгрупових установок [63]. Для жінок це може проявлятися як посилення контролю в сімейній системі, прагнення «тримати все разом» або, навпаки, як ізоляція та уникання емоційного контакту [72].

Наслідки для міжособистісного функціонування

Нарцисичні риси мають амбівалентний статус у структурі стосунків. На адаптивному рівні помірний нарцисизм може підтримувати мотивацію, здатність ставити цілі, брати на себе відповідальність та лідерство [81]. На деструктивному рівні, коли нарцисично-захисні механізми домінують, він призводить до:

- зниження якості емоційної близькості;
- труднощів у визнанні власної і чужої недосконалості;
- маніпулятивних або контролюючих стратегій;
- високої конфліктності або пасивно-агресивного уникання;
- емоційної нестабільності партнерів та дистресу у стосунках [87].

У романтичних стосунках це часто проявляється у циклах ідеалізації й знецінення, труднощах з довготривалими зобов'язаннями, підвищеній чутливості до критики й ревнощів [48]. У сімейних динаміках нарцисичний батько чи мати можуть використовувати дитину як «продовження» свого успіху, що підвищує ризики формування вразливих нарцисичних рис у наступного покоління [79]. У професійному середовищі нарцисичні лідери

здатні мобілізувати ресурси, але часто формують атмосферу конкуренції, страху помилки та нестабільності [71].

Метааналітичні дані підтверджують, що в цілому нарцисизм пов’язаний зі зниженням емпатії та зростанням конфліктності у різних типах стосунків [87]. При цьому для жінок у віці 25-30 років частіше простежується поєднання короткострокових соціальних «виграшів» (видимий успіх, привабливість у соціальних мережах) із довготривалими труднощами у побудові стабільної близькості, тоді як у 35-40 років нарцисичні захисти можуть блокувати переосмислення життєвих сценаріїв і поглиблювати кризові переживання [77].

Отже, нарцисичні риси виступають важливою особистісною змінною, що структурує когнітивний, емоційний і поведінковий виміри взаємодії, визначаючи якість, тривалість і задоволеність міжособистісними стосунками. Теоретичний аналіз їхнього впливу, з урахуванням типу нарцизму, моделей прив’язаності, вікових та гендерних особливостей, а також українського воєнного контексту, створює основу для подальшого емпіричного вивчення специфіки нарцисичних рис у жінок 25-30 та 35-40 років.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу класичних і сучасних підходів (психодинамічних, гуманістичних, гештальт-підходу, соціально-психологічних та вікових теорій) встановлено, що міжособистісні стосунки є базовим простором становлення особистості, у якому формуються здатність до автономії й близькості, до емоційної регуляції, усвідомленої комунікації та підтримання психологічних кордонів. Вони розглядаються як динамічний процес, що розгортається у часі та модифікується під впливом індивідуально-психологічних, ситуативних і соціокультурних чинників.

Структура міжособистісних стосунків включає когнітивний компонент (уявлення про себе, Іншого й «нас», очікування, атрибуції), емоційно-ціннісний (спектр почуттів, ступінь значущості стосунку, досвід

безпеки/загрози) та поведінковий (конкретні форми взаємодії, способи розв'язання конфліктів, прояв турботи й підтримки). На функціональному рівні стосунки виконують підтримувальну, інтеграційну, ідентифікаційну, регуляційну, розвивальну та компенсаторну функції, стаючи ключовим психологічним ресурсом, особливо в умовах тривалого стресу й воєнних подій.

Задоволеність міжособистісними стосунками при цьому постає як інтегральний когнітивно-емоційний показник відповідності реальних взаємин внутрішнім очікуванням, потребам і цінностям людини, а також як індикатор того, чи стосунок підтримує психологічне благополуччя, чи, навпаки, виснажує особистість.

Окремої уваги потребує розгляд нарцисичних рис як важливих модераторів і потенційних факторів ризику у міжособистісній взаємодії. Сучасні підходи трактують нарцисизм як континуум особистісних проявів – від відносно адаптивних (самоповага, амбіційність, здатність до самопрезентації) до патологічних форм (грандіозність, дефіцит емпатії, нестабільна самооцінка, експлуатація інших). Важливо розмежовувати патологічний нарцисизм і нарцисичні риси особистості поза межами розладу: помірно виражені нарцисичні якості можуть виконувати адаптивну функцію (підтримуючи впевненість у собі, мотивацію до досягнень тощо), тоді як надмірний або дисфункційний нарцизм призводить до дезадаптивних наслідків у стосунках.

В межах сучасних моделей виокремлено два основні типи нарцисизму – грандіозний (явний, «overt») та вразливий (прихований, «covert»), а також їх можливі поєднання (змішані форми). Грандіозний нарцисизм характеризується демонстративністю, почуттям власної винятковості, домінантністю, високою потребою у визнанні та низькою толерантністю до критики. Вразливий нарцисизм, навпаки, проявляється підвищеною чутливістю, сором'язливістю та страхом відкидання; таким особистостям притаманне приховане відчуття своєї особливості у поєднанні з

невпевненістю, вони болісно реагують на найменшу критику.

Нарцисичні риси реалізуються через специфічні механізми – регуляцію самооцінки через Іншого, емоційну селективність та дефіцит емпатії, уникання сорому, контроль дистанції та стосункові сценарії типу «ідеалізація – знецінення».

Теоретичний аналіз дозволяє розглядати нарцисичні риси як одну з ключових особистісних змінних, що впливають на когнітивне оцінювання стосунків, емоційне переживання близькості, толерантність до фрустрації та вибір поведінкових стратегій у конфліктних і стресових ситуаціях. На помірному рівні вони можуть виступати ресурсом самопідтримки, досягнення та суб’єктності, однак за високої інтенсивності стають чинником хронічного незадоволення взаєминами, зниження емпатії, зростання конфліктності, використання партнера як «дзеркала» чи «сцени» замість рівноправного суб’єкта.

Усе це зумовлює необхідність подальшого емпіричного вивчення взаємозв’язку нарцисичних рис у жінок із задоволеністю їхніми значущими міжособистісними стосунками.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ НАРЦИСИЧНИХ РИС І ЗАДОВОЛЕНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИМИ СТОСУНКАМИ У ЖІНОК

2.1. Організація і методики емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь 62 жінки, яких було поділено на дві вікові групи. Перша група включала 31 жінку віком від 25 до 30 років, друга – 31 жінку віком від 35 до 40 років. Обидві групи були співставні за основними соціально-демографічними показниками. За сімейним станом у молодшій групі: 41.9% незаміжні, 48.4% перебували у шлюбі або партнерстві, 9.7% були розлучені. У старшій групі: 29% жінок були незаміжні, 48.4% перебували у шлюбі, розлучені 22.6%. Наявність дітей відмітили 25.8% респонденток молодшої групи (переважно одна дитина) та 61.3% респонденток старшої групи (здебільшого одна-дві дитини). Респондентки були залучені на волонтерських засадах шляхом розповсюдження анкети у соціальних мережах та за методом «сніжної кулі». Усі учасниці надали інформовану згоду на участь у дослідженні, їм було гарантовано анонімність та конфіденційність отриманих даних.

Вибір саме двох вікових інтервалів – 25-30 та 35-40 років не є випадковим і має теоретичне підґрунтя в сучасних уявленнях про дорослість як період низки нормативних життєвих завдань. Вікова група 25-30 років зазвичай пов'язана з інтенсивним пошуком професійної ідентичності, формуванням стабільних романтичних стосунків, прийняттям рішень щодо створення сім'ї та батьківства/материнства. Це той етап, коли потреба в самоствердженні, визнанні з боку оточення та побудові «образу себе» у світі часто загострюється, що робить грандіозні й вразливі нарцисичні тенденції особливо помітними у міжособистісній сфері. Натомість період 35-40 років нерідко описується як фаза переоцінки попередніх досягнень, перегляду життєвих пріоритетів і, подекуди, кризи середини життя. У цьому віці жінки

частіше мають вже певний досвід тривалих стосунків, розривів, батьківства, професійних злетів і фрустрацій, що може змінювати спосіб інтеграції нарцисичних рис – від більш експансивних форм до більш внутрішньо вразливих або, навпаки, збалансованих. Порівняння цих двох вікових зрізів дозволяє не лише зафіксувати відмінності у рівні нарцисизму, а й простежити, як змінюється стиль міжособистісної взаємодії та задоволеність стосунками в динаміці дорослого життя.

Метою емпіричного дослідження було встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем вираженості нарцисичних рис особистості (грандіозного та уразливого типів) і задоволеністю міжособистісними стосунками у жінок різного віку.

У межах дослідження передбачалося з'ясувати, як різний ступінь вираженості грандіозних і вразливих нарцисичних рис пов'язаний із якістю взаємин, які жінки формують у різних сферах – сімейній, дружній, романтичній та професійно-соціальній. Окрему увагу приділено віковим відмінностям: порівняння жінок двох вікових груп дозволяє глибше осмислити динаміку психологічного благополуччя та зміну міжособистісних моделей у різні періоди дорослості.

Для реалізації поставленої мети нами було застосовано комплекс емпіричних психодіагностичних методик, що дають змогу всебічно оцінити як нарцисичні орієнтації особистості, так і її ставлення до власного соціального досвіду та характер міжособистісної поведінки:

1. **Опитувальник нарцисичної особистості (NPI-14)** – українська адаптація скороченої версії опитувальника нарцисизму [25] (див. додаток Г). NPI-14 складається з 14 пар тверджень, спрямованих на оцінку грандіозного нарцисизму (самозакоханості, прагнення домінувати, відчуття винятковості та потреби в захопленні). Респондент обирає з кожної пари те твердження, яке більше відповідає його самосприйняттю. При підрахунку балів більш «нарцисичні» відповіді кодуються як 1 бал, менш нарцисичні – 0; максимальна сума балів – 14. Вищий підсумковий бал відповідає вищому

рівню грандіозних нарцисичних рис.

2. **Шкала сенситивного (вразливого) нарцисизму HSNS** – українська адаптація Hypersensitive Narcissism Scale [56] (див. додаток Д). Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюються респондентками за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «цілком не згодна» до 5 – «цілком згодна»). HSNS вимірює вразливий нарцисизм, що проявляється підвищеною чутливістю до оцінок оточення, невпевненістю, схильністю переживати сором і образливість при найменшій критиці. Вищий сумарний бал HSNS (макс. 50) відповідає більшій вираженості сенситивних нарцисичних рис.

3. Наступним важливим інструментом був **опитувальник "Five-Factor Narcissism Inventory – Short Form" (FFNI-SF)** – коротка версія опитувальника нарцисизму, розробленого на основі п'ятифакторної моделі особистості [82] (див. додаток Б). Українська версія FFNI-SF містить 60 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 («цілком не згодна») до 5 («цілком згодна»). FFNI-SF дозволяє оцінити нарцисичні риси за 15 субшкалами, що об'єднуються у кілька інтегральних показників. Зокрема, виділяються інтегральні показники "Грандіозний нарцизм (FFNI)" та "Вразливий нарцизм (FFNI)", а також суміжні риси: антагонізм (егоцентризм, схильність до маніпуляцій, брак емпатії), екстраверсія (соціальна впевненість, домінантність) та деякі аспекти нейротизму (емоційна вразливість). В нашому дослідженні основна увага приділялася двом інтегральним шкалам FFNI – грандіозності та уразливості – для зіставлення з результатами NPI-14 та HSNS відповідно. Застосування одразу кількох інструментів для оцінки нарцисизму має важливе методологічне підґрунтя. NPI-14 відображає насамперед грандіозний, експансивний компонент нарцисизму, який пов'язаний із самовпевненістю, демонстративністю та лідерськими амбіціями. HSNS, навпаки, фіксує сенситивний, уразливий вимір – схильність до сорому, образливості, страху відкинення. FFNI-SF дозволяє розмістити ці прояви у ширшому контексті п'ятифакторної моделі особистості, простежуючи, як нарцисичні риси переплітаються з

антагонізмом, екстраверсією та емоційною вразливістю. Такий мультиметодичний підхід зменшує ризик однобічної інтерпретації результатів, підвищує валідність висновків і дає змогу більш точно розмежувати адаптивні та дезадаптивні складники нарцисичних орієнтацій у жінок різного віку.

4. Також у нашому дослідженні ми використовували **методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3).** Це авторська українська методика, розроблена О. Савченко та О. Калюк для вимірювання суб'єктивного благополуччя особистості [8] (див. додаток А). Опитувальник містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта. КОСБ-3 охоплює три незалежні аспекти задоволеності життям: задоволеність власним життям (когнітивна оцінка особистого життя, самореалізації, життєвих умов); невдоволеність собою і розчарування в житті (наявність фрустрації, жалю щодо власного життя); задоволеність відносинами з іншими (оцінка гармонійності та підтримки у стосунках з оточуючими).

Опрацювання результатів здійснюється за ключем (згідно з рекомендаціями авторів методики): для кожної субшкали підсумовуються бали відповідних прямих та зворотно кодованих тверджень, після чого може обчислюватися інтегральний показник загального суб'єктивного благополуччя (комбінація результатів трьох субшкал за формулою: Задоволеність життям + Задоволеність відносинами – Невдоволеність собою). В нашому дослідженні основним показником з КОСБ-3 був індекс задоволеності відносинами (субшкала "Відносини з іншими"), який безпосередньо відображає задоволеність міжособистісними стосунками респонденток.

5. Наступним важливим інструментом нашого дослідження був **опитувальник діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі** – методика для визначення провідних типів міжособистісної поведінки та стосунків особистості [64] (див. додаток Е). Вона базується на інтерперсональній

моделі, що виділяє 8 основних типів взаємодії, розташованих по колу двох вимірів: домінування – підпорядкування та дружність – агресивність. Респондентки оцінили, наскільки характерними є для них різні стилі поведінки у стосунках (наприклад, лідерство, авторитарність, агресивність, підкорливість, залежність, кооперативність тощо) за стандартизованою процедурою методики. У результаті розраховано індекси вираженості кожного з 8 міжособистісних типів за Лірі для кожної учасниці. Ця методика дозволила отримати додаткову інформацію про характер взаємодії учасниць з оточенням і зіставити її з показниками нарцисизму.

6. Також нами була застосована **авторська анкета задоволеності стосунками**, розроблена спеціально для даного дослідження (див. додаток В). Анкета містила блок запитань щодо соціально-демографічних даних (вік, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти, професійна зайнятість, посадове становище) та серію питань для самооцінки кола спілкування й задоволеності різними видами стосунків. Зокрема, учасниці оцінили за 4-рівневою шкалою свою задоволеність: сімейними стосунками (з батьками, братами/сестрами, іншими родичами), спілкуванням із дітьми (для тих, хто має дітей), дружніми стосунками, романтичними/партнерськими стосунками (для тих, хто перебуває у відносинах), а також стосунками в професійному середовищі (з колегами, керівництвом). Оцінки за кожною з цих сфер варіювалися від 1 («зовсім не задоволена») до 4 («повністю задоволена»); опція «важко відповісти» враховувалася окремо при аналізі. Окрім того, анкета містила 8 авторських тверджень для оцінки специфічних проявів у стосунках (наприклад: «Я часто беру на себе роль лідера у стосунках», «Мені потрібне постійне підтвердження, що я важлива для інших» тощо). Респондентки оцінювали ступінь згоди з кожним із них за 4-бальною шкалою (1 – «зовсім не згодна», ... 4 – «повністю згодна»). Ці твердження були спрямовані на глибше розуміння того, як нарцисичні риси можуть проявлятися у реальних міжособистісних взаємодіях (лідерство, потреба в увазі, страх відкинення, образливість на критику тощо).

Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою стандартизованої форми, до якої учасниці мали доступ через індивідуальне посилання. Перед початком заповнення всі респондентки ознайомлювалися з короткою інформацією про мету дослідження, приблизну тривалість участі (20-30 хвилин), добровільний характер участі та право відмовитися на будь-якому етапі без будь-яких наслідків. Окремо підкреслювалося, що отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Дослідження відповідало основним етичним принципам психологічних досліджень (добровільність, поінформована згода, конфіденційність, мінімізація потенційної шкоди). Після завершення опитування учасниці могли ознайомитися з короткою довідкою про нарцисичні риси та психологічне благополуччя, а також за бажанням отримати контакти організацій, що надають психологічну підтримку.

На першому етапі були розраховані описові статистики (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники) для всіх основних змінних дослідження.

Перед вибором конкретних методів аналізу була перевірена форма розподілу даних за допомогою критерію Шапіро-Уілка. Для більшості показників (зокрема сумарних балів NPI-14, HSNS та окремих індикаторів задоволеності стосунками) розподіли виявилися ненормальними, що обумовило використання непараметричних методів аналізу.

Для порівняння двох вікових груп (25-30 та 35-40 років) застосовувався критерій Манна-Уїтні U, який дає змогу оцінити відмінності між незалежними вибірками за умов ненормального розподілу. Для вивчення взаємозв’язків між рівнем вираженості грандіозних і уразливих нарцисичних рис та показниками задоволеності різними видами стосунків було використано кореляційний аналіз Спірмена (ρ).

Для більш глибокого розуміння впливу кількох предикторів одночасно було проведено багатофакторний регресійний аналіз (метод покрокової лінійної регресії). Це дозволило визначити, які саме типи нарцисичних рис

роблять найбільший внесок у прогнозування задоволеності стосунками та наскільки стабільними є ці зв’язки при контролі інших змінних.

Усі результати були подані у вигляді текстових інтерпретацій, таблиць та графічних матеріалів. Статистична значущість визначалася на традиційному рівні $p < 0,05$, при цьому у тексті подано як порогові, так і точні значення p, що забезпечує прозорість і відтворюваність аналізу.

Водночас важливо окреслити сильні сторони та обмеження застосованого методологічного підходу. До переваг дослідження можна віднести використання кількох взаємодоповнюючих інструментів вимірювання нарцисизму, поєднання кількісних показників суб’єктивного благополуччя з деталізованою оцінкою різних сфер стосунків, а також залучення інтерперсональної моделі Т. Лірі для опису поведінкових стилів. Це дає змогу перейти від суто абстрактних уявлень про «рівень нарцисизму» до конкретних профілів взаємодії, що мають безпосередній практичний зміст. З іншого боку, обмеженням є відносно невеликий розмір вибірки та її специфіка: учасниці були залучені на волонтерських засадах, переважно через онлайн-канали, що може зумовлювати певну упередженість вибірки на користь більш освічених та психологічно зацікавлених жінок. Крім того, дослідження має крос-секційний характер, тому воно не дозволяє робити строгі висновки про причинність чи відстежувати індивідуальну динаміку нарцисичних рис у часі. Усі показники базуються на самооцінці, що потенційно пов’язано як із соціальною бажаністю відповідей, так і з індивідуальними особливостями рефлексії. Попри це, отримані дані є важливим емпіричним кроком до розуміння того, як грандіозні та вразливі компоненти нарцисизму відображаються в реальних стосунках жінок різного віку, і створюють підґрунтя для подальших, більш масштабних та лонгітюдних досліджень.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку нарцисичних рис із задоволеністю міжособистісними стосунками

Розглянемо результати, отримані за допомогою використаних для дослідження методик.

Аналіз результатів дослідження за опитувальником NPI-14

У сукупній вибірці (N = 62) сумарні бали за NPI-14 варіювали у широкому діапазоні, але в середньому були помірними. Зокрема, *середній* показник склав M ≈ 6,5 (тобто середнє значення; SD ≈ 3,1 – стандартне відхилення) із максимально можливих 14 балів. Це означає, що загалом респондентки обирали приблизно половину «нарцисичних» тверджень опитувальника, що відповідає середньому рівню грандіозних нарцисичних рис. Розподіл результатів NPI-14 за рівнями (низький, середній, високий) та віковими групами наведено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів грандіозного нарцисизму (NPI-14) у %

Рівень	25-30 років	35-40 років
Низький	22	35
Середній	52	48
Високий	26	17

Як видно з табл. 2.1, у молодшій групі спостерігається менше випадків низького рівня грандіозного нарцисизму (лише 22% проти 35% у старшій) і більше випадків високого рівня (26% проти 17%). В цілому більшість жінок у обох вікових категоріях мають середній рівень грандіозних нарцисичних тенденцій. Порівняльний аналіз двох груп за U-критерієм Манна-Уїтні показав, що молодші жінки значуще випереджають старших за показником NPI-14 (медіана у групі 25–30 р. становить 6,7, тоді як у групі 35–40 р. – 5,5; U ≈ 320; p ≈ 0,03). Отримані результати за NPI-14 для обох груп зображено на рисунку 2.1.

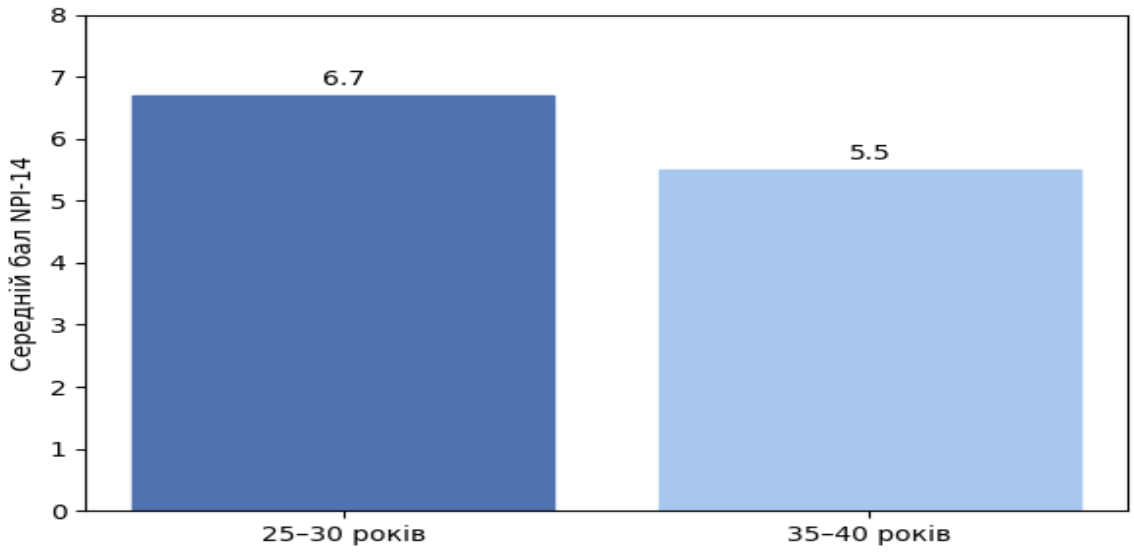


Рис. 2.1. Результати NPI-14

Отже, жінки 25-30 років більш схильні обирати нарцисично забарвлені твердження опитувальника, що вказує на вираженіші у них риси грандіозності – самозакоханості, прагнення домінувати, переконаності у власній особливості та потреби в увазі. Навпаки, у віці 35–40 років ці прояви статистично послаблюються. Таким чином, можна говорити про тенденцію до зниження рівня грандіозного нарцисизму з віком: у жінок пізньої дорослості грандіозні нарцисичні риси проявлені дещо слабше, ніж у молодших.

Отримані результати за NPI-14 для двох вікових груп ілюструють, що хоча в цілому нарцисична самовпевненість є помірною серед учасниць, молодші жінки характеризуються більшою її вираженістю. Це може бути пов’язано з особливостями життєвого етапу: у 25-30 років жінки часто зосереджені на самоствердженні, кар’єрі та активному соціальному житті, що може підсилювати грандіозні амбіції. Натомість у 35-40 років відбувається певне переосмислення цінностей і пріоритетів, що супроводжується пом’якшенням грандіозних претензій та більшою реалістичністю у стосунках з оточенням.

Шкала сенситивного нарцисизму HSNS (уразливий нарцизм)

Методика HSNS (Hypersensitive Narcissism Scale) дозволяє оцінити вразливий (сенситивний) компонент нарцисизму, який пов'язаний з підвищеною чутливістю до оцінки інших, страхом відкинення, соромом і нестабільною самооцінкою.

За шкалою HSNS середній показник становив M ≈ 30,0 балів (SD ≈ 7,0) з максимуму 50, що також свідчить про середню вираженість ознак вразливого нарцисизму. За критеріями інтерпретації результатів HSNS, близько 22-23% респонденток набрали високі бали (понад 35 – можна трактувати як високий рівень сенситивного нарцисизму), тоді як ~16-18% – низькі (менше 25 балів, тобто низький рівень "прихованого" нарцисизму). Решта учасниць мали середні показники HSNS.

У загальній вибірці показники HSNS також в середньому знаходяться на середньому рівні. Середній сумарний бал становить M ≈ 30,0 (SD ≈ 7,0) із 50 можливих, що свідчить про помірну вираженість ознак уразливого нарцисизму в цілому по групі. Приблизно чверть респонденток (близько 22%) набрали досить високі бали за HSNS (понад 35, що можна інтерпретувати як високий рівень сенситивного нарцисизму), тоді як ~17% отримали низькі результати (менше 25 балів, тобто низький рівень «прихованого» нарцисизму); решта ~60% – у межах середніх значень. Таким чином, у вибірці наявна варіативність за рівнем уразливого нарцисизму, проте крайні прояви трапляються відносно рідко.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів вразливого нарцисизму (*HSNS*) у %

Рівень	25-30 років	35-40 років
Низький	19	22
Середній	45	48
Високий	36	30

При порівнянні двох вікових груп не виявлено статистично значущої різниці за рівнем сенситивного нарцисизму. Медіани сумарних балів HSNS практично співпадають у молодших і старших жінок (близько 30 балів в обох групах; U ≈ 470; $p > 0{,}5$). Це означає, що середній рівень «прихованої» вразливості, чутливості до критики та невпевненості у собі є подібним у жінок 25–30 р. і 35–40 р. Результати вимірювання сенситивного нарцисизму за HSNS у двох групах представлені на рисунку 2.2.

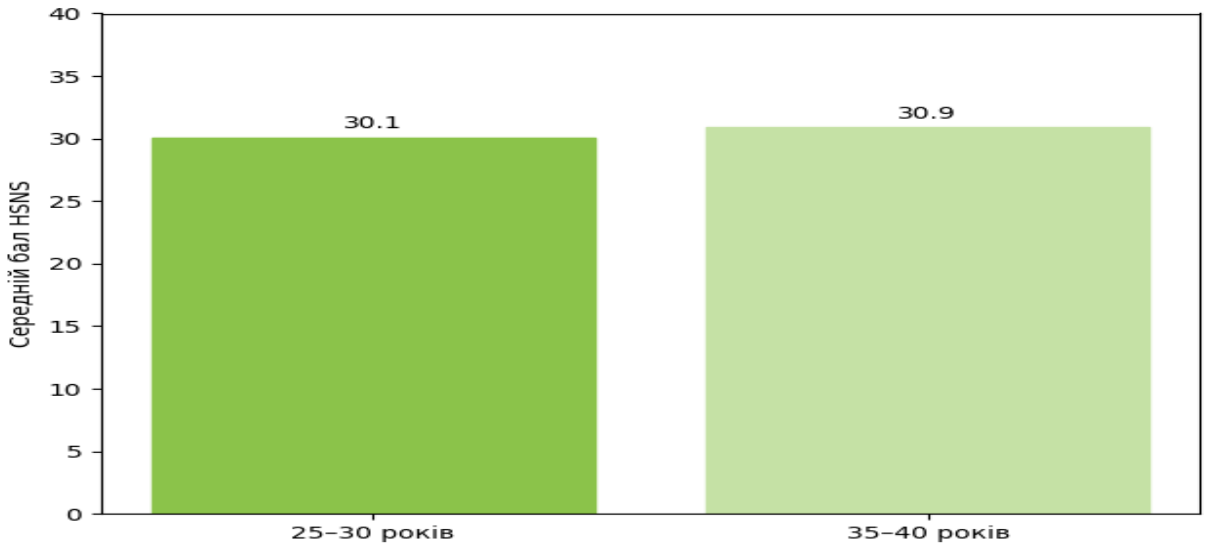


Рис. 2.2. Результати шкали сенситивного нарцисизму HSNS

Водночас спостерігається цікава різниця у варіативності результатів HSNS залежно від віку. У старшій групі траплялися як дуже високі значення HSNS (понад 36 балів у окремих респонденток), так і дуже низькі (менше 24), тоді як у молодшій групі більшість результатів згуртовані ближче до середнього рівня. Інакше кажучи, з віком частина жінок, імовірно, *долає* свої нарцисичні комплекси та стає впевненішою (що відображено у дуже низьких балах HSNS у декотрих 35-40-річних), або навпаки – накопичені розчарування та досвід невдач підсилюють їхню уразливість (дуже високі бали HSNS у інших представниць цієї ж групи). Проте загалом тенденція до вікового зниження/зростання уразливого нарцисизму відсутня – середні показники майже однакові, що вказує на відносну стійкість цього

особистісного параметра у дорослому віці.

Опитувальник «Five-Factor Narcissism Inventory – Short Form» (FFNI-SF)

Загальні тенденції за даними FFNI-SF узгоджуються з результатами NPI-14 і HSNS. Результати за основними шкалами FFNI-SF у двох групах наведені у табл. 2.3. В цілому, у вибірці грандіозні прояви дещо переважають над уразливими. Середній бал за інтегральною шкалою «FFNI_Грандіозність» дорівнював M ≈ 3,5 (за 5-бальною шкалою), тоді як за шкалою «FFNI_Уразливість» – M ≈ 2,9.

Таблиця 2.3

Результати за опитувальником FFNI-SF

Компонент FFNI	Рівень	25–30 років	35–40 років
Грандіозність	Низький	19	29
	Середній	48	45
	Високий	33	26
Антагонізм	Низький	23	32
	Середній	42	44
	Високий	35	24
Уразливість	Низький	16	18
	Середній	41	44
	Високий	43	38

Ця різниця є статистично значущою при порівнянні двох показників у парних вибірках (t_парний ≈ 2,20; p ≈ 0,03), тобто в середньому учасниці більш схильні до самовпевнених, експансивних проявів, ніж до глибокої невпевненості чи сором'язливості. Показник антагонізму (індекс нарцисичної агресивності та холодності) мав середнє значення M ≈ 3,1 (SD ≈ 0,6), що відповідає середньому рівню. Отже, у більшості жінок не спостерігається ані явно вираженої експлуатаційно-зверхньої поведінки, ані гіпертрофованої альтруїстичності – зазвичай вони займають проміжну позицію за цією рисою.

Порівняння груп 25-30 р. та 35-40 р. за ключовими шкалами FFNI-SF показало схожу картину з даними NPI-14 та HSNS. Грандіозний нарцизм за

FFNI виявився вищим у молодшої групи: середній бал за інтегральною шкалою «Грандіозність» у 25-30-річних становить M ≈ 3,6, тоді як у 35-40-річних – M ≈ 3,2 ($p < 0,05$).

Результати, отримані за допомогою опитувальника FFNI-SF (Five-Factor Narcissism Inventory – Short Form), подано на рисунку 2.3:

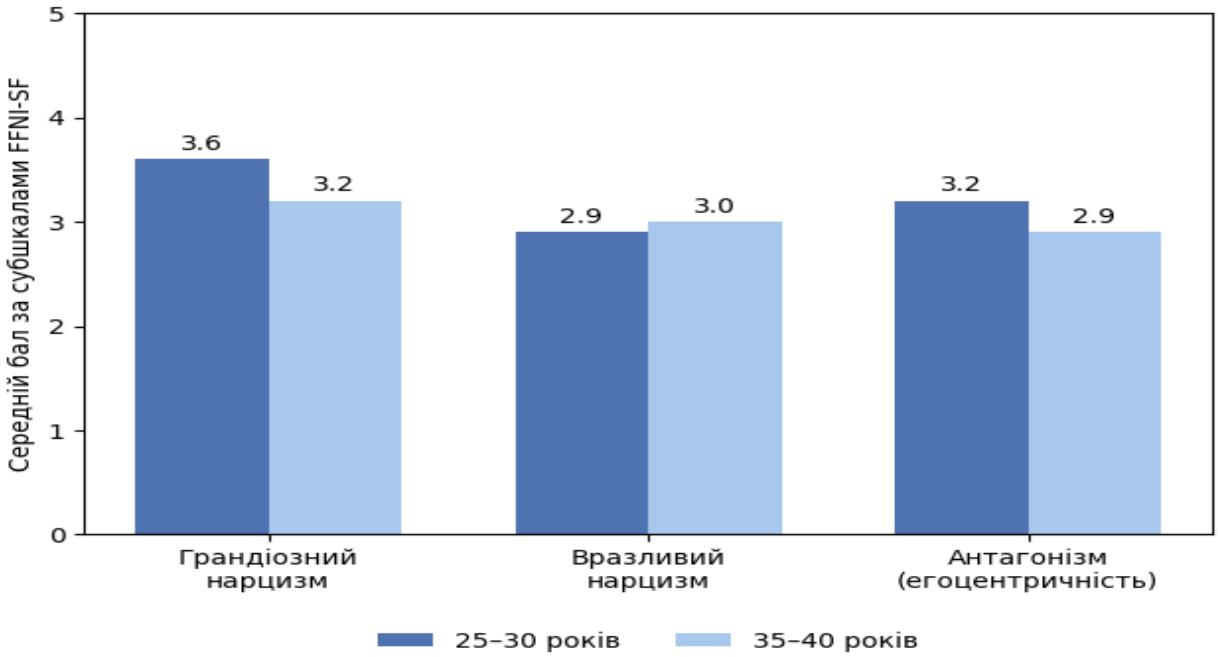


Рис. 2.3. Результати опитувальника FFNI-SF

Як видно з рис. 2.3, найбільша різниця між групами спостерігається за грандіозністю (3,6 проти 3,2; $p < 0,05$), тоді як середні показники уразливості практично однакові. За антагонізмом різниця теж помітна (3,20 у молодших vs 2,94 у старших), хоча статистично вона на межі значущості. Отримані дані ще раз підтверджують, що грандіозний компонент нарцисизму з віком слабшає, тоді як вразливий компонент залишається стабільним. До того ж, є ознаки того, що молодші нарциси трохи більш схильні до антагоністичної, конфліктної взаємодії з іншими, ніж старші. Це може бути пов’язано з більшою потребою молодших утверджуватися за рахунок оточення, тоді як з віком приходить соціальний досвід і толерантність.

Результати підтверджують статистично значущу тенденцію: з віком рівень грандіозності знижується. Натомість уразливий нарцизм за FFNI практично не відрізняється між групами (M_мол. ≈ 2,85; M_старш. ≈ 2,95; $p > 0,4$) – обидві вікові вибірки характеризуються близьким середнім рівнем уразливості (близько 2,9 балів). Це узгоджується з результатами HSNS, де також не було виявлено вікових розбіжностей. Цікаво, що за антагоністичними рисами простежується тенденція до відмінностей між віковими групами: молодші жінки мають дещо вищий рівень антагонізму (M ≈ 3,20 проти M ≈ 2,94 у старших). Хоч ця різниця і невелика, вона наближається до порогу значущості ($p \approx 0,045$). Отже, можна припустити, що жінки 25–30 років трохи більш схильні проявляти егоцентричність та нетерпимість до чужих потреб, ніж 35–40-річні. Така вікова різниця співвідноситься з вищим грандіозним нарцизмом у молодших і відображає особливості ранньої дорослості, коли самоствердження і конкуренція можуть бути сильнішими.

Ці результати доповнюють дані NPI-14 і HSNS, забезпечуючи валідність висновків через конвергенцію показників: усі три методики послідовно вказують, що 25–30-річні учасниці демонструють підвищений грандіозний нарцизм і дещо більшу тенденцію до домінування та егоцентризму порівняно з 35–40-річними, тоді як рівень їхньої внутрішньої уразливості залишається схожим.

Опитувальник КОСБ-3 (індекси суб'єктивного благополуччя та задоволеності стосунками)

Для оцінки суб'єктивної задоволеності взаєминами було використано субшкалу «Відносини з іншими» методики КОСБ-3. Цей показник відображає інтегральну задоволеність міжособистісними стосунками – наскільки в цілому респондентка задоволена своїм спілкуванням з близькими людьми та оточенням. Максимум за субшкалою становить 35 балів (чим більше балів, тим вища задоволеність стосунками).

У нашій вибірці значення цього індексу виявилися досить високими. Ці

результати графічно відображено на рисунку 2.4. Середній бал по групі дорівнює M ≈ 27,8 (SD ≈ 4,5) із 35, що свідчить: в цілому учасниці оцінюють свої взаємини як задовільні та підтримуючі.

Лише близько 15% опитаних відчувають виражене невдоволення відносинами, тоді як решта або переважно задоволені, або цілком задоволені ними. Таким чином, загальний рівень задоволеності міжособистісними стосунками серед досліджуваних жінок можна охарактеризувати як доволі високий. Це важливий контекстуальний результат: попри можливі нарцисичні тенденції, більшість респонденток позитивно сприймають якість своїх стосунків з оточенням.

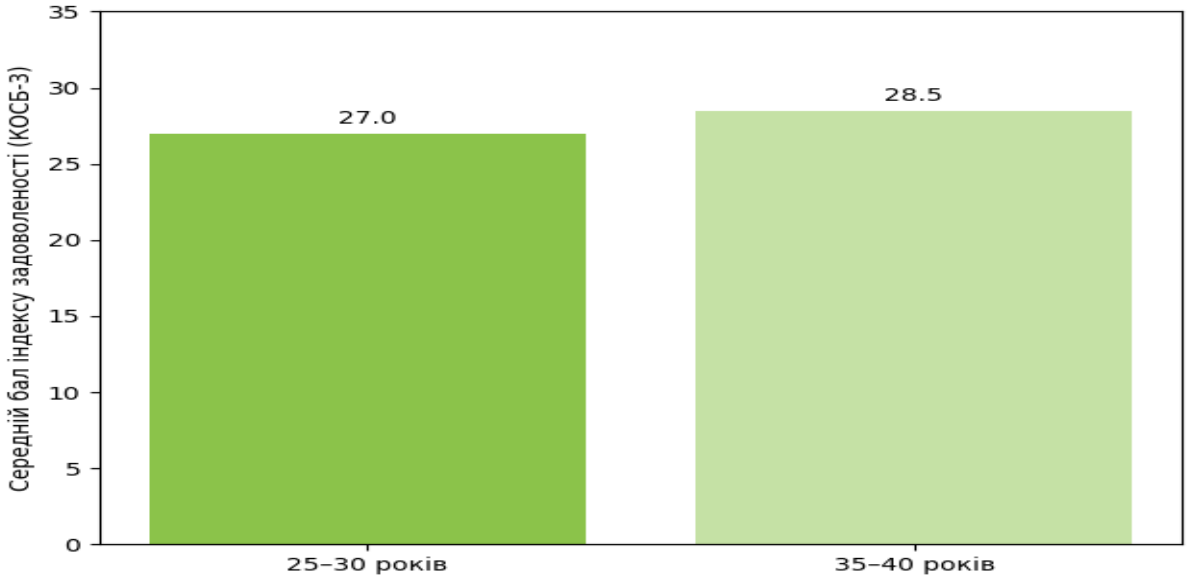


Рис. 2.4. Результати опитувальника КОСБ-3

Порівняння двох вікових груп показало цікаву вікову динаміку. Жінки 35-40 років загалом дещо краще оцінюють свої взаємини, ніж 25-30-річні. Середній бал задоволеності стосунками у старшій групі трохи вищий (M ≈ 28,5) порівняно з молодшою (M ≈ 27,0). Формально різниця між групами не дуже велика, проте, за нашими даними, вона наближається до рівня значущості (p ≈ 0,04, тобто як тенденція). Отже, можна говорити про слабко виражену тенденцію до зростання задоволеності стосунками з віком: 35-40-

річні учасниці схильні дещо вище оцінювати якість своїх взаємодій, ніж 25-30-річні. Ймовірно, з віком багато жінок уже досягають важливих життєвих цілей (створення сім'ї, професійна реалізація), набувають зрілості у спілкуванні – усе це може позитивно позначатися на суб'єктивному відчутті благополуччя у стосунках. Таблиця 2.4 відображає розподіл рівнів загальної задоволеності міжособистісними взаєминами у двох групах.

Таблиця 2.4

Рівні загальної задоволеності міжособистісними стосунками, %

Рівень	25-30 років	35-40 років
Низький	26	18
Середній	45	42
Високий	29	40

Як бачимо, частка респонденток з високою задоволеністю дещо більша у старшій групі (40% проти 29%), а з низькою – навпаки менша (лише 18% проти 26% у молодших). Хоча більшість у кожній групі оцінює свої взаємини позитивно (середній або високий рівень задоволеності), тенденція відповідає припущенню про поступове зростання стабільності та комфортності стосунків у старшому віці.

Таким чином, дані КОСБ-3 вказують, що переважна більшість жінок почувається задоволеною своїм соціальним оточенням та стосунками з близькими. Це важливий фон для інтерпретації взаємозв'язків: загалом учасниці не схильні оцінювати свої взаємини як проблемні. Водночас певна частка (близько п'ятої частини) все ж має труднощі або незадоволеність – особливо у молодшій когорті, яка, можливо, ще перебуває в процесі пошуку себе та побудови стабільних зв'язків.

Задоволеність міжособистісними стосунками за авторською анкетою

Для більш глибинного аналізу було використано авторську анкету, що дозволила розглянути задоволеність стосунками в окремих життєвих сферах: сімейній (з батьками та родичами), дружній, романтичній (з партнером),

батьківській (спілкування з дітьми) та професійній (стосунки на роботі). Респондентки оцінювали, наскільки вони задоволені кожним видом взаємин, за шкалою від 1 («зовсім не задоволена») до 4 («повністю задоволена»). Як видно з таблиці 2.5, найвищі середні оцінки задоволеності відзначено у сфері дружніх стосунків (M = 3,32 із 4) та спілкування з власними дітьми (M = 3,40).

Таблиця 2.5

Середній рівень задоволеності різними видами стосунків (за оцінками респонденток)

Вид стосунків	**Середній бал**	**Розподіл відповідей, % респонденток**
Задоволеність сімейними стосунками (з батьками, родичами)	3,15	12% зовсім не задоволена; 22% скоріше не задоволена; 45% скоріше задоволена; 21% повністю задоволена.
Задоволеність дружніми стосунками	3,32	5% зовсім не задоволена; 17% скоріше не задоволена; 50% скоріше задоволена; 28% повністю задоволена.
Задоволеність романтичними стосунками (для тих, хто у відносинах)	3,08	18% зовсім/скоріше не задоволена; 48% скоріше задоволена; 34% повністю задоволена.
Задоволеність спілкуванням з дітьми (для тих, хто має дітей)	3,40	0% незадоволена; 20% скоріше не задоволена; 40% скоріше задоволена; 40% повністю задоволена.
Задоволеність стосунками на роботі (з колегами, керівництвом)	3,20	10% зовсім/скоріше не задоволена; 58% скоріше задоволена; 32% повністю задоволена.

Понад 75% матерів, які взяли участь у опитуванні, оцінили спілкування з дітьми як скоріше або повністю задовільне. Дружніми стосунками також переважно задоволені: близько 78% респонденток дали позитивну оцінку (тобто “скоріше задоволена” чи “повністю задоволена”). Дещо нижчі, але все ж доволі високі, оцінки отримано для сімейних та романтичних стосунків (середні значення ~3,1 із 4). Приблизно дві третини жінок задоволені взаєминами з родиною та з романтичним партнером, тоді як близько 20–30% мають певні труднощі чи невдоволення (відмітили “скоріше не задоволена” або “зовсім не задоволена”). Найбільша частка незадоволених припадає на

сферу сімейних стосунків з батьками чи родичами: сумарно ~34% опитаних вказали повну або часткову незадоволеність родинними взаєминами. Можна припустити, що в цьому віці частина жінок переживає труднощі у взаєморозумінні з батьками старшого покоління або має невирішені конфлікти у родині.

Задоволеність стосунками на роботі також загалом висока: середній бал становить 3,20, при цьому 90% працюючих респонденток оцінили взаємини з колегами і керівництвом як принаймні частково задовільні. Лише 10% відзначили наявність проблем у взаєминах на роботі. Отже, загальна картина свідчить, що опитані жінки здебільшого позитивно сприймають свої міжособистісні стосунки в різних сферах життя, хоча у сімейній та романтичній сферах певна частка відчуває незадоволення.

Варто зауважити, що показники авторської анкети тісно корелюють із результатами стандартизованої субшкали КОСБ-3: респондентки, які високо оцінювали свої взаємини загалом, зазвичай були задоволені і конкретними сферами, і навпаки – ті, хто вказував на проблеми хоча б в одній ключовій сфері (родина, партнерство), мали нижчі значення інтегрального індексу задоволеності (див. наступний підрозділ щодо кореляційного аналізу). Таким чином, авторська анкета доповнила дані КОСБ-3, деталізувавши «сильні» та «слабкі» місця у міжособистісному житті учасниць. Найбільш проблемною сферою виявилися сімейні стосунки з батьками, тоді як найбільш гармонійною – дружба і батьківство (для тих, хто має дітей). Ці нюанси важливо враховувати при подальшій інтерпретації взаємозв’язків з нарцисичними рисами.

Інтерперсональні стилі (за Т. Лірі)

За результатами методики Т. Лірі (див. табл. 2.6.) найбільш вираженими типами міжособистісної поведінки у вибірці виявилися «співпрацюючо-конвенціальний» (VII октант; M = 7,8 з 10 можливих) та «відповідально-великодушний» (VIII октант; M = 7,1).

Це означає, що в середньому нашим респонденткам притаманне

прагнення підтримувати доброзичливі, кооперативні, емоційно теплі стосунки, поєднане з готовністю брати відповідальність, допомагати іншим і проявляти ініціативу у взаємодії.

Таблиця 2.6

Середні значення октантів міжособистісної поведінки у жінок 25-30 та 35-40 років (за методикою Т. Лірі)

Октант	**Назва стилю**	**25-30 років (М)**	**35-40 років (М)**
I	Авторитарний	7,2	6,5
II	Егоїстичний	6,7	6,0
III	Агресивний	5,9	5,3
IV	Підозрілий	5,1	4,7
V	Покірний	4,6	5,0
VI	Залежний	5,1	5,6
VII	Дружній	7,7	8,1
VIII	Альтруїстичний	7,3	7,8

Дещо менш вираженими є полярніші стилі: «прямолінійно-агресивний» (III октант; М = 5,9) та «залежний-слухняний» (VI октант; М = 5,2). Найнижчі показники спостерігаються за типами «недовірливо-скептичний» (IV октант; М = 4,8) та «покірно-сором’язливий» (V октант; М = 4,1). Отже, для більшості опитаних не надто характерні ані підозріла відчуженість у стосунках, ані надмірна сором’язливість чи самознецінення. Загалом середній профіль за Лірі вказує на прагнення до балансу: учасниці воліють дружніх, доброзичливих стосунків, водночас чимало з них готові брати на себе відповідальність і ініціативу, але зазвичай без надмірного тиску чи відкритої агресії. У наступних підрозділах буде розглянуто, як цей усереднений профіль змінюється залежно від рівня грандіозного та вразливого нарцисизму.

Додатковий аналіз середніх показників за октантами Т. Лірі в двох вікових групах показав такі особливості стилів взаємодії.

I. Авторитарний тип. У молодших жінок 25-30 років авторитарність виражена дещо сильніше (M = 7,2), ніж у групі 35-40 років (M = 6,5). Це вказує на більшу схильність молодших учасниць до директивного стилю, контролю та взяття на себе провідної ролі навіть ціною жорсткості у взаємодії.

II. Егоїстичний тип. Егоцентричний, зосереджений на власних інтересах стиль також більш притаманний молодшій групі (M = 6,8 проти M = 5,9 у старшої). Молодші жінки частіше орієнтуються на власні потреби й очікування, тоді як старші дещо менше акцентують увагу на собі.

III. Агресивний тип. Показники прямолінійно-агресивної поведінки вищі у 25-30-річних (M = 6,1), ніж у 35-40-річних (M = 5,3). Це можна розглядати як свідчення більшої конфронтаційності та готовності відстоювати позицію через критику чи наполегливий тиск у молодшій групі.

IV. Підозрілий тип. Недовірливо-скептичний стиль помірно виражений в обох групах, але знову ж таки дещо сильніший у молодших (M = 5,2 проти M = 4,6). Молодші респондентки частіше схильні до настороженості, сумнівів щодо намірів інших, тоді як старші демонструють трохи більше базової довіри.

V. Покірний тип. Покірно-сором’язливі тенденції загалом виражені не надто високо і майже не відрізняються між групами: M = 4,9 у жінок 25-30 років та M = 4,7 у 35-40 років. Це означає, що для більшості учасниць не характерна відверта самознецінювальна чи надмірно підкорена позиція у стосунках.

VI. Залежний тип. Залежність від думки інших та схильність опиратися на більш сильного партнера мають близькі показники в обох вікових групах (M = 5,4 у молодших і M = 5,2 у старших). Тобто потреба в опорі й підтримці загалом залишається на помірному рівні незалежно від віку.

VII. Дружній тип. Найбільш вираженим у старшій групі є саме дружній

(кооперативний) стиль: у жінок 35-40 років середній показник становить M = 8,1, тоді як у 25-30-річних – M = 7,6. Це свідчить про те, що старші респондентки ще більшою мірою орієнтовані на підтримку, взаєморозуміння та збереження гармонії у взаєминах.

VIII. Альтруїстичний тип. Аналогічна тенденція спостерігається й щодо відповідально-великодушного, альтруїстичного стилю: M = 7,8 у старшої групи проти M = 7,1 у молодшої. Жінки 35-40 років частіше беруть на себе турботу про інших, проявляють готовність допомагати й підтримувати, зберігаючи водночас лідерську позицію без надмірної жорсткості. Середні профілі респонденток різних вікових груп представлено у графічному вигляді (рис.2.5).

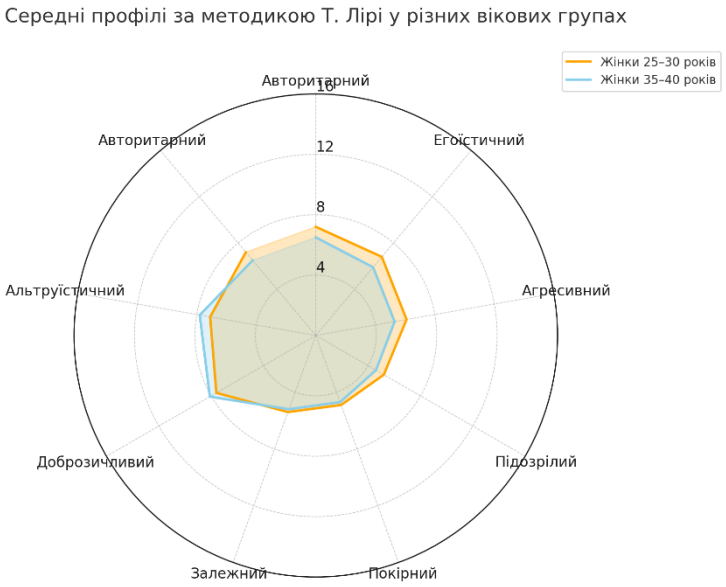


Рис. 2.5. Середні профілі у різних вікових групах за методикою Т. Лірі

Результати дослідження за методикою Т. Лірі свідчать про вікові відмінності в міжособистісних стилях жінок. Молодші респондентки (25–30 років) частіше демонструють домінантно-егоцентричні форми поведінки, зокрема схильність до авторитарності, агресивності та егоїзму. Натомість жінки 35–40 років відзначаються більш вираженою орієнтацією на співпрацю, емпатію та підтримку, що проявляється у високих показниках

дружнього та альтруїстичного стилів. Таким чином, з віком простежується тенденція до зниження конфронтаційності та зростання просоціальних установок у міжособистісних стосунках.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків

Для перевірки головної гіпотези дослідження – про негативний зв'язок нарцисизму із задоволеністю стосунками – було проведено кореляційний аналіз між відповідними показниками, а також побудовано регресійну модель для врахування сукупного впливу декількох факторів.

Коефіцієнти Спірмена, розраховані для пар змінних «нарцисизм – задоволеність», продемонстрували наявність переважно негативних взаємозв'язків між нарцисичними рисами і задоволеністю міжособистісними стосунками.

Таблиця 2.7

Кореляції між нарцисичними рисами та задоволеністю різними видами стосунків у жінок різних вікових груп (ρ Спірмена)

Показники		КОСБ-3 (заг.)		Сімейні		Романтичні		Дружні		Професійні
	25-30	**35-40**	**25-30**	**35-40**	**25-30**	**35-40**	**25-30**	**35–40**	**25-30**	**35-40**
NPI-14	–0,36*	–0,22	–0,39*	–0,28	–0,41*	–0,25	–0,18	н.с.	–0,05	+0,12
HSNS	–0,48**	–0,41**	–0,44**	–0,39*	–0,51**	–0,43**	–0,40*	–0,36*	–0,33*	–0,29*
FFNI – Грандіозність	–0,34*	–0,20	–0,37*	–0,24	–0,39*	–0,26	–0,16	н.с.	+0,21	+0,24
FFNI – Уразливість	–0,50**	–0,43**	–0,46**	–0,40*	–0,53**	–0,45**	–0,42*	–0,38*	–0,35*	–0,31*

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, н.с. – статистично незначущий зв'язок

Зокрема, показник грандіозного нарцисизму NPI-14 має помірний зворотний зв'язок із загальною задоволеністю відносинами ($\rho \approx -0,30$, $p \approx 0,02$ для субшкали «Відносини з іншими» КОСБ-3). Це означає, що чим більше жінка проявляє рис грандіозного нарцисизму (пихатості, домінантності, прагнення уваги), тим менш задоволеною своїми стосунками вона себе відчуває. Хоча цей кореляційний зв'язок середньої сили, він

статистично значущий і узгоджується з нашим припущенням: надмірно нарцисичним людям часто важко будувати близькі стосунки через їхню егоцентричність та брак емпатії, що знижує взаємну задоволеність у відносинах.

Більш детальний аналіз по сферах показав, що NPI-14 найбільш сильно пов'язаний із задоволеністю сімейними та романтичними стосунками. Зокрема, кореляція NPI з оцінкою стосунків з батьками/родичами становить $\rho \approx -0{,}34$ ($p < 0{,}01$), а з задоволеністю у парі – $\rho \approx -0{,}29$ ($p < 0{,}05$). Це свідчить, що жінки з високим рівнем грандіозного нарцисизму частіше незадоволені відносинами в родині та з партнером. Можливо, їхня схильність до домінування та завищені очікування спричиняють конфлікти або відчуття, що близькі «не дотягують» до їхніх вимог. Водночас зв'язок NPI-14 із задоволеністю дружніми стосунками виявився статистично незначущим ($\rho \approx -0{,}10$, $p > 0{,}4$). Це цікавий момент: хоча нарцисичні особи можуть мати неглибокі або утилітарні дружні зв'язки, вони, імовірно, не усвідомлюють проблем у цій сфері або лишаються нею задоволені, доки оточення забезпечує їхні потреби в увазі. Можна припустити, що грандіозні нарциси підтримують такі дружні стосунки, які їх влаштовують (наприклад, мають знайомих-«шанувальників»), тому суб'єктивно не відчувають нестачі.

Натомість у тісніших відносинах (родина, кохання) їхні егоцентричні риси більш руйнівні, що й відбивається на нижчій задоволеності. Кореляція NPI з задоволеністю спілкуванням з дітьми була негативною, але відносно слабкою і на межі статистичної значущості ($\rho \approx -0{,}25$, $p \approx 0{,}09$, $n=28$ матерів).

Можливо, нарцисичні матері дещо частіше відчувають труднощі у взаємодії з дітьми (через нетерплячість до дитячих потреб чи конкуренцію за увагу), але в цій вибірці цей зв'язок не набув переконливої статистичної підтвердженості.

Вразливий нарцисизм (HSNS) показав ще виразніші негативні кореляції із показниками задоволеності. Загальна задоволеність відносинами (КОСБ-3) має коефіцієнт $\rho \approx -0{,}45$ ($p < 0{,}001$) з HSNS. Це доволі сильний зворотний

зв’язок: що більш виражений у жінки сенситивний нарцисизм (надчутливість, сором’язливість, страх відкинення), то нижче вона оцінює якість своїх стосунків. Інакше кажучи, вразливі нарциси, які схильні переживати невпевненість і образливість, як правило, менш задоволені своїми взаєминами – можливо, тому, що бояться довіряти, очікують негативу від оточення або самі провокують проблеми, постійно потребуючи підтверджень своєї значущості. По окремих сферах цей тренд підтверджується: HSNS значимо від’ємно корелює із задоволеністю дружніми стосунками ($\rho \approx -0{,}38$, $p < 0{,}01$), романтичними стосунками ($\rho \approx -0{,}31$, $p < 0{,}05$) та сімейними стосунками ($\rho \approx -0{,}27$, $p < 0{,}05$). Таким чином, вразливі нарциси мають схильність відчувати себе менш щасливими у будь-яких близьких відносинах – їм важко довіряти друзям, вони болісно реагують на найменші непорозуміння з партнером чи родичами, сприймаючи їх як підтвердження власної непотрібності чи невизнання. Ці результати узгоджуються з даними літератури: нарцисично уразливі особи часто зовні можуть здаватися успішними, але всередині лишаються самотніми та глибоко невпевненими у собі. Така внутрішня невдоволеність і відчуття ізольованості навіть серед людей, імовірно, зумовлює їхню низьку суб’єктивну оцінку стосунків.

Варто зазначити, що деякі характеристики грандіозного нарцисизму, пов’язані з екстраверсією, можуть навіть слабо позитивно корелювати із задоволеністю спілкуванням у широкому соціальному колі.

Можливо, окремі аспекти грандіозного нарцисизму (як-от товариськість, харизма) сприяють соціальній успішності та задоволеності у більш поверхових взаємодіях. Проте такі риси не гарантують глибокої задоволеності у близьких стосунках, на що вказують загалом негативні зв’язки грандіозності з сімейною та інтимною сферами.

Багатофакторний регресійний аналіз

Для уточнення того, які саме компоненти нарцисизму відіграють провідну роль у зниженні або підвищенні задоволеності міжособистісними

стосунками, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. У якості залежної змінної використано інтегральний показник задоволеності взаєминами (за КОСБ-3). До моделі були включені три предиктори: рівень грандіозного нарцисизму (NPI-14), рівень вразливого нарцисизму (HSNS) та вікова група, яка виконувала функцію контрольної змінної.

Таблиця 2.8

Результати множинного лінійного регресійного аналізу (залежна змінна – задоволеність міжособистісними стосунками)

Предиктор	B	SE B	β	t	p
Константа	34,12	2,85	–	11,97	<0,001
HSNS (вразливий нарцисизм)	–0,62	0,15	–0,40	–4,13	<0,001
NPI-14 (грандіозний нарцисизм)	–0,38	0,17	–0,25	–2,21	0,031
Вікова група	0,94	0,53	0,18	1,77	0,082

$R^2 = 0,30$, Adjusted $R^2 = 0,26$; $F(3, 60) = 9,87$, $p < 0,001$

Найбільш значущим предиктором виявився вразливий нарцисизм (HSNS). Його стандартизований коефіцієнт регресії становить $\beta = –0,40$ ($t = -4,1$; $p < 0,001$), що свідчить про виражений негативний вплив: зі зростанням рівня сенситивного нарцисизму систематично знижується суб'єктивна задоволеність стосунками. Це підтверджує, що підвищена емоційна раниміть, страх відкинення та залежність від зовнішнього схвалення є ключовими чинниками міжособистісного неблагополуччя.

Грандіозний нарцисизм (NPI-14) також продемонстрував незалежний негативний внесок у модель ($\beta = –0,25$; $t = –2,3$; $p = 0,025$), однак його вплив є помірнішим порівняно з вразливим компонентом. Це означає, що риси демонстративності, самозосередженості та потреби у визнанні також асоціюються зі зниженням якості міжособистісних взаємин, але меншою мірою, ніж емоційна сенситивність та страх втрати значущих зв'язків.

Вікова група, введена як контрольна змінна, не досягла традиційного рівня статистичної значущості ($\beta = +0,15$; $t = 1,8$; $p \approx 0,08$), проте виявлена

тенденція вказує на дещо вищу задоволеність стосунками у жінок віком 35-40 років порівняно з молодшою групою. Це узгоджується з описовими результатами та може свідчити про більшу інтегрованість міжособистісного досвіду з віком.

Для перевірки стабільності отриманих результатів було також протестовано альтернативний варіант моделі, у якому замість показника NPI-14 використовувався індикатор антагонізму за FFNI-SF. У цьому випадку пояснювальна здатність моделі незначно зросла (до близько 33 %), а обидва предиктори — вразливий нарцисизм і антагонізм — залишилися статистично значущими. Це підтверджує, що тенденції до егоцентризму, домінування та прихованої ворожості також пов’язані зі зниженням задоволеності міжособистісними взаєминами.

Таким чином, результати регресійного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу: саме вразливий нарцисизм є найсильнішим предиктором міжособистісного неблагополуччя, тоді як грандіозний нарцисизм та пов’язані з ним антагоністичні риси мають додатковий, але менш виражений негативний вплив. Отримані дані підкреслюють, що емоційна чутливість, страх відкинення та залежність від оцінки інших відіграють ключову роль у формуванні незадоволеності стосунками у жінок дорослого віку.

Особливості міжособистісних стилів за методикою Т. Лірі у групах з різним рівнем нарцисичних рис

Для поглиблення розуміння виявлених взаємозв’язків між нарцисичними рисами та задоволеністю міжособистісними стосунками було проаналізовано особливості міжособистісних стилів за методикою Т. Лірі.

Під час аналізу результатів було виокремлено три умовні профілі міжособистісної поведінки, які відображають різні конфігурації грандіозних і вразливих нарцисичних рис та їхній зв’язок із задоволеністю стосунками.

Перший умовний тип – грандіозно-нарцисичний домінантний («домінуючий лідер»). Для нього характерні підвищені показники грандіозного нарцисизму (NPI-14; інтегральна шкала FFNI «Грандіозність»),

які у нашій вибірці частіше проявлялися у молодшій віковій групі 25-30 років: NPI-14: 6,7 проти 5,5, FFNI-Грандіозність: 3,6 проти 3,2 у групі 35-40 років. Додатково у молодших учасниць спостерігався дещо вищий рівень антагонізму (3,20 проти 2,94), що узгоджується з більш експансивними формами самоствердження у ранній дорослості.

У міжособистісній поведінці цей профіль відображає тенденцію до домінування й контролю. За методикою Т. Лірі у групі 25–30 років вищими є середні значення за авторитарним, егоїстичним та прямолінійно-агресивним октантами (M ≈ 7,2; 6,8; 6,1) порівняно зі старшою групою (M ≈ 6,5; 5,9; 5,3), тоді як покірний і залежний типи залишаються помірними або зниженими. Емпірично це узгоджується зі зниженням задоволеності близькими стосунками: грандіозний нарцисизм має помірний негативний зв’язок із загальною задоволеністю відносинами ($\rho \approx -0{,}30$), причому найбільш чутливими виявляються сімейні та романтичні взаємини.

Другий тип – вразливо-нарцисичний відсторонено-залежний («гіперчутливий невпевнений»). Він пов’язаний із високими показниками вразливого нарцисизму (HSNS; FFNI «Уразливість») і характеризується вираженішим зниженням задоволеності стосунками. У нашому дослідженні саме вразливий компонент демонструє найбільш послідовний негативний зв’язок із міжособистісним благополуччям: кореляція з інтегральною задоволеністю взаєминами становить $\rho \approx -0{,}45$, а в регресійній моделі його внесок є найбільш вагомим ($\beta \approx -0{,}40$). Це означає, що зростання вразливості (надчутливості до оцінювання, страху відкинення, внутрішньої нестабільності самоцінності) пов’язане з систематичним зниженням суб’єктивної якості стосунків.

Міжособистісно цей профіль поєднує дистанціювання і залежність від схвалення. Це відображено у зв’язках HSNS зі шкалами Лірі: вразливий нарцисизм позитивно корелює з відсторонено-недовірливим стилем ($\rho \approx +0{,}37$) і покірно-залежним стилем ($\rho \approx +0{,}29$). Таким чином, у поведінці одночасно проявляються недовіра/обережність у контакті та потреба в

підтримці й підтвердженні значущості, що робить стосунки суб'єктивно напруженими й нестабільними.

Третій тип – кооперативно-дружній (ненарцисичний, «балансований партнерський»). Учасниці з цим профілем мають низькі або помірні показники грандіозних і вразливих нарцисичних рис (NPI-14, HSNS у межах середніх значень) та демонструють більш адаптивний міжособистісний стиль. У вибірці загалом найбільш вираженими є кооперативні тенденції: за Лірі домінують кооперативно-дружній (VII октант; M = 7,8) та відповідально-великодушний (VIII октант; M = 7,1) стилі; у старшій групі ці показники зростають (VIII октант – до 7,8, VII – до 8,1), що може відображати посилення зрілих форм взаємодії з віком.

Цей профіль пов'язаний із вищою суб'єктивною задоволеністю стосунками: інтегральний індекс задоволеності взаєминами у старшій групі є вищим (M = 28,5 проти 27,0), так само як і загальна задоволеність життям (19,7 проти 17,5). Отже, кооперативність, емпатійність і здатність до партнерської взаємодії виступають захисними чинниками міжособистісного благополуччя.

Окремо слід відзначити вікові особливості. У групі 25–30 років більш вираженими є показники грандіозності та антагонізму й авторитарно-домінантні тенденції за Лірі, що може бути пов'язано з актуальними завданнями ранньої дорослості (самоствердження, пошук статусу, конкурентність). У групі 35-40 років грандіозні прояви загалом «пом'якшуються», частіше поєднуючись із відповідальністю та кооперативністю; при цьому частка кооперативно-дружнього профілю й загальна задоволеність стосунками є вищими.

Отримані результати доцільно інтерпретувати в спектральній логіці: описані профілі не є жорсткими типами, а відображають переважні способи міжособистісної регуляції самоцінності й близькості. Динаміка цих проявів залежить від віку, життєвого контексту та доступних ресурсів підтримки. Загалом дані підтверджують, що вразливий компонент нарцисизму має

найбільш виражений зв’язок зі зниженням задоволеності стосунками, тоді як грандіозний компонент демонструє помірніший негативний зв’язок, який найбільш чутливий у близьких (сімейних та романтичних) взаєминах.

Висновки до розділу 2

З метою дослідження зв’язку нарцисичних рис із задоволеністю міжособистісними стосунками, було організовано та проведено емпіричне дослідження. Вибірка досліджуваних складалася з 62 жінок віком 25-40 років. Сукупність застосованих методів дала змогу отримати емпіричні результати, на основі яких сформульовано такі висновки.

Жінки віком 25-30 років демонструють вищу вираженість грандіозного нарцисизму (високий рівень у 26% проти 17% у старшій групі), що підтверджується достовірно вищими показниками за NPI-14 та шкалою грандіозності FFNI-SF. У групі 35-40 років грандіозні нарцисичні риси проявлені слабше. Водночас рівень вразливого нарцисизму (HSNS) (високий у 30-36%) істотно не відрізняється між віковими групами, що свідчить про відносну стабільність сенситивних нарцисичних проявів у дорослому віці. Антагонізм (егоцентризм, конфліктність) за FFNI-SF також дещо вищий у молодших (високий рівень у 35% проти 24%), що посилює тенденцію до зниження нарцисичних проявів з віком, пов’язану з переосмисленням пріоритетів.

Жінки обох вікових категорій загалом позитивно оцінюють свої міжособистісні стосунки. Найвищі показники задоволеності зафіксовано у сфері дружніх та материнських взаємин (задоволеність у 78% у молодших та 80% у старших), дещо нижчі – у романтичних та сімейних (незадоволеність у 20% жінок молодшого віку та 34% старшого). Статистично значущих вікових відмінностей у задоволеності саме міжособистісними стосунками не виявлено, однак простежується тенденція до вищої загальної життєвої задоволеності у жінок 35-40 років (високий рівень у 40% проти 29% у молодших), що вказує на роль зрілості в стабілізації взаємодій.

Зв’язок грандіозного нарцисизму із задоволеністю стосунками. Завдяки кореляційному аналізу (коефіцієнти Спірмена) виявлено, що грандіозний нарцисизм має помірний негативний зв’язок із загальною задоволеністю міжособистісними стосунками. Найбільш виражений цей зв’язок у сімейній та романтичній сферах, тоді як у дружніх стосунках він статистично незначущий. Це свідчить, що грандіозні нарцисичні риси більшою мірою ускладнюють близькі, емоційно насичені взаємини.

Вразливий нарцисизм виявився найбільш сильним негативним чинником міжособистісного благополуччя. Завдяки кореляційному аналізу (коефіцієнти Спірмена) показники HSNS мають значущий зворотний зв’язок із задоволеністю усіма видами стосунків – дружніми, романтичними та сімейними. Це вказує на те, що сенситивність до критики, страх відкинення та внутрішня невпевненість суттєво знижують суб’єктивну якість соціальних зв’язків.

Грандіозний нарцисизм асоціюється з домінантно-агресивним міжособистісним стилем за методикою Т. Лірі, що проявляється у прагненні до контролю та лідерства. Вразливий нарцисизм пов’язаний із поєднанням відсторонено-недовірливого та залежного стилів, що відображає суперечливу динаміку потреби у близькості й страху відкинення. Обидва стилі несприятливо впливають на якість міжособистісних взаємин. Загалом стилі з віком зсуваються від домінантних у молодших до кооперативно-дружніх та просоціальних у старших, що сприяє адаптивності.

Результати множинного регресійного аналізу показали, що вразливий нарцисизм є провідним предиктором зниження задоволеності міжособистісними стосунками, тоді як грандіозний нарцисизм має додатковий, але менш виражений негативний вплив. Віковий фактор не є самостійно значущим предиктором, але виявляє тенденцію до позитивного внеску. Сукупно нарцисичні риси пояснюють близько 30% варіації задоволеності стосунками, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

Отримані результати свідчать про важливість розробки програми

психологічного супроводу, яка буде направлений на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі.

РОЗДІЛ 3
НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ЖІНОК ІЗ ВИРАЖЕНИМИ НАРЦИСИЧНИМИ РИСАМИ

3.1. Програма психокорекційних заходів для оптимізації міжособистісних стосунків жінок із вираженими грандіозними та вразливими нарцисичними рисами

Нарцисичні риси у жінок можуть проявлятися не лише як прагнення визнання та демонстративність, але й як внутрішня вразливість, нестабільна самооцінка та гіперчутливість до критики. У повсякденних стосунках це часто формує “гойдалку” між потребою бути особливою/ідеальною та страхом бути знеціненою, що підсилює напругу у контакті: зростає частота конфліктів, образ, уникання діалогу або контролю й вимогливості. Додатково, під впливом стресових факторів, ці реакції можуть ставати більш інтенсивними, а регуляторні ресурси – знижуватися. Тому психокорекційна робота доцільно має поєднувати вплив на когнітивні схеми (самоцінність/стандарти/очікування), навчання саморегуляції (управління соромом, гнівом, тривогою, заздрістю) та розвиток міжособистісних навичок (емпатія, активне слухання, відповідальність у комунікації). На основі проведеного аналізу й отриманих емпіричних даних розроблено інтегративну програму групових занять, що спрямована на зниження деструктивних проявів грандіозних і вразливих нарцисичних рис та підвищення задоволеності міжособистісними стосунками.

Мета програми. Зменшити деструктивні прояви грандіозних і вразливих нарцисичних рис з метою підвищення задоволеності міжособистісними стосунками.

Завдання програми:

1. Розпізнати власні нарцисичні патерни (тригери, типові реакції, захисти) та їхній вплив на стосунки.

2. Зменшити дисфункційні переконання (виключність/право,

перфекціонізм, «або ідеальна, або нікчемна»), навчити базових технік реструктуризації.

3. Сформувати навички зупинки імпульсу, заземлення, самозаспокоєння і толерантності до дистресу в ситуаціях критики/відмови/фрустрації.

4. Тренувати прийняття перспективи іншого, активне слухання, відповідальність у комунікації, зменшення маніпулятивних/експлуататативних стратегій.

5. Посилити опори самоцінності, пропрацювати вразливість, яка часто «прикрита» грандіозністю або самознеціненням.

6. Перевести навички у повсякденність через домашні завдання та індивідуальний план підтримки після завершення.

Опис програми. Психокорекційна програма призначена для жінок 25-40 років із вираженими грандіозними та/або вразливими нарцисичними рисами. Формат – груповий тренінг 6-8 учасниць, 6 сесій по 2-3 години, 1 раз на тиждень (за потреби можливий інтенсив 2 рази на тиждень). Група створює середовище для реалістичного зворотного зв’язку, тренування емпатії та безпечного відпрацювання нових моделей взаємодії.

Програма інтегративна: психоедукація, КПТ (робота з переконаннями й поведінкою), ДПТ (емоційна регуляція, толерантність до дистресу, майндфулнес, міжособистісна ефективність), гештальт-техніки (експеримент, робота з полярностями, «порожній стілець»), тілесно-орієнтовані практики (дихання, заземлення, релаксація), групова рефлексія й домашні завдання.

Діагностика: тестування (опитники NPI-14, HSNS та КОСБ-3).

Сесія 1: Вступна – психоедукація та самопізнання.

Мета першої зустрічі – сформувати базову психологічну безпеку групи, узгодити правила взаємодії та запустити самоспостереження. На початку ведучий презентує структуру програми й проводить короткий чек-ін (1 слово про стан). Далі укладається груповий контракт: конфіденційність, “я-повідомлення”, право «стоп», недопустимість оцінювання й діагностування

інших, регламент висловлювань. Знайомство організоване у структурованому форматі (без надмірної біографічності): кожна учасниця коротко озвучує очікування від програми, типовий тригер та один ресурс підтримки.

Психоедукаційний блок подається стисло й прикладно: розрізнення грандіозних і вразливих нарцисичних проявів, типові тригери (критика, порівняння, відмова), а також модель "тригер → інтерпретація → емоція → захисна поведінка → наслідок у стосунках". Далі учасниці заповнюють короткий чекліст самоспостереження (для себе, без оголошення результатів), після чого виконують вправу «Айсберг» для усвідомлення зв'язку між зовнішньою поведінкою та прихованими емоціями/потребами. Обмін відбувається в безпечному форматі (за бажанням, через роботу в парах/трійках та коротке підсумкове коло). Наприкінці – інтеграція: кожна формулює 1 ключовий інсайт і 1 намір на тиждень. Домашнє завдання: вести щоденник самоспостереження (3–5 епізодів): ситуація-тригер, автоматична думка, емоція, реакція/поведінка, наслідок.

Сесія 2: Виявлення і зміна переконань.

Мета сесії – навчити учасниць розпізнавати автоматичні думки та дисфункційні переконання, що підтримують грандіозні/вразливі реакції, і формувати більш реалістичні альтернативи. Зустріч починається з короткого чек-іну та розминки, спрямованої на зниження оцінювальності й тренування уважності до іншого (вправа "спостереження без оцінки"). Далі відбувається обговорення домашніх спостережень із фокусом на тригерах (критика, порівняння, відмова, помилка, ігнорування) та типових думках; приклади фіксуються на фліпчарті.

Ведучий стисло вводить когнітивну модель (думка → емоція → поведінка) та 2–3 найбільш релевантні викривлення (поляризоване мислення, катастрофізація критики, переконання "мені мають/я маю бути ідеальною"). Основна частина – відпрацювання ABC-аналізу на реальних ситуаціях. Спочатку ведучий демонструє заповнення ABC у колі на одному кейсі (A – подія, B – інтерпретація/переконання, C – емоції/дії), звертаючи увагу на те,

що одна й та сама подія може запускати як грандіозні (“вона не має права…”) так і вразливі (“я нікчемна…”) інтерпретації. Далі учасниці практикують АВС у малих групах (трійки) з формуванням альтернативних думок за критеріями реалістичності й корисності та прогнозом, як зміняться емоції й поведінка.

Окремий блок присвячено завищеним стандартам і перфекціонізму як чинникам хронічної напруги та нестійкої самооцінки. Виконується вправа на переведення “ідеального стандарту” в “достатньо добре”: учасниці формулюють реалістичний рівень виконання, проміжні кроки та одну “дозволену помилку”, яку можуть витримати без самознецінення або агресивного захисту. Завершення – коротка рефлексія: кожна визначає 1 ключове переконання, яке хоче змінювати, і 1 альтернативну думку, яку готова тестувати протягом тижня.

Домашнє завдання: когнітивний щоденник (3–5 записів за тиждень) за схемою АВС з формуванням альтернативних думок; додатково – практика “достатньо добре”: щодня обирати одну реалістичну задачу замість надмірного стандарту та фіксувати результат і самоставлення.

Сесія 3: Емоційна регуляція і майндфулнес.

Мета сесії – сформувати базові навички емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту у ситуаціях тригерів (критика, відмова, фрустрація, порівняння). На початку проводиться короткий чек-ін через вправу «Скаляр емоцій»: учасниці обирають картку, що найточніше описує їхній стан за тиждень, і називають 1–2 ситуації, де ця емоція проявлялася. Далі відбувається стислий розбір домашнього завдання: учасниці наводять приклади зі щоденника (ситуація – думка – емоція – дія), а ведучий підкреслює зв’язок між інтерпретацією події та інтенсивністю емоційної реакції.

Психоедукаційний блок подається коротко й прикладно: емоції як функціональні сигнали, відмінність між емоцією та поведінковою реакцією, типові емоції при нарцисичних проявах (гнів/роздратування, сором, заздрість,

тривога) та принцип ДПТ «Розум мудреця» як баланс емоційного й раціонального реагування. Основна частина сесії – відпрацювання навичок у форматі міні-тренувань:

1. Майндфулнес «Тут-і-зараз» (5–7 хв): фокус на диханні, помічання думок/емоцій без оцінки та повернення уваги. Коротка рефлексія: що заважало, що допомагало; як використовувати практику щодня для зниження напруги.

2. Навичка STOP/«Стоп-сигнал» (10–15 хв): алгоритм зупинки імпульсу (зупинка → дихання/пауза → назвати емоцію → обрати дію). Тренування в рольових сценах (критика/зауваження/відмова) з коротким зворотним зв’язком від групи щодо того, що допомогло втримати реакцію.

3. Толерантність до дистресу (15–20 хв):

- коротка сенсорна техніка з різким фізичним стимулом (варіант «холод» за бажанням) як спосіб швидкого переключення;
- вправа «Пакет самозаспокоєння»: кожна формує персональний список 3-5 безпечних дій для піку емоцій (рух/контакт/музика/дихання/підтримка/творчість) як альтернатива деструктивним реакціям.
- Тілесна релаксація (8–10 хв): прогресивна м’язова релаксація для зниження фізіологічного напруження та формування навички “розпізнати–послабити” тілесні маркери емоцій.

Після кожного блоку передбачена коротка групова рефлексія: що спрацювало, що було складно, які тілесні/емоційні сигнали учасниці помітили. Завершення – підсумкове коло: кожна обирає одну навичку, яку готова практикувати до наступної зустрічі.

Домашнє завдання: продовжувати щоденник, додавши фокус на емоції (емоція, інтенсивність 0–10, що допомогло/не допомогло); щодня виконувати одну коротку практику (майндфулнес або релаксація/дихання) та застосувати STOP щонайменше в одній реальній тригерній ситуації.

Сесія 4: Емпатія та взаємини (гештальт- та груповий блок).

Мета сесії – розвинути емпатичне налаштування, навички контакту й комунікації, а також підвищити здатність помічати потреби та межі інших людей. Зустріч починається з розминки «Дзеркало» у парах (рухи/міміка з подальшою зміною ролей) та короткого обговорення, що допомагало налаштуватися на іншу і що викликало напруження. Далі учасниці стисло діляться, як застосовували навички саморегуляції з попередньої сесії та що змінилося у їхніх реакціях у взаємодії.

Основна частина сесії – досвідові вправи на перспективу іншого й емпатичне слухання. Ведучий пропонує експеримент «Взуття іншого»: кожна обирає недавню конфліктну або напружену ситуацію й коротко описує її, після чого переповідає подію від імені іншої сторони, намагаючись назвати можливі думки, почуття та потреби цієї людини. Група додає гіпотези (без оцінювання), а ведучий підсумовує, як зміна перспективи впливає на інтенсивність образи/гніву та відкриває можливості для іншої поведінки. Психоедукаційний блок подається коротко: емпатія як навичка (когнітивний та емоційний компоненти), типові труднощі емпатії при нарцисичних проявах, а також ризик «об’єктивації» іншого (сприйняття людей як засобу) і її наслідки для стосунків.

Далі відпрацьовується активне слухання та коректний зворотний зв’язок у форматі трійок (оповідач – слухач – спостерігач): оповідач 2–3 хвилини говорить про значущу для нього ситуацію; слухач практикує уважність без порад і перебивань (уточнення, відображення змісту й почуттів); спостерігач фіксує прояви емпатії та моменти, де слухач “йде в себе” (оцінювання, поради, переведення теми). Після короткого зворотного зв’язку відбувається ротація ролей, щоб кожна учасниця побувала в позиції слухача.

Завершальний блок – гештальт-вправа «Порожній стілець» (за бажанням, із чітким дотриманням меж): учасниця звертається до уявної значущої особи (батьки/партнер/інша фігура) й висловлює невисловлені почуття та потреби, з акцентом на усвідомлення власних меж, реалістичних

очікувань і неможливості “доповнити” себе через іншого. Після виконання – коротка інтеграція: що стало ясніше про свої потреби, очікування, способи контакту; які нові дії в стосунках можливі без маніпуляцій, знецінення або вимоги схвалення.

Домашнє завдання: вправа «Емпатичний вчинок» – зробити одну дію підтримки/турботи для близької людини без очікування похвали й зафіксувати: що зробила, які почуття виникли, як відреагувала інша сторона. Додатково – практика активного слухання щонайменше в одній розмові (2-3 хвилини уважного слухання з відображенням почуття/змісту) та застосування навичок саморегуляції у момент напруження в контакті.

Сесія 5: Автентична самооцінка та опрацювання вразливості.

Мета сесії – інтегрувати «публічне» й «внутрішнє» Я, зменшити потребу в масці досконалості, підтримати формування зрілої (реалістичної) самооцінки та більш безпечного контакту з власною вразливістю. Зустріч починається з короткого налаштування та вправи «Моє справжнє й відображене Я»: на двох аркушах учасниці фіксують (словами/символами) образ, який демонструють іншим, і внутрішній досвід, який часто приховують. Обговорення відбувається за принципом добровільності та без деталізації травматичного матеріалу; ведучий підкреслює завдання сесії – зближення цих частин і розвиток автентичності без самознецінення або захисної грандіозності.

Психоедукаційний блок подається стисло: як ранні переживання (знецінення/ігнорування або гіперопіка й “умовна любов”) формують нестійку самооцінку; концепт «внутрішньої дитини» як метафора вразливої частини, що потребує підтримки. Далі проводиться вправа «Лист від дитинства»: учасниці пишуть короткий лист від себе 5–10 років до себе теперішньої (потреби, страхи, мрії, що хотілося почути). За бажанням озвучуються уривки; група підтримує без порад і оцінювання, фокусуючись на відображенні почуттів і потреб.

Наступний блок – формування опор зрілої самооцінки: групова

дискусія про самоцінність (від чого вона залежить і як відрізнити її від схвалення/досягнень). Практична частина: кожна учасниця називає три реалістичні опори (якості/вміння/вчинки/досягнення), які можна підтвердити фактами, щоб зменшити коливання між самозвеличенням і внутрішньою нікчемністю. Ведучий допомагає утримувати баланс: не «велич», а конкретність і адекватність.

Для тілесного закріплення досвіду використовується парна практика «Вразливість і захист» (за згодою): учасниця відстежує свою типову позу захисту/закритості та експериментує з прийняттям підтримки (контакт м'який, екологічний; можливість відмовитися або зупинити вправу). Після – коротке обговорення: що допомагало приймати підтримку, що викликало опір, які тілесні сигнали з'являлися. Ведучий підкреслює: вразливість не дорівнює слабкості; це умова глибших стосунків і стабільнішої самоопори.

Завершення сесії – інтеграція: учасниці формулюють 1–2 конкретні кроки автентичності на наступний тиждень (наприклад, попросити про допомогу без маніпуляції, назвати почуття прямо, знизити стандарт "ідеально" до "достатньо добре", дозволити собі помилку без самопокарання).

Домашнє завдання:

- Щоденна практика «Три автентичні моменти»: записувати 3 короткі приклади, де вдалося бути справжньою (почуття/потреба/дія) або витримати "недосконалість" без зриву в захист.
- Підготовка до фінальної сесії: 3–5 речень на тему «Що я беру з програми / що було найцінніше / що хочу підтримувати далі».

Сесія 6: Завершення – оцінка прогресу і плани на майбутнє.

Мета сесії – підсумувати зміни, закріпити ключові навички та сформувати реалістичний план підтримки результатів після завершення програми. Зустріч починається з короткого входження «Асоціація з собою теперішньою»: учасниці називають одним словом/метафорою свій стан "зараз" і (за бажанням) згадують, якою була метафора на старті. Це задає

фокус на динаміку.

Далі відбувається основне коло рефлексії за підготовленими тезами: кожна учасниця ділиться, що взяла з програми, які зміни помітила (у думках, емоціях, поведінці, стосунках) і яка навичка стала найбільш робочою. Ведучий тримає структуру, уточнюючи короткими запитаннями (без “розпливчастих” обговорень): що було неочікуваним, яка вправа була найкориснішою, що тепер робиться інакше в типових тригерах (критика/відмова/порівняння/конфлікт). Група слухає з повагою, фокусуючись на фактах змін і підтримувальному відображенні, а не на порадах.

Оцінка результатів проводиться у двох форматах:

1) повтор самодіагностики (якщо на 1-й сесії був чекліст/анкета) з порівнянням “до/після”;

2) якісні маркери прогресу – короткий перелік, який учасниці заповнюють письмово (наприклад: “вмію зупиняти імпульс”, “краще витримую критику”, “менше потребую схвалення”, “частіше чую іншого”, “реалістичніше ставлю планку”). Ведучий підкреслює не “ідеальний результат”, а конкретні зрушення та нові способи самопідтримки.

Після цього йде персоналізований зворотний зв’язок ведучого: коротко по кожній учасниці – що стало сильнішим, який крок був найпомітнішим, які ресурси вона проявила (обережно, без оцінювання особистості, лише про процес і поведінкові зміни). Це підсилює відчуття значущості власної роботи та нормалізує “незавершеність” як частину реального росту.

Блок планування майбутнього структурований як “план підтримки” + “план ризиків”.

Учасниці формують «Контракт із собою» (3–5 пунктів), де є: 1 навичка щодня (наприклад, 5–10 хв майндфулнес/релаксації), 1 навичка на тиждень (емпатичний вчинок/активне слухання), 1 крок про самооцінку (реалістичні

стандарти/самопідтримка), 1 крок про стосунки (пряме прохання/межі/відповідальність), і (за потреби) рішення про подальшу індивідуальну терапію/підтримку.

Окремо прописується “мій тригер – мій протокол”: що мене найчастіше зриває і яку послідовність дій я роблю (STOP → самозаспокоєння → переоцінка думки → контакт/комунікація).

Завершення відбувається через короткий ритуал прощання, який одночасно символічний і практичний:

- варіант 1: «Коло підтримки» – кожна дає сусідці конкретне побажання-наміру (про навичку/опору, а не загальні слова);
- варіант 2: «Відпускаю / Примножую» – на папері записати одну установку/поведінку, яку учасниця готова відпускати, і одну якість/навичку, яку хоче розвивати; перше знищується (подерти), друге забирається як нагадування.

Фінальне слово ведучого: подяка за участь, підкреслення реалістичного змісту змін (не “переробити себе”, а навчитися керувати патернами і будувати здоровіший контакт), рекомендація щодо підтримки (за бажанням – домовленість про коротку зустріч-підтримку через 4–8 тижнів або безпечний формат взаємної підтримки без залежності від групи). Група завершує роботу на ясній, підсумковій ноті.

Очікувані результати програми полягають у зниженні деструктивних проявів грандіозних і вразливих нарцисичних рис та формуванні більш адаптивних стратегій взаємодії. Після завершення 6 сесій у учасниць очікується: зростання когнітивної гнучкості (менше поляризації та самознецінення/самозвеличення), покращення емоційної саморегуляції (стійкіша реакція на критику й фрустрацію), розвиток емпатії та комунікативних навичок (активне слухання, врахування потреб і меж інших), а також більш реалістична самооцінка й прийняття себе. Результати можуть оцінюватися через самоопис, зворотний зв’язок оточення та повторну психодіагностику (за наявності).

Водночас для закріплення досягнутих змін і підвищення якості повсякденних контактів важливо доповнити програму практичними рекомендаціями, спрямованими на підвищення задоволеності міжособистісними стосунками жінок із грандіозними та вразливими нарцисичними рисами.

3.2. Рекомендації щодо підвищення задоволеності міжособистісними стосунками жінок із вираженими нарцисичними рисами

Результати нашого дослідження дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на поліпшення якості взаємин для жінок, у яких виявлено нарцисичні риси. Враховуючи, що грандіозний і вразливий нарцисизм проявляються по-різному, поради слід адаптувати під конкретний профіль особистості. Крім того, варто зважати на вік та життєву ситуацію клієнтки. Нижче наведено рекомендації, розподілені за двома основними групами – для жінок з грандіозними нарцисичними тенденціями та для жінок з вразливим (сенситивним) нарцисизмом. Кожен блок містить як загальні стратегії, так і конкретні техніки або вправи, що можуть бути використані психологами-консультантами або самими жінками для самовдосконалення.

Для жінок із грандіозними нарцисичними рисами

Розвиток емпатії та уважності до інших. Оскільки грандіозним нарцисам притаманний брак чутливості до почуттів оточення, ключовою рекомендацією є робота над емпатійними навичками. Психолог може використовувати вправи на перспективу прийняття (наприклад, пропонувати клієнтці уявити себе на місці близької людини і описати ситуацію з її точки зору). Корисними будуть тренінги з розвитку активного слухання, коли нарцисична особа вчиться свідомо приділяти увагу співрозмовнику, задавати питання і виявляти підтримку вербально і невербально. Навички емпатії допоможуть зменшити егоцентризм у спілкуванні та покращити емоційний

зв’язок з партнером/друзями.

Корекція завищених очікувань і установки на домінування. Грандіозні жінки часто несвідомо очікують від близьких постійного захоплення та підкорення їх волі. Ці очікування варто усвідомити і відкоригувати. Ефективним може бути метод когнітивної реструктуризації: в процесі терапії клієнтка аналізує свої типові думки на кшталт «він має робити так, як я хочу» або «мені належна особлива увага» і вчиться замінювати їх більш реалістичними («кожен має право на свою думку, компроміс покращить наші стосунки» тощо). Також рекомендується пропрацювати толерантність до критики: навчити клієнтку сприймати конструктивні зауваження не як образу, а як інформацію для зростання. Це знизить конфліктність у стосунках.

Формування навичок партнерської комунікації. Щоб піти від моделі «начальник-підлеглий» у парі чи сім’ї, людині із вираженими грандіозними рисами слід опанувати принципи рівноправної взаємодії. Практичні вправи: чергування ролей (наприклад, сьогодні рішення приймає партнер, а жінка з вираженими нарцисичними рисами вчиться підлаштовуватися), обговорення і письмова фіксація спільних цілей і планів (щоб нарцисична особа бачила відносини як командну роботу, а не свою одноосібну справу). Корисно впровадити правило: «спочатку зрозумій, потім будь зрозумілим» – тобто перш ніж висловити свої вимоги, постарайся зрозуміти потреби іншого. Такі техніки покращують баланс влади у стосунках і зменшують напругу.

Підкріплення здорової самооцінки, не залежної від зовнішнього захоплення. Грандіозним нарцисам важливо навчитися черпати впевненість у собі не лише з похвали оточення. Для цього психологи рекомендують фокусуватися на власних цінностях і внутрішніх критеріях успіху. Практика: скласти список своїх досягнень та позитивних якостей, які не залежать від думки інших (наприклад, «я творча/відповідальна/маю почуття гумору»). В момент, коли виникає потреба в схваленні, звертатися до цього списку для самопідтримки. Також корисно розвивати різнобічність особистості – мати хобі чи сфери, де жінка може відчути задоволення без соціального змагання.

Це може бути творчість, спорт для себе, волонтерство: головне, щоб діяльність давала внутрішню радість, а не служила лише для престижу.

Робота з агресією та гнівом. Оскільки грандіозний нарцисизм пов'язаний із тенденцією до агресивної поведінки при фрустрації, корисно включити елементи емоційної регуляції. Методики: техніки глибокого дихання і майндфулнес для заспокоєння в конфліктних ситуаціях; відпрацювання сценаріїв «стоп і подумай» – коли клієнтка вчиться перед тим, як різко відповісти або розізлитися, зробити паузу і оцінити ситуацію. Можна рекомендувати вести щоденник гніву: записувати випадки, коли виникала лють на близьких, аналізувати їх та шукати альтернативні реакції. З часом це допоможе знизити вибуховість і виражати невдоволення конструктивніше.

Психотерапевтична підтримка у довготривалій перспективі. Зміна особистісних рис – процес не швидкий. Жінкам із вираженим нарцисизмом (особливо молодим, у яких ці риси ще досить помітно виражені) доцільно пропонувати довгострокову терапію. Ефективними підходами можуть бути схема-терапія (що працює з нарцисичними схемами величі та дефектності), діалектико-поведінкова терапія (для контролю імпульсивності та агресії), групова терапія. Остання особливо корисна, оскільки група виступає дзеркалом: інші учасники дають зворотний зв'язок на нарцисичну поведінку, і клієнтка вчиться будувати взаємини в безпечному середовищі. Коучингові програми з розвитку лідерства на засадах емпатії також можуть перенаправити природну потребу таких жінок вести за собою – у більш позитивне русло (наприклад, стати наставником, керівником, якого поважають, а не бояться).

Особливу увагу слід приділити молодим жінкам з грандіозними рисами, адже, як було виявлено, саме вони схильні до найбільш проблемного домінування і конфліктності. Для них пріоритетні наставницькі програми чи тренінги особистісного зростання, де успішні старші колеги можуть показати приклад збалансованого стилю лідерства. Допомога у розвитку емоційного інтелекту у 20-30 років може запобігти багатьом труднощам у сім'ї та соціумі

надалі. Натомість старшим жінкам (35+, які вже певною мірою навчилися згладжувати свої нарцисичні імпульси) важливо підтримувати позитивні зрушення: хвалити їх за прояви емпатії, заохочувати поглиблення дружніх і сімейних зв'язків, які вони напрацювали. В цьому віці більше уваги можна приділити осмисленню життєвих пріоритетів – часто на цьому етапі нарциси усвідомлюють цінність близьких людей понад особисті амбіції.

Для жінок із вразливими нарцисичними рисами

Підвищення впевненості в собі і формування стійкої самооцінки. Центральна проблема "вразливих нарцисів" – внутрішня невпевненість та відчуття меншовартості, які вони намагаються компенсувати зовнішнім схваленням. Тому перше завдання – зміцнити їх самовідчуття незалежно від чужої оцінки. Тут ефективні методики з когнітивно-поведінкової терапії, зокрема робота з негативними переконаннями про себе ("Я негідна любові", "Мене покинуть, якщо дізнаються яка я є" тощо). Клієнтці пропонують пошукати контраргументи до цих автоматичних думок, скласти реалістичні твердження ("Я можу бути коханою такою, як я є"). Також практикується підсилення ресурсів: згадати ситуації, коли її приймали і цінували, написати лист підтримки самій собі. Важливо сформувати ядро ідентичності, яке не залежить від чужих похвал – усвідомлення своїх цінностей, талантів, позитивного досвіду.

Психоедукація щодо механізмів проєкції і спотворень у сприйнятті стосунків. Вразливим нарцисам корисно пояснити, як їхні власні страхи можуть проєктуватися на поведінку інших. Наприклад, якщо вона думає "друзі мене ігнорують", часто це відображення її внутрішнього страху бути відкинутою, а не об'єктивний факт. Через обговорення конкретних ситуацій (коли, наприклад, подруга не одразу відповіла на повідомлення) психолог допомагає клієнтці побачити альтернативні пояснення (подруга була зайнята, а не розлюбила мене). Так поступово знижується рівень параноїдальної недовіри. Також важливо розповісти про феномен самосаботажу у стосунках: що надмірна вимогливість до доказів любові чи постійні перевірки партнера

можуть саме й відштовхувати людей. Усвідомивши ці процеси, жінка більш вмотивована змінити свою поведінку.

Розвиток навичок довіри та відкритого спілкування. Оскільки сенситивні нарциси схильні накопичувати образи і відчужуватися, потрібно вчитися комунікувати свої потреби і переживання прямо, але без звинувачень. Для цього підходять методи навчання ассертивності та ненасильницького спілкування. Клієнтку навчають формулювати «Я»-повідомлення (скажімо, замість мовчати і ображатися – сказати партнеру: "Я відчуваю сум, коли ми мало часу проводимо разом, мені б хотілося більше близькості"). Такі висловлювання знижують ризик непорозуміння: інші отримують шанс задовольнити її потребу, а не гадати, що сталося. Також корисно відпрацьовувати навички прощення: якщо друга сторона ненавмисно завдала прикрості, спробувати обговорити й відпустити цю ситуацію, а не плекати образу. Це особливо важко для гіперчутливих осіб, але навчитися прощати – означає перестати тягнути за собою багаж негативу, який отруює наступні взаємодії.

Зниження тривожності та роботи зі страхом відкидання. У багатьох вразливих нарцисів присутня тривожно-уникаюча прив'язаність, тож варто застосовувати техніки з терапії прив'язаності. Наприклад, вправа "найгірший сценарій – найкращий сценарій – реалістичний сценарій": коли виникає страх, що партнер (або друг) її покине, розглянути, що буде в найгіршому разі (вона переживе це і знайде підтримку в інших), у найкращому (страх зовсім безпідставний), і в найбільш ймовірному (партнер засмутиться, але не покине через разову сварку). Це вчить дивитися на ситуації менш катастрофічно. Також застосовується метод десенсибілізації: поступово наражати клієнтку на маленькі "ризики" бути відвертою і бачити, що страхи не справджуються. Наприклад, дати невелику критику другу і пересвідчитися, що він не перестав дружити; або зізнатися партнеру в якомусь переживанні і отримати підтримку замість осуду. Крок за кроком рівень тривоги в соціальних ситуаціях зменшиться.

Формування незалежності та самостійності. Щоб зменшити патологічну залежність від чужої уваги, корисно розвивати автономність жінки. Рекомендується заохочувати її мати сферу життя, де вона покладається лише на себе – наприклад, індивідуальне захоплення, навчання нових навичок, особисті досягнення. Коли людина бачить, що вона здатна впоратися, досягти чогось самостійно, її потреба в постійному емоційному підживленні ззовні слабшає. Психолог може задати домашнє завдання: зробити щось приємне для себе самої (сходити в кіно одній, купити подарунок собі, похвалити себе вголос) і поспостерігати за відчуттями. Спочатку вразливим нарцисам це незвично, але поступово формується розуміння, що вони можуть бути джерелом підтримки для себе. Також важливо навчитися проводити час наодинці без тривоги – цьому сприяють практики усвідомленості, хобі, ведення щоденника.

Соціальні навички і розширення кола підтримки. Часто сенситивні нарциси обмежуються дуже вузьким колом спілкування (один партнер, максимум 1-2 близьких друзів), від яких і вимагають абсолютної уваги. Корисно стимулювати їх розширювати соціальну мережу – вступати в нові групи за інтересами, відновлювати старі дружні контакти, спілкуватися з колегами. Чим більше у людини джерел підтримки, тим менша залежність від кожного окремого і тим менше драматизується можлива втрата одного зв’язку. Психолог може допомогти скласти “соціограму” – схему із зазначенням усіх людей, хто є в житті клієнтки, і запропонувати план маленьких кроків для покращення або поглиблення цих стосунків (напр., зателефонувати давній подрузі, організувати зустріч з колегами після роботи тощо).

Терапевтичні втручання для опрацювання дитячих травм прив’язаності. У багатьох випадках нарцисична уразливість бере коріння у дитячих взаєминах із батьками (наприклад, холодна або непередбачувана матір, яка давала любов лише за умови досягнень, могла сформувати у дитини одночасно потребу в схваленні і впевненість, що її не люблять по-

справжньому). Тому глибинна терапія – психодинамічна, гештальт або схема-терапія – може бути дуже корисною. В процесі такої роботи жінка переосмислює старі сценарії: усвідомлює, що нинішні близькі – не її батьки, і вони можуть дати інший досвід. Терапевт виступає своєрідною фігурою безпечної прив'язаності, через яку клієнтка вчиться довіряти. Такі зміни відображаються потім і в зовнішніх стосунках – з'являється більше спокою, впевненості у партнері, здатності переживати невеликі конфлікти без страху бути покинутою.

Фокус на позитивних аспектах взаємин і вдячності. Для подолання негативної упередженості вразливо-нарцисичним людям варто свідомо практикувати вдячність у стосунках. Наприклад, щовечора записувати три речі, за які вона вдячна сьогодні своїм близьким (навіть дрібниці: чоловік приготував вечерю, подруга вислухала по телефону тощо). Ця вправа зміщує фокус з того, чого не вистачає, на те, що є. Відповідно, змінюється і атмосфера взаємин: люди, яких цінують і хвалять, будуть ще уважнішими і теплішими. Це створює позитивний цикл взаємодії, поступово знижуючи взаємну напругу. Також рекомендується обговорювати з клієнткою її сильні сторони у стосунках – можливо, вона віддана, чуйна або вміє глибоко розуміти інших (адже вразливі нарциси часто мають емпатію, поки їхній страх не заважає її проявити). Підкреслення цих сильних сторін допоможе їй відчути себе цінною для інших і надасть мотивації працювати над проблемними аспектами.

На додаток до розділення рекомендацій за типами нарцисизму, є і *загальні поради, актуальні для будь-яких нарцисично схильних осіб.* Серед них: *психогігієна та саморефлексія* (вести щоденник настрою і стосунків, щоб вчасно помічати деструктивні патерни), *фізична активність і релаксація* (щоб знижувати стрес, який часто лежить в основі зривів у спілкуванні), *вивчення успішних моделей стосунків* (читати книги або блоги про здорові взаємини, можливо, відвідувати сімейного психолога разом з партнером, щоб повчитися конструктивним навичкам спілкування). *Підтримка партнера чи*

близьких також дуже важлива: варто залучати їх у процес змін, роз'яснювати особливості нарцисичних рис, щоб вони з розумінням ставилися і допомагали (але при цьому не потурали деструктивним проявам).

В цілому, покращення стосунків при нарцисичних рисах – цілком досяжна мета, якщо працювати у двох напрямках: пом'якшення деструктивних рис особистості та розвиток позитивних навичок взаємодії. Навіть часткове зниження нарцисичної уразливості чи егоцентризму може суттєво підвищити задоволеність жінки своїми взаєминами. Відповідно, інтервенції, спрямовані на корекцію цих рис, матимуть значущий терапевтичний ефект. Знання психологом специфіки грандіозного та вразливого нарцисизму дозволяє індивідуалізувати підхід: комусь потрібен акцент на емпатії і стримуванні агресії, а комусь – на довірі і самоприйнятті.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи представлено практичні напрями оптимізації міжособистісних стосунків жінок із вираженими грандіозними та вразливими нарцисичними рисами через поєднання психокорекційної програми та системи рекомендацій. Розділ вибудувано послідовно: від первинної діагностики й групової роботи – до закріплення змін у реальних щоденних контактах. Така логіка дозволяє не лише зменшувати інтенсивність дезадаптивних реакцій, а й підтримувати більш зрілі та взаємні способи взаємодії у близьких, дружніх і професійних стосунках.

Програма психокорекційних заходів має інтегративний характер і поєднує психоедукацію, КПТ-компонент (робота з переконаннями та поведінкою), ДПТ-навички (емоційна регуляція, толерантність до дистресу, майндфулнес, міжособистісна ефективність), гештальт-інструменти та тілесно-орієнтовані практики, доповнені груповою рефлексією і домашніми завданнями. Завдяки цьому забезпечується вплив на ключові рівні функціонування – когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий і

міжособистісний, що є важливим у роботі з нарцисичними проявами, які водночас стосуються й самооцінки, і якості контакту з іншими. Окремо наголошено на ролі групового формату як «соціального дзеркала», де учасниці отримують безпечний досвід зворотного зв'язку, тренують нові способи реагування та поступово підвищують толерантність до фрустрації й критики без руйнівних захистів. Важливою умовою ефективності виступає також атмосфера психологічної безпеки та чіткі групові правила, що зменшують ризик ретравматизації й підтримують готовність до відкритого самодослідження.

Щоб результати програми не залишалися лише «в межах занять», розділ доповнено практичними рекомендаціями, адаптованими до грандіозного та вразливого профілів, а також до віку й життєвої ситуації жінок. Для грандіозних рис пріоритетними визначено розвиток емпатії, перспективо-прийняття та активного слухання, корекцію завищених очікувань, здатність до компромісу й управління агресивними реакціями. Для вразливих рис – формування більш стійкої самооцінки, розвиток довіри, навички відкритого вираження потреб, опрацювання страху відкинення та робота з проєкціями й когнітивними спотвореннями у сприйнятті стосунків.

Також наголошено, що молодшим клієнткам доцільно робити акцент на соціальних навичках та емоційній регуляції, тоді як старшим – на поглибленні близькості й стабілізації збалансованих стилів взаємодії у вже сформованих зв'язках. Для оцінки ефективності змін запропоновано спиратися не лише на суб'єктивні відгуки, а й на повторну діагностику та поведінкові індикатори (зменшення частоти конфліктів, підвищення здатності до самозаспокоєння, зростання якості комунікації). Водночас підкреслено, що метою є не «усунення» рис особистості, а їх усвідомлення та більш гнучке керування ними.

Отже, третій розділ обґрунтовує прикладний шлях підвищення задоволеності міжособистісними стосунками жінок із вираженими нарцисичними рисами: через структуровану інтегративну програму та

подальше впровадження конкретних рекомендацій, диференційованих за типом нарцисизму. У сукупності це формує підґрунтя для більш взаємного, стабільного контакту з іншими та для підтримки саморегуляції після завершення програми.

Перспективним напрямом є вдосконалення психокорекційних заходів через поєднання групової роботи з індивідуальними консультаціями для учасниць із вираженими грандіозними та вразливими нарцисичними рисами і низькою задоволеністю міжособистісними стосунками.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети й завдань дослідження можна зробити такі висновки:

1. У результаті теоретико-методологічного аналізу було впорядковано понятійне поле міжособистісних стосунків і нарцисичних рис, що дало змогу розглядати їх у єдиному концептуальному просторі. Показано, що міжособистісні стосунки у сучасній психології розуміються як динамічна багаторівнева система, яка включає когнітивний (уявлення про себе й іншого), емоційний (переживання близькості, безпеки, загрози), поведінковий (стратегії дистанціювання, зближення, контролю) та ціннісно-смисловий компоненти (прив'язаність, ідентичність, життєві смисли).

Водночас міжособистісні стосунки виконують низку ключових функцій: забезпечують емоційну підтримку та відчуття безпеки, виступають середовищем соціалізації й засвоєння норм взаємодії, а також є важливим механізмом формування та підтримання Я-образу і самооцінки.

У роботі підкреслено, що якість стосунків визначається не лише інтенсивністю почуттів, а й способами комунікації, узгодженням меж, розподілом ролей та здатністю партнерів до взаємності у різних сферах контактів (близьких, дружніх, професійних). Це дозволяє розглядати стосунки як систему взаємодії, де поєднуються індивідуальні потреби, рольові позиції та контекстні вимоги середовища.

Нарцисизм у роботі розглянуто не як «ярлик» або суто клінічну категорію, а як континуум рис — від відносно адаптивних проявів амбіційності й самоповаги до дезадаптивних форм грандіозності, експлуататативності, антагонізму та підвищеної чутливості.

Додатково показано, що різні теоретичні традиції – від психоаналізу й его-психології до гуманістичного, гештальт- і соціально-когнітивного підходів – описують той самий феномен через різні акценти: внутрішню організацію Я, способи саморегуляції, захисні механізми, моделі

прив’язаності та стилі міжособистісної поведінки. Їх інтеграція дозволила сформувати цілісне бачення нарцисизму як способу підтримання самоцінності через Іншого, а не лише як патології або «надмірного егоїзму».

Узагальнення різних підходів дозволило виокремити дві ключові модальності: грандіозну (потреба домінувати, контролювати, висувати високі вимоги при низькій готовності приймати обмеження іншого) і вразливу (страх відкидання, сором, самозвинувачення, уникання близькості при одночасній потребі в підтримці). Показано, що помірні нарцисичні прояви можуть бути ресурсом (ініціативність, лідерство, прагнення досягнень), але поєднання високої уразливості або антагонізму підвищує ризик напруження в контакті, емоційних «гойдалок» і незадоволеності стосунками. Важливим підсумком є те, що нарцисизм доцільно розуміти як спосіб підтримувати самоцінність через іншого, а не лише як «егоїзм» чи патологію.

2. На основі теоретичного аналізу структури та функцій міжособистісних стосунків (як описано в пункті 1) було визначено місце нарцисичних рис як важливих модераторів якості взаємодії. Стосунки розглянуто як простір, де вибудовується Я-образ, формується досвід прив’язаності, перевіряються на міцність межі й способи емоційної регуляції.

Показано, що нарцисичні риси впливають на такі параметри, як дистанція й близькість, емпатія, толерантність до фрустрації, схильність до конфлікту або співпраці, стиль самопрезентації та спосіб реагування на критику.

Ці зв’язки також конкретизовано через інтерперсональну модель Т. Лірі, яка дає змогу описувати нарцисичні профілі як відмінні стилі рольової взаємодії в координатах домінування – підпорядкування та співпраці – конфліктності.

Узагальнюючи теоретичні дані, можна сказати, що міжособистісні стосунки постають як багатовимірна система, де переплітаються три рівні: когнітивний, емоційний та поведінковий , нарцисичні риси розглядаються як змінні, що «налаштовують» роботу всієї системи: від інтерпретації сигналів

партнера до вибору способів реагування на фрустрацію. Вони поєднують внутрішні механізми самоповаги з реальним досвідом взаємодії й тим самим опосередковують, чи перетворюються стосунки на ресурс життєстійкості й підтримки, чи, навпаки, стають джерелом хронічного напруження та зниження задоволеності.

Нарцисичні риси, будучи інтегрованими в цю систему, змінюють баланс між близькістю й автономією, впливають на сприйняття безпеки в стосунках і визначають, чи буде Інший сприйматися як суб'єкт або радше як «дзеркало» для я.

Такий підхід дозволяє розглядати задоволеність стосунками не лише як «суб'єктивне відчуття щастя», а як індикатор того, наскільки добре особистість справляється із завданням інтегрувати свої потреби в близькості, автономії та самоповазі.

3. Емпіричне вивчення взаємозв'язку між нарцисичними рисами та задоволеністю міжособистісними стосунками у вибірці 62 жінок двох вікових груп підтвердило основні гіпотези дослідження. На основі результатів обраних нами діагностичних методик встановлено, що грандіозний нарцисизм має помірний негативний зв'язок із задоволеністю близькими (насамперед сімейними та партнерськими) стосунками й поєднується з домінантно-агресивним стилем взаємодії.

Вразливий нарцисизм продемонстрував більш виражений і стійкий негативний зв'язок із задоволеністю усіма видами стосунків та асоціювався з поєднанням відсторонено-недовірливого й покірно-залежного стилів. Множинний регресійний аналіз показав, що саме сенситивні аспекти нарцисизму є найпотужнішим предиктором зниження міжособистісного благополуччя, тоді як грандіозний компонент і риси антагонізму мають додатковий, але менш виражений негативний ефект.

Виявлено й вікові тенденції: грандіозно-нарцисичний домінантний профіль частіше зустрічається у жінок 25-30 років, тоді як у групі 35-40 років переважають кооперативно-дружні, більш збалансовані моделі взаємодії при

збереженні індивідуальних відмінностей у рівні вразливого нарцисизму.

Додатковий аналіз мікродинаміки у сімейній, дружній та професійній сферах показав, що чутливі до відкинення жінки систематично занижують оцінку підтримки навіть за формально сприятливих умов, що узгоджується з даними зарубіжних досліджень про феномен «самотності серед людей».

Отримані дані емпірично підтверджують доцільність спектрального підходу: саме поєднання грандіозних та вразливих компонентів, а не «наявність чи відсутність» нарцисизму, визначає характер суб'єктивного переживання стосунків.

Результати дозволяють зробити узагальнений висновок: ключовим чинником міжособистісного неблагополуччя у дослідженій вибірці є не стільки яскрава демонстративність чи амбіційність, скільки прихована вразливість, сором і залежність самооцінки від підтвердження іншими. Саме цей компонент пов'язаний із посиленою фіксацією на потенційній критиці, очікуванням відкидання та тенденцією знецінювати якість підтримки, яку дає оточення. Водночас помірні грандіозні риси в поєднанні з емпатією та кооперативними стилями взаємодії можуть підтримувати досягнення й суб'єктивну ефективність, не руйнуючи стосунки.

Вікові відмінності вказують на те, що у молодших жінок нарцисичні механізми частіше «працюють» через зовнішню активність і домінування, тоді як у старших – через внутрішню вразливість, самокритику та підвищену чутливість до невідповідності власним ідеалам. Це створює підґрунтя для подальших досліджень життєвого шляху нарцисичних рис і їхньої динаміки упродовж дорослості.

4. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо розробки комплексу психокорекційних заходів і практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію міжособистісної взаємодії жінок із вираженими нарцисичними рисами. Це було реалізовано через поєднання короткострокової інтегративної програми та системи рекомендацій для закріплення змін у повсякденному житті.

Практичний блок вибудувано за принципом «від створення безпечного групового поля та саморозуміння – до навичок саморегуляції, емпатії, автентичності й плану підтримки після завершення програми». Програма включає психоедукацію, когнітивно-поведінковий компонент (робота з переконаннями, переоцінка автоматичних думок, корекція завищених стандартів), ДПТ-навички (майндфулнес, емоційна регуляція, толерантність до дистресу, міжособистісна ефективність), гештальт-інструменти (експерименти, робота з полярностями, техніка «порожнього стільця»), тілесно-орієнтовані практики (заземлення, дихальні техніки, релаксація), а також системні домашні завдання для перенесення навичок у реальні контакти. Це забезпечує одночасний вплив на когнітивний, емоційний, поведінковий та контактний рівні функціонування, що є принципово важливим при нарцисичних проявах, які мають як внутрішню самооцінкову, так і міжособистісну «вартість».

Рекомендації розроблено диференційовано: для грандіозного профілю – з акцентом на розвиток емпатії, перспективо-прийняття, зниження контролю та опрацювання агресії, а також на формування «горизонтального» діалогу й реалістичних очікувань; для вразливого профілю – з акцентом на стабілізацію самоцінності, роботу із соромом, зниження страху відкинення, тренування відкритого вираження потреб і розвиток довіри без самознецінення.

Таким чином, практична частина не обіцяє «усунення рис», але формує у жінок розуміння власних механізмів та інструменти керування ними, що має підвищувати якість взаємин і суб’єктивне благополуччя.

Перспективним напрямом подальшого вдосконалення програми є поєднання групового формату з індивідуальними консультаціями для учасниць із нижчою задоволеністю стосунками та більш вираженою нарцисичною сенситивністю, а також розширення інструментарію оцінювання змін у динаміці (включно з якісними методами опису досвіду стосунків).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильєва Г. В. Нарцисична особистість у сучасному вимірі. *Психологія особистості.* 2020. № 12. С. 77-80. – URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/14.pdf (дата звернення: 01.03.2025)

2. Васильєва Г. В. Прояви алекситимії у структурі нарцисичної особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6, ч. 1. С. 106-109. – URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/24.pdf (дата звернення: 23.02.2025)

3. Гордієнко І. О. Самоприйняття та нарцисизм: співвідношення показників. Проблеми сучасної психології особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів (Одеса, 25-26 травня 2017). Вип 8. Одеса: ВМВ, 2017. С. 62-67

4. Джаббарова Л. В., Шукалова О. С., Даніліч-Скакун А. А. Особливості сучасної психотерапії нарцисичного розладу особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 2. С. 71-75.

5. Долинська Л. В., Скрипченко О. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ: Каравела, 2023. 464с.

6. Єрмакова Н.О. Нарцисичні прояви сучасної студентської молоді. *Методологія і теорія психології.* 2019. № 2. С. 105-119.

7. Єрмакова Н. О., Мережкіна А. Є. Феномен нарцисизму в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці. Молодий вчений. 2017. № 12. С. 71-75. – URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5522/5408 (дата звернення: 10.03.2025)

8. Калюк О., Савченко О. Діагностична методика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Вип. 1. С.89-101.

9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. 52 с.

10. Клименко М.Р. Нарцисичні шляхи самоздійснення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 54–61

11. Клименко М.Р. Особливості саморегуляції «здорового» нарцисизму. *Проблеми сучасної психології.* 2017. № 37. С. 142-155.

12. Клименко М. Р. Функції нарцисичної саморегуляції як чинник особистісного самоздійснення. *Психологія особистості.* 2019. Т. 1. № 9. С. 80-89.

13. Корнієнко І. О., Воронова О. Ю. Статистичні методи у психології: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ОС «Магістр». Мукачево: МДУ, 2019. 44 с.

14. Корольов Д. К. Темна сторона ідеального кохання: романтичні стосунки з нарцисом. *Український психологічний журнал.* 2017. № 3. С. 63-72.

15. Король Н. О. Причини формування нарцисичної особистості. *Молодий вчений.* 2017. № 3. С. 63–66.

16. Кривенко І., Катаран С. Особистісний нарцисизм молоді: статево-гендерний аспект. Психологічний журнал України. 2020. № 142. – URL: https://www.researchgate.net/publication/342952558_Osobistisnij_narcisizm_molodi_statevo-gendernij_aspekt (дата звернення: 08.03.2025)

17. Кривенко І., Пилат Н., Сеник О. Вимірювання «блакитного» обличчя нарцисизму. *Journal of Education, Culture and Society.* 2022. С. 1-10.

18. Кривенко І. , Пилат Н., Сеник О. Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16): Аналіз психометричних показників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. № 48(51). С. 76-89. – URL: https://www.researchgate.net/publication/358434646_Ukrainskomovna_adaptacia_korotkoi_versii_opituvalnika_osobistisnogo_narcisizmu_NPI-

16_Analiz_psihometricnih_pokaznikiv (дата звернення: 05.03.2025)

19. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя : КПУ, 2018. Вип. 5. С. 73–77

20. Лісовенко А.Ф. Заздрісність та нарцисизм. *Наука і освіта.* 2016. № 2-3. С. 83-90. – URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2016-2-3-doc/2016-2-3-st15 (дата звернення: 07.03.2025)

21. Маланьїна Т.М. Нарцисизм як компонент міжособистісних стосунків учителя. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2017. № 2. С. 85-90.

22. Меленчук Н.І., Мухаровська Б.О. Особливості самоставлення осіб із різним рівнем нарцисизму. *Габітус*. 2023. № 49. С. 140-145.

23. Острова В. Д., Моісеєнко М. В. Самопрезентація особистості в реальному і віртуальному просторі. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023. С. 126-128.

24. Петрунько О.В. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах / О. В. Петрунько, А. В. Склярук // *Вчені записки Університету "КРОК".* 2022. № 2(66). - С. 173-183. - DOI https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-173-183

25. Пілат Н. І., Сеник О. М., Кривенко І. С. Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16): аналіз психометричних показників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2021. Вип. 48 (51). С. 69-80.

26. Пінська О. Л. Міжособистісні відносини як психологічний чинник педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу у вищій школі. *Вісник Університету імені Альберта Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія».* 2017. №2 (14). С. 95–100.

27. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального

становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету. Педагогіка. Психологія*. 2015. №1. С. 198–207.

28. Саннікова О.П., Мартинюк Г. В. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості.* № 7. 2023. – С. 3-12.

29. Саннікова О. П.Індивідуально-типові варіації нарцисизму. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С.179-186.

30. Саннікова О. П. Прояви неклінічного нарцисизму. *Психологічні науки. 2021*. № 12. С. 87-98.

31. Саннікова О. П. Психологічні виміри особистості. Одеса : Південноукр. нац. пед. ун–т ім. К. Д. Ушинського, 2020. 316 с. – URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18289/1/The%20psychological%20space%20of%20the%20individual.pdf (дата звернення: 15.02.2025)

32. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. 194 с.

33. Сердюк Л. З. Взаємозв’язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. № 6. С. 36-45.

34. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2021. № 1 (61). С. 251-257.

35. Ткаченко, В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології:* Збірник наукових праць. 2015. № 27 (30). С. 233–249

36. Філюк Б., Крижановська З. Умови якісної романтичної прив’язаності: психоаналітичний огляд. *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології*: зб. тез доп. І міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 трав. 2022 р., м. Луцьк). Луцьк. 2022. С. 76-78.

37. Шишман А. Психологія близьких відносин. Сучасна психологія: проблеми і перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасна

психологія: проблеми і перспективи» (м. Ізмаїл, 12 лист. 2020 р.). Збірник наукових праць. Ізмаїл. 2020. 184 с.

38. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013. P. 992.

39. Back M. D., Küfner A. C. P., Dufner M., Gerlach T. M., Rauthmann J. F., Denissen J. J. A. Narcissistic admiration and rivalry: Disentangling the bright and dark sides of narcissism. Journal of Personality and Social Psychology. 2013. Vol. 105, No 6. P. 1013-1037. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24128186/ (дата звернення: 07.02.2025)

40. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong. Psychological Bulletin, 1995, vol. 117, p. 497-529.

41. Beck A. T. Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York: Guilford Press, 1990. P. 346.

42. Berne E. Games People Play. New York: Grove Press, 1964. P. 216.

43. Bowlby J. Attachment and Loss. New York: Basic Books, 1969. P. 466.

44. Bradbury T. N., Fincham F. D., Beach S. R. H. The developmental course of marital satisfaction. Journal of Family Psychology, 2000, vol. 14, no. 1, p. 59-69.

45. Brummelman E., Thomaes S., Nelemans S. A. et al. Origins of narcissism in children. Child Development Perspectives, 2015, vol. 9, no. 3, p. 171-175.

46. Cain N. M., Pincus A. L., Ansell E. B. Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. Clinical Psychology Review. 2008. Vol. 28, No 4. P. 638-656.

47. Campbell W. K., Miller J. D. (eds.). The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. New York: Wiley, 2011.

48. Cisek S. Z., Sedikides C., Hart C. M., Godwin H. J., Benson V.,

Liversedge S. P. Narcissism and consumer behaviour: A review and preliminary findings. Frontiers in Psychology. 2014. Vol. 5, No 2. P. 232.

49. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 1985. Vol. 98, No 3. P. 310-357.

50. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 2000. Vol. 11, No 5. P. 227-268

51. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968. P. 336.

52. Festinger L. A theory of social comparison processes. Human Relations, 1954. Vol. 7, P. 117-140.

53. Fincham F. D., Linfield K. Modalities of relationship satisfaction: Domains of marital quality revisited. Journal of Family Psychology, 1997. Vol. 11, No. 3, P. 489-502.

54. Freud S. Zur Einführung des Narzißmus. Jahrbuch für psychoanalytische und psychopathologische Forschungen. 1914.

55. Fromm E. The Heart of Man: Its Genius for Good and Evil. New York: Harper & Row, 1964. P.156.

56. Hendin H. M., Cheek J. M. Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray’s Narcism Scale. Journal of Research in Personality. 1997. Vol. 31, No 4. P. 588-599.

57. Hepper E. G., Hart C. M., Sedikides C. Narcissism and empathy. Personality and Social Psychology Bulletin, 2014.

58. Jauk E., Kanske P. Can neuroscience help to understand narcissism? A systematic review of an emerging field. Personality Neuroscience. 2021. Vol. 4, No 3. P. 1-29. – URL:https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8170532/#:~:text= (дата звернення: 18.02.2025)

59. Kernberg O. F. Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies. New Haven: Yale University Press, 1984. P. 396.

60. Kohut H. Thoughts on narcissism and narcissistic rage. The

Psychoanalytic Study of the Child. 1972. Vol. 27. P. 360-400.

61. Konrath S., O'Brien E., Hsing C. The relationship between narcissism and empathy: A meta-analytic review. Personality and Social Psychology Bulletin, 2014. Vol. 40, No 3. P. 320-333.

62. Krizan Z., Herlache A. D. The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. Personality and Social Psychology Review. 2018. Vol. 22, No 1. P. 3-31.

63. Lasch C. The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. New York: W. W. Norton & Company, 1979. 447 p.

64. Leary, Interpersonal Diagnosis of Personality, 1957, p. 110–113

65. May R. Love and Will. New York: W. W. Norton & Company, 1969. P. 352.

66. Merleau-Ponty M. Phenomenology of Perception / transl. by C. Smith. London : Routledge & Kegan Paul, 1962. P. 466.

67. Miller J. D., Campbell W. K. Comparing clinical and social–personality conceptualizations of narcissism. Personality and Social Psychology Bulletin. 2008. Vol. 34, No 4. P. 449-461.

68. Miller J. D., Campbell W. K. The case for using research on trait narcissism in understanding personality disorders. Journal of Personality. 2010. Vol. 78, No 1. P. 85-112.

69. Miller J. D., Hoffman B. J., Gaughan E. T., Gentile B., Maples J., Campbell W. K. Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. Journal of Personality. 2016. Vol. 79, No 5. P. 1013-1042

70. Morf C. C., Rhodewalt F. Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self–regulatory processing model. Psychological Inquiry. 2001. № 4. P. 177-196.

71. O'Boyle E. H. et al. A meta-analysis of the Dark Triad and work behavior: A social exchange perspective. Journal of Applied Psychology, 2012. Vol. 97, No 3. P. 557-579.

72. Papageorgiou K. A., Denovan A., Dagnall N. Grandiose narcissism

indirectly associates with lower psychopathology across five countries. Journal of Psychiatric Research. 2023. № 16. P. 78-85.

73. Paulhus D. L., Williams K. M. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. Journal of Research in Personality. 2002. № 6. P. 556-563.

74. Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality (1951). P. 514.

75. Pincus A. L. et al. The Pathological Narcissism Inventory: Development and initial validation. Psychological Assessment, 2009. Vol. 21, No 3. P. 365-379.

76. Raskin R., Hall C. S. A narcissistic personality inventory. Psychological Reports. 1979. Vol. 45, No 2. P. 590.

77. Roberts B. W. et al. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Personality, 2006. Vol. 74, No 6, P. 177-226.

78. Rogers C. R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961. P. 420.

79. Ronningstam E. Identifying and Understanding the Narcissistic Personality. New York: Oxford University Press, 2005. P. 288.

80. Rotter J. B. Social Learning and Clinical Psychology. New York: Prentice-Hall, 1954. P. 416.

81. Sedikides C., Campbell W. K. The self in narcissism: Toward a clearer understanding of the narcissistic self. Current Directions in Psychological Science, 2017. Vol. 26, No 6. P. 546-551.

82. Sherman, E. D., Miller, J. D., Few, L. R., Campbell, W. K., Widiger, T. A., Crego, C., & Lynam, D. R. (2015). Development of a Short Form of the Five-Factor Narcissism Inventory: The FFNI-SF. Psychological Assessment, 27(3), 1110-1116.

83. Spanier G. B. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of Marriage and Family, 1976.

Vol. 38, No 1. P. 15-28.

84. Sternberg R. J. A triangular theory of love. Psychological Review, 1986. Vol. 93, No 2. P. 119-135.

85. Twenge J. M., Campbell W. K. The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. New York: Free Press, 2009. 352 p.

86. van Manen M. Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy. 2nd ed. New York: Routledge, 2016. P. 200.

87. Vonk J. et al. The relationship between narcissism and empathy in a community sample: Evidence from behavioral and self-report measures. Personality and Individual Differences, 2013. Vol. 55, No 1. P. 3-8.

88. Wetzel, E., Grijalva, E., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2020). You're still so vain: Changes in narcissism from young adulthood to middle age. Journal of Personality and Social Psychology,119(2), 479–496. –
URL: https: //doi.org/10.1037/pspp0000266

89. Wink P. Two faces of narcissism. Journal of Personality and Social Psychology, 1991. Vol. 61, No 4. P. 590-597.

90. Wright A. G. C. et al. Interpersonal problems and pathological narcissism. Journal of Personality Assessment, 2017. Vol. 99, No 1. P. 61-73.

Всього джерел – 90

Джерел за останні десять років – 47

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (45, 58, 62, 69, 72, 81, 82, 86, 88, 90)

Джерел українських авторів за останні десять років – 37 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «КОСБ-3» (задоволеність життям та стосунками)

Інструкція для учасників опитування

Будь ласка, оцініть, наскільки ви згодні з наведеними нижче твердженнями.

Поставте позначку в одній клітинці навпроти кожного твердження.

Шкала відповідей:

1 – Повністю не погоджуюсь

2 – Частково не погоджуюсь

3 – Важко визначитись

4 – Частково погоджуюсь

5 – Повністю погоджуюсь

№	Твердження
1	Моє життя майже повністю відповідає моєму ідеальному уявленню.
2	Вважаю себе щасливою людиною.
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримувальні та довірливі.
4	Мої життєві умови сприяють задоволенню всіх актуальних потреб.
5	Мене влаштовує якість мого життя.
6	У моєму житті чітко виокремлюються «білі» та «чорні» смуги.
7	Я дратуюся, коли змушений/змушена даремно витрачати свій вільний час.
8	Я хотів/хотіла б кардинально змінити коло свого спілкування.
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та

№	Твердження
	комфортне.
10	Мені подобається те, чим я займаюся в даний період життя.
11	Я часто відчуваю, що близькі люди погано розуміють мене та мої бажання.
12	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів і рідних.
13	Я можу сказати про себе, що загалом задоволений/задоволена своїм життям.
14	Мої стосунки з друзями та рідними можна назвати щирими, без приховування важливих речей.
15	Я не хотів/не хотіла б нічого змінювати у своєму житті.
16	Відчуваю сильне невдоволення собою, коли не отримую того, до чого прагну.
17	Інколи люди використовують мене для досягнення власних цілей.
18	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих.
19	Відчуваю емоційне спустошення, коли бачу, що хтось перевершує мене в чомусь.
20	Я не завжди можу передбачити реакцію оточення на мої дії.

Ключ:

№ шкали	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з	3, 4, 9, 12, 14	8, 11

№ шкали	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
	іншими		

Правила нарахування балів

- Для **прямих** тверджень:

  5 балів – «повністю погоджуюсь»

  4 бали – «частково погоджуюсь»

  3 бали – «важко визначитись»

  2 бали – «частково не погоджуюсь»

  1 бал – «повністю не погоджуюсь».

- Для **зворотних** тверджень (8, 11):

  1 бал – «повністю погоджуюсь»

  2 бали – «частково погоджуюсь»

  3 бали – «важко визначитись»

  4 бали – «частково не погоджуюсь»

  5 балів – «повністю не погоджуюсь».

Загальний рівень задоволеності життям (ЗР):

ЗР = Шкала 1 + Шкала 3 – Шкала 2

Стени	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	Рівень індивідуального результату
1	≤ 13	≤ 11	≤ 16	≤ 10	Низький рівень
2	14–16	12–13	17–19	11–18	Низький рівень
3	17–19	14–16	20–22	19–23	Низький рівень
4	20–22	17–18	23–26	24–28	Середній рівень

Стени	**Задоволеність власним життям**	**Невдоволеність собою та розчарування в житті**	**Задоволеність відносинами з іншими**	**Загальний рівень задоволеності**	**Рівень індивідуального результату**
5	23–25	19–20	27–28	29–33	Середній рівень
6	26–28	21–22	29–30	34–37	Середній рівень
7	29–30	23–24	31–32	38–43	Високий рівень
8	31	25–27	33	44–47	Високий рівень
9	32–35	28–30	34–35	48–50	Високий рівень

Додаток Б

Методика FFNI-SF

Уважно прочитайте наступні речення, які описують поведінку, почуття та думки людей. Подумайте про них – наскільки це описує вас такими, якими ви є зазвичай? Люди дуже різні, тому немає правильних чи неправильних відповідей. Просто чесно дайте відповідь на питання, якою мірою описують вас ці твердження. Оберіть свою відповідь, використовуючи таку шкалу:

1 = твердження помилкове або ви категорично не погоджуєтесь;
2 = твердження здебільшого помилкове або ви не погоджуєтесь;
3 = твердження приблизно однаково правильне чи помилкове, ви не можете вирішити, або ви нейтрально ставитесь до твердження;
4 = твердження здебільшого правильне або ви погоджуєтесь;
5 = твердження, безумовно, правильне або ви повністю погоджуєтесь

1. Я надзвичайно амбітний/на.
2. Інші кажуть, що я занадто сильно вихваляюся, але все, що я кажу, - це правда.
3. Бути лідером для мене просто.
4. Коли хтось робить для мене щось приємне, мені цікаво, що він хоче від мене.
5. Я заслуговую на особливе ставлення.
6. Я отримую велике задоволення, розважаючи інших.
7. Використовувати людей, щоб рухатись вперед – це нормально
8. Я часто фантазую, що одного дня буду знаменитим/ою.
9. Коли люди мене оцінюють, я не переймаюся цим.
10. Мене не хвилюють потреби інших.
11. Я досить добре маніпулюю людьми.
12. Я часто відчуваю, що мені потрібні компліменти від інших, щоб бути 83

впевненим/ою.

13. Я так сильно ненавиджу критику, що не можу контролювати себе, коли це трапляється.

14. Коли я розумію, що в чомусь зазнав невдачі, відчуваю себе приниженим/ою.

15. Я зроблю майже все, щоб відчути емоційне збудження (мурашки по шкірі).

16. Я маю пристрасне прагнення до успіху.

17. Я маю справу тільки з людьми свого рівня.

18. Я добре себе почуваю, коли займаю керівні посади.

19. Я вірю, що інші чесні зі мною.

20. Я не думаю, що правила стосуються мене так само, як вони стосуються інших.

21. Мені подобається, коли мене помічають інші.

22. Я використовую людей задля власної вигоди.

23. Я часто фантазую про те, що буду мати владу і буду успішним/ою.

24. Мене не цікавить, що про мене думають інші.

25. Я, як правило, не приділяю великої уваги нещастям інших.

26. Я можу спрямовувати людей так, щоб вони робили різні речі.

27. У мене стабільна самооцінка.

28. Мене може розлютити, коли хтось не ставиться до мене належним чином.

29. Я відчуваю себе жахливо, якщо зазнаю невдачі в присутності інших. 3

0. Я сміливий/а.

31. Я прагну до величі.

32. Я не витрачаю час на зустрічі з людьми, які не відповідають моєму рівню.

33. Люди зазвичай дослухаються до мого керівництва та авторитету.

34. Довіряти людям для мене непросто.

35. Це може здатися несправедливим, але я заслуговую на більше (наприклад: увагу, привілеї, нагороди).

36. Мені подобається бути найпопулярнішою людиною на вечірці.

37. Іноді для досягнення успіху потрібно використовувати інших людей.

38. Я рідко фантазую про те, щоб бути відомою людиною.

39. Мені байдуже, що інші мене критикують.

40. Я не сильний/-а у співчутті іншим.

41. Я можу переконливо говорити на будь-яку тему.

42. Я відчуваю себе дуже невпевнено стосовно того, чи зможу щось досягти в житті.

43. Я насправді злюся, коли не отримую те, на що заслуговую.

44. Мені соромно, коли люди мене осуджують.

45. Я ризикнув/ла би отримати травму заради того, щоб зробити щось захоплююче.

46. Я змобілізований/а, щоб йти до успіху.

47. Я надзвичайна людина.

48. У більшості ситуацій я зазвичай контролюю те, що відбувається.

49. Я часто думаю, що інші не говорять мені всієї правди.

50. Я переконаний/-а, що я маю право на особливі умови.

51. Я люблю розважати людей.

52. Я готовий/-а використовувати інших для досягнення своїх цілей.

53. Я вірю, що одного дня більшість людей почує про мене.

54. Думки інших про мене не мають для мене значення.

55. Мене не зворушують страждання інших.

56. Мені легко змусити інших робити те, що я хочу.

57. Мені б не хотілося хвилюватися так через те, що думають про мене інші.

58. Я злюся, коли люди мене не поважають.

59. Я почуваюся безглуздо, коли роблю помилку перед іншими.

60. Мені подобається робити ризиковані чи небезпечні речі.

Додаток В

Авторська анкета

1. Ваш вік:
    - 25-30 років
    - 35-40 років
2. Ваш сімейний стан:
    - Неодружена / не у шлюбі
    - У шлюбі
    - У стосунках
    - Розлучена
3. Чи маєте ви дітей?
    - Так
    - Ні
4. Якщо у вас є діти, то скільки?
    - Одна дитина
    - Двоє дітей
    - Три і більше
5. Яка у вас освіта?
    - Середня
    - Незакінчена вища
    - Вища
    - Післядипломна / друга вища
    - Науковий ступінь
6. Яка ваша професійна зайнятість?
    - Працюю повний робочий день
    - Працюю неповний робочий день
    - Працюю на фрилансі
    - Самозайнятість/власна справа
    - Наразі не працюю

7. Яку позицію у професійній діяльності ви наразі займаєте?

- Я керівниця/менеджерка
- Я виконавиця
- Я незалежна фахівчиня

8. Наскільки широким ви вважаєте своє коло спілкування?

- 1-2 близькі людини
- 3-5 осіб
- 6-10 осіб
- 10+ осіб

9. Чи маєте ви друзів, з якими підтримуєте регулярний контакт?

- Так
- Ні
- Важко сказати

10. Наскільки ви задоволені своїми стосунками з сім'єю (батьки, брати/сестри, інші родичі)?

- Зовсім не задоволена
- Скоріше не задоволена
- Скоріше задоволена
- Повністю задоволена
- Важко відповісти

11. Наскільки ви задоволені спілкуванням із власними дітьми?(для тих, хто має)

- Зовсім не задоволена
- Скоріше не задоволена
- Скоріше задоволена
- Повністю задоволена
- Важко відповісти

12. Наскільки ви задоволені своїм спілкуванням із друзями?

- Зовсім не задоволена

- Скоріше не задоволена
- Скоріше задоволена
- Повністю задоволена
- Важко відповісти

13. Наскільки ви задоволені своїми романтичними/партнерськими стосунками (якщо вони є)?

- Зовсім не задоволена
- Скоріше не задоволена
- Скоріше задоволена
- Повністю задоволена
- Важко відповісти

14. Наскільки ви задоволені стосунками у професійному середовищі (з колегами, керівництвом)?(Якщо є)

- Зовсім не задоволена
- Скоріше не задоволена
- Скоріше задоволена
- Повністю задоволена
- Важко відповісти

Будь-ласка, оцініть наскільки стосується вас кожне твердження.

15. Я часто відчуваю, що можу впливати на інших і спрямовувати їхні дії у потрібний мені бік.

16. У стосунках я часто беру на себе роль лідера чи керівника.

17. Моє відчуття власної цінності сильно залежить від того, як мене оцінюють інші.

18. Мені важко поступитися у суперечці з близькими.

19. Критика від близьких людей для мене особливо болюча.

20. Я очікую особливого ставлення до себе у своїх стосунках.

21. У стосунках я часто боюся бути відкинутою.

22. Мені потрібне постійне підтвердження, що я важлива для інших.

Шкала відповідей:

1 – зовсім не згодна

2 – скоріше не згодна

3 – скоріше згодна

4 – повністю згодна

5 – важко відповісти

Додаток Г

Коротка версія опитувальника нарцисизму українською мовою (NPI-14)

Інструкція: З кожної пари тверджень оберіть одне, що найбільше підходить Вам. Якщо жодне із тверджень Ви не можете співвіднести із собою, оберіть одне, яке менш неприйнятне.		
1	Люди, схоже, завжди визнають мій авторитет. Для мене не так важливо бути авторитетом.	1 0
2	Мені справді подобається бути в центрі уваги. Мені дискомфортно бути в центрі уваги.	1 0
3	Я думаю, що я особлива людина. Я не кращий(-а) і не гірший(-а), ніж більшість людей.	1 0
4	Мені легко маніпулювати людьми. Мені не подобається, коли я зауважую, що маніпулюю людьми.	1 0
5	Я сподіваюся, що стану успішним. Я збираюся стати великою людиною.	1 0
6	Я здібніший(-а) від інших. Є багато речей, яких я можу навчитися від інших.	1 0
7	Іноді я розповідаю непогані історії. Усім подобається слухати мої розповіді.	1 0
8	Я не проти виконувати розпорядження. Мені подобається мати владу над людьми.	1 0
9	Іноді я не впевнений(-а) у тому, що роблю. Я завжди знаю, що роблю.	1 0

10	Іноді люди вірять у те, що я їм говорю. Я можу змусити будь-кого повірити в те, що хочу.	1 0
11	Я намагаюся не хизуватися і не випендрюватися. Я можу й повипендрюватися, коли є нагода.	1 0
12	Я знаю, що я хороший(-а), бо всі мені це повторюють. Коли мені роблять компліменти, я іноді можу засоромитися.	1 0
13	Я виняткова людина. Я в цілому такий(-а), як усі інші.	1 0
14	Я волію розчинятися в натовпі. Я люблю бути в центрі уваги.	1 0

Додаток Д

HSNS (Hypersensitive Narcissism Scale)

Інструкція: Нижче наведено 10 тверджень, на які необхідно відповісти від 1 до 5, де 1 – дуже нехарактерно чи неправдиво, зовсім не погоджуюся,

2 – не характерно, 3 – нейтрально, 4 – характерно, 5 – дуже характерно чи правдиво, цілком погоджюся). Підсумовуються всі відповіді. Максимум – 50 балів, мінімум – 10.

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

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

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

4. Мені не подобається ділитися з іншими результатами досягнень.

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

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

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

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

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

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

Середнє значення: приблизно 29-30 балів Високі показники (35+) свідчать про підвищений рівень вразливого нарцисизму.

Додаток Е

Методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі)

Інструкція. «Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожну і відзначте знаком + ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважні, намагайтеся відповідати як можна більш точно і правдиво».

Текст опитувальника:

I. 1. Вміє подобатися.

2. Справляє враження на оточуючих.

3. Вміє розпоряджатися, наказувати.

4. Уміє наполягти на своєму.

II. 5. Володіє почуттям гідності.

6. Незалежний.

7. Здатний сам подбати про себе.

8. Може проявити байдужість.

III. 9. Здатний бути суворим.

10. Строгий, але справедливий.

11. Може бути щирим.

12. Критичний до інших.

IV. 13. Любить поплакатися.

14. Часто печальний.

15. Здатний виявляти недовіру.

16. Часто розчаровується.

V. 17. Здатний бути критичним до себе.

18. Здатен визнати свою неправоту.

19. Охоче підпорядковується.

20. Лагідний.

VI. 21. Вдячний.

22. Такий, що захоплюється і схильний до наслідування.

23. Шанобливий.

24. Той, хто шукає схвалення.

VII. 25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.

26. Прагне ужитися з іншими.

27. Доброзичливий.

28. Уважний і ласкавий.

VIII. 29. Делікатний.

30. Той, хто схвалює.

31. Чуйний до закликів про допомогу.

32. Безкорисливий.

I. 33. Здатний викликати захоплення.

34. Користується в інших повагою.

35. Володіє талантом керівника.

36. Любить відповідальність.

II. 37. Впевнений в собі.

38. Самовпевнений і напористий.

39. Діловий, практичний.

40. Суперничає.

III. 41. Стійкий і “крутий”, де треба.

42. Невблаганний, але неупереджений.

43. Дратівливий.

44. Відкритий і прямолінійний.

IV. 45. Не терпить, щоб їм командували.

46. Скептичний.

47. На нього важко справити враження.

48. Образливий, скрупульозний.

V. 49. Легко ніяковіє.

50. Не впевнений у собі.

51. Поступливий.

52. Скромний.

VI. 53. Часто вдається до допомоги інших.

54. Дуже шанує авторитети.

55. Охоче приймає поради.

56. Довірливий і прагне радувати інших.

VII. 57. Завжди люб’язний у спілкуванні.

58. Дорожить думкою навколишніх.

59. Товариський і уживчивий.

60. Добросердий.

VIII. 61. Добрий, вселяє впевненість.

62. Ніжний і м’якосердий.

63. Любить піклуватися про інших.

64. Щедрий.

I. 65. Любить давати поради.

66. Справляє враження значущості.

67. Начальницько наказовий.

68. Владний.

II. 69. Хвалькуватий.

70. Гордовитий і самовдоволений.

71. Думає тільки про себе.

72. Хитрий і розважливий.

III. 73. Нетерпимий до помилок інших.

74. Своєкорисливий.

75. Відвертий.

76. Часто недружелюбний.

IV. 77. Озлоблений.

78. Скаржник.

79. Ревнивий.

80. Довго пам’ятає образи.

V. 81. Самобичуючий.

82. Соромливий.

83. Безініціативний.

84. Лагідний.

VI. 85. Залежний, несамостійний.

86. Любить підкорятися.

87. Надає можливість іншим приймати рішення.

88. Легко потрапляє в халепу.

VII. 89. Легко піддається впливу інших.

90. Готовий довіритися будь-кому.

91. Прихильний до всіх без вибору.

92. Всім симпатизує.

VIII. 93. Пробачає все.

94. Переповнений надмірним співчуттям.

95. Великодушний і терпимий до недоліків.

96. Прагне допомогти кожному.

I. 97. Прагне до успіху.

98. Чекає захоплення від кожного.

99. Розпоряджається іншими.

100. Деспотичний.

II. 101. Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).

102. Марнославний.

103. Егоїстичний.

104. Холодний, черствий.

III. 105. Уїдливий, насмішкуватий.

106. Злий, жорстокий.

107. Часто гнівливий.

108. Бездушний, байдужий.

IV. 109. Злопам’ятний.

110. Проникнутий духом протиріччя.

111. Упертий.

112. Недовірливий і підозрілий.

V. 113. Боязкий.

114. Сором’язливий.

115. Занадто підкоряється.

116. М’якотілий.

VI. 117. Майже нікому не заперечує.

118. Нав’язливий.

119. Любить, щоб його опікали.

120. Надмірно довірливий.

VII. 121. Прагне здобути прихильність кожного.

122. З усіма погоджується.

123. Завжди з усіма дружелюбний.

124. Всіх любить.

VIII. 125. Надто поблажливий до оточуючих.

126. Намагається втішити кожного.

127. Дбає про інших на шкоду собі.

128. Псує людей надмірною добротою.

Обробка даних. Після того як випробуваний оцінить себе, підраховуються бали по кожному з 8 октантів психограми методики. Кожен плюс оцінюється в 1, таким чином, максимальна оцінка рівня -16 балів.

• 1 октант: питання 1-4, 33-36, 65-68, 97-100.

• 2 октант: питання 5-8, 37-40, 69-72, 101-104.

• 3 октант: питання 9-12, 41-44, 73-76, 105-108.

• 4 октант: питання 13-16, 45-48, 77-80, 109-112.

• 5 октант: питання 17-20, 49-52, 81-84, 113-116.

• 6 октант: питання 21-24, 53-56, 85-88, 117-120.

• 7 октант: питання 25-28, 57-60, 89-92, 121-124.

• 8 октант: питання 29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограму. Кожному з 8 октантів відповідає наступний тип міжособистісних відносин. Отримані профільні оцінки наочно показують переважаючий стиль міжособистісних стосунків

1.Авторитарний

0-8 балів. Впевнений у собі, завзятий, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Має властивості керівника.

9-12. Домінантний, енергійний, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги, може бути нетерпимий до критики, йому властива переоцінка власних можливостей.

13-16. Владний, диктаторський, деспотичний характер, всіх повчає, дидактичний стиль висловлювань, не схильний приймати поради інших, прагне до лідерства, командуванню іншими, сильна особистість з рисами деспотизму.

2. Егоїстичний

0-8 балів. Впевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до суперництва тип.

9-12. Самовдоволений, нарцистичний, з вираженим почуттям власної гідності, переваги над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від думки більшості, і займати відокремлену позицію у групі.

13-16. Прагне бути над усіма, самозакоханий, розважливий. До навколишніх відноситься відчужено. Зарозумілий, хвалькуватий.

3. Агресивний

0-8 балів. Упертий, завзятий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній.

9-12. Вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішкуватий, іронічний, дратівливий.

13-16. Надмірне завзятість, недружелюбність, жорсткість, ворожість по відношенню до оточуючих, нестриманість, запальність, агресивність, що доходить до асоціальної поведінки.

4. Підозрілий

0-8 балів. Реалістичний в судженнях і вчинках, критичний по відношенню до оточуючих, скептик, неконформностью.

9-12. Виражена схильність до критицизму. Розчарований у людях, замкнутий, скритний, образливий. Недовірливий до оточуючих, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через підозрілості і боязні поганого ставлення. Свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

13-16. Відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу, дуже підозрілий, вкрай уразливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

5. Покірно-сором'язливий

0-8 балів. Скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

9-12. Сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

13-16. Покірний, схильний до самознищення, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

6. Залежний

0-8 балів. Конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий, потребує визнання.

9-12. Слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

13-16. Дуже невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежимо від інших, чужої думки, сверхконформний.

7. Дружелюбний

0-8 балів. Схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам хорошого тону у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати , відчувати себе в центрі уваги, заслужити увагу і любов, товариська, виявляє тепло й дружелюбність у відносинах.

9-16. Доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, бути хорошим для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

8. Альтруїстичний

0-8 балів. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який,

добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в жалі, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

9-16. Гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня маска, що приховує особистість протилежного типу).

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограмму. На відповідній номером октанта-координаті, на рівні, відповідному отриманим балам, проводяться дуги. Відокремлена дугою внутрішня частина октанта заштриховується. Після того як відзначені всі отримані при обстеженні результати і заштрихована внутрішня, центральна, частина кола психограми до рівня, окресленого дугами, виходить якась подоба віяла. Найбільш заштриховані октанти відповідають переважному стилю міжособистісних відносин даного індивіда.

Характеристики, що не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даними Октант.

Бали, що досягають рівня 14-16, свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма Октант (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертості випробуваного.

Перші чотири типи міжособистісних відносин - 1, 2, 3 і 4 - характеризуються перевагою неконформних тенденцій і схильністю до дез'юктивним (конфліктним) проявам (3,4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування (1 , 2).

Інші чотири октанта - 5,6,7,8 - представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність у контактах з оточуючими (7,8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих,

схильність до компромісів (5, 6).

За спеціальними формулами визначаються показники за основними чинниками : домінування і дружелюбність. Домінування = (I - V) + 0,7 х (VIII + II - VI) Дружелюбність = (VII - III) + 0,7 х (VIII - II - IV + VI) 70 У цілому інтерпретація даних повинна орієнтувати на переважання одних показників над іншими і меншою мірою - на абсолютні величини

Додаток Ж

Індивідуальні показники нарцисичних рис у групі 25-30 років (n = 31)

Код	NPI-14	HSNS	FFNI-G	FFNI-V	ANT
W01	8	27	3.8	2.6	3.4
W02	7	29	3.6	2.9	3.2
W03	6	31	3.5	3.1	3.1
W04	5	28	3.3	2.8	3.0
W05	7	26	3.7	2.5	3.3
W06	6	30	3.4	3.0	3.1
W07	9	24	4.0	2.4	3.6
W08	4	33	3.1	3.4	2.9
W09	5	32	3.2	3.3	2.8
W10	6	29	3.4	2.9	3.1
W11	7	27	3.6	2.6	3.2
W12	5	31	3.3	3.1	3.0
W13	8	25	3.9	2.5	3.5
W14	6	30	3.4	3.0	3.1
W15	7	28	3.6	2.8	3.3
W16	5	34	3.2	3.5	2.9
W17	6	29	3.4	2.9	3.1
W18	4	35	3.0	3.6	2.7
W19	8	26	3.8	2.6	3.4
W20	7	28	3.6	2.8	3.2
W21	6	30	3.4	3.0	3.1
W22	5	32	3.2	3.3	2.9
W23	6	29	3.4	2.9	3.1
W24	7	27	3.6	2.7	3.3
W25	9	23	4.1	2.3	3.7
W26	5	31	3.3	3.1	3.0
W27	6	28	3.4	2.8	3.1
W28	4	34	3.0	3.5	2.8
W29	7	26	3.6	2.6	3.2
W30	5	32	3.2	3.3	2.9
W31	6	29	3.4	2.9	3.1

Додаток И

Індивідуальні показники нарцисичних рис у групі 35-40 років (n = 31)

Код	NPI-14	HSNS	FFNI-G	FFNI-V	ANT
W32	5	29	3.2	3.0	2.9
W33	4	31	3.1	3.2	2.8
W34	5	30	3.3	3.1	2.9
W35	4	28	3.0	2.9	2.7
W36	5	29	3.2	3.0	2.8
W37	3	33	2.9	3.4	2.6
W38	6	27	3.4	2.7	3.0
W39	4	32	3.1	3.3	2.8
W40	5	29	3.2	3.0	2.9
W41	3	34	2.8	3.5	2.6
W42	4	31	3.0	3.2	2.7
W43	5	28	3.2	2.9	2.8
W44	6	26	3.4	2.6	3.0
W45	4	32	3.1	3.3	2.8
W46	5	29	3.2	3.0	2.9
W47	3	35	2.8	3.6	2.6
W48	4	31	3.0	3.2	2.7
W49	5	28	3.2	2.9	2.8
W50	6	27	3.4	2.7	3.0
W51	4	32	3.1	3.3	2.8
W52	5	29	3.2	3.0	2.9
W53	3	34	2.8	3.5	2.6
W54	4	31	3.0	3.2	2.7
W55	5	28	3.2	2.9	2.8
W56	6	26	3.4	2.6	3.0
W57	4	32	3.1	3.3	2.8
W58	5	29	3.2	3.0	2.9
W59	3	35	2.8	3.6	2.6
W60	4	31	3.0	3.2	2.7
W61	5	28	3.2	2.9	2.8
W62	4	30	3.0	3.1	2.7

Декларація про академічну доброчесність

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень,