

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК.....	7
1.1. Поняття «співзалежність» як предмет вивчення вітчизняних та зарубіжних наукових розвідок.....	7
1.2. Причини розвитку емоційної співзалежності особистості	16
1.3. Особливості прояву емоційної співзалежності у жінок.....	23
Висновки до розділу I	28
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК.....	29
2.1. Етапи, методи та методика дослідження.....	29
2.2. Характеристика вибірки.....	37
Висновки до розділу II.....	39
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ НЕКОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК	40
3.1. Аналіз результатів дослідження.....	40
3.2. Рекомендації щодо організації психологічної роботи з жінками в умовах співзалежних відносин з урахуванням їхніх психологічних особливостей	48
Висновки до розділу III	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	73
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема співзалежності набуває все більшої актуальності у зв'язку з розширенням і поглибленням масштабів різних видів адикцій. Однак співзалежність ще недостатньо вивчена в світі, в тому числі і в Україні. Феномен рідко згадується як безпосередній об'єкт психотерапевтичних практик, хоча фахівцями обґрунтовуються підходи до психотерапії даної категорії осіб. У той же час в психології співзалежність не класифікується як самостійна нозологія, а трактується лише як складний особистісний розлад. Дослідження питань динаміки розвитку співзалежності залишаються фундаментальними задачами психологічної науки. Їх вирішення відкриває нові можливості для удосконалення соціально-психологічного моделювання та обґрунтування ефективної психологічної роботи.

У теоретичному аспекті це явище важливо, тому що співзалежність є цілісною модифікацією поведінки і свідомості, зумовленою присутністю в контексті з індивідом залежного суб'єкта, а отже, зачіпає практично всі сфери особистості. Будь-який додатковий фактор, як співзалежність, підвищує пояснювальну здатність теоретичних схем інтерпретації психіки індивіда, знижує кількість нез'ясовних явищ. Велике значення даного феномена для практики обумовлено небезпечними перспективами для психологічного здоров'я особистості, що веде до постановки співзалежності як основної проблеми в багатьох випадках індивідуального консультування.

Взаємозалежність, включаючи емоційну взаємозалежність, широко вважається наріжним каменем близьких стосунків. Вважається, що через часті взаємодії романтичні партнери постійно обмінюються, впливають і реагують на емоції один одного, що призводить до того, що їхні почуття з часом збігаються.

Феномен співзалежності як адикції відносин активно розглядався сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами (А. Варга, М. Жидко,

О. Ємельянова, Ц. Короленко, Г. Коцюба, В. Крамченкова, Н. Манухіна, В. Москоленко, Б. Бекнел та ін.). Вчені дотримуються позиції, що співзалежність є найбільш поширеним розладом, що чинить негативний вплив на фізичне, емоційне здоров'я людини, її духовний стан і соціальний розвиток. Вони вказують, що співзалежність сприяє формуванню всіх залежностей: наркоманії, алкоголізму, трудоголізму, хімічної залежності тощо.

Теоретичною базою даної роботи послужили роботи таких науковців як М. Бітті, Д. Макдауелл, Д. Дей, П. Майєр, Ф. Мінірт, Р. Хеммфелт, В. Москаленко, І. Лисенко, Н. Артемцева, Л. Литвинчук, Л. Зорина, М. Мілушина, Т. Лозинська, В. Волошина, О. Гущенко, С. Максименко, Н. Гончаренко, О. Царькова, І.Дубровіна, А. Рочняк, О. Ніконова та ін.

Враховуючи зазначене, актуальність дослідження обумовлена тим, що важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та структури феноменології співзалежності, обґрунтування чинників та індивідуально-типологічних особливостей поведінки жінок успівзалежних стосунках.

Об'єкт дослідження: емоційна співзалежність особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок.

Мета дослідження: проаналізувати особливості виникнення емоційної співзалежності у жінок та визначити основні шляхи її попередження/подолання.

Враховуючи мету дослідження, було визначено такі **завдання:**

1. Розкрити поняття «співзалежність» як предмет вивчення вітчизняних та зарубіжних наукових розвідок.
2. Дослідити причини розвитку емоційної співзалежності особистості
3. Визначити особливості прояву емоційної співзалежності у жінок.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників емоційної співзалежності у жінок.

5. Визначити напрямки психологічної роботи з жінками в умовах співзалежних відносин з урахуванням їхніх психологічних особливостей

Методи дослідження. Для досягнення окресленої мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів: теоретичних – аналіз, порівняння, синтез, систематизація та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної проблематики; емпіричних (анкетування, тестування) – з метою визначення особливостей емоційної співзалежності у жінок; вивчення документації, ранжування. В роботі було використано наступні психодіагностичні методики: «Шкала спів залежності Уайнхолд» Б. та Дж. Уайнхолд; «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі; проєктивний малюнок «Мій батько», К. Махвер, Ф.Гудінаф; «Незакінчені речення» Д.Сакса та С. Леві. Методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз, факторний аналіз, регресійний аналіз) з використанням програми комп'ютерної обробки статистичних даних IBMSPSS Statistics

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні теоретичних відомостей з проблеми емоційної співзалежності у жінок на сучасному етапі розвитку суспільства.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що вони становлять водночас неабиякий і науково-теоретичний, і практичний інтерес: у науково-дослідній сфері (положення та висновки роботи можуть бути основою для подальшої розробки питань, пов'язаних з психологічною корекцією емоційної співзалежності у жінок); у навчальному процесі (матеріали роботи можуть бути використані при навчанні фахівців за спеціальностями «Психологія», «Вікова психологія», «Практична психологія», «Сімейна психологія», при підготовці лекцій з відповідних навчальних курсів); на практиці в роботі сімейних психологів.

Структура та обсяг роботи. Дана робота складається із вступу, 3-ох розділів, висновків, списку використаних джерел (всього 56 найменувань).

Загальний обсяг роботи викладено на 78 сторінках друкованого тексту (без врахування додатків).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК

1.1. Поняття «співзалежність» як предмет вивчення вітчизняних та зарубіжних наукових розвідок

Багато людей бентежить слово «співзалежність». Почувши це, вони думають, що це просто означає, що людина є нужденною. Але насправді співзалежність вважається специфічним і шкідливим психічним та поведінковим станом, що часто має характер покоління у сім'ях.

Термін співзалежність описує ситуацію, коли людина буквально стає емоційно залежною від залежності іншої людини. Деякі експерти навіть називають спів залежність «залежністю від стосунків», оскільки співзалежні часто утворюють дисфункціональні, однобічні стосунки з самодеструктивними партнерами. Хоча явище взаємозалежності існує вже багато років, конструктивне визначення з'явилося лише з появою 12-ступеневих програм відновлення, таких як Анонімні алкоголіки (АА), Анонімні надмірні харчування (ОА) та Анонімні наркотики (НС).

Поняття «співзалежність» частіше використовується в різноманітних дослідженнях впливу наркотизації одного з членів сім'ї на внутрішньосімейну взаємодію. Переважна більшість різних визначень «співзалежності» або споріднених їй понять має описовий характер.

Більшість дослідників переконані, що термін співзалежності виник у 1970-х роках і описував стан людини, що живе з алкоголіком. Як зазначалося вище, на сьогодні поняття співзалежності стосується не тільки проблем, пов'язаних з алкоголізмом, а й із вживанням інших хімічних речовин, з такими видами нав'язливої поведінки, як розлади харчування (булімія,

анорексія), сексуальної поведінки, трудоголізм, азартні ігри, залежність від гніву [4; 21; 20].

Насправді зіткнутися з першими згадками про поведінку можна ще в роботах Е. Крепеліна. Ще в 1913 році він підкреслював «нерішучість волі» залежних пацієнтів і ту легкість, з якою вони піддавалися «спокусі» інших. Далі Абрахам у 1924 році відзначив типове для залежних пацієнтів переконання в тому, що завжди буде хтось, хто піклуватиметься про них і передбачатиме будь-яку їхню потребу.

Далі спираючись на роботи З. Фрейда, Е. Фромм давав подібний опис індивідам, що демонструють «рецептивну орієнтацію». Цей термін він вживав для тих людей, які мають різні проблеми через свою наддовіру, а також для тих, хто відчуває постійну потребу у підтримці інших людей, які впевнені у своїй безпорадності.

Трохи пізніше, у 1950-х роках, відомий психоаналітик К. Хорні запропонувала свій опис даного феномену, який вже більше був схожим на сучасні визначення поняття співзалежності. При описі неврозу, що характеризувався залежністю від інших, вона виявила необхідність цієї умови для самореалізації спостережуваних. К. Хорні називала цей вид залежності як «самознищення». Трансформуючись протягом усього життя дана міжособистісна залежна орієнтація призводить до формування «болісної залежності», в рамках якої бажання бути коханим перетворюється на відчайдушну потребу та претензію на увагу інших [8]. Але її підхід не отримав підтримки у колег і був відображений лише у її працях того часу.

Т. Уолен близько 50 років тому відзначав особливе становище дружин, чії чоловіки страждають на алкогольну залежність. Таке становище жінок він називав "партнерським". Внаслідок таких деструктивних відносин жінки за рахунок адикції чоловіка можуть реалізовувати свої патологічні потреби. [54]. Опис феномена співзалежності з такої сторони сприяло розвитку такого терміна як співалкоголізм, введений Джонсоном в 1973 році. Після чого

близько 1980 року ряд дослідників доповнили це поняття і в результаті з'явився термін «Співзалежність» [8].

Спочатку під терміном «співзалежна поведінка» розумілося спільне життя, або близькі стосунки з наркоманом чи алкоголіком, пізніше психологи узагальнили різні особливості поведінки співзалежних, і значення даного терміна вже асоціювалося через спільне життя чи близькі стосунки з будь-якою дисфункціональною особистістю [8].

Співзалежна людина відкладає свої власні потреби в бік і стає надто пильною у задоволенні потреб іншої людини до такого ступеня, що її життя обертається навколо цієї іншої людини, створюючи односторонні відносини, які є руйнівними та дисфункціональними для обох сторін.

Як робоче визначення співзалежності у наукових публікаціях частіше використовується дефініція, запропонована В.Д. Москаленко: «Співзалежна особистість – це та, хто повністю поглинена тим, щоб керувати поведінкою іншої людини, і абсолютно не дбає про задоволення своїх власних життєво важливих потреб» [25, с. 13].

Слово «співзалежний» означає «залежний разом із кимось, спільна залежність» та стосується будь-кого, хто перебуває у залежних взаєминах з іншою людиною і знаходиться під контролем та маніпуляцією негативної поведінки залежної людини. Існують різні підходи до визначення співзалежності:

- «це стійка особистісна дисфункція, пов'язана з відчуженням, неприйняттям своїх особистих почуттів, думок, бажань, потреб, із стійкою потребою заповнення своєї особистості особистістю іншої людини, із повною залежністю свого настрою і душевного стану від настрою і стану іншого» [10],

- «емоційний, психологічний і поведінковий стан, який виникає внаслідок того, що людина довгий час була під впливом гнітючих правил – правил, які перешкоджали відкритому висловлюванню почуттів, а також відкритому обговоренню особистісних та міжособистісних проблем» [4],

- «співпроникнення членів сім'ї залежної людини у її хворобу з прагненням впливати на неї та відмовою від власного життя» [15],

- «співзалежний – це той, хто дозволив поведінці іншої людини сильно впливати нього або на неї, і хто одержимий спробами контролювати поведінку цієї людини» [4].

Співзалежність – це навчена поведінка, при якій діти спостерігають за наслідками залежності для своїх батьків. Людина, яка пережила травматичне дитинство, пов'язане із сексуальним чи фізичним насильством, часто шукатиме партнера з проблемами зловживання наркотичними речовинами чи антигромадською поведінкою. Переконання, породжене співзалежністю, полягає в тому, що він чи вона зможе якось «виправити» численні проблеми цієї людини. Насправді ці взаємозалежні відносини часто руйнуються і згорають, залишаючи співзалежних ще нижчою самооцінкою. Оскільки багато співзалежних уникають взаємодії зі здоровими, добре налаштованими людьми, цикл співзалежності зазвичай продовжується низкою шкідливих стосунків [56].

У рамках гуманістичної психотерапії термін «співзалежність» трактується як несамостійність, прив'язаність до чогось, що дає можливість відчувати себе задоволеним, не докладаючи для цього зусиль [2].

Концепція співзалежності також досліджувалася з точки зору транзакційного аналізу. Б. Шеффер [49], не використовуючи термін «співзалежність», пояснив різницю між любов'ю та любов'ю, що викликає залежність, використовуючи концепцію ігор сили. Вайс Л. та Вайс Дж. представили підхід до систематичного лікування співзалежності, заснований на діагностиці дисфункцій розвитку внутрішньої дитини [53]. Чанг В. описав наслідки емоційного насильства у жінок, включаючи симптоми, подібні до тих, що описані в літературі про співзалежність. Результати цього дослідження показують сильний зв'язок між співзалежністю та домашнім насильством (фізичним, емоційним і сексуальним насильством), і важливо

підкреслити, що емоційне насильство також присутнє, коли відбувається фізичне та сексуальне насильство [45].

Аналізуючи роботи різних науковців Л. Литвинчук [16] констатує, що В. Gorney, J. Bays, В. Miller вважають, що в сім'ї існує так званий «адиктивний світ» і кожному з членів сім'ї може знадобитися психологічна допомога.

М.Сермак вважає співзалежність порушенням особистості, що засноване на необхідності контролю ситуації, неухважності до своїх власних потреб, порушення меж в області інтимних і духовних взаємин та злиття всіх інтересів з дисфункціональною особою, а інші прояви такі як заперечення, депресія – викликані стресом.

W. Mendenhall вважає співзалежність наслідком стресу та концентрації думки на чиемусь житті, що призводить до порушення адаптації.

Більшість дослідників, зокрема Ц. Короленко, Н. Дмитрієва, В. Москаленко, Е. Сміт, Л. Сіблі, І. Швець, М. Бітті та ін., пов'язують виникнення і розвиток співзалежності із соціальними явищами нашого життя, такими як соціальний досвід, психотравмуючі ситуації, внутрішні і зовнішні конфлікти.

Л. Зоріною з'ясовано, що в більшості відомих досліджень Р. Поттер-Ефрона, М. Бітті, Г. Старшенбаума, Ц. Короленко, О. Савчук, І. Калашникова, Є. Раклова, М. Куніци, J. Weinhold аналіз співзалежних особистостей здійснюється в ознаковому, а не в типологічному структурному плані [11].

У сучасній психології сформувалися два основних підходи до вивчення співзалежності: медичний та еволюційний.

Автори медичного підходу (М.Бітті, В.Д. Москаленко, О.А. Шорохова) розглядають співзалежність як первинне стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, яке не піддається терапії.

В еволюційному підході (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) співзалежність є психологічним розладом, в результаті незавершеності однієї з стадій розвитку в ранньому дитинстві (у віці 2-3 років) – стадії встановлення

психологічної автономії. Прибічники даного підходу встановили, що наявність власного «Я» дозволяє знаходитися в близьких відносинах з іншими людьми не втрачаючи себе як особистість [24, с. 136-137].

Т. Лозинська [18] зазначає, що співзалежність є тривалим хронічним станом, що призводить до деформації духовної, психічної і фізіологічної сфер особистості, виступає вагомим чинником ризику виникнення, прогресування та рецидиву хімічної залежності. Прояви співзалежності торкаються усіх сторін психічної діяльності людини, її світогляду, цінностей та системи вірувань, здоров'я, впливають на взаємини людини із самою собою, з навколишнім світом, з Богом.

Відповідно до PsychCentral, визначення співзалежності наступне: «характеризується як людина, що належить до дисфункціональних, односторонніх відносин, коли одна людина покладається на іншу для задоволення майже всіх своїх емоційних потреб і потреб в самооцінці; відносини, які дозволяють іншій людині підтримувати свою безвідповідальну, адиктивну або неуспішну поведінку.»

У сфері відновлення залежності співзалежні відносини є досить звичайним явищем.

Співзалежність впливає не тільки на людину із залежністю, а й на співзалежного партнера, інших членів сім'ї та друзів. Співзалежні відносини – це нездорові, односторонні відносини. Наслідки співзалежності можуть затримати одужання від залежності, збільшити ризик рецидиву і завдати величезної шкоди психічному здоров'ю.

У співзалежних відносинах співзалежний партнер – це той, хто буде виправдовуватися або намагатися запобігти будь-якому виду догани проти партнера із залежністю. Співзалежний буде відчувати себе відповідальним за турботу про залежну людину і буде надмірно віддавати пріоритет потребам інших над своїми власними. Такий тип поведінки може стати стимулюючою силою в житті залежного партнера. Діючи як буфер, співзалежний партнер

робить більш важким для адиктивного індивіда отримання належного лікування, необхідного йому для адиктивної звички [55].

На думку психолога Гомельського обласного ЦДЕ та ОЗ К. Шундикової, співзалежність – це насамперед емоційна і ментальна зануреність у життя іншої людини, змішання ролей, функцій та емоцій. Витрачається непропорційно багато часу та уваги на людину, на яку спрямована залежність. Думки про «коханого» домінують у свідомості, стаючи надцінною ідеєю. Характерні нав'язливість у поведінці, в емоціях, тривожність, невпевненість у собі, імпульсивність процесів і вчинків, труднощі у вираженні інтимних почуттів. Людина, як правило, не знає, що їй потрібно конкретно, але відчайдушно бажає, щоб партнер робив її щасливою (як у казці: «Іди туди, не знаю куди, принеси те, не знаю, що»...).

Співзалежні люди легко «заражаються» настроєм близької людини і приймають будь-які прояви її почуттів на власний рахунок. Хід думок виходить приблизно таким: партнер, який тільки-но прийшов з роботи, роздратований не тому, що голодний, втомився або у нього був поганий день, а тому, що він не радий мене бачити. Він сумує тому, що я сказала щось не те.

У відносинах без співзалежності людина перш за все контролює своє власне життя, здоров'я та емоційний стан. Вона розуміє, що може впливати на емоції та життя близьких, але в неї немає ідеї керувати ними. У співзалежних відносинах людина багато і часто намагається контролювати розум, почуття і поведінку партнера. Зрозуміло, цей контроль – лише ілюзія, але спроби можуть наповнювати практично все життя. Грань між звичайним бажанням допомогти близькому та співзалежністю лежить у регулярності та наполегливості.

Ще одна риса співзалежності – переплутаність ролей. Співзалежна людина намагається бути близьким психотерапевтом, лікарем, дієтологом, особистим менеджером – замість того, щоб бути просто партнером або другом, ділити життя та враження від нього. Сходити з близькою людиною

до лікаря, допомогти їй вибрати психотерапевта або скласти резюме можна і поза незалежними відносинами. Але, на відміну від звичайної допомоги, при співзалежності людина хоче підмінити бажання іншого своїми, намагається насильно проштовхувати його туди, куди він не дуже рветься потрапити. Ідея покращувати чуже життя замість свого – центральна для співзалежних.

Любов залежної людини завжди умовна! До неї причетні страх, ревності, маніпуляції, контроль, претензії, докори від невинуватих очікувань [41].

На сьогоднішньому етапі розвитку психологічної науки виділяються такі етапи розвитку співзалежності:

- 1) відсутність тісного психологічного зв'язку батьків із дитиною; дуже слабке виховання та турбота,
- 2) ігнорування та придушення батьками всіх внутрішніх настроїв дитини,
- 3) винагорода за задоволення, доставлені іншим, жодного заохочення незалежних дій,
- 4) відсутність підтримки у захисті особистих кордонів,
- 5) невдачі у спробах стати автономним, що ведуть до зростання залежності від інших людей, до страху бути покинутим,
- 6) зростаюча толерантність по відношенню до внутрішнього емоційного болю,
- 7) розвиток примусової та залежної поведінки, щоб уникнути емоційного болю,
- 8) розвиток сорому та провини, що веде до подальшого зниження самооцінки,
- 9) відчуття себе поза контролем, що веде до пов'язаної з маніпуляцією та керованої поведінки,
- 10) розвиток захисту свого «Я», таких як проєкція, заперечення, раціоналістичне пояснення,
- 11) розвиток захворювань, пов'язаних зі стресом,

- 12) часте використання примусових та залежних дій для управління собою та іншими,
- 13) труднощі в інтимних відносинах, часта зміна настроїв,
- 14) брехня, шахрайство та інші асоціальні дії,
- 15) життя в умовах кризи та занепаду сил, відчуття близької смерті [3].

На думку Ф. Александера, прагнення емоційної залежності є важливим фактором у всіх вегетативних розладах (психологічні шлункові розлади, слизовий коліт, артрити) [1].

Проведений аналіз літератури дозволяє розглядати співзалежність як трансформацію ціннісно-смыслові сфери особистості, викликану стійким зміненим ставленням до людини та опосередковує усі життєві відносини співзалежного, насамперед самовідношення та ставлення до власного життя. Співзалежність виражається у сильній поглиненості та заклопотаності, а також крайній залежності (емоційній, соціальній та іншій фізичній) від людини або предмета. Основними характеристиками співзалежності є: низька самооцінка, спрямованість зовні (залежність від зовнішніх оцінок, від взаємовідносин з іншими людьми), повна самокритика, нездатність до ефективної самопідтримки, порушення особистісних кордонів (утруднення між розрізненням свого психологічного змісту та чужого) [3].

Отже, на основі вищенаведеного робимо висновок, що співзалежність можна визначити як будь-які відносини, в яких дві людини настільки занурені один в одного, що більше не можуть функціонувати незалежно, їхній настрій, щастя і особистість визначаються іншою людиною. В співзалежних відносинах зазвичай є одна людина, яка більш пасивна і не може приймати рішення самостійно, і більш домінуюча особистість, яка отримує певну винагороду і задоволення від контролю над іншою людиною і прийняття рішень про те, як вони будуть жити.

1.2. Причини розвитку емоційної співзалежності особистості

Розвиток співзалежних стосунків залежить від ряду факторів. У групі ризику знаходяться невпевнені в собі люди, ті, які піддаються впливу, а також ті, кого сильно контролювали батьки. Подолання почуття самотності, власної незначущості і відчуженості вимагають відмови від свободи і пригнічення своєї індивідуальності. Аналізуючи роботи Е. Фромма, В.Г. Боженко звертає увагу на опис декількох стратегій «утечі від свободи», одна з яких яскраво ілюструє схильність людини до даного виду залежності: авторитаризм, що визначається як тенденція поєднати самого себе з кимось або чимось зовнішнім, щоб набути сили, втраченої індивідуальним «Я» [34, с. 7-8]

Є у співзалежності і об'єктивна причина – родина, як функціональна система, що має власні механізми саморегуляції.

Всі члени родини перебувають в одному енергетичному полі, стан одного впливає на стан всіх інших. Це і є співзалежність. Як система, сім'я прагне зберегти встановлену рівновагу шляхом звичних взаємин.

Якщо рівновага порушується, всі члени сім'ї докладають зусиль (звичайно неусвідомлювані) для її відновлення. Кожен член сім'ї виконує в ній свою функцію. Якщо хтось намагається змінити свою поведінку, решта явно чи несвідомо заважають йому: порушується рівновага сім'ї, що змушує змінюватися інших [37].

Тобто, дисфункціональна сім'я – це сім'я, члени якої страждають від страху, гніву, болю чи сорому, які ігноруються чи заперечуються. Основні проблеми можуть включати будь-яке з наступного:

- Залежність члена сім'ї до наркотиків, алкоголю, відносин, роботи, їжі, сексу або азартних ігор.
- Наявність фізичного, емоційного або сексуального насильства.
- Наявність члена сім'ї, який страждає на хронічне психічне або фізичне захворювання.

Дисфункціональні сім'ї не визнають існування проблем. Вони не говорять про них і не стикаються з ними. В результаті члени сім'ї вчать придушувати емоції і нехтувати власними потребами. Вони стають «вцілілими». Вони розвивають поведінку, яка допомагає їм заперечувати, ігнорувати або уникати важких емоцій. Вони відриваються. Вони не розмовляють. Вони не чіпають. Вони не стикаються. Вони не відчують. Вони не довіряють. Ідентичність та емоційний розвиток членів неблагополучної сім'ї часто гальмуються

Увага та енергія зосереджені на хворому або залежному члені сім'ї. Співзалежна людина зазвичай жертвує своїми потребами, щоб подбати про хвору людину. Коли співзалежні люди ставлять здоров'я, добробут і безпеку інших людей вище свого, вони можуть втратити зв'язок зі своїми потребами, бажаннями та відчуттям себе.

Тут варто навести думку В. Ботнік, з якою неможливо не погодитися, що досвід у родині може відігравати важливу роль у емоційному та психічному здоров'ї протягом усього життя.

Співзалежна поведінка, здебільшого, пов'язана з дитячими стосунками з батьками та іншими особами, які доглядають за ними. Більшість факторів, які сприяють цьому стану, починаються з батьків, які з тих чи інших причин мають погані межі. І коли потреби жінки постійно залишаються незадоволеними, вона стає не в змозі самоствердитися або навіть знати, чого вона повинна просити.

При цьому В. Ботнік відзначає деякі ключові ситуації, які можуть сприяти емоційній співзалежності:

- фізичне, емоційне або сексуальне насильство;
- батьки або опікуни, які ігнорують потреби дитини на користь власних;
- опікун з розладом особистості, таким як нарцисичний або залежний розлад особистості, який може спонукати особистість придушити свою самоідентичність, щоб пристосуватися до нього;

- контролюючі або надмірно опікувальні вихователі, які заважають дитині засвоїти безпечні межі та встановити здорові межі;
- один або обидва батьки залишають сім'ю, що змушує дитину боятися бути покинутою у майбутньому;
- опікуни чергуються між люблячими і справжніми, віддаленими і недоступними, що сприяє тривожній прихильності;
- критика та знущання з боку батьків, братів і сестер або однолітків, які залишають у дитини тривалу невпевненість у відносинах.

У будь-якому з перерахованих вище випадків в дорослому житті такі діти можуть вважати, що їхні власні потреби не мають значення, або принаймні, що вони можуть почекати. В результаті жінки вчаться ігнорувати те, що вони думають, відчувають і бажають, щоб зробити інших щасливими і не дати їм піти.

Можливо, основний опікун, який має проблеми зі здоров'ям або психічним здоров'ям, поставив дитячу особистість у положення, коли їй потрібно було подбати про нього. Поведінка турботи, якої навчилася в дитинстві жінка, може стати настільки природною, що вона не зможе не використовувати її в майбутніх стосунках.

Або, можливо, в дитинстві жінка дізналася, що нехтування власними потребами, щоб догодити іншим, заслужило похвалу. В такому випадку вона може вирости, прагнучи догодити всім у своєму житті, щоб можна було триматися за їхню прихильність і схвалення [44].

Однією з основних причин співзалежності низкою авторів виділено незадоволені емоційні потреби [12; 40]. Потреба в любові, захисті, прийнятті, безпеці – це дані Богом життєво важливі потреби. З потребою любити і бути люблячою народжується кожна людина. Якщо дитина позбавлена любові, травми дитинства залишаються з нею на все життя. Виховання в дисфункційній сім'ї, де процвітає духовне, психологічне, фізичне насилля, формує ті психологічні особливості, що призводять до появи співзалежності. Зокрема, на думку Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, причиною співзалежності

є «незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві – стадії встановлення психологічної автономії» [40, с. 16]. Залежність близької людини (алкоголізм, наркоманія) також є незаперечним чинником формування та підтримання співзалежних взаємин. Християнський підхід визначає причину співзалежності як компенсацію духовної порожнечі (іншими людьми, поведінкою, речовинами) та пов'язує проблеми співзалежності з відсутністю в людини близьких взаємин із Богом, з яких витікають віра, мудрість, відчуття любові, прийняття, безпеки. Такої думки дотримуються й сучасні дослідники [18].

Емоційна співзалежність є дуже шкідливим симптомом міжособистісних стосунків, тому що коли щастя залежить від інших людей, особистість перестає бути тим, ким вона є насправді, і вона не може виразити своє справжнє «Я». Емоційна співзалежність є синонімом токсичних стосунків.

Співзалежність з'являється не відразу і тільки у того, хто має схильність до цього. За співзалежністю часто стоїть страх [13]:

Страх «боюся скандалу». Залежний заради наркотиків або алкоголю легко може влаштувати страшний скандал, іноді і при людях, а багато хто цього боїться.

Страх «що трапиться з ним, якщо я не піду йому назустріч?» Він викинеться з вікна, замерзне на вулиці і так далі. Ті, хто цього боїться, якраз це і отримують – оскільки їх дії якраз до цього прямим чином і призводять. Але співзалежному важливо залишитися красивим: «ось, я дбала до останнього! Я його не кидала!»

Страх «боюся залишитися один». Поки є залежний, співзалежному є чим зайнятися: піклуватися, турбуватися, переживати. У нього є життя і є улюблена іграшка. А якщо залежний зав'яже – з ким людина буде займатися? Життя стане порожнім.... Тому багато людей похилого віку (співзалежні) ніколи не підуть на щось рішуче, їм це просто не потрібно.

Страх жити своє життя. Незрозуміло як, незрозуміло куди...

Співзалежність – це особливий тип мислення, згідно з яким людина спочатку відчуває себе жертвою, заручником обставин.

Характерні особливості сім'ї, де може вирости така дитина наступні: низька соціальна активність; питущий батько або мати, інші проблеми з адиктивною поведінкою батьків; фізичне або моральне насильство: використання хворобливих методів «виховання», словесне приниження; заборона на вираження почуттів, наприклад «Ти ж чоловік, не плач».

Інша причина накладається вже на дорослу співзалежну особистість – це суспільні норми. Вони часто виражаються в стереотипах типу:

Стерпиться-злюбиться. Не треба терпіти приниження, погані умови життя, щоб отримати частку любові. Одну людину полюбить інша гідна особистість за те, що вона з себе уявляєте, за її достоїнства.

Б'є, значить, любить. Ще одна дурість, що прижилася в нашому менталітеті.

Не винось сміття з хати. Якщо з'явилися проблеми, потрібно звертатися до фахівця, а не соромиться цього. Набагато гірше, коли ситуація буде запущена. На початкових стадіях майже завжди можна допомогти і адикту, і його близьким [23].

А. Понизовський та В. Ротенберг зазначають, що виникає співзалежна поведінка особистості на тлі тривалого перебування в стресовій, принижуючій гідність ситуації, що супроводжується неможливістю відкрито виражати свої почуття і прямо обговорювати особистісні і міжособистісні проблеми. Передумовою для появи співзалежності є занижена самооцінка особистості, слабка концепція власного «Я», відсутність чітких уявлень про бажане ставлення до неї членів родини. Поряд з цим, для особистості співзалежні взаємини з іншими необхідні для підвищення власної значущості, набуття впевненості в собі, визначення своїх особистісних якостей через оцінку оточуючих [29].

Емоційна співзалежність або як її ще називають любовна залежність найбільш часто проявляється саме у жінок. Спалахують емоції, як

пристрасть, а потім вже додається все інше. І непомітно для себе жінка потрапляє в любовну залежність. Любовна залежність у жінок зазвичай починає проявлятися, коли коханий починає трохи віддалятися.

Любовно-залежна жінка може дуже швидко перетворити чоловіка в сенс життя, а сама стає лише частиною його світу. Вона чіпляється всіма силами за чоловіка, не може без нього жити і спокійно, об'єктивно усвідомити проблему.

В психології виділяють причини, які провокують любовну залежність у жінок:

1. Дівчинка слухняна все дитинство, і так само слухняна вона стає і для чоловіка. Не може сказати нічого проти. Навіть коли відносини заходять в глухий кут, і вона починає усвідомлювати, що щось не так, переступити цей поріг не вистачає сміливості і сил.
2. Батько в родині тримає в дикому страху матір і дочку. Дитина боїться сказати щось не так і зробити. Життя будувати дочка зовсім не вміє, за неї вибирають все: роботу, сім'ю, кар'єру. Так вона і живе далі, безвольно поруч з чоловіком, люблячи його в тому числі за те, що він все вирішує.
3. Могла бути загроза зґвалтування або інша психологічна травма. У дорослому віці жінки схильні вибирати чоловіків, схильних до психологічного насильства. Тому різні дитячі психологічні травми обов'язково потрібно пропрацювати у особистого психолога.
4. Жінка неусвідомлена у виборі партнера. Замість того, щоб розуміючи себе, свої потреби, вибирати відповідного собі партнера, жінки, схильні до любовної залежності, керуються лише почуттями та емоціями, а не розумом. Любовна залежність у жінок проявляється в неможливості збалансувати розум і

почуття при виборі чоловіка, з яким буде добре. На перше місце завжди ставиться любов до чоловіка.

5. Любовна залежність часто з'являється у жінок з низькою самооцінкою і страхом самотності. Любовно-залежна жінка намагається бути зручною для чоловіка, повністю підлаштовуватися під свого улюбленого, а свої бажання і думки ігнорує. Межі поступово руйнуються, і союз стає нездоровим. У цьому випадку жінці в першу чергу потрібно зайнятися власною самооцінкою і думати про те, як знайти упевненість в собі [30].

Для особистості складність явища співзалежної поведінки не лише в тому, що вона стає жертвою дій близької (і навіть коханої людини), ай у тім, що вона опиняється у тенетах власних принципів, моральних установок і бажань. Наслідком таких взаємостосунків нерідко стають нервові та психосоматичні захворювання, неврози і психічні розлади залежної особистості. Поступово це позначається на родинних міжособистісних стосунках, призводить до їх погіршення та розриву [6].

Яскравим прикладом може послужити сценарій, коли в силу обставин дитина рано стає самостійною і відповідальною за себе, своїх братів і сестер, а іноді і за самих батьків. Така дитина вибирає своїм призначенням турботу про інших, інакше вона відчуває себе марною. Подорослішавши, така людина присвячує своє життя турботі про рідних, неусвідомлено шукає залежного партнера, щоб почати нести відповідальність за нього.

Отже, основні причини емоційної співзалежності жінок виходять з дитинства, іншими словами, дитина часом відчувається емоційно покинутою батьком. Це, природно, викликає сильне занепокоєння через страх бути покинутою, коли ця дитина стає дорослою жінкою. Тому співзалежні люди вчать ставити потреби інших вище власних і будуть жертвувати своїми потребами та принципами, щоб зберегти стосунки.

1.3. Особливості прояву емоційної співзалежності у жінок

Роль жінки часто інтерпретується через служіння чоловіку і сім'ї, безмежну відданість і прихильність. При цьому продуктивні способи поведінки, засновані на силі особистості, ігноруються. Чим більше співзалежна людина втягується в роль рятівника, тим глибше стають її емоційні, поведінкові та особистісні деформації. Поступово вони об'єктивізуються - втрачають зв'язок із конкретною людиною, реалізуються у всіх сферах життя [9].

Співзалежність - це не альтруїстична поведінка. Співзалежна людина – це такий собі тихіший контролер і маніпулятор, він весь свій час проводить в очікуванні того, що, на його думку, потрібно партнеру. У цій спробі захистити іншого він перестає бути собою.

Намір співзалежної особистості може здатися альтруїстичним, але це не так. Такі стосунки не є здоровими стосунками і негативно впливають на щастя співзалежних людей, але також впливають на їх роботу, здоров'я та навіть інші міжособистісні стосунки.

Емоційна співзалежність – це стиль стосунків, який потрібно вдосконалити, і це спосіб мислення, у якому людина вважає, що вона повинна пожертвувати своїм добробутом заради інших, незважаючи на наслідки.

Співзалежність має ряд характеристик або сигналів, які необхідно виявити, щоб зв'язок функціонував належним чином. Тут варто виділити характеристики емоційної співзалежності, які можна розділити на три групи: риси партнера, міжособистісні риси та риси-примари.

У групі рис співзалежних жінок, пов'язаних з подружжям виділяється екстремальна потреба бути з партнером, схильність бути винятковою у стосунках, розстановка пріоритетів та ідеалізація партнера, підпорядкування, минулі токсичні стосунки та сильний страх розриву.

До групи особливостей на міжособистісному рівні належить: потреба задовольняти інших, труднощі у прийнятті рішень і відсутність соціальних навичок.

Нарешті, у групі психічних рис варто виділити низьку самооцінку жінки, низький рівень особистої задоволеності, надмірний страх самотності та деструктивний настрій.

Ці особливості прояву емоційної співзалежності жінок можуть призвести до розвитку таких проблем, як депресивні розлади або розлади харчової поведінки, саморуйнування особистості, вживання психоактивних речовин та/або жінки повторювано стають жертвами сексуального та фізичного насильства [42].

Сушко Д.Д. та Бігун Н.І. вважають, що основними характеристиками співзалежності особистості є наступні:

- Опіка: співзалежні вважають себе відповідальними за інших людей, за їх почуття, дії, рішення, вибори, за їх благополуччя, щастя чи проблеми, за їх долі.

- Занижена самооцінка, залежність від чужої думки: такі люди надто самокритичні, мають завищені вимоги до себе. При цьому вони недооцінюють, а часто і знецінюють свої досягнення, здобутки, себе як особистість, вважають себе людьми недостатньо хорошими, некомпетентними, некрасивими. Натомість інших людей вважають достойними, часто переоцінюючи їх, виправдовуючи їх недобросовісні вчинки.

- Надмірний контроль: для співзалежних характерний страх дозволити близьким бути собою. Такі люди постійно тривожаться за інших, аби з рідними не сталося нічого поганого, аби вони не потрапили в незручне становище, аби вони не підвели нікого, аби поводити себе так, як вважають за правильне співзалежні.

- Нечутливість до власних почуттів, потреб, жертвність: співзалежна особистість завжди ставить себе на останнє місце, така

людина схильна спочатку вирішувати проблеми оточуючих і тільки потім свої. Свої почуття, потреби такі люди часто заперечують. Вони можуть роками не зважати на власне здоров'я, терпіти неприйнятне відношення рідних, важкі умови проживання, роботи.

•Заперечення проблем: співзалежні схильні ігнорувати проблеми, робити вигляд, що їх нема, що обставини не такі вже і нестерпні. Так, жінки алкоголіків часто не визнають, що їх чоловіки хворі, приховують проблему від оточуючих, виправдовують чоловіків перед їх керівництвом, колегами, близькими.

•Проблеми з комунікацією у сфері міжособистісних стосунків: через розмиті особистісні кордони або їх відсутність, страх втратити значимі відносини, страх бути висміяним, покинутим, неприйняття себе та інших, попередній травматичний досвід у відносинах у різних сферах життя, накопичені образи та гнів, співзалежні не можуть вибудувати здорові рівноправні стосунки. У відносинах з людьми вони несвідомо займають або домінуючу роль або роль мученика.

•Залежність від значимих близьких: співзалежна особистість шукає благополуччя зовні, зокрема в шлюбі, і жінки і чоловіки часто вірять, що щасливими їх може зробити лише партнер. В їхніх очах він же відповідальний і за їх неблагополуччя. При цьому вони тримаються за стосунки до останнього, навіть якщо піддаються психо-фізичному чи сексуальному насиллю [39].

При цьому, ознаками емоційної співзалежності у жінок можна назвати наступні:

- жінка намагається весь час бути тільки поруч з чоловіком;
- у неї великі і часті скачки настрою від надії до горя і назад;
- її зовсім не хвилює почуття власної пихи, вона не розуміє, що відбувається у взаєминах і намагається виправити навіть те, де не винна;
- робить все заради свого чоловіка, забуваючи про себе;

- уявити собі не може, що з нею стане, якщо вони розійдуться.

Буває і так, що жінка відчуває постійний стрес, боїться і переживає, мучиться в таких співзалежних відносинах, але не може піти, то їй може знадобитися допомога психолога при співзалежності.

Часом жінка раз за разом потрапляє в подібні відносини і живе з чоловіком, що страждає тим чи іншим видом залежності. Спочатку «допомагає» батькові, потім братові, потім чоловікові. І побудувати відносини з нормальним психічно здоровим врівноваженим чоловіком дуже складно, тому що зазвичай такі чоловіки не приваблюють жінок, схильних до любовної залежності або співзалежності. [30]

Роль співзалежної жертви може бути людині виразом любові. В результаті жінка обирає у партнери відкритих аб'юзерів або жертв, яких треба постійно рятувати. Можливо, таким у дитинстві здавався батько, коли перетягував увагу та турботу на себе.

Якщо виходити з того, що емоційна (любовна) співзалежність – це пошук любові, заснований на почутті невпевненості або неадекватності. Співзалежна жінка дивиться на свого партнера, щоб відновити свою самооцінку, полегшити біль і доповнити внутрішню порожнечу. У підсумку відбувається те, що партнер не може бути тим, ким він є. Натомість вони змушені виконувати роль, яку обрала для них співзалежна особа, тобто забезпечувати безумовну любов і безпеку. Проте любові ніколи не вистачає. Співзалежна жінка продовжує працювати, щоб догодити своєму партнерові, щоб забезпечити любов, якої жадає. Це стає самозакріплюючою звичкою з нав'язливими думками та компульсивною поведінкою. Тому співзалежність також іноді називають залежністю від відносин або любовною залежністю.

Стадії любовної залежності можна визначити наступні:

Рання стадія любовної залежності дуже схожа на будь-які романтичні стосунки, але спостерігається незвичайна кількість уваги до партнера і пекуче бажання догодити йому. Це поступово переходить в одержимість,

коли співзалежна людина починає раціоналізувати проблемну поведінку свого партнера. Здорові кордони починають розмиватися. Співзалежна жінка може відсторонитися від друзів і відмовитися від занять, які раніше дарували задоволення, щоб зосередитися на своєму партнері.

Середня стадія співзалежності характеризується посиленням зусиль не помічати проблемних аспектів стосунків. У співзалежної жінки зростає почуття тривоги, самозвинувачення та провини. Самооцінка починає різко падати, і жінка починає йти на компроміси, щоб зберегти стосунки. Весь цей час образа, злість і розчарування наростають, оскільки людина, залежна від кохання, намагається (безуспішно) змінити свого партнера за допомогою маніпуляцій, докорів і звинувачень. На цьому етапі співзалежна людина може використовувати речовини або поведінку, що викликають звикання, щоб впоратися.

На пізній стадії співзалежності емоції починають впливати на фізичне здоров'я. Співзалежні жінки можуть страждати від різноманітних розладів, пов'язаних зі стресом, таких як головні болі, проблеми зі сном, проблеми з травленням, розлади харчування, радикуліт, алергії тощо. Залежності та нав'язливо-компульсивна поведінка шкодять сильніше. Зростають почуття гніву, відчаю, безнадійності [47;43;50].

Якщо йдеться про любовні стосунки, то кожна людина в парі має поважати свого партнера, зважати на його бажання і давати їй право вибору. У тому числі право піти до іншого. Співзалежна людина намагатиметься всіма силами утримати поруч із собою партнера: замикати його у квартирі або загрожувати, всіляко маніпулювати.

Отже, емоційна/любовна співзалежність виникає, коли людина звикла оцінювати любов партнера не за вчинками, а за емоційною реакцією. На цьому етапі відбувається підміна понять. Вчинки не мають значення, а ось слова та емоційна залученість є для співзалежної людини підтвердженням щирості почуттів партнера. Він хоче бачити яскраві почуття, розпал пристрастей, щоб переконатися, що партнер дійсно ним захоплений.

Висновки до розділу I

Співзалежність можна визначити як будь-які відносини, в яких дві людини настільки занурені один в одного, що більше не можуть функціонувати незалежно, їхній настрій, щастя і особистість визначаються іншою людиною. В співзалежних відносинах зазвичай є одна людина, яка більш пасивна і не може приймати рішення самостійно, і більш домінуюча особистість, яка отримує певну винагороду і задоволення від контролю над іншою людиною і прийняття рішень про те, як вони будуть жити.

Основні причини емоційної співзалежності жінок виходять з дитинства, іншими словами, дитина часом відчувається емоційно покинутою батьком. Це, природно, викликає сильне занепокоєння через страх бути покинутою, коли ця дитина стає дорослою жінкою. Тому співзалежні люди вчать ставити потреби інших вище власних і будуть жертвувати своїми потребами та принципами, щоб зберегти стосунки.

Співзалежна жінка дивиться на свого партнера, щоб відновити свою самооцінку, полегшити біль і доповнити внутрішню порожнечу. У підсумку відбувається те, що партнер не може бути тим, ким він є. Натомість вони змушені виконувати роль, яку обрала для них співзалежна особа, тобто забезпечувати безумовну любов і безпеку. Проте любові ніколи не вистачає. Співзалежна жінка продовжує працювати, щоб догодити своєму партнерові, щоб забезпечити любов, якої жадає. Емоційна/любовна співзалежність виникає, коли людина звикла оцінювати любов партнера не за вчинками, а за емоційною реакцією. На цьому етапі відбувається підміна понять. Вчинки не мають значення, а ось слова та емоційна залученість є для співзалежної людини підтвердженням щирості почуттів партнера. Він хоче бачити яскраві почуття, розпал пристрастей, щоб переконатися, що партнер дійсно ним захоплений.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК

2.1. Етапи, методи та методики дослідження

На основі досліджених літературних джерел ми прийшли до висновку, що співзалежність являє собою залежність однієї людини від іншої, яка може мати емоційне чи соціальне підґрунтя. Для співзалежної особистості такий тип стосунків шкідливий та неприємний, проте розірвати їх така людина не в змозі. Це можна порівняти з валізою без ручки, яку важко нести, проте шкода викинути. Прикладом таких стосунків є пара, у якій чоловік б'є дружину, а вона не може з різних причин ці стосунки розірвати. Інший приклад: залежність дорослих сина чи доньки від матері, коли діти не здатні чи не мають можливості вести самостійне життя.

Узагальнюючи вище перелічені ознаки, О. Ніконова [26] зводить їх до наступних узагальнених характеристик: низька самооцінка, нехтування собою; жертвність рольової позиції, почуття провини; залежність від чужої думки, бажання показати себе з кращого боку; фрустрованність, внутрішня напруженість.

Таким чином, теоретично, саме ці характеристики повинні наповнювати психологічний конструкт «співзалежність». Поведінковий опис цих конструктів дає операціоналізацію визначення співзалежності.

Співзалежність – це схильність людини часто (частіше, ніж інші):

- висловлювати обтяженість відносинами з залежним (реальним або уявним);
- передбачати негативний або малорезультативний результат тієї діяльності, яка залежить від неї;

- давати негативну оцінку результатів своєї діяльності незалежно від її об'єктивного успіху;
- висловлювати щодо себе суб'єктивно неприємні характеристики;
- неприйняття позитивних зовнішніх оцінок; невмотивоване прагнення допомагати іншим.

Цей ряд емпіричних характеристик може бути продовжений, однак саме перераховані емпіричні характеристики співвідносяться з теоретично описаними різними авторами особистісними характеристиками.

В контексті загальної мети нашої роботи була розроблена програма проведення емпіричного дослідження, в якій вирішувалися наступні завдання:

- 1) розробка адекватної методики для збору даних та принципів її використання (на основі аналізу та узагальнення теоретичного і методологічного матеріалу);
- 2) визначення вибірки (її склад: вікові та соціальні обмеження, кількість респондентів);
- 3) виділення критеріїв (одиниць) аналізу для обробки результатів.

Послідовне виконання цих завдань дозволило нам проаналізувати отримані дані за окресленими критеріями, узагальнити їх для підведення підсумків та сформулювати висновки; оцінити практичну значущість отриманих результатів дослідження та зробити певні припущення щодо подальших наукових розробок в руслі даної проблеми.

Отже, першим етапом нашої роботи було визначення цілей і завдань емпіричного дослідження та підбору методик, за допомогою яких поставлені цілі та завдання будуть реалізовані найкращим чином. Для цього ми ретельно вивчили теоретичні та методологічні аспекти з проблеми співзалежності жінок. Наступний етап включав в себе аналіз психометричних властивостей методик/тестів для обраних респонденток, підготовки бланків, стимульного матеріалу й іншого, необхідного обладнання. На третьому етапі було

проведено тестування та проаналізовано результати діагностики. Варто сказати, що психологічне тестування учасників експерименту було організовано на добровільній основі та всі учасники дослідження позитивно та з інтересом були налаштовані на участь в дослідженні.

Для з'ясування особливостей співзалежності жінок, було відібрано кілька найбільш підходящих методик:

1. Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхольд [40].

У концепції співзалежності Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд наведено ключові характеристики міжособистісної залежності, які розглядаються як риси інфантильності в різних сферах життя. Подібно до дитини, залежна людина не відчуває власної автономності і сфокусовується на іншому значущому об'єкті, з яким устанавлюються залежні стосунки. «Фіксованість на іншому» – це ключова риса залежної особистості, за словами Б. Уайнхолда, «ви дізнаєтеся про те, що ви залежна людина, тоді, коли, вмираючи, виявите, що перед вами промайне не ваше власне, а чийсь чуже життя». Нижче наведений перелік загальних характеристик міжособистісної залежності:

- нездатність відрізнити свої думки і відчуття від думок і відчуттів інших людей;
- відсутність відчуття власної цінності, потрібності;
- прагнення привертати увагу і мати схвалення інших, щоб відчувати себе добре;
- схильність перекладати відповідальність на інших людей;
- підвищена тривожність, неспокій або провина як основні регулятори міжособистісних стосунків;
- зосередженість на інших людях;
- прагнення заслужити любов значущих людей;
- нездатність піклуватися про себе;
- страх бути знехтуваним іншими;

- понижена емоційна рефлексія і утруднення експресії емоцій (особливо гніву) із страху бути знехтуваним;
- схильність до ідеалізацій і розчарувань;
- прагнення брехати, щоб захистити або вигородити значущих людей;
- наявність проблем, пов'язаних з емоційною близькістю, страх інтимності;
- обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

Методику для визначення рівня міжособистісної залежності запропоновано Беррі Уайнхолдом та Дженей Уайнхолд у роботі «Освобождение от созависимости» (текст стимульного матеріалу наведено на мові здійсненого перекладу).

Інструкція. Будь ласка, надайте відповідь на усі питання правдиво. Перша відповідь, яка прийшла вам в голову, і є найбільш правдивою і точною. Прочитайте уважно наведені нижче твердження і оцініть кожне згідно із наступними варіантами:

- 1) ніколи;
- 2) іноколи;
- 3) часто;
- 4) майже завжди.

Біля кожного твердження вкажіть номер варіанту відповіді. Давайте тільки одну відповідь на кожне твердження.

Бланк до тесту, обробка, ключ та інтерпретація результатів наведено в Додатку А.

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Тімоті Лірі [36].

Методика призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та своє ідеальне „Я”, а також для вивчення взаємостосунків у малих групах. За допомогою даної методики виявляється тип, що переважає у ставленні до людей у самооцінці та взаємооцінці.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом чи у випадковому порядку), або на окремих картках.

Інструкція: „Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з повною впевненістю можете віднести до себе, й обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими і якомога об'єктивнішими”.

Питання до тесту, обробка, ключ та інтерпретація результатів наведено в Додатку Б.

3. Методика проєктивний малюнок «Мій батько» (на основі методики «Малюнок людини» К. Маховер, Ф.Гудінаф) [22].

Дана методика призначена для виявлення індивідуально-типологічних особливостей людини, її уявлень про себе та інших, про зовнішність, особистість і ставлення до неї. В даному випадку методика використовується для діагностики несвідомих/слабо усвідомлюваних, невизначено інтуїтивних аспектів ставлення до батька і виявлення різних характеристик його образу.

4. Методика «Незакінчені речення» Д.Сакса та С. Леві [31].

Методика «Незакінчені речення» застосовується в експериментально-психологічній практиці давно. Існує багато її варіантів. Пропонується варіант цього методу, розроблений Саксом і Леві. Він включає 60-т незакінчених речень, які можуть бути поділені на 15-ть груп, що характеризують ставлення обстежуваного до сім'ї, до представників своєї чи протилежної статі, до сексуальних взаємин, до начальників і підлеглих.

Деякі групи речень мають відношення до страхів і побоювань, до наявності почуття усвідомлення власної провини, ставлення до минулого і майбутнього, до взаємин з батьками і друзями, власних життєвих цілей.

Тестування (без обробки) займає від 20-ти хв. до декількох годин (у залежності від особистості обстежуваного).

Інструкція. На бланку тесту необхідно закінчити речення одним чи декількома словами.

Бланк для відповідей та ключ наведено в Додатку В.

В даному емпіричному дослідженні, для оцінки та аналізу результатів, нами було застосовано метод описової статистики.

Завдання описової статистики (descriptive statistics) полягає в тому, щоб з використанням математичних інструментів звести сотні значень вибірки до кількох підсумкових показників, які дають уявлення про вибірку.

Перевагою методів описової статистики є те, що її прості і досить інформативні статистичні показники позбавляють від необхідності перегляду великої кількості значень вибірки.

На практиці за традицією найчастіше використовують вибіркові середнє, медіану і дисперсію (або стандартне відхилення). Однак для отримання більш точних і достовірних висновків необхідно використовувати і інші показники.

1. Вибіркове середнє (\bar{X}_B). Величина, яка визначається співвідношенням

$$\bar{X}_B = \frac{\sum_{i=1}^k x_i n_i}{n}, \quad (1)$$

називають вибірковим середнім дискретного статистичного розподілу вибірки. У вищезазначеній формулі: x_i – варіанта варіаційного ряду вибірки; n_i – частота цієї варіанти; n – об'єм вибірки ($n = \sum_{i=1}^k n_i$).

У випадку, коли всі варіанти варіаційного ряду з'являються у вибірці лише по одному разу ($n_i = 1$), то вибіркове середнє є звичайним (незваженим) середнім арифметичним варіант і обчислюється згідно з формулою

$$\bar{X}_B = \frac{\sum_{i=1}^k x_i}{n}. \quad (2)$$

Зауважимо, що вибіркове середнє, яке обчислюється за формулою (1), є зваженим середнім арифметичним варіант з ваговими множниками – частотами відповідних варіант.

2. Вибіркова медіана (Me^*). Медіаною дискретного статистичного розподілу вибірки називають варіанту, яка ділить варіаційний ряд на дві (рівні за кількістю варіант) частини. Якщо варіаційний ряд складено за

парною кількістю спостережень, то медіаною є півсума двох середніх варіант.

3. Вибіркова дисперсія (D_B). Мірою розсіювання варіант вибірки відносно вибіркової середньої величини $\overline{X_B}$ є вибіркова дисперсія.

Дисперсія вибірки – це середнє арифметичне квадратів відхилень варіант відносно вибіркової середньої величини $\overline{X_B}$, яке визначається формулою

$$D_B = \frac{\sum_{i=1}^k (x_i - \overline{x_B})^2 n_i}{n} \quad (3)$$

На практиці дисперсію вибірки обчислюють за спрощеною формулою

$$D_B = \frac{\sum_{i=1}^k x_i^2 n_i}{n} - (\overline{x_B})^2 \quad (4)$$

4. Середнє квадратичне відхилення вибірки (σ_B). При знаходженні вибіркової дисперсії D_B відхилення підноситься до квадрату, а отже, змінюється одиниця виміру ознаки X . Тому на основі дисперсії вводиться середнє квадратичне відхилення (стандартне відхилення)

$$\sigma_B = \sqrt{D_B}, \quad (5)$$

яке дозволяє вимірювати розсіювання варіант вибірки відносно $\overline{X_B}$, але вже в тих самих одиницях, в яких вимірюється досліджувана ознака X [7].

Кореляція - зв'язок між двома змінними. Розрахунки подібних двовимірних критеріїв взаємозв'язку ґрунтуються на формуванні парних значень, які утворюються з розглянутих залежних вибірок.

Статистика говорить про кореляції між двома змінними і вказує силу зв'язку за допомогою деякого критерію взаємозв'язку, який отримав назву коефіцієнта кореляції. Цей коефіцієнт, завжди позначається латинською буквою r , може приймати значення між -1 і +1, причому якщо значення знаходиться ближче до 1, то це означає наявність сильного зв'язку, а якщо ближче до 0, то слабкого.

Якщо коефіцієнт кореляції негативний, це означає наявність оберненого зв'язку: чим вище значення однієї змінної, тим нижче значення

іншої. Сила зв'язку характеризується також і абсолютною величиною коефіцієнта кореляції. Для словесного опису величини коефіцієнта кореляції використовуються наступними градаціями:

Значення	Інтерпретація
До 0,2	Дуже слабка кореляція
До 0,5	Слабка кореляція
До 0,7	Середня кореляція
До 0,9	Висока кореляція
Понад 0,9	Дуже висока кореляція

Метод обчислення коефіцієнта кореляції залежить від виду шкали, до якої відносяться змінні:

Типи шкал		Міра зв'язку
<i>Мінлива X</i>	<i>Мінлива Y</i>	
Інтервальна (або відносин)	Інтервальна (або відносин)	коефіцієнт Пірсона
Рангова, інтервальна (або відносин)	Рангова, інтервальна (або відносин)	коефіцієнт Спірмена
Рангова	Рангова	коефіцієнт Кендалла
Дихотомічна	Дихотомічна	Коефіцієнт ϕ (фі), 4-польова кореляція
Дихотомічна	Рангова	Рангово-бісеріальний коефіцієнт

- Змінні з *інтервальною* або з *пропорційною* шкалою - коефіцієнт кореляції Пірсона.

- Щонайменше, одна з двох змінних має *порядкову* шкалу, або з *інтервальною* шкалою, але не *нормально розподіленою* - рангова кореляція по Спірману або τ Кендала.

- Одна з двох змінних є *дихотомічною* - точкова дворядна кореляція. Ця можливість в SPSS відсутня. Замість цього може бути застосований розрахунок рангової кореляції по Спірману.

- Обидві змінні є *дихотомічними* – 4-польова кореляція. Даний вид кореляції розраховуються в SPSS на підставі визначення міри відстані і міри подібності.

Розрахунок коефіцієнта кореляції між двома недихотомічними змінними не позбавлений сенсу тільки тоді, коду зв'язок між ними лінійний (односпрямований). Якщо зв'язок, наприклад, U-подібний (неоднозначний), то коефіцієнт кореляції непридатний для використання в якості запобіжної міри зв'язку: його значення наближається до нуля [51].

Узагальнення результатів здійснювалося з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 42 жінки різних за віком та статусом.

Віковий розподіл респондентів наведено на рис. 2.1

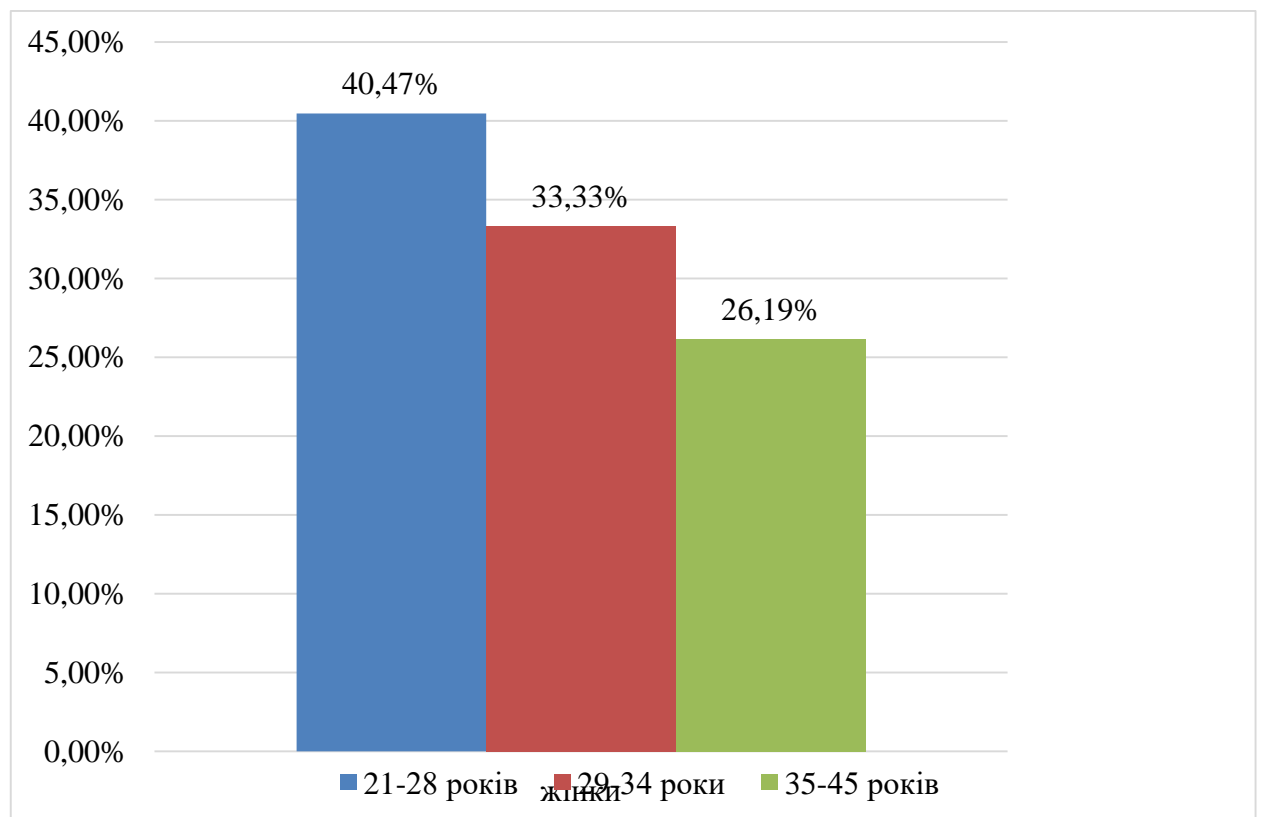


Рис.2.1 Віковий розподіл респондентів

Як видно з рис. 2.1 переважну більшість респондентів склала вікова група 21-28 роки (40,47% всіх опитаних).

Всі респонденти мають вищу освіту, при цьому:

11,9% респондентів – домогосподарки;

- 16,67% опитаних зайняті в сфері торгівлі;
- 7,14% опитаних зайняті в психологічній діяльності;
- 9,53% опитаних працівники соціального напрямку;
- 7,14% – ІТ-спеціалісти;
- 11,9% респондентів являються приватними підприємцями;
- 19,05% працюють в фінансово-економічному напрямку;
- 7,14% працівники освітнього середовища;
- 9,53% -медичні працівники.

Всі респонденти відібрані нами перебувають у шлюбних відносинах, період перебування у шлюбі представлено на рис. 2.2

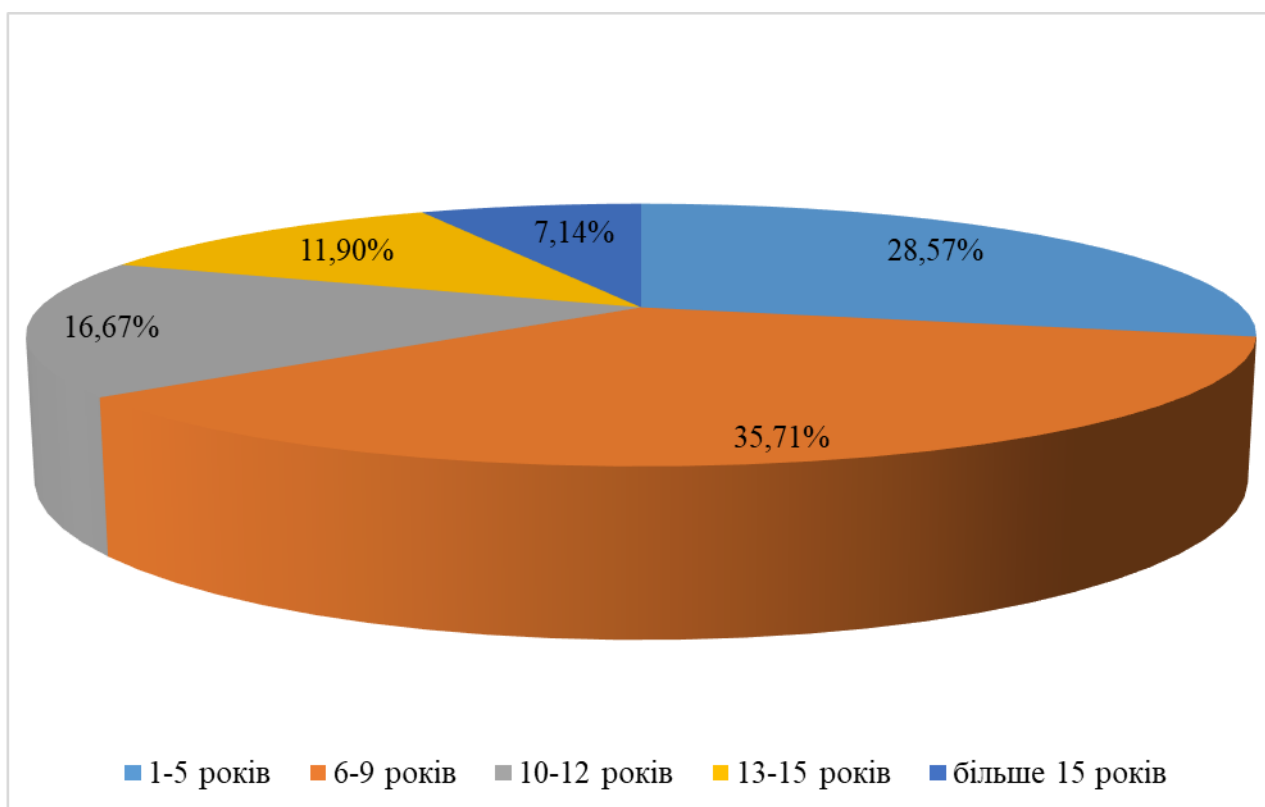


Рис.2.2 Період перебування респондентів у шлюбних відносинах

Як видно з рис.2.2 найбільшу частину вибірки склали жінки, що перебувають у шлюбі 6-9 років (35,71%).

Для 26,19% респондентів це другий шлюб.

Характеризуючи вибірку важливо вказати, що 14,28% жінок не мають дітей, 42,85% жінок виховують одну дитину, 35,71% жінок виховують 2-х дітей і 7,16% жінок мають 3-х дітей.

Висновки до розділу II

Відповідно до загальної мети нашої роботи була розроблена програма проведення емпіричного дослідження, в якій вирішувалися ряд завдань (розробка адекватної методики для збору даних та принципів її використання (на основі аналізу та узагальнення теоретичного і методологічного матеріалу); визначення вибірки (її склад: вікові та соціальні обмеження, кількість респондентів); виділення критеріїв (одиниць) аналізу для обробки результатів). Окрім того було визначено ряд етапів проведення емпіричного дослідження.

Для з'ясування особливостей співзалежності жінок, було відібрано наступні методики:

1. «Шкала спів залежності Уайнхолд» Б. та Дж. Уайнхолд;
2. «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі;
3. Методика проєктивний малюнок «Мій батько», К. Маховер, Ф.Гудінаф;
4. «Незакінчені речення» Д.Сакса та С. Леві.

Обробка результатів дослідження проводиться за допомогою методів математико-статистичного аналізу даних і якісного описання. Узагальнення результатів здійснюється з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

У дослідженні взяли участь 42 жінки різних за віком та статусом. Всі респонденти відібрані нами перебувають у шлюбних відносинах.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ НЕКОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК

3.1. Аналіз результатів дослідження

За методикою «Шкала спів залежності Уайнхолд» Б. та Дж. Уайнхолд ми визначали рівень міжособистісної залежності жінок різного віку. Результати тестування респондентів наведено в табл. 3.1. та рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень міжособистісної залежності жінок

	Респонденти за віком	N	Середнє значення	Стд. відхилення	Стд. похибка середнього
Співзалежність	35-45 років	11	38,8182	6,43146	1,93916
	29-34 роки	14	40,8571	7,74455	2,06982
	21-28 років	17	37,0000	5,14782	1,24853

Як можна бачити з табл. 3.1 в середньому високий рівень міжособистісної залежності зафіксовано переважно у респонденток в віці 29-34 роки, тоді як для респонденток в віці 21-28 років та 35-45 років переважаючим є середній рівень міжособистісної залежності.

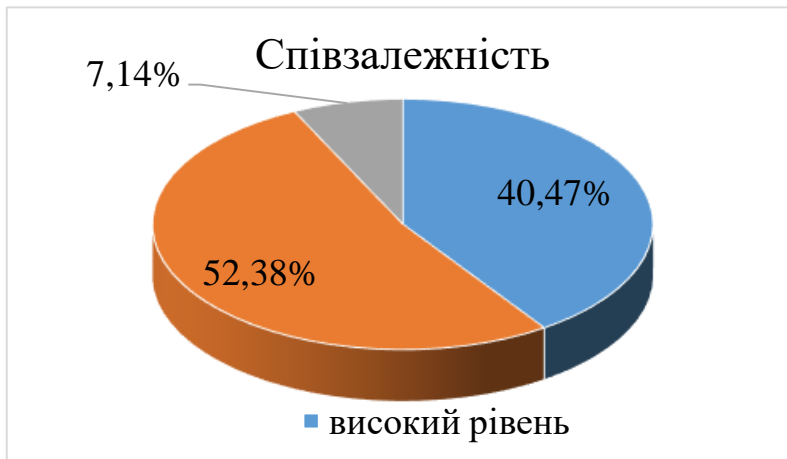


Рис. 3.1. Рівень міжособистісної залежності жінок

Дивлячись на рис. 3.1 видно, що серед респонденток переважає середній рівень міжособистісної залежності – в 52,38% жінок, високий рівень міжособистісної залежності зафіксовано у 40,47% респондентів, а низький рівень співзалежності має місце в 7,14% опитаних.

Далі було проведено тестування за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі. Результати тестування респондентів представлено в табл. 3.2 та на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Види міжособистісних взаємин жінок

	Респонденти за віком	N	Середнє значення	Стд. відхилення	Стд. похибка середнього
Домінування	35-45 років	11	-,8545	2,32524	,70109
	29-34 роки	14	-1,0929	3,21139	,85828
	21-28 років	17	-3,2294	3,42268	,83012
Дружелюбність	35-45 років	11	1,0545	2,12196	,63980
	29-34 роки	14	-,6214	3,99946	1,06890
	21-28 років	17	,3118	3,29049	,79806

Відповідно до даних таблиці 3.2, можна констатувати, що для всіх вікових груп жінок переважаючою є тенденція до підкорення, відмови від відповідальності та позицій лідерства.

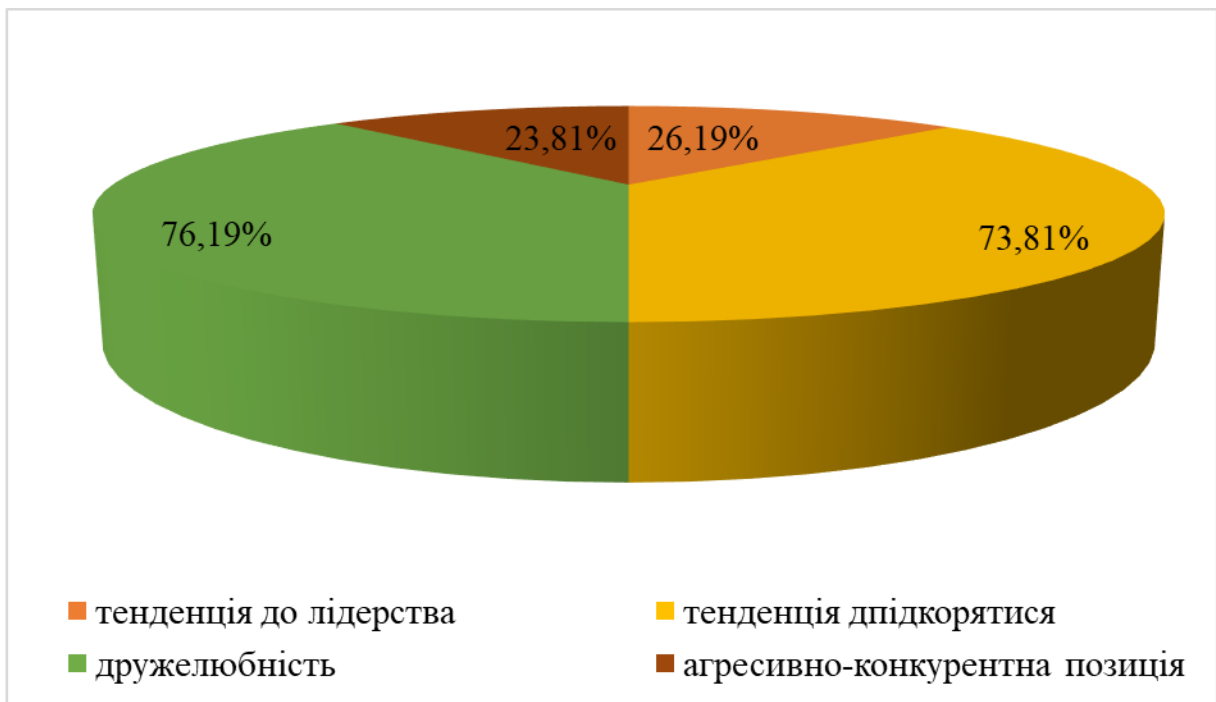


Рис. 3.2. Тип міжособистісних відносин жінок

При цьому жінки в віці 35-45 років в середньому схильні до встановлення дружелюбних стосунків та співпраці з оточуючими, аналогічна тенденція спостерігається і серед жінок в віці 21-28 років. Проте серед жінок віком 29-34 роки в середньому виражається позиція агресивно-конкурентна, що заважає їм співпрацювати з оточуючими та успішній спільній діяльності.

Загалом по групі було констатовано (див. рис. 3.2), що 26,19% жінок мають тенденцію до лідерства (домінування), 73,81% учасників дослідження схильні відмовитися від позиції лідера. При цьому жінкам у їхній більшості властиві дружелюбні настрої (76,19%), решті ж (23,81%) характерний агресивно-конкурентний стиль міжособистісних взаємин.

Проектна методика «Мій батько» (К. Маховер, Ф.Гудінаф) була інтерпретована за допомогою контент-аналізу: було виявлено окремі показники і характеристики малюнку, що були кількісно проаналізовані. Таким чином, група «Малюнок» має 3 мітки: 1 – позитивна; 2 – змішана, 3 – негативна. Прикладами позитивної групи є: позитивна міміка, відкритий погляд, ретельно промальоване зображення, що виражається в зображенні навіть найменших деталей. Прикладами негативної групи є: не промальовані

риси обличчя, відсутність тулуба, непропорційно великі частини тіла (плечі, голова, руки), сильний натиск, «рваний контур» фігури тощо. Нейтральна група включає кількісне співвідношення позитивних та негативних характеристик в приблизній пропорції 50/50.

Отримані за вказаною методикою результати узагальнено в табл. 3.3. та на рис. 3.3.

Таблиця 3.3

Частота повторюваності ознак та критеріїв в малюнках респондентів

Ознака/критерій	Частота повторюваності
Зображення в повний зріст	76,19%
Зображення лише голови/обличчя	19,04%
Зображення «по пояс»	4,77%
Зображення розміщено по центру	85,71%
Зображення розміщено з одного краю	14,29%
Сильний натиск	30,95%
Слабкий натиск	69,05%
«Рваний контур»	33,33%
Неохайний малюнок	28,57%
Обличчя не промальоване	26,19%
Великі, сильно промальовані риси обличчя	11,9%
Великі руки/надто широкі плечі	4,76%
Відсутність кольору на малюнку (лише простим олівцем)	95,24%

Варто зазначити, що успішність зображення респондентами різних частин тіла була переважно не однаковою, жінки основну увагу в своїй більшості приділяли формі представлення тіла і незначну увагу і час приділяли таким складовим як риси обличчя чи кисті рук. Також було відзначено випадки посилення ліній, сильний натиск, що свідчать про наявність специфічних конфліктів між жінками та їхніми батьками.

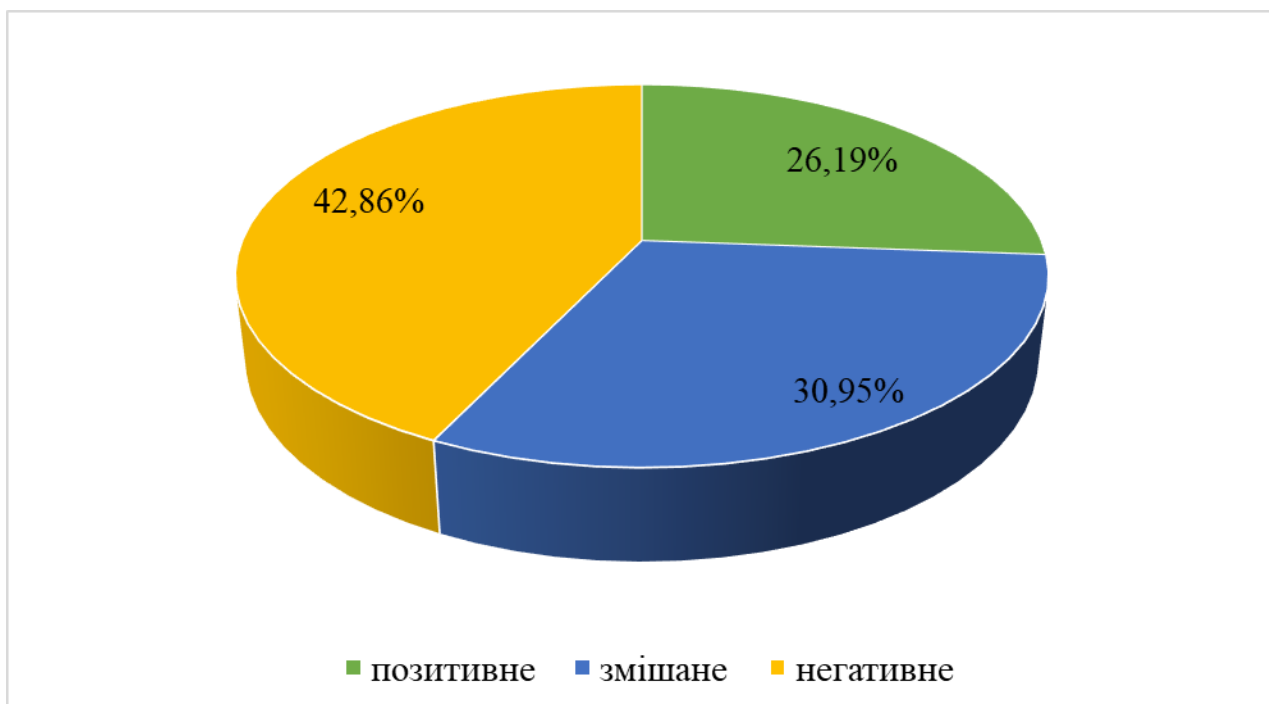


Рис. 3.3. Несвідомі/слабо усвідомлювані, невизначено інтуїтивні аспекти ставлення до батька респондентів

Як свідчать результати дослідження (рис.3.3) більшість жінок (42,86%) несвідомо/слабо усвідомлювано, невизначено інтуїтивно ставляться до батька негативно, у 30,95% респонденток було констатовано змішані відчуття стосовно свого батька і 26,19% учасниць дослідження на підсвідомому рівні виявили позитивне ставлення до свого батька.

Результати тестування за методикою «Незакінчені речення» Д.Сакса та С. Леві оцінювалися аналогічно як і в попередньому випадку: 1 – позитивне ставлення, 2 – змішані відчуття (50/50), 3 – негативне ставлення.

Результати дослідження занесені нами до табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Відповіді респонденток по системі «Ставлення до батька»

№	Речення	Відповідь
1	Думаю, що мій батько рідко...	Задоволений Розуміє мене Ходить у гості Помиляється Переймається домашніми турботами Буває вдома Спілкується зі мною Буває тверезим

		Буває спокійним
2	Якби мій батько тільки захотів...	Більше часу проводив вдома Кинув би пити Кинув би палити Зайнявся спортом Більше уваги приділяв домашнім справам
3	Я хотіла б щоб мій батько...	Кинув пити Кинув палити Перестав сваритися і критикувати всіх Приділяв мені більше уваги Не навідувався до мене так часто Навчився економії Почав поважати мою думку
4	Думаю, що мій батько..	Не дуже гарна людина Хороший/не погана людина Розумний чоловік Деспотична людина Занадто впертий/егоїстичний Нестриманий/іноді агресивний

Ставлення до батька у досліджуваних жінок неоднозначне: 73,8% досліджуваних вважають, що батько приділяє (приділяв) їм мало уваги, 11,9% - що достатньо.

Головною проблемою у батьківсько-дитячих стосунках, як відзначають жінки виступає алкоголізм та агресивні прояви: 69,05% досліджуваних хотіли, щоб їх батько кинув пити; 33,33% жінок бажали б бачити свого батька менш агресивним чи нестриманим по відношенню до родини та оточуючих.

Тож можна говорити, що серед більшості жінок переважають негативні тенденції у відносинах з батьком і ставленням до нього відповідно.

Якщо говорити про ставлення до матері, то в ставленні жінок до матерів переважають позитивні тенденції (95,24%), тобто респондентки відзначають, що мають дружні, відверті стосунки з матір'ю та довіряють їй повністю, при цьому 7,14% жінок відзначили, що мама є для них авторитетом.

При цьому 4,76% жінок мають змішані відчуття до своєї матері, тобто вони зазначають, що люблять свою маму, але ображаються на неї (з різних причин).

Ставлення жінок до сім'ї в групі респондентів має як позитивне, так і негативне ставлення, тобто 52,38% вважають, що їхня родина їх любить і поважає, попри незначні побутові конфлікти, тоді як 42,86% скаржаться, що їхня родина їх не поважає, не прислуховується до їхньої думки, що вони не відчують підтримки сім'ї, коли вона їм конче необхідна.

Також варто відзначити ставлення респонденток до себе. Так твердження «Якщо все проти мене...» жінки переважно відповідали: тоді в мене опускаються руки; мені хочеться кудись втекти; не хочеться жити; то нехай так і буде; мені ніхто не допоможе тощо. Проте варто сказати, що були відповіді й іншого характеру: я з усім впораюсь; я маю впоратися з цим; так буде не завжди; все одно потрібно рухатися далі.

Твердження «Гадаю що я досить здібна, щоб...» жінки давали найрізноманітніші відповіді відповідали: бути хорошою матір'ю/дружиною (33,33%); займати керівні посади (4,77%); впоратися з проблемами самотужки (9,52%); зробити гарну кар'єру (11,9%); забезпечувати свою сім'ю (4,77%); займатися бізнесом (11,9%); не залежати від чоловіків (16,67%) тощо.

При цьому «своєю найбільшою слабкістю» жінки вважають: нерішучість (7,14%); схильність піддаватися впливу родини та найближчого оточення (23,81%); невпевненість в своїх силах (9,52%); складний характер (4,77%); нездатність йти на компроміс (4,77%) тощо.

В той же час жінки на твердження «коли мені не щастить, я..» відповідали: так мені і треба (7,14%); продовжую працювати над помилками/враховую урок від життя (4,77%); відчуваю себе розбитою (9,52%); плачу (16,67%); вірю, що все скоро зміниться (9,52%); даю собі перепочити/іду у відпустку (7,14%); продовжую працювати (14,28%); намагаюсь знайти того хто мені допоможе/прошу допомоги у членів родини (друзів) (11,9%) тощо.

Таким чином можна констатувати, що більшість жінок не мають впевненості в своїх силах, при цьому намагаються підлаштовуватися під

умови життя. На наше переконання позиція жінок у взаємодії з батьками залежить від характеру переживання ними внутрішньосімейних стосунків, адже взаємини з батьками є фундаментом загального ставлення до сім'ї і до себе як особистості.

Проведемо математичну обробку результатів дослідження. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначимо особливості емоційної співзалежності жінок (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5

Особливості емоційної співзалежності жінок

		Співзалежність	Домінування	Дружелюбність	Ставлення до батька
Співзалежність	Кореляція Пірсона	1	,037	,078	,408**
	Знч.(2-сторон)		,816	,625	,007
	N	42	42	42	42
Домінування	Кореляція Пірсона	,037	1	-,170	-,201
	Знч.(2-сторон)	,816		,283	,201
	N	42	42	42	42
Дружелюбність	Кореляція Пірсона	,078	-,170	1	-,100
	Знч.(2-сторон)	,625	,283		,527
	N	42	42	42	42
Ставлення до батька	Кореляція Пірсона	,408**	-,201	-,100	1
	Знч.(2-сторон)	,007	,201	,527	
	N	42	42	42	42

** . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

З табл. 3.5 видно наявність сильного кореляційного зв'язку між співзалежністю та ставленням до батька ($r=0,408$; $p \leq 0.01$). Тобто, жінки, що мали/мають проблеми в стосунках з батьком та підсвідомо демонструють негативне ставлення до батька схильні до емоційної співзалежності в стосунках з власним чоловіком. При цьому вони здатні брехати, щоб захистити або вигорудити значущих людей, мають проблеми пов'язані з

емоційною близькістю, досить часто відчують обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

3.2. Рекомендації щодо організації психологічної роботи з жінками в умовах співзалежних відносин з урахуванням їхніх психологічних особливостей

Співзалежність стосується не всієї турботливої поведінки чи почуттів, а лише тих, які є надмірними до нездорової міри. Відповідальність за стосунки з іншими має співіснувати з відповідальністю перед самим собою. Таку динаміку також називають «залежністю від стосунків», оскільки люди з співзалежністю часто формують стосунки, які є односторонніми, емоційно деструктивними та/або образливими.

У цьому сенсі проблема співзалежності полягає в тому, що людина втрачає своє справжнє відчуття себе, оскільки вона так багато вкладає в свого партнера.

Навіть якщо «дарувальник» не відчуває цього відразу – йому, ймовірно, подобається дарувати свою любов і на нього покладаються – це може розвинути до дуже нездорового рівня в міру розвитку відносин.

Інша невід’ємна проблема полягає в тому, що тим з партнерів, що «віддають/дарують» стає важко вийти із стосунків, оскільки вони можуть відчувати, що партнер так сильно на них покладається – навіть якщо вони розуміють, що це правильно. І навпаки, «отримувач» буде відчувати себе настільки залежним від свого партнера, що йому також може бути важко залишити токсичні стосунки.

Практика подолання співзалежності свідчить, що партнери того, хто опустився, і самі не можуть пояснити цього. Вони надто люблять його, готові багато на що, щоб тільки він залишався в їхньому житті, і навіть йдуть заради нього на жертви, цілковито забуваючи про власні інтереси.

Погіршити проблему можуть:

- нерішучість;
- життєва інертність;
- невміння щось змінювати [19;38].

Існує два традиційні шляхи подолання співзалежності.

До першого типу програм ми відносимо більшість так званих 12-крокових програм, таких як АА (Анонімні алкоголіки), АН(анонімні ненажери) та АС (анонімні співзалежні). Програми одужання цього типу обіцяють повне одужання тим, хто успішно працює зі своєю проблемою, але мають тенденцію надто сильно фокусуватися на моделі захворювання. Членам 12-крокових груп кажуть, що вони хворі і тому безсилі перед потягом до вживання певних речовин, вчинення певних дій або прагнення вступати у певні взаємини з людьми. Незважаючи на те, що така позиція допомагає пом'якшити почуття провини за той біль, який вони завдають своїй родині або друзям, іноді це заважає розглянути психологічну суть своїх пристрастей. Через акцент на зовнішніх причинах «Вища сила» часто розглядається як сила зовнішня, що контролює та винагороджує за тверезість. Білл Вілсон, засновник програми Анонімних Алкоголиків, намагався за допомогою «Вищої сили» полегшувати глибоке духовне пробудження, яке, на його думку, було необхідне для повного одужання. Незважаючи на обмежені можливості такого підходу, він став одним із найважливіших перших кроків до одужання. Даний тип програм одужання вже допоміг мільйонам людей позбутися своїх спустошливих проблем. Якщо люди не триматимуться подалі від того, внаслідок чого вони втратили контроль над собою, вони не зможуть отримати користь із більш екстенсивних програм одужання.

Другий тип програм одужання, які представляють Ерні Ларсен [48] та Роберт Саббі [52] зосереджує увагу на тому, щоб допомогти людям змінити своє життя та навчитися більш ефективно будувати свої взаємини. Однак існує думка, що співзалежність можна лише призупинити, але не повністю вилікувати. Тим не менш, ці програми припускають, що можна подолати

окремі проблеми співзалежності у взаєминах. Деякі люди, які беруть участь у таких програмах одужання, починають розуміти, що співзалежність не є першопричиною їхньої хвороби, і починають розглядати її як результат «набутої поразкової поведінки, сильно перебільшеної та ускладненої патологічним зв'язком з хімічно залежною (або співзалежною) людиною»[48].

У більшості людей процес одужання, як правило, потребує багато часу та зусиль. Зазвичай спеціалісти рекомендують людям планувати, що їм доведеться витратити на одужання приблизно один місяць за кожний рік життя. Таким чином, людина тридцяти шести років може очікувати, що їй доведеться три роки попрацювати над своїм одужанням, перш ніж результат буде досягнуто. Тим не менш, можна досягти значного прогресу в цьому напрямку ще до остаточного одужання майже негайно. Жінки разом з партнером можуть прискорити цей процес у тому випадку, якщо обидва партнери використовують усі ресурси, що є в їх розпорядженні.

Цікавою, на наш погляд є позиція Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. [40], які пропонують обміркувати можливість використання якомога більшої кількості ресурсів для одужання:

- Фіксовані відносини з іншою людиною, яка також готова розірвати свої моделі співзалежності.
- Лікування жінок чи усієї сім'ї у психотерапевта, який використовує системний підхід до лікування співзалежності.
- Групи підтримки, в яких інші люди працюють із подібними завданнями. Це можуть бути групи Анонімних Співзалежних та Дорослих Дітей Алкоголіків.
- Добірка книг та статей про одужання від співзалежності.
- Курси та майстерні, що дають необхідну інформацію про причини та способи лікування співзалежності.
- Засоби, які допоможуть людині використовувати свої внутрішні можливості, такі як медитація, дихальні вправи, ведення щоденника, йога,

аналіз мрій, творча робота, робота з дзеркалом, робота з «внутрішньою дитиною», робота з почуттями, деякі прийоми східних бойових мистецтв наприклад тай цзи та айкідо.

Не можливо не погодитися з психологом М. Плащевським, що пропонує простий рецепт, «дорожню карту» лікування від співзалежності [28]:

1. Відповісти на запитання, чи готові ми щось змінити у своєму житті.
2. Звернутися до спеціалістів. Ми продовжуємо думати, що за допомогою до психологів та психіатрів звертаються психічні, а ми нормальні. Це те саме, що сказати: зуби чистять тільки люди з хворими зубами. Ні, зуби чистять люди, які хочуть, щоб їхня порожнина рота була чистою та здоровою. До психологів ходять люди, які хочуть, щоб їхнє психологічне життя було чистим і здоровим.

3. Використовувати групи взаємодопомоги. Це групи, які спільно за певним алгоритмом вирішують ці проблеми. І що найцінніше, у цих групах завжди є ті, хто цей шлях уже пройшов. І їхній приклад переконливо доводить, що вихід є.

Отже, ми підійшли до моменту обговорення методів терапії. Кожен фахівець вибирає той напрямок психології, який найближчий до нього, в якому він найбільш ефективний.

У роботі можна використовувати методи гештальт-терапії, процесуально-орієнтованої терапії тілесно-орієнтованого напряму, метод діалогу, раціонально-емотивної терапії та інші.

Реабілітація співзалежних клієнтів включає:

- мотивацію на лікування;
- відмова від контролю вживаючого ПАР родича;
- аналіз ціннісних орієнтирів;
- вивчення стереотипів поведінки;
- вивчення своєї емоційної сфери;
- вивчення природи влади у своїх відносинах;

- відмова від маніпулятивної поведінки та брехні;
- дослідження своїх особистісних ресурсів;
- емоційна розрядка тяжких почуттів;
- набуття навичок позитивного мислення;
- придбання навичок використання руйнівної енергії для процесу творення;
- набуття навичок контролю свого життя та поведінки;
- набуття навичок формування позитивного мислення та допомагаючих стереотипів;
- знайомство з особистими потребами та бажаннями;
- навчання постановці мети та побудови послідовного досягнення мети;
- набуття навичок ідентифікації своїх почуттів та прийнятним способами вираження;
- набуття навичок особистого простору при наданні допомоги залежному та іншим людям;
- взяття відповідальності за своє життя;
- передача відповідальності хворому за його життя;
- інтервенція хворого на алкоголізм або наркоманію;
- набуття навичок турботи про себе без заподіяння шкоди іншим людям;
- набуття навичок психогігієни.

Зазначимо, що робота може викликати опір та саботаж з боку пацієнта, але вона має особливу значущість та цінність. Співзалежному важко приймати факт прояву своєї сили, коли він відчувається безпорадним. Але навіть якщо він і визнає прояв владності, то виправдовує себе тим, що має надто багато обов'язків і відповідальності. Хто має відповідальність, той і влада. Ця аксіома справедлива не лише для співзалежних. Працюючи з владою клієнта, важливо розібратися з ситуаціями, в яких він поводить себе, як «князьок», прихованими причинами даного феномена та позитивної складової влади. Наприклад, як співзалежний може панувати над своїм

життям або де можна використовувати силу, наполегливість та завзятість для творення, покращення якості життя та власного зростання. Отже, схема роботи виглядає так: прописування ситуацій проявів «князька» – ситуації прояву влади; вивчення справжньої потреби підпорядкування собі інших; дослідження ресурсу влади для розкриття внутрішніх можливостей [5].

На основі аналізу різних науково-психологічних джерел з досліджуваної проблеми можна запропонувати наступні шляхи подолання співзалежності жінок:

По-перше, зробити перерву. Варто приділити час собі. Якщо одному з партнерів в співзалежній парі потрібно на якийсь час розлучитися з відносинами, необхідно зробити це. Коли один з партнерів занадто захоплений своєю половинкою, найкращим кроком буде повністю припинити відносини. Це може здатися суворим і важким, але якщо цього не зробити, нічого не зміниться.

Зрозуміло, що деякі відносини іноді складніше розірвати, ніж інші, особливо якщо пара живе разом або працює в одному офісі. Подружжя знаходиться в просторі один одного кожен хвилину дня, тому це може бути досить проблематично. Навіть якщо це так, потрібно набратися сміливості і піти від партнера. Необхідно знайти час, щоб побути на самоті з собою, знайти спокій і бути уважними до своїх думок.

Важливо також переключити свою увагу з співзалежних стосунків і більше зосередитися на собі, власному «Я», тобто возз'єднатися з собою. Це може бути досить складно, і спочатку людина можете відчувати себе некомфортно, але при постійній практиці до цього можна звикнути.

Варто звернути увагу на той момент, що коли особистість щойно позбавилася від співзалежності, не варто шукати інших відносин. Досить імовірно, що таку особистість «затягнуть» інші співзалежні відносини. Потрібен час і простір, перш ніж вступати в інші відносини.

По-друге, варто встановити межі. В той момент, коли один з партнерів починає віддалятися від співзалежних відносин, інший партнер починає

відчувати себе некомфортно і зробити все, щоб утримати свого партнера у відносинах, бо вже звик до того, що про нього дбають. Тож, якщо один з партнерів бажає змінитися, іншому теж доведеться попрацювати над собою.

Не можна забувати про опір партнера, особливо, якщо один з подружжя, нарешті, розірве співзалежні відносини. Варто очікувати, що партнер розсердиться, говоритиме щось, що змусить партнера, який вирішив вирватися з співзалежності почуватися винуватим, постійно набридати дзвінками, текстовими повідомленнями та електронною поштою, буде вторгтися в особистий простір партнера який зважився почати нове життя. Не варто здаватися, адже так можна застрягти в цій петлі співзалежності назавжди.

В такій ситуації необхідно провести межу. Потрібно усвідомити свою відповідальність і постійно повідомляти про межі іншій стороні. Поки партнер, що не бажає змиритися зі змінами не усвідомить свою відповідальність і не перестане чинити опір, не можна зупинятися. Зрештою, партнер або приходять до усвідомлення того, що його «дарувальник» змінився, і йому теж доведеться це зробити, або він знаходить іншу людину, яка для нових співзалежних стосунків. Яким би не був результат, необхідно зробити себе своїм головним пріоритетом і продовжувати працювати над собою.

По-третє, поглянути в обличчя свого минулого. Розвиток рис співзалежності – це не те, що відбувається природним чином, зазвичай це викликано минулими травматичними переживаннями. Необхідно переглянути події свого життя, особливо з дитинства та підліткового віку.

Жорстоке поводження і зневага можуть призвести до розвитку співзалежності. Може бути дуже боляче і незручно розглядати події з минулого, але це необхідно зробити, якщо є бажання вийти з співзалежних відносин. Щоб повністю зцілитися і рухатися вперед, доведеться мати справу зі своїм минулим.

По-четверте, варто практикувати самосвідомість. Існує тонка грань між любов'ю і одержимістю. Нелегко вийти з співзалежних відносин, але коли особистість це робить, це ще не кінець шляху. Коли особистість нарешті, звільняється від токсичних відносин і вирішує перейти до наступного етапу, у іншої людини можуть з'явитися ознаки потреби, які можуть спровокувати звички до співзалежності.

Необхідно: час від часу практикуватися в самоаналізі; звертати увагу, як виявляються нав'язливі ідеї; задавати собі питання типу: чи роблю я все можливе, щоб бути з цією людиною? Чи я співзалежна особистість, що переходить від одних відносин до інших? Я роблю всю роботу?[46]

Варто пам'ятати, що кожен може дарувати любов і турботу, не беручи на себе всю відповідальність і не думаючи про інших весь час.

Без психологічної підтримки вибратися з співзалежності не можливо. Є ряд кроків, які потрібно зробити для повернення собі власного Я. Оптимальним варіантом буде фокусування психологічної допомоги не на одному хворому, а на його родичах, самому близькому колі спілкування.

Що потрібно від співзалежного: визнати і усвідомити свою проблему. Для багатьох людей, які опинилися в подібній ситуації, це складний крок. Людина розуміє, що у неї є якась проблема, але в чому саме вона полягає, не може визначити. Тому першим кроком має стати вивчення проблеми та її визнання.

Усвідомити негативний вплив на життя. Важливо зрозуміти, наскільки сильно співзалежність заважає людині жити, чи є в ситуації позитивні моменти. Додатково цей крок дозволяє проаналізувати ситуацію, отримати поштовх до наступних дій.

Скласти план подальших дій. Це необхідно для того, щоб співзалежний зрозумів, куди він буде рухатися далі, як йому жити. Важливо не зупинятися на даному етапі і не припиняти роботи з психологом. Як мінімум, це буде профілактикою зривів. Саме тривале відвідування психолога, детальний

розбір ситуації аж до повного відновлення допоможуть не повернутися знову до стану співзалежності.

Усвідомити межі і власну сферу впливу. Співзалежний завжди намагається контролювати іншого, проте роблячи такі спроби, людина втрачає себе. Мета психолога полягає у визначенні меж і того, як саме можна і потрібно взаємодіяти. На цьому ж етапі доводиться неефективність контролюючої поведінки.

На цьому виведення з співзалежності особистості не закінчується. Необхідно постійно проводити роботу над помилками, тобто зрозуміти механізми цього явища і боротися з ними, щоб уникнути рецидиву [32].

Основні мішені психологічної корекції співзалежної поведінки визначаються його структурою (когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти) і впливають з наступних характеристик співзалежності:

- наявність заперечення хвороби родича;
- прийняття співзалежною особою на себе відповідальності за адиктивну поведінку залежного;
- наявність почуття провини і сорому в зв'язку з залежністю близької людини, страх відкритих довірчих відносин з іншими людьми;
- наявність в структурі особистості співзалежного дезадаптивних механізмів співволодіння зі стресом, що веде до невротичних розладів;
- відсутність адекватних комунікативних навичок в сім'ї;
- наявність дисфункціональних подружніх відносин.

При відсутності виражених емоційних і невротичних порушень у співзалежних родичів виявляється достатнім проведення психологічного консультування з використанням інформаційного підходу з проблеми залежності і співзалежної поведінки. Частина таких занять може бути проведена з групою родичів, яким представляється інформація про хворобу, ролі сім'ї у формуванні та перебігу захворювання, попередження рецидивів. При бажанні родичі можуть відвідувати заняття групової психотерапії разом з хворими, які перебороли чи борються зі своєю залежністю. На цих

групових заняттях обговорюються пускові фактори рецидиву, до яких відносяться виражені емоції гніву, роздратування, тривоги або депресії.

При наявності невротичних порушень і дисфункціональних подружніх і сімейних відносин необхідно поєднання особистісно-орієнтованої і когнітивно-поведінкової (індивідуальної, групової та сімейної) психотерапії, позитивний ефект в роботі з співзалежними дорослими дітьми залежних батьків для усвідомлення їх власних проблем, що йдуть з дитинства і життя з такими батьками, відзначений при використанні методів психодрами [33].

Для подолання співзалежності застосовується програма, що включає: освіту з питань залежності та співзалежності, сімейна система, індивідуальна та групова психотерапія, сімейна психотерапія, подружня терапія, а також підкріплення у вигляді відвідування груп самопомоги типу Ал-Анон, читання літератури з відповідної проблеми.

Головним методом і найбільш бажаним є групова психотерапія.

Мета групової психологічної роботи:

- підвищення самоповаги;
- зміцнення віри в свої сили і можливість змінитися;
- вирішення проблем, пов'язаних з невираженими почуттями;
- досягнення емоційного катарсису, шляхом когнітивної діяльності;
- зміна механізмів компульсивності, неконтрольованості емоцій;
- ранжування соціальних ситуацій;
- зміна стратегій поведінки;
- отримання коупінгових навичок взаємодії з іншими людьми.

Психотерапевтичні заняття рекомендується проводити 1 раз на тиждень, тривалістю 2,5-3 години.

Власне груповій психотерапії передують освітня програма з викладом концепції залежності та співзалежності, основних ознак співзалежності,

концепції дисфункціональної сім'ї, форм психологічного захисту (рекомендуємо 6 лекцій по 2 години кожна).

Проведення освітньої частини програми, як і вся психотерапія загалом, забезпечується творчим підходом до неї. Темі лекцій можуть змінюватись в залежності від потреб групи, їх інтересу до тих чи інших сторін функціонування сімей.

Нижче наводимо короткий виклад тем занять, які рекомендується обговорювати у групах щодо подолання співзалежності. Обговорення теми включає різноманітні види психотерапевтичних методів, які на нашу думку будуть доречними під час занять.

Заняття 1. Тема: «Розпізнавання та відреагування почуттів».

Мета заняття — навчитися практично у групі визначати власні почуття, бачити, як багато подібного між членами групи у переживанні негативних емоцій, і на прикладі одного з почуттів зрозуміти, як можна відреагувати це почуття неруйнівним для себе та інших чином.

Після звіту про самопочуття на момент обговорення (це корисно проводити на початку та в кінці заняття, коли видно динаміку почуттів) можна запропонувати письмово виконати наведену нижче вправу, а потім обговорити відповіді кожного з учасників групи. Найчастіше як залежні, так і співзалежні відчувають страх. Страх – це вивчена емоція. Отже, шляхом нового навчання можна приборкати страх.

Вправа

1. Перерахуйте 1 -2 зі своїх страхів, з якими Ви стикалися сьогодні?
2. Як ці страхи обмежували ваше життя сьогодні?
3. Що ви можете зробити, щоб зменшити свої страхи?

Під час обговорення відповіді на питання можна підвести учасників групи до глибшого осмислення страху через інші почуття. Страх – це почуття безпорадності, тривоги, занепокоєння, жаху, викликане очікуванням небезпеки, болю, нещастя.

Що ми можемо зробити зі своїми страхами? Тут підсумовується досвід учасників групи.

У таке резюме можна включити наступне.

1. Ми можемо викинути зі своєї лексики негативні слова та фрази типу «Я нічого не можу вдіяти з собою...»
2. Вивчати програму 12 кроків
3. Збалансувати своє життя
4. Розширити зону комфорту, йдучи на ризик
5. Вправлятися у техніці розслаблення.

Список можна продовжити. Потім зробити вправу розслаблення. Послухати наприкінці заняття звіт про самопочуття кожного учасника групи

Заняття 2. Тема «Контролююча поведінка»

Мета заняття — показати неефективність контролюючої поведінки, мотивувати учасників до відмови від неї, а також до того, щоб не лише перестати контролювати інших, а й дбати про себе.

Тут можна обговорити наступне питання: як ви намагалися чи зараз намагаєтеся стримувати поведінку когось із членів сім'ї?

Корисно обговорити з групою чи самотійно такі питання:

- Чи відчуваю я себе винною чи відповідальною за поведінку свого чоловіка (дружини)?
- Чи дійсно я приймаю той факт, що я не можу контролювати поведінку свого чоловіка (дружини)?
- Чи я усвідомила, що спроба змінити іншу людину призводить лише до її опору у формі проявів грубості, обурення, ворожості?
- Чи я готова дізнатися, хто я є?

Висновки від припинення контролюючої поведінки: вивільнення енергії; приємне відчуття, що жити стало легше, вільніше.

На цьому етапі актуально буде запропонувати медитацію «Будь тим, хто ти є». Досить критикувати себе. Досить говорити собі, що те, що ти думаєш, що ти відчуваєш і чого ти хочеш, не так. Або не зовсім правильно.

Коли ти працюєш у себе цензором, ти затримуєш свій розвиток, ти відстаєш. Твоя творча жилка, твоя інтуїція, голос твоєї душі можуть почути лише тоді, коли цензор спить і тиша в душі. Чому я займалася критиканством? Може, коли я росла, хтось затискав мій внутрішній голос, мою природну мудрість, моє знання світу? Може, моя правда, моє бачення світу створювало незручність або напругу для близьких мені людей? Тоді вони говорили мені «замовкни». Так їм було спокійніше. Їм було краще, коли я мовчала. І я навчилася «затикати» саму себе. Це допомогло вижити. Тепер немає потреби думати про задоволення потреб тих людей. Нині немає потреби боятися себе, боятися зустрітися зі своїм, внутрішнім «Я». Немає потреби тікати від себе. Немає потреби ховати себе, затикати себе. Я — людина творча, любляча, і моє життя має свою значну мету. Настав час відкритися самій собі, йти назустріч своїм мріям та устремлінням, своїм реальним схильностям і бажанням, своєму розумінню того, що правильно, а що неправильно. Відкрійся собі самій. Слухати себе. Висловлювати себе. Насолоджуватися собою. І тоді інші теж отримуватимуть насолоду від спілкування з тобою.

Далі доцільно виконати таку вправу: Напишіть список потреб, які ви задовольняли. Коли ви не можете задовольнити потребу самі, чи ризикнете ви просити про це надійних людей? (Приміром, чи спитаєте ви дорогу? Попросите надійних людей обійняти вас? Чи попросите надійну людину (найчастіше мається на увазі чоловік/жінка) задовольнити вашу потребу в сексі, вислухати вас тощо?)

Заняття 3. Тема: «Відсторонення».

Мета заняття — зрозуміти необхідність з любов'ю відсторонитися від людини з залежністю або від проблеми і обговорити, як це можна зробити.

Таке завдання лякає співзалежних, оскільки вони плутають здорову турботу про своїх близьких, любов до них із надмірною залученістю до проблеми залежності. На прикладі фактів, повідомлених членами групи під час обговорення, необхідно підкреслити, що присутні тут співзалежні вже досить багато зробили для того, щоб вирішити проблеми свого

чоловіка/дружини, і якщо проблему все ж таки не вдалося усунути, то тепер слід вчитися жити або незважаючи на неї, чи разом із нею. Хорошим прийомом тут може бути фокусування на тому, що є хорошого у житті співзалежних нині, почутті подяки.

Домашнє завдання:

1. Чи є у вашому житті проблема або людина, про яку ви надмірно турбуєтеся? Напишіть про це.

2. Що може статися, якщо ви усунетеся від тієї людини або від тієї проблеми? Чи допомагав справі ваш стан, в якому були присутні тривога, одержимість, нав'язливі думки про проблему, спроби контролювати?

3. Якби у вашому житті не було тієї проблеми чи тієї людини, то що б ви робили зараз?

4. Витратьте кілька хвилин на те, щоб уявити, як ви живете власним життям, незважаючи на невирішену проблему

Заняття 4-ге. Тема: «Акція — реакція»

Мета – показати на прикладах із життя присутніх, що багато їхніх почуттів, думок і дій виникали реактивно, лише як реакція на залежного, у відповідь на щось. Необхідно прагнути від реакції до акції, тобто до власних дій.

Вправа «Нереагувати, але відгукуватися»

Завдання: заповніть таблицю, помістивши відповіді в порожні клітини.

Відчуття	Реакція	Відгук
Гнів		
Страх		
Подавленість		
Сором		
Ревнощі		
Інші варіанти		

У другому стовпці опишіть свої можливі реакцію почуття, назви яких наведені у відповідних клітинах першого стовпця. Пам'ятайте, що реакція - це імпульсивний, хворий вид поведінки, що має на меті припинити те чи

інше почуття. У третьому стовпці у відповідних клітинах опишіть відповідні дії у відповідь, які ви могли б зробити при виникненні такого почуття. Пам'ятайте, що відгук – правильний вид поведінки, що сприяє розкутості почуттів.

Дайте відповідь на запитання:

- Чи є ваша реакція на когось або на ту поведінку або почуття, яке ви обрали б, якби у вас був вибір?

- Використовуйте навички відсторонення від тієї події або тієї людини, яка вас найбільше турбує.

- Яка діяльність допомагає вам почуватися спокійно і комфортно?

Заняття 5-ге. Тема: «Межі».

Мета – навчитися розрізняти поряд із зовнішніми межами внутрішні, вправлятися у навичках відстоювання власних меж та дотримання меж іншої близької людини.

Межі можуть змінюватися, мають бути гнучкими і їх потрібно усвідомлювати. Співзалежні які почали своє одужання усвідомлюють свої кордони приблизно так:

- Я не дозволю будь-кому ображати себе словами або фізично.

- Я не дозволю обманювати себе і не підтримуватиму брехню.

- Я не визволятиму когось із наслідків алкогольної чи іншої безвідповідальної поведінки.

- Я не фінансуватиму алкоголізм чи непотрібну поведінку. Я не брешу, захищаючи твою залежність.

- Ти не можеш зіпсувати мій день, мій тиждень, моє життя.

- Ось це те, що я робитиму для тебе, а ось цього я не стерплю і не переноситиму.

Обережно: не варто робити заяв, які не зможете виконати.

Домашнє завдання.

1. Зробіть своєю звичкою у спілкуванні з членами сім'ї подумки брати свою вушну раковину між великим і вказівним пальцями і злегка нахилити

голову до того, хто говорить. Тим самим ви зможете утримувати свої межі в хорошому функціональному стані, ви будете слухати того, хто говорить, а не пускати автоматично в хід реакції гніву, сорому та інші знаряддя захисту.

2. Уявіть свої внутрішні межі у вигляді кольчуги, яка має дверцята на грудях. Дверцята відкриваються зсередини тільки вами. Ніхто зовні не може їх відкрити.

3. Подумки повторюйте про себе таке твердження про іншу людину: Все, що ти відчуваєш, про що ти думаєш і що ти маєш намір робити зараз, все це більшою мірою обумовлено твоїм минулим, твоєю особистістю і в меншій мірі тим, що я сказала чи зробила, якщо, звісно, я тебе не образила. Тепер повторіть це твердження стосовно себе. Все, що я відчуваю....

Заняття 6-ге. Тема: «Батьківська сім'я».

Мета – попрацювати над незавершеними справами нашого дитинства, тобто над батьківськими настановами, які слід критично «переглянути і пробачити батькам образи».

Групову дискусію необхідно підвести до головного висновку: якщо ми пробачимо батьків, ми зцілимося самі від значної частини вантажу, який заважав нам жити у світі із самим собою. Але вибачити не так просто. Одного наміру замало. Це не одноразова дія, а цілий процес.

Можливо, співзалежним допоможе наступна вправа, яку вони можуть виконати вдома наодинці із собою.

Домашнє завдання: Як вибачити?

1. Візьміть олівець та свій робочий блокнот. Сядьте зручно у відокремлене місце, де вас не перериватимуть. Посидьте у тиші кілька хвилин. 2. Коли ви відчуєте, що ви розслабилися, напишіть таку заяву: Сьогодні для мого власного благополуччя я приймаю рішення пробачити наступних людей: Прочитайте цю заяву вголос.

3. Потім завершіть таку заяву: Сьогодні для мого власного благополуччя я приймаю рішення пробачити такі дії, які були зроблені стосовно мене: Прочитайте те, що ви написали вголос.

4. Тепер голосно читайте наступне: Нехай йдуть, я це дозволяю, всі вище перелічені події та мої реакції на них. Я щиро бажаю вищезгаданим людям добра. Якщо когось уже немає в живих, я бажаю царства небесного. Роблячи це, я звільняю себе від влади минулого наді мною і від душевного болю, пов'язаного з минулим. Люди і події, яких я пробачив(а), більше не мають влади наді мною.

Заняття 7-е. Тема: «Самооцінка».

Мета – вироблення навичок адекватної самооцінки.

Позитивна самооцінка – це моє рішення цінувати себе. Не за щось, а просто цінувати. Людина цінна за фактом народження. Вона народилася, отже, цінна.

Вправа «Коло підвищення самооцінки».

Учасники сідають в коло. Вибираємо одного з них, він сідає до центру кола і просимо решту сказати, що вони цінують у цій людині. Наприклад, «Я ціную в тобі те, що ти... (завжди надихаєш мене, що в тебе чудова посмішка, твої поради завжди мені допомагають, з тобою так весело!)» Коли всі висловлять цій людині слова підтримки, переходимо до наступного, хто сидить у колі і повторюємо все спочатку. Продовжуємо доти, поки слова підтримки не почують усі. Вправа вимагає досить багато часу.

Заняття 8. Тема: «Подолання психології жертви»

Мета – побачити негативні наслідки жертви та відмовитися від неї.

Профілактика психології жертви полягає в тому, щоб не намагатися займатися рятівництвом інших, відмовитися від ролі рятівниці, дозволити іншим бути відповідальними за їхнє життя.

Завдання: Напишіть все, що ви вважаєте своєю відповідальністю у сім'ї, на роботі, з друзями. Тепер складіть список того, що складає чиясь відповідальність (відповідальність членів сім'ї, співробітників, друзів). Якщо у вас із чоловіком (дружиною) є загальна відповідальність, наприклад, ведення домашнього господарства, висловіть частку кожного у відсотках.

Можливо, ви здивуєтеся, як багато відповідальності ви берете на себе і як мало залишаєте іншим.

Заняття 9-те. Тема: «Так, ми вміємо думати».

Мета – показати, що співзалежні вміють думати, прогнозувати майбутнє і приймати рішення, що сприяють побудові здорових відносин.

Завдання: Дайте відповідь на питання:

Хто ухвалює важливі рішення за вас?

Як ви почуваетесь, коли важливі рішення за вас приймають інші?

Як ви почуваетесь, коли ви самі приймаєте важливі рішення для себе?

Заняття 10-те. Тема: «Уміння прощатися зі своїми втратами».

Мета – ознайомити групу зі стадіями процесу відреагування на втрату та обговорити на прикладах із життя присутніх продуктивні та непродуктивні сторони цього процесу.

Під час групової психотерапії можна зробити письмово таку вправу:

Відреагування втрати

1. Ідентифікуйте одну з ваших суттєвих втрат.
2. Опишіть, як ви пережили або переживаєте цю втрату (включіть свої думки, почуття, поведінку, а також хто або що виступало як підтримка).
3. Опишіть, чого ви навчилися чи навчаєтеся зараз у результаті пережитого досвіду.

Домашнє завдання

1. Чи переживаєте ви самі зараз чи хтось із ваших знайомих втрату чогось значного?
2. На якій стадії процесу відреагування, на вашу думку, знаходитесь ви чи ваша знайома людина?

Заняття 11-те. Тема: «Стаavimo свої власні цілі»

Мета – відпрацювання такої навички, як уміння ставити собі цілі.

Завдання: Напишіть якнайбільше цілей для себе. Врахуйте при цьому свої бажання, проблеми, які потребують вирішення, зміни у собі.

Заняття 12-те. Тема: «Я маю право».

Мета – сприяти зміцненню такої системи цінностей, у якій законним є самоприйняття.

Це заключне заняття зміцнює віру в себе, залишає учасників у оптимістичному настрої. Спочатку обговорюємо те, що ми собі тривалий час не дозволяли, забороняли, та формулюємо нове ставлення до питання у вигляді твердження «Я маю право...».

З усіх цих тверджень, почутих від учасників групи, складається список прав, в який можна записати все і продовжити його поза заняттями. Психотерапевт питаннями спрямовує дискусію так, щоб учасники формулювали правила, що відстоюють їх інтереси.

На завершальному етапі програми подолання співзалежності найважливішим напрямком є формування і розвиток соціально-підтримуючої мережі. У процесі копінг-превенції беруть участь друзі та значущі інші. Цей процес здійснюється за допомогою формування груп самопомоги та організації альтернативної діяльності (активного відпочинку всією сім'єю, відвідування виставок і концертів, виїздів на природу, святкових зустрічей). Також ефективними методами надання психологічної допомоги співзалежній особистості є організація творчих груп (гуртків, студій, секцій).

Тренінги, групи самопомоги, альтернативна діяльність, семінари для фахівців складають реабілітаційний простір, необхідний для подолання сімейного неблагополуччя [14].

Слід мати на увазі, що лікування співзалежності – тривалий процес, який стосується зміни всієї системи відносин співзалежної особи. Тривалість програм, орієнтованих на роботу з співзалежними особами, може варіювати від 10-12-тижневого курсу до 2-3 років роботи в процесі підтримуючої психотерапії.

Для подальшого процесу підтримання та збереження рівного стану, а також продовження особистісної роботи рекомендуємо:

- регулярне відвідування груп взаємодопомоги (Ал-Анон, Нор-Анон) не рідше 3 разів на тиждень;

- відвідування психолога – 1 раз на тиждень -10 днів;
- участь у тренінгах особистісного зростання, спрямованих на управління життям, набуття навичок незалежної поведінки, вирішення конфліктів, підвищення самооцінки, дослідження своєї статево-рольової сфери тощо;
- участь у терапевтичних групах;
- проведення внутрішньої роботи.

Висновки до розділу III

На основі аналізу результатів дослідження було зроблено висновок, що серед респонденток переважає середній рівень міжособистісної залежності – в 52,38% жінок, високий рівень міжособистісної залежності зафіксовано у 40,47% респондентів, а низький рівень співзалежності має місце в 7,14% опитаних.

При цьому було констатовано, що для всіх вікових груп жінок переважаючою є тенденція до підкорення, відмови від відповідальності та позицій лідерства.

Окрім того було встановлено, що більшість жінок (42,86%) несвідомо/слабо усвідомлювано, невизначено інтуїтивно ставляться до батька негативно, у 30,95% респонденток було констатовано змішані відчуття стосовно свого батька і 26,19% учасниць дослідження на підсвідомому рівні виявили позитивне ставлення до свого батька.

Варто також зазначити, що ставлення жінок до сім'ї в групі респондентів має як позитивне, так і негативне ставлення.

Проте варто сказати, що більшість жінок не мають впевненості в своїх силах, при цьому намагаються підлаштовуватися під умови життя. На наше переконання позиція жінок у взаємодії з батьками залежить від характеру переживання ними внутрішньосімейних стосунків, адже взаємини з батьками є фундаментом загального ставлення до сім'ї і до себе як особистості.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено наявність сильного кореляційного зв'язку між співзалежністю та ставленням до батька. Тобто, жінки, що мали/мають проблеми в стосунках з батьком та підсвідомо демонструють негативне ставлення до батька схильні до емоційної співзалежності в стосунках з власним чоловіком. При цьому вони здатні брехати, щоб захистити або вигородити значущих людей, мають проблеми пов'язані з емоційною близькістю, досить часто відчувають обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

В контексті пошуку шляхів подолання співзалежної поведінки жінок варто констатувати, що співзалежність стосується не всієї турботливої поведінки чи почуттів, а лише тих, які є надмірними до нездорової міри. Відповідальність за стосунки з іншими має співіснувати з відповідальністю перед самим собою. Таку динаміку також називають «залежністю від стосунків», оскільки люди з співзалежністю часто формують стосунки, які є односторонніми, емоційно деструктивними та/або образливими.

На основі аналізу різних науково-психологічних джерел з досліджуваної проблеми можна запропонувати наступні шляхи подолання співзалежності жінок: по-перше, зробити перерву; по-друге, варто встановити межі; по-третє, поглянути в обличчя свого минулого; по-четверте, варто практикувати самосвідомість. Окрім того варто пам'ятати, що кожен може дарувати любов і турботу, не беручи на себе всю відповідальність і не думаючи про інших весь час.

В роботі також було виділено основні мішені психологічної корекції співзалежної поведінки та запропоновано програму подолання співзалежності жінок.

Слід мати на увазі, що лікування співзалежності – тривалий процес, який стосується зміни всієї системи відносин співзалежної особи. Тривалість програм, орієнтованих на роботу з співзалежними особами, може варіювати від 10-12-тижневого курсу до 2-3 років роботи в процесі підтримуючої психотерапії.

ВИСНОВКИ

В ході нашого дослідження, на основі аналізу наукових джерел та власного проведеного емпіричного дослідження, відповідно до поставлених завдань можна зробити наступні висновки:

1. Співзалежність можна визначити як будь-які відносини, в яких дві людини настільки занурені один в одного, що більше не можуть функціонувати незалежно, їхній настрій, щастя і особистість визначаються іншою людиною. В співзалежних відносинах зазвичай є одна людина, яка більш пасивна і не може приймати рішення самостійно, і більш домінуюча особистість, яка отримує певну винагороду і задоволення від контролю над іншою людиною і прийняття рішень про те, як вони будуть жити.

Основні причини емоційної співзалежності жінок виходять з дитинства, іншими словами, дитина часом відчувається емоційно покинутою батьком. Це, природно, викликає сильне занепокоєння через страх бути покинутою, коли ця дитина стає дорослою жінкою. Тому співзалежні люди вчать ставити потреби інших вище власних і будуть жертвувати своїми потребами та принципами, щоб зберегти стосунки.

Співзалежна жінка дивиться на свого партнера, щоб відновити свою самооцінку, полегшити біль і доповнити внутрішню порожнечу. У підсумку відбувається те, що партнер не може бути тим, ким він є. Натомість вони змушені виконувати роль, яку обрала для них співзалежна особа, тобто забезпечувати безумовну любов і безпеку. Проте любові ніколи не вистачає. Співзалежна жінка продовжує працювати, щоб догодити своєму партнерові, щоб забезпечити любов, якої жадає. Емоційна/любовна співзалежність виникає, коли людина звикла оцінювати любов партнера не за вчинками, а за емоційною реакцією. На цьому етапі відбувається підміна понять. Вчинки не мають значення, а ось слова та емоційна залученість є для співзалежної людини підтвердженням щирості почуттів партнера. Він хоче

бачити яскраві почуття, розпал пристрастей, щоб переконатися, що партнер дійсно ним захоплений.

2. Відповідно до загальної мети нашої роботи була розроблена програма проведення емпіричного дослідження, в якій вирішувалися ряд завдань (розробка адекватної методики для збору даних та принципів її використання (на основі аналізу та узагальнення теоретичного і методологічного матеріалу); визначення вибірки (її склад: вікові та соціальні обмеження, кількість респондентів); виділення критеріїв (одиниць) аналізу для обробки результатів). Окрім того було визначено ряд етапів проведення емпіричного дослідження.

Для з'ясування особливостей співзалежності жінок, було відібрано наступні методики:

1. «Шкала спів залежності Уайнхолд» Б. та Дж. Уайнхолд;
2. «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі;
3. Методика проєктивний малюнок «Мій батько», К. Маховер, Ф.Гудінаф;
4. «Незакінчені речення» Д.Сакса та С. Леві.

Обробка результатів дослідження проводиться за допомогою методів математико-статистичного аналізу даних і якісного описання. Узагальнення результатів здійснюється з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

У дослідженні взяли участь 42 жінки різних за віком та статусом. Всі респонденти відібрані нами перебувають у шлюбних відносинах.

3. На основі аналізу результатів дослідження було зроблено висновок, що серед респонденток переважає середній рівень міжособистісної залежності – в 52,38% жінок, високий рівень міжособистісної залежності зафіксовано у 40,47% респондентів, а низький рівень співзалежності має місце в 7,14% опитаних.

При цьому було констатовано, що для всіх вікових груп жінок переважаючою є тенденція до підкорення, відмови від відповідальності та позицій лідерства.

Окрім того було встановлено, що більшість жінок (42,86%) несвідомо/слабо усвідомлювано, невизначено інтуїтивно ставляться до батька негативно, у 30,95% респонденток було констатовано змішані відчуття стосовно свого батька і 26,19% учасниць дослідження на підсвідомому рівні виявили позитивне ставлення до свого батька.

Варто також зазначити, що ставлення жінок до сім'ї в групі респондентів має як позитивне, так і негативне ставлення.

Проте варто сказати, що більшість жінок не мають впевненості в своїх силах, при цьому намагаються підлаштовуватися під умови життя. На наше переконання позиція жінок у взаємодії з батьками залежить від характеру переживання ними внутрішньосімейних стосунків, адже взаємини з батьками є фундаментом загального ставлення до сім'ї і до себе як особистості.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено наявність сильного кореляційного зв'язку між співзалежністю та ставленням до батька. Тобто, жінки, що мали/мають проблеми в стосунках з батьком та підсвідомо демонструють негативне ставлення до батька схильні до емоційної співзалежності в стосунках з власним чоловіком. При цьому вони здатні брехати, щоб захистити або вигородити значущих людей, мають проблеми пов'язані з емоційною близькістю, досить часто відчують обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

4. В контексті пошуку шляхів подолання співзалежної поведінки жінок варто констатувати, що співзалежність стосується не всієї турботливої поведінки чи почуттів, а лише тих, які є надмірними до нездорової міри. Відповідальність за стосунки з іншими має співіснувати з відповідальністю перед самим собою. Таку динаміку також називають «залежністю від стосунків», оскільки люди з співзалежністю часто формують стосунки, які є односторонніми, емоційно деструктивними та/або образливими.

На основі аналізу різних науково-психологічних джерел з досліджуваної проблеми можна запропонувати наступні шляхи подолання співзалежності жінок: по-перше, зробити перерву; по-друге, варто встановити межі; по-третє, поглянути в обличчя свого минулого; по-четверте, варто практикувати самосвідомість. Окрім того варто пам'ятати, що кожен може дарувати любов і турботу, не беручи на себе всю відповідальність і не думаючи про інших весь час.

В роботі також було виділено основні мішені психологічної корекції співзалежної поведінки та запропоновано програму подолання співзалежності жінок.

Слід мати на увазі, що лікування співзалежності – тривалий процес, який стосується зміни всієї системи відносин співзалежної особи. Тривалість програм, орієнтованих на роботу з співзалежними особами, може варіювати від 10-12-тижневого курсу до 2-3 років роботи в процесі підтримуючої психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александер, Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. пер. с англ. С. Могилевского. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. 352 с.
2. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект : монография. Москва : РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
3. Бабич, Н. И. Психологические особенности созависимости правонарушителей в условиях пенитенциарной системы. *Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки*: сб. науч. ст. В 2 ч. / Под ред. В.Ф. Беркова. Минск: РИВШ, 2010. Ч. 2. Вып. 9 (14). С. 1520.
4. Битти М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости. пер. с англ. Москва : *Физкультура и спорт*, 1997. 331 с.
5. Вернон Е. Джексон Д. Убеждения. Как помочь тому, кто не желает, чтобы ему помогали. Москва, 2000
6. Волошина В. В. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 7. С. 157162.
7. Данілов В. Я. Статистична обробка даних: навчальний посібник. 2019. 156 с.
8. Ермаков П., Кукуляр А., Коленова А. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение». Мир науки. 2018. Т. 6. № 5. С. 19. URL: <https://mirnauki.com/PDF/82PDMN518.pdf>
9. Жемчужна, Г. 2021. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. Психологічне здоров'я. 1(2) (Груд 2021), 103131.
10. Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Н. Новгород, 2004. 90 с.

11. Зорина Л. М. Созависимость и пути ее преодоления. Казань : Новое знание, 2006. 365 с.
12. Зоріна Л. М. Созависимость и путеепреодоления. Казань ЗАО «Новое знание», 2002. 54 с
13. Козлов Н.И. Созависимость URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/sozavisimost>.
14. Куница М.Ю. Психологическая помощь созависимой личности из деструктивной семьи: автореф. ... кандидата психологических наук: Ставрополь, 2006
15. Лисенко І. П. Сімейні проблеми хворих на наркоманію та алкоголізм: робота психолога. *Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2000. № 6. С. 2831
16. Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_4
17. Лозинська Т. Л. Психологічні особливості спів залежності у сім'ї із залежними особами та основні підходи до її подолання на засадах християнської психології. *Наукові записки* [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 25. С. 8691.
18. Лозинська Т.Л. Психологічні особливості співзалежності у сім'ї із залежними особами та основні підходи до її подолання на засадах християнської психології. *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка» №25.2013. с. 8691
19. Мазурова Л. В. Методологические аспекты изучения созависимости. Вестник Томского государственного университета, 2009. 159 с.
20. Майер П. Выбираем любовь. Борьба с созависимостью; пер. с англ. А. Имашева. Москва : «Триада», 2004. 240 с.
21. Макдауелл Д. Як бути героєм для своїх дітей. пер. з англ. Н. Ємець. Київ, 1991. 211 с.

22. Маховер К. Проективный рисунок человека. Москва : Издво: Смысл, 2003. 158 с.
23. Милай Д. Что такое созависимость в психологии: признаки, причины, симптомы URL: <https://damienmilay.com/basis/zavisimyeotnosheniya muzhchiny izhenshhiny psihologii a prichiny kak ispravit/>.
24. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7: Екологічна психологія, вип. 37. С. 135-143
25. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. Москва : ПЕР СЭ, 2009. 352 с.
26. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога-практика. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2011. Вип. 38. С. 7383.
27. Обробка експериментальних даних. Конспект лекцій для студентів ЗДІА спеціальності 7.090804 «Фізична та біометрична електроніка»/Укл.: Кравчина В.В. Запоріжжя, 2006. 71 с.
28. Плащевский Н. «Жесткая» любовь. Как выйти из замкнутого круга созависимости URL: <https://blog.predanie.ru/article/zhestkayalyubovkakvyjtiiz zamknutogokrugaso zavisimosti/>
29. Понизовский А.М., Ротенберг В.С. Психологические механизмы зависимых отношений и методы их психотерапевтической коррекции. *Психологический журнал*. 1987. № 2
30. Поради з психології/Емоційна залежність від чоловіка як позбутися URL: <https://pyrogiv.kiev.ua/emocijnazalezhnistvidcholikayakpozbutisya/>
31. Психодіагностика: практикум/[уклад.: Н.О. Данильченко, А.В. Вертель]. Суми: Видво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 140 с.

32. Психологическая помощь при созависимости URL: <https://psyocentr.ru/blog/psihologicheskajapomoshhprisozavisimosti/>
33. Психологическая помощь созависимым членам семьи больных алкогольной зависимостью: методические рекомендации / НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева; авторьсост.: Рыбакова К.В., Крупицкий Е.М. СПб., 2018. 22 с.
34. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*, 2020. с. 79
35. Психологія адиктивної поведінки: Навчально-методичний комплекс для студентів зі спеціальності «Психологія» / Укладачі: Кочарян О. С., Фролова Є. В. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. 24 с.
36. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2005
37. Співзалежність: причини, стадії розвитку, способи позбавлення URL: http://www.arattaukraine.com/text_ua.php?id=2944
38. Стоянова И. Я., Мазурова Л. В. Психологическая работа с проблемами алкогольной зависимости и созависимости (тендерные аспекты). Вестник Томского государственного университета, 2017. 224 с.
39. Сушко Д. Бігун Н. Психологічні характеристики співзалежності особистості URL: <https://www.ejournals.npu.edu.ua/index.php/on/article/download/881/896>
40. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской. Москва : Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с.
41. Шундикова Е. О созависимых отношениях. Государственное учреждение гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья/ официальный сайт URL: <http://www.gmlodge.by/recommendations/sozavisimyhotosheniyah>
42. Arocena, F. DO. L. i Ceballos, J. C. M. (2017). Uzależnienie emocjonalne, świadomość terażniejszości i stylów komunikacji w

sytuacjach konfliktowych z partnerem. *Nauczanie i badania w psychologii*, 22(1), 6675. URL: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>

43. Bacon I, et al. (2018). *The lived experience of codependency: An interpretive phenomenological analysis*. link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-99838

44. Botnick V. (2021). *Personal interview*

45. Chang, V. N. (1996). *I just lost myself. Psychological abuse of women in marriage*. Westport, CT: Praeger Publishers.

46. *Codependency: What is Codependency and How to Stop it?* URL: <https://addictionrehabtoronto.ca/rehabadmission/>

47. Knapik E, et al. (2014). *The concept, the symptoms and the etiological factors of codependency*. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24670293

48. Larsen, E. *Stage II Recover: Life beyond addiction*. San Francisco: Harper & Row. 1985

49. Schaeffer, B. (1987). *Is it love or is it addiction?* Center City, MN: Hazelden

50. Sels L, Ceulemans E, Bulteel K, Kuppens P. *Emotional Interdependence and Well Being in Close Relationships*. *Front Psychol*. 2016;7:283. Published 2016 Mar 11. doi:10.3389/fpsyg.2016.00283

51. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем./ Бююль Ахим, Цёфель Петер СПб. : ООО «ДиаСофтЮП», 2002. 608 с

52. Subby, R., Friel, J. *Codependency: a paradoxical dependency in CoDependency: An Emerging Issue*. Pompano Beach, FL: Health Communications. 1984

53. Weiss, L., & Weiss, J. (1989). *Recovery from codependency*. Deerfield Beach, FL: Health Communications

54. Whalen, T. *Wives of alcoholics: four types observed in a family service agency*. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*. 1953. Vol. 14. P. 632-641.

55. What is a codependent behavior? Remaining Resilient in the Face of Codependency URL: <https://vertavahealthohio.com/blog/codependencyinrecovery/>
56. What is Codependency? M. Pollick. LastModifiedDate: February 07, 2021

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхольд

1. Я схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття і / або поведінку інших людей.
2. Мені важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінці людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
7. Я боюся бути відкинутим (відкинутої).
8. Я намагаюся добиватися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на свій розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання і потреби інших людей на перший план.
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище свого власного.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, в залежності від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше в цьому розбираються.
14. Я знаходжу, що важко бути уразливим (вразливою) і просити про допомогу.
15. Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальної).
16. Я занадто лояльний (лояльна) до інших, навіть в тому випадку, коли ця лояльність не справджується.
17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом «все або нічого».
18. Я дуже толерантний (терпимий, здатний переносити) до непослідовності і змішаним доручень.
19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи і хаос.
20. Я намагаюся шукати взаємини там, де відчуваю себе «потрібним» (потрібною), і намагаюся потім зберегти їх.

Ключ

Сумуються бали за всіма твердженнями:

- 1) ніколи 1 бал; 2) інколи 2 бали;
- 3) часто 3 бали; 4) майже завжди 4 бали.

Інтерпретація результатів

60-80 балів – дуже високий рівень міжособистісної залежності;
40-59 балів – високий рівень міжособистісної залежності;
30-39 балів – середній рівень міжособистісної залежності;
20-29 балів – низький рівень міжособистісної залежності / високий рівень
контрзалежності.

Питання, обробка, ключ та інтерпретація результатів до тесту Т. Лірі**Перелік рис**

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоби ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорливий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамотійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.

42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Легко погоджується з іншими.
49. Відгукується, коли просять допомоги.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але неупереджений.
53. Часто сердиться.
54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить „поплакатися“.
61. Несміливий.
62. Образливий, прискіпливий.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Тямуций, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточення.
74. Гордовитий і самовдоволений.
75. Надміру довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м'якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє потрібне враження на оточення.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.

86. Має талант керівника.
87. Легко потрапляє в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточення.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на шкоду собі.
99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надміру готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.
106. Нетерпимий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоби про нього піклувалися.
111. Майже ніколи і нікому не заперечує.
112. М'якотілий.
113. Інші думають про нього доброзичливо.
114. Впертий.
115. Стійкий та крутий, де треба.
116. Може бути щирим.
117. Скромний.
118. Здатний сам потурбуватися про себе.
119. Скептик.
120. В'ідливий, насмішкуватий.
121. Нав'язливий.
122. Злопам'ятний.
123. Любить змагатися.
124. Намагається ужитися з іншими.
125. Невпевнений у собі.
126. Намагається розрадити кожного.
127. Займається самобичуванням.
128. Нечутливий, байдужий.

Реєстраційний бланк

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	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128

Обробка результатів

Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності.

Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

Домінування = I - V + 0,7 x (VIII + II - IV - VI).

Дружелюбність = VII - III + 0,7 x (VIII - II - IV + VI).

Ключ

Номери тенденцій	Номери з переліку рис
I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Аналіз результатів

Спочатку аналізуються показники кожної з восьми характерологічних тенденцій, встановлюються найбільш і найменш виражені тенденції в характері досліджуваного. Мінімальне значення тенденції – 0, максимальне – 16.

Отримані бали переносять на дискограму, при цьому відстань від центру відповідає кількості балів у даному октанті. Кінці векторів з'єднуються і утворюють особистісний профіль. Схема Т.Лірі заснована на припущенні, що чим ближче результати досліджуваного до центра кола, тим сильніший взаємозв'язок цих двох змінних.

Кожна характерологічна тенденція має три ступені вираженості. Усі ступені наведено в розшифровці послідовно і підкреслено. Перша ступінь при величинах індексів від 1 до 5 балів є адаптивним варіантом риси характеру, що проявляється стосовно інших людей. Друга ступінь –

проміжний варіант при балах від 6 до 10. Третя ступінь, якщо індекс більший за 10 балів, - показник дезадаптивності тенденції характеру (екстремальна поведінка до патології). У цілому можна вважати, що чим більше величина індексу, тим вагоміша відповідна характерологічна тенденція.

Номери тенденцій розшифровуються таким чином.

Перша тенденція (I) — домінантність — владність — деспотичність. Відображає лідерські дані, прагнення до домінування, до незалежності, здатність брати на себе відповідальність.

Друга тенденція (II) — впевненість у собі — самовпевненість — самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, у крайньому прояві — егоїстичність і черствість.

Третя тенденція (III) — вимогливість — непримиренність — жорсткість. Дозволяє оцінити такі якості, як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкватості та у в'їдливості.

Четверта тенденція (IV) — скептицизм — упертість — негативізм. Характеризує недовіру, підозру, ревнивість, образу чи злопам'ятність.

П'ята тенденція (V) — поступливість — лагідність — пасивне підкорення. Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість.

Шоста тенденція (VI) — довірливість — слухняність — залежність. Оцінює такі якості, як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнераві.

Сьома тенденція (VII) — добросердечність — несамоствійність — надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність.

Восьма тенденція (VIII) — готовність прийти на допомогу — безкорисливість — жертовність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

Ббанк тесту

1. Думаю, що мій батько рідко ...
2. Якщо все проти мене, то...
3. Я завжди хотів (ла)...
4. Якби я займав(ла) керуючу посаду...
5. Майбутнє здається мені...
6. Моє керівництва..
7. Знаю, що безглуздо, але страшно...
8. Вважаю, що вірний товариш...
9. Коли я був(ла) дитиною ...
10. Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є ...
11. Коли я бачу жінку поруч з чоловіком...
12. В порівнянні з більшістю інших сімей, моя сім'я...
13. Найкраще мені працюється з ...
14. Моя мама і я ...
15. Зробив(ла) би все, щоб забути ...
16. Якби мій батько тільки захотів...
17. Гадаю, що я досить здатен, щоб ...
18. Я міг(ла) би бути дуже щасливим, якби ...
19. Якщо хто - небуть працює під моїм керівництвом ...
20. Маю надію на ...
21. В школі мої вчителі ...
22. Більшість моїх товаришів не знають, що мені страшно...
23. Не люблю людей, котрі...
24. Колись ...
25. Вважаю, що більшість юнаків(дівчат) ..
26. Подружнє життя здається мені ...
27. Моя сім'я поводить ся зі мною як із ...
28. Люди з якими я працюю ...
29. Моя мама ...
30. Моєю найбільшою помилкою було ...
31. Я хотів би щоб мій батько ...
32. Моя найбільша слабкість полягає в тому ...
33. Моє таємне бажання в житті...
34. Мої підлеглі ...
35. Прийде той день коли ...
36. Коли до мене наближається мій начальник ...
37. Хотілось би мені більше не боятися ..
38. Більше за всіх люблю тих людей які ...
39. Якби я знову став молодим ...
40. Вважаю, що більшість жінок (чоловіків) ...
41. Якби у мене було нормальне життя ...
42. Більшість відомих мені сімей ...

43. Люблю працювати з людьми які ...
44. Вважаю що більшість матерів ...
45. Коли я був молодим то почував себе винним, якби ...
46. Гадаю, що мій батько ...
47. Коли мені не щастить, я ...
48. Більше за все я хотів(ла) би в житті ...
49. Коли я даю іншим доручення ...
50. Коли буду старшим ...
51. Люди, перевагу яких над собою я визнаю, ...
52. Мої страхи не раз заставляли мене ...
53. Коли мене, мої друзі ...
54. Моїм найбільш живим спогадом дитинства є ...
55. Мені дуже не подобається коли жінки(чоловіки) ...
56. Моє статеве життя ...
57. Коли я був(ла) дитиною моя сім'я ...
58. Люди, які працюють зі мною ...
59. Я люблю свою маму ...
60. Саме найгірше що мені довелось здійснити ...

Для кожної групи речень виводиться характеристика, що визначає дану систему взаємин як позитивну, негативну чи нейтральну.

Приклади речень і варіанти відповідей з оцінкою:

Більшість відомих мені родин

- *Нещасливі, недружні, розпалися...* -2
- *Нервові, не дуже дружні.....* -1
- *Усі однакові.....* 0

Майбутнє здається мені

- *Похмурим, поганим, дивним ...* -2
- *Сумним, непривабливим* -1
- *Неясним, невідомим* 0

Ключ

№ з\п	Групи речень	№ завдань
1	Ставлення до батька	1, 16, 31, 46
2	Ставлення до себе	2, 17, 32, 47
3	Нереалізовані можливості	3, 18, 33, 48
4	Ставлення до підлеглих	4, 19, 34, 49
5	Відношення до майбутнього	5, 20, 35, 50
6	Відношення до начальника	6, 21, 36, 51
7	Страхи і побоювання	7, 22, 37, 52
8	Відношення до друзів	8, 23, 38, 53

9	Відношення до свого минулого	9, 24, 39, 54
10	Відношення до осіб протилежної статі	10, 25, 40, 55
11	Сексуальні взаємини	11, 26, 41, 56
12	Ставлення до родини	12, 27, 42, 57
13	Ставлення до співробітників	13, 28, 43, 58
14	Ставлення до матері	14, 29, 44, 59
15	Почуття провини	15, 30, 45, 60