

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК З РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО МАТЕРІ	6
1.1 Поняття «співзалежності» у жінок.....	6
1.2 Поняття «прихильності до матері» в психології	17
1.3 Концептуальна модель дослідження особливостей співзалежності у жінок з різними типами прихильності до матері.....	28
Висновки до розділу I	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО МАТЕРІ	32
2.1 Методи та дослідження типу прихильності до матері та співзалежності у жінок.	32
2.2 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження	36
2.3 Методичне забезпечення та емпірична модель дослідження особливостей співзалежності у жінок з різними типами прихильності до матері.....	37
Висновки до розділу II	40
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК З РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО МАТЕРІ	41
3.1 Аналіз та обробка результатів дослідження	41
3.2 Програма майстер-класу для співзалежних жінок на тему «Побудова здорових відносин, спираючись на тип прихильності до матері».....	49
Висновки до розділу III.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність. Детальне дослідження особливостей співзалежності жінок з різним типом прихильності до матері є дуже актуальним, так як сьогодні співзалежність є характерною для великого відсотку дорослого населення і є джерелом більшої частини людських страждань. Питання лишається недостатньо дослідженим. З початком війни цей психологічний стан стане ще більш вираженим. А травми війни можуть призвести до формування співзалежності у дітей. Актуальність проблеми співзалежної поведінки знаходить своє відображення також і в тому, що співзалежними не народжуються, а стають в результаті організації батьківського виховання дітей. За межами сімейної системи відбувається спроба відтворити атмосферу взаємодії між батьком і дитиною у всіх інших значущих відносинах для співзалежної особистості.

Співзалежність приносить людині багато страждань. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на даний момент.

Мета - експериментальне дослідження особливостей співзалежності у жінок з різними типами прихильності.

Об'єкт – співзалежність як психологічний стан.

Предмет – особливості співзалежності у жінок із різними типами прихильності до матері.

Гіпотези:

1. Співзалежність характерна для жінок із ненадійним типом прихильності до матері.

2. Жінки із надійним типом прихильності не вступають у співзалежні відносини з партнером.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні аспекти співзалежності у жінок та прихильності дитини до матері

2. Продумати та організувати емпіричне дослідження спізалежності у жінок із різними типами прихильності до матері
3. Узагальнити та проаналізувати отримані результати дослідження
4. Розробити методичні рекомендації для жінок, що знаходяться у спізалежних стосунках

Методи:

Теоретичні, діагностичні, статистичні, математичні.

Методики:

1. Шкала спізалежності Уайнхолд (The Codependency Self-Inventory Scale). Розроблена в 1989 р оціпсихологами Беррі і Дженей Уайнхолд. Адаптована А.С. Кочарян, С. В. Фроловою, Н. А. Смахтіною в 2006 році.
2. Опитувальник по прихильності до матері в дитинстві на основі опитувальника-методики «The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) - Questionnaire», створений у 2000 році. Автори: Fraley, Waller, Brennan. Модифікація Г. Г. Філіппової.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

Спізалежність досліджували В. Москаленко, М. Бітті, В. Менделевич, І. Малкіна-Пих. Але найбільш поєднана із теорією прихильності думка з'являється у роботі Беррі та Дженей Уайнхолд, де вперше спізалежність називають придбаною дисфункціональною поведінкою. Поняття ранньої дитячої прихильності в даний час широко досліджується в рамках психодинамічного підходу. Але основними дослідниками цієї теми були Дж. Боулбі, а також Мері Ейнсворт, яка виділила три основних типи прихильності: надійний, тривожний, уникаючий.

Теоретична значущість роботи:

Теоретична цінність роботи пов'язана зі спробою вперше проаналізувати взаємозв'язок типу прихильності із матір'ю та спізалежності у жінок. Було встановлено, що є додатковий, не врахований нами фактор, що впливає на формування спізалежності. Проведене нами наукове дослідження можна використати для подальшого поглибленого вивчення проблеми

співзалежної поведінки у жінок. Отримані протягом нашого дослідження дані можуть бути корисними як для формування терапевтичної стратегії, так і для дослідження нових гіпотез.

Практична значущість роботи:

Розробка даної проблеми має безпосереднє значення для створення більш ефективних методів терапії даного явища і розширення уявлень про нього. Результати дослідження можуть вплинути на практичну роботу психотерапевтів, пришвидшити та зробити якіснішою терапію співзалежності. Окрім того, можна посприяти розробці методів попередження формування співзалежності у жінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК З РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО МАТЕРІ

1.1 Поняття «співзалежності» у жінок

Значний пласт досліджень міжособистісних відносин показав як термін «співзалежність» у своєму історичному розвитку пройшов досить складний шлях формування. До сьогодні визначення співзалежності немає єдиного тлумачення.

З погляду Т.Л. Чермака, співзалежність розуміється як розлад особистості, пов'язаний з первинним порушенням ідентичності. Особа співзалежного характеризується як схильна до контролю, не маюча особистісних кордонів [64].

Є.В. Ємельянова визначала співзалежність як емоційну залежність особистості від значущої для неї іншої особистості [19].

Інша авторка – І.Г. Малкіна-Пих, розглядає феномен співзалежності як особливість особистості поглинатися управлінням життям іншої людини, втрачаючи здатність здорово оцінювати та задовольняти власні потреби. На її думку, особистості співзалежного властива занижена самооцінка, потреба у контролі над життєдіяльністю іншого, надмірне прагнення до турботи над ним, прояв негативних емоцій, а також заперечення всієї ситуації [30].

Таким чином, аналіз наведених визначень «співзалежності» дозволяє сформулювати загальне розуміння. Співзалежність - це патологічний стан особистості, що характеризується надмірною емоційною та психологічною залежністю однієї людини від іншої.

Як зазначалося вище, І.Г. Малкіна-Пих виділила п'ять основних характерних особливостей властивих співзалежної особи [30]:

1. Занижена самооцінка.

Чим міцніший зв'язок між партнерами, тим сильніше один впливає на думки, почуття та поведінку іншого, що веде до відсутності диференційованості самосприйняття.

2. Потреба контролю над життєдіяльністю іншого.

Співзалежні партнери – це контролюючі близькі. Почуття відповідальності за життя партнера мотивує все більше контролювати ситуації, що перешкоджають процесу самоактуалізації.

3. Надмірне прагнення турботи.

Надмірна турбота, що веде до самопожертви, спотворення кордонів, відсутності здатності відрізнити чужі потреби від своїх, підживлюється страхом відкидання.

4. Вияв негативних емоцій.

Співзалежність у цілому розглядається як психологічний стан, для якого характерна сильна тривожність до усього. Страх забезпечує індивіду ригідність і лише посилює її контроль. Окрім страху співзалежні відчують розпач, провину та сором.

5. Заперечення.

Співзалежним характерне використання всіх форм психологічного захисту, з несвідомим наміром ігнорувати всі проблеми.

Досліджуючи співзалежність як феномен, низка вчених довгі роки намагалися визначити детермінанти розвитку співзалежної поведінки. Як можливі причини вони розглядали: вік, стать, самооцінку, автономію, і навіть стилі сімейного виховання.

Саме в клінічних дослідженнях вперше з'явилися описи станів, які б назвали співзалежністю. З 1980 по 1990-і роки характеристики та динаміки розвитку цього феномена були пояснені та описані більш детально. Деякі автори вважають причиною виникнення співзалежності ущербність «Я» настільки, що, щоб вижити, треба ховатися більшу частину часу, уникаючи життя за допомогою брехні або співзалежності. «Це просто хвороба втрати

індивідуальності» [76]. М. Бітті називає це явище хворобою за наступних причин:

1. Співзалежні люди чинять (реагують, діють) як хворі;
2. Співзалежність прогресує;
3. Поведінка такої людини стає звичкою до саморуйнування [62].

Як тільки фахівці професій, що допомагають, стали цікавитися питаннями співзалежності, виявилось, що великі групи людей демонструють патерни поведінки співзалежної людини:

- дорослі діти алкоголіків;
- люди, які перебувають у близьких стосунках з особами, які страждають на емоційні або психічні порушення, з хронічними хворими;
- батьки, у дітей яких проблеми з поведінкою;
- люди, які перебувають у близьких стосунках із безвідповідальними людьми;
- професіонали – медсестри, соціальні працівники та працівники різних служб, що допомагають.

Хоча феномен співзалежності і утвердився у свідомості психотерапевтів, психологів та соціальних працівників, все ж таки він не визнаний клінічним захворюванням, зокрема, тому що не входить до переліку оплачуваних страховкою захворювань, і це змушує лікарів ставити інший діагноз. Ч. Уїтфілд, наприклад, бачить проблему також у поглядах на терапію співзалежності [76]. Він пропонує розглядати явище співзалежності з позицій нової парадигми. Він упевнений, що необхідний перехід до нової традиції наукового дослідження феномена співзалежності, який супроводжується зміною погляду на світ і на людину у світі (зокрема, на коло дослідницьких проблем, пов'язаних із визначенням цього явища). Вирішення проблеми виходу з цього стану Ч. Уїтфілд також бачить у новій методології: «Те, у що ми віримо, наша власна парадигма може визначати не тільки сприйняття явища як такого, але й те, як ми відчуваємо це явище, пропускаючи його через себе» [76, стр.229].

В результаті порівняльного аналізу двох поглядів на шляху виходу із співзалежності Уітфілд приходять до цікавих висновків. Відповідно до старої парадигми співзалежна людина піддавалася звичайному психотерапевтичному лікуванню (зовнішньому впливу), у рамках нової парадигми пропонується шукати способи лікування у внутрішньому світі самої людини (здійснювати ніби повернення до самого себе). Зовнішня допомога обмежена лише консультаціями терапевтів та сприятливими умовами для якнайшвидшого одужання. Така допомога є своєрідним каталізатором процесу відновлення істинного «Я» співзалежної людини.

Співзалежність - це придбана дисфункціональна поведінка, що виникає внаслідок незавершеності рішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві.

З моменту народження до двох трьох років дитина завершує вирішення ряду задач свого розвитку. Найбільш важливим психологічним завданням розвитку у цей період є встановлення довіри між матір'ю і дитиною. Якщо встановлення базової довіри або зв'язку завершилося успішно, то дитина відчуває себе в достатній безпеці, щоб зайнятися дослідженням зовнішнього світу і в подальшому, у віці двох трьох років, завершити своє так зване друге, або третє психологічне народження. Психологічне народження відбувається тоді, коли дитина навчається бути психологічно незалежною від своєї матері.

Якщо ця стадія не завершена до кінця, дитина стає психологічно залежною від інших і не має свого чітко відчуваного «Я», яке виділяло б його серед інших. В результаті увага кожного зосереджується на особистості іншого, а не на самому собі.

Загальноприйнята медична модель стверджує, що співзалежність є спадковим захворюванням, викликаним невідомими причинами, або хворобою, пов'язаною з алкоголізмом, або народженням в дисфункціональній родині. У будь-якому випадку вона вважається невиліковною [47].

Існує два традиційних підходи до одужання від співзалежності.

До першого типу програм відносяться більшість так званих 12-тижневих програм, таких як АА (Анонімні Алкоголіки), АН (Анонімні Ненажери) і АС (Анонімні Співзалежні). Програми одужання цього типу обіцяють повне одужання тим, хто успішно працює зі своєю проблемою, але мають тенденцію занадто сильно фокусуватися на моделі захворювання. Тут багато акценту на участь «Зовнішньої сили» в житті та стані.

Другий тип програм одужання (які представляють Ерні Ларсен (1985), Роберт Саббі (1984) і Сандра Смоллі (1986)) зосереджує увагу на тому, щоб допомогти людям змінити своє життя і навчитися більш ефективно будувати свої взаємини. Однак існує думка, що співзалежність можна тільки призупинити, але не вилікувати повністю. Проте ці програми припускають, що можна подолати окремі проблеми співзалежності у взаєминах.

Проте Беррі та Дженей Уайнхолд прийшли до іншого розуміння та подолання співзалежності.

До основних симптомів співзалежності, що відомі усім, відносяться:

- відчуття своєї залежності від людей;
- відчуття перебування в пастці принижуючих та контролюючих взаємин;
- низька самооцінка;
- потреба в постійному схваленні та підтримці з боку інших, щоб відчувати, що все йде добре;
- відчуття свого безсилля щось змінити в деструктивних відносинах;
- потреба в алкоголі, їжі, роботі, сексі або в будь-яких інших зовнішніх стимуляторах для відволікання від своїх переживань;
- невизначеність психологічних кордонів;
- відчуття себе в ролі мученика;
- відчуття себе в ролі блазня;
- нездатність відчувати почуття справжньої близькості і любові.

Уайнхольди визначили наступні передумови про причини і лікування співзалежності:

1. Це не первинна хвороба. Це розлад, який виникає внаслідок незавершеності важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві. Головна стадія, яку називають психологічним народженням, повинна бути завершена приблизно до 2-3 років. Однак у 98% населення вона не завершується вчасно. Оскільки свого часу батьки також не завершили цю стадію розвитку, вони не можуть допомогти своїм дітям, навіть навпаки, можуть підсвідомо чинити опір спробам своїх дітей пройти до кінця цю важливу стадію.
2. Це явище культури. У зв'язку зі всепроникною природою даної проблеми всю нашу культуру можна назвати співзалежною. Наші соціальні структури також побудовані «співзалежно».
3. Моделі співзалежності продовжують відновлюватися.
4. Це прогресуючий процес зцілення. У кожному з нас закладено природний стимул до лікування і завершення.
5. Для одужання необхідні певні засоби і розуміння з боку інших.
6. Необхідний як систематичний, так і індивідуальний підхід до лікування. Групова або парна терапія може ефективно допомагати «розривати» співзалежність.
7. У цьому ніхто не винен. Співзалежність виникає між двома і більше особами. Отже, не можна ставити в провину одному те, що він створив співзалежні взаємини.

На підставі сказаного співзалежність визначається як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві - стадії встановлення психологічної автономії. Психологічна автономія необхідна для розвитку власного «Я», окремого від батьків. Маргарет Малер і її співавторами у 1968 було проведено широке дослідження, результати якого допомагають краще зрозуміти процес

розвитку, що сприяє успішному просуванню дитини від психологічної єдності після народження до психологічної автономії у віці 2-3 років [69].

Вони встановили, що люди, у яких ця стадія розвитку завершується успішно, надалі не залежать від людей або речей, що знаходяться зовні, які керували б ними. У них існує цілісне внутрішнє відчуття своєї унікальності і чітке уявлення про своє «Я» і про те, ким вони є. Вони можуть перебувати в близьких відносинах з іншими людьми, не побоюючись втратити себе як особистість. Вони можуть ефективно задовольняти всі свої потреби, звертаючись безпосередньо до інших осіб, якщо їм необхідна допомога. І нарешті, вони не втрачають загального позитивного уявлення про самого себе, коли оточуючі їх критикують.

Малер також встановила, що незавершеність цієї життєво важливої стадії може позбавити людину повноти відчуттів всіх його людських якостей і змусити вести дуже замкнуте життя, в якій будуть переважати страх, нещира поведінка і залежність.

На думку М. Малер, для того щоб процес розвитку психологічної автономності людини завершився успішно, потрібно, щоб обидва його батьки були досить грамотні і кожен з них мав добре розвинену психологічну автономність, щоб допомогти дитині відокремитися. Задля того щоб дитина змогла успішно пройти друге народження, батькам необхідно:

- мати надійний зв'язок з дитиною;
- сприймати дитину такою, яка вона є, а не такою, як її хочеться бачити;
- не забороняти дитині відкрито висловлювати свої почуття, визнавати і розуміти ці почуття, а також потреби дитини в їх розкритті;
- допомагати і заохочувати дії дитини, спрямовані на здорове дослідження навколишнього світу, користуючись словом «так» в два рази частіше, ніж словом «ні»;

- забезпечити безпеку безпосереднього оточення, для того щоб дитина могла ефективно пізнавати навколишній світ, дозволити їй досліджувати цей світ;
- заохочувати вираження незалежних думок, почуттів і дій, відповідно до віку дитини;
- бути здатним висловити розуміння, підтримку і забезпечити виховання, коли дитині це знадобиться;
- демонструвати ефективну психологічну незалежність, питаючи дитину прямо, чого вона хоче, відкрито висловлюючи їй власні почуття, визначаючи і прямо вказуючи на те, чого батьки домагаються; бути прикладом для дитини;
- визначати, що забороняється робити дитині, і прямо говорити, чому, а не вдаватися до силових методів [47].

Якщо уважно подивитися на основні характеристики співзалежної особистості, то можна виявити типову модель поведінки, більш характерну для дитини, ніж для дорослої людини.

Еволюційна задача співзалежності між матір'ю і дитиною - це встановлення зв'язку, який служить основою довіри і його розвиток. Якщо щось заважає процесу об'єднання з матір'ю, то дитина може стати співзалежною і згодом зазнавати труднощів з довірою.

При сприятливих обставинах новонароджене немовля майже з моменту народження пов'язане зі своїми батьками. Звуки їхніх голосів та обличчя, коли малюка тримають на руках або годують, відчуття їх шкіри і запаху їх тіл є постійними сигналами для дитини, які говорять їй про те, що в цьому на перший погляд хаотичному і заплутаному світі існують якийсь порядок і сталість.

Чим повніше дитина з'єднується з матір'ю і батьком протягом перших днів і місяців свого життя, тим легше потім їй і батькам успішно здійснити процес відділення [69]. Батьки, які не повністю з'єдналися з дитиною, швидше за все, будуть проявляти неувагу або погано поводитися з нею, на відміну від

матері і батька, котрі завершили процес з'єднання зі своєю дитиною. І навпаки, дитина не повністю пов'язаний зі своїми батьками, буде надто прив'язана до них. «Прив'язані» діти бояться навколишнього світу і змін. Вони наближаються до інших людей сором'язливо і обережно, що ускладнює для них дослідження невідомого. Щоб керувати їхніми діями, їм потрібні конкретні, відкриті фізичні сигнали, такі як дотик або дуже специфічні сенсорні вказівки. Такі діти складно сприймають тонкі або інтуїтивні сигнали, тому вони швидше схильні реагувати на ситуації, ніж їх передбачити. «Прив'язані» люди, щоб компенсувати відсутність контакту, приховують свої почуття, починають запекло мислити і врешті-решт виробляють у себе вимушену поведінку, яку використовують для того, щоб заспокоїти зростаюче почуття тривоги про невизначеність свого життя.

Навпаки, діти, які мають повний зв'язок, не бояться досліджувати свій світ і насолоджуються його новизною і змінами. Вони легко наближаються до інших людей, сприйнятливі і відкриті до навчання. Вони можуть уловлювати тонкі і інтуїтивні сигнали, що дозволяє їм бути невимушено ними і розкутими. Про таких дітей часто говорять «живуть в любові з світом» [47].

При відсутності сталості об'єкта дитина вважає мати/батька «хорошим», коли він або вона знаходиться поруч, і «поганим», коли його або її поруч немає. Вона, по суті, ділить світ на хороший і поганий. У трирічній дитини вже має бути розвинена повна сталість об'єкта, щоб вона могла зберігати позитивний образ матері або батька, перебуваючи далеко від них, в школі, у друзів, у садочку. Дитина може пристрасно бажати присутності батьків, але при їх відсутності не фантазувати, що вони погані, або покинули її, або більше її не люблять. Трирічні вже повинні мати достатній досвід представлення «хорошої матері» і «хорошого себе», щоб діяти окремо від своїх батьків. Діти можуть навіть думати про батьків зі злістю або ненавистю, так само, як і про себе, але вони не повинні бути переповнені цими почуттями.

1.1.1 Психологічний аспект співзалежності у війні

Ранній травматичний досвід може привести до того, що людина постійно ставить почуття інших людей вище за свої. Щоб зрозуміти, як пов'язані травма та співзалежність, важливо спочатку зрозуміти, що означає кожне з цих понять.

Співзалежність це коли людина забезпечує потреби інших людей, але не свої власні.

Травма — це сильна емоційна реакція на шокуючі чи болючі події, особливо ті, які можуть загрожувати значним фізичним ушкодженням чи смертю особі чи близькій людині. Травматична подія – це те, що травмує людину особисто або може бути травмуючим для когось іншого. Важливо те, що подія була сприйнята або пережита як серйозна загроза власній безпеці. Якщо подія була досить інтенсивною і значною - наприклад, відчуття того, що людина особисто або хтось, кого вона любить, можуть бути поранені або навіть померти - це може бути травмуючим [74]. Травматична подія може залишити із крайнім почуттям безсилля. Це може вплинути на людину по-різному, і травма може призвести до того, що вона втратить віру у свої переконання та людей, включаючи себе.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила 29 типів травм, зокрема:

- війна
- фізичне насильство
- сексуальне насильство
- нещасні випадки
- несподівана чи насильницька смерть близької людини
- травми, отримані іншими людьми, які людина спостерігала або про які їй повідомляли, особливо під час виконання службових обов'язків для співробітників служби екстреного реагування та військових [75].

Власне кажучи, з усім цим стикнулися громадяни України. Війну, фізичне і сексуальне насильство, насильницьку смерть близьких бачили жінки і діти.

Травма може призвести до складної форми посттравматичного стресового стресу або розладу прихильності. Основні симптоми включають дисоціацію та нав'язливі спогади. Співзалежність може бути симптомом або захистом від посттравматичного стресового стресу. Яку саме форму прийме посттравматичний стресовий розлад, залежить від особливостей психіки конкретної людини.

Психолог Фредерік Віс пояснює, що, хоча дитяча травма може призвести до стійкості, вона також може мати «ефект підриву здатності дитини розвивати стійке відчуття себе». В дослідженні 2006 року за участю 102 студентів медсестер і в іншому дослідженні 2019 року за участю 538 медсестер було виявлено, що ті, хто зазнав насильства в дитинстві, як правило, набирали вищі показники співзалежності [74].

Дослідження показали, що типи жорстокого поводження в дитинстві, які були пов'язані з співзалежною поведінкою у дорослих, включають:

- емоційна занедбаність
- емоційне насильство
- словесні образи
- фізичне насильство
- сексуальне насильство

В умовах війни та окупації неминуха залежать від тих людей, які могли бути відповідальними за травму тих, хто у окупації. Це неминуче створює відчуття невпевненості, безсилля, які можуть продовжуватися і далі.

Якщо казати про дітей, непрожиті дитячі травми накопичуються та провокують нервово-психічне виснаження, яке, своєю чергою, призводить особистість у підлітковому віці до необхідності відреагування накопиченого психічного матеріалу. А саме у цьому віці і починають формуватися ті чи інші форми залежної поведінки, в тому числі співзалежність.

Психологічна травма проявляється у поведінковому патерні неадаптивного типу:

- Особа застряє у чуттєвому стані пережитого

- Відбувається звуження емоційного коридору, втрачається чутливість
- Формуються замкнуті емоційні зв'язки та кільця
- Виникає ментальна нав'язливість пошуку винних зовні чи звинувачення себе
- Розвивається тілесна скутість та відсутність спонтанності, з'являється токсичний сором
- Відбувається застрягання у пошуку ідентичності
- Пошук того, хто схвалить чи оцінить людину

Такий складний психоемоційний фон — благодатний ґрунт для формування залежностей та співзалежностей.

1.2 Поняття «прихильності до матері» в психології

Прихильність займає важливе місце в сучасній психології. Було проведено значну кількість досліджень, які доводять, що в основі прихильності лежить складна соціально орієнтована система, що включає в себе когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які надають потужний, різнобічний, довгостроковий і багато в чому неминущий вплив на формування цілого ряду сторін емоційно-особистісної та комунікативної сфер дитини [4].

Поняття прихильності виникло на стику двох напрямків. Перше - психодинамічне, згідно з яким немовля займає пасивну позицію і контакт з матір'ю необхідний йому виключно для задоволення актуальних потреб. Залежно від того наскільки ці потреби задовольняються дитина успішно або не успішно долає фази психосексуального розвитку. Якщо потреби задовольняються недостатньо відбувається фіксація на одній з фаз, що позначається на подальшій адаптації. Другий напрямок-етологічний, в даній концепції механізм прихильності є вродженим і дитина виступає, як активний суб'єкт соціально взаємодії. Таким чином дитина впливає на поведінку матері

також, як і мати на поведінку дитини. Звідси виростає модель соціального навчання, згідно з якою, в ранньому дитинстві при взаємодії з матір'ю формуються основні соціальні навички.

Дж. Боулбі у своїй теорії об'єднав ці два напрями, виступаючи за те, що дитина дійсно схильна до небезпеки з боку зовнішнього миру і потребує захисту. Причини, що запускають механізм прихильності можуть бути як зовнішніми, і внутрішніми. Фази психологічного розвитку зумовлені та закладені біологічно, але якість проходження кожної з них безпосередньо залежатиме від взаємодії організму з навколишнім середовищем, подібний механізм спостерігається і з прихильністю: дитина має природну схильність створювати прихильність, але природа цієї прихильності залежатиме від батьківської сім'ї [37].

Уперше поняття прихильності було введено в психологію в 1940 - 1950 роках Дж. Боулбі [11]. Він почав свою роботу у військовому дитячому будинку Ганни Фрейд, вивчаючи поведінку прихильності дітей сиріт. У своїх дослідженнях Боулбі виявив, що будучи розлученими з матерями, діти демонстрували три форми поведінки (протест, відчай, відкидання), що послідовно змінюють одна одну. Таке відношення носило яскраво виражений вибірковий характер і спостерігалось лише по відношенню до фігури прихильності. Виходячи з цього Боулбі зробив висновок, що розлука з матір'ю призводить до актуалізації поведінки прихильності, спрямованої на пошук близькості і підтримку контакту з матір'ю (чи іншим близьким дорослим, що доглядає за дитиною, - фігурою прихильності) [57].

Спираючись на свої спостереження, Боулбі зробив висновок, що потреба бути прив'язаним до матері – головна потреба немовляти [46; 11]. Прихильність – це система внутрішнього регулювання, орієнтована маленькою дитиною на пошук захисної близькості, контакту з матір'ю. У дитячому віці система прихильності різко активується у ситуаціях небезпеки, тривоги чи будь-якого дискомфорту. Контакт з матір'ю знімає ці відчуття, що

дозволяє дитині перемикає свою увагу на навколишній світ та реалізувати дослідницьку активність [20].

Спостерігаючи за реакцією дитини на розлуку з матір'ю Дж. Боулбі виявив три типи прихильності:

1. Надійна прихильність. У присутності матері дитина відчуває себе у безпеці, використовує мати як надійну базу для дослідження світу в епізодах до розлуки; переживає її відсутність, відмовляється від гри, знижує дослідницьку активність, коли матері немає поряд; прагне до матері, шукає фізичного контакту з нею при возз'єднанні [57].
2. Тривожно-амбівалентна прихильність. Діти демонструють ознаки тривоги навіть до розлуки з матір'ю; важко переживають відсутність матері в епізодах розлучення; під час возз'єднання у їх поведінці спостерігаються амбівалентні реакції: з одного боку, вони шукають контакту з матір'ю, з іншого – перешкоджають здійсненню контакту та взаємодії [57].
3. Унікаюча прихильність. Переживання немовлят під час розлуки з матір'ю відрізняються низькою виразністю, вони рідко плачуть і демонструють менше ознак занепокоєння порівняно з немовлятами двох попередніх груп; під час возз'єднання вони уникають матері, або змішуючи поведінку пошуку близькості та уникнення контакту, або повністю ігноруючи матір [57].

На думку автора, поведінка прихильності дозріває відносно незалежно протягом першого року та фокусується на фігурі матері (або іншого близького дорослого) протягом другого року [37; 11].

Формування прихильності відбувається під впливом ряду факторів, але, перш за все, залежить від поведінки матері: чуйності, емоційного прийняття, послідовного реагування на сигнали дитини, адекватної задоволення його потреб та інших характеристик [37].

Зовні поведінка прихильності проявляється у таких реакціях зі сторони немовляти, як плач, поклик, белькіт, посмішка, смоктання (не пов'язане з

харчуванням), локомоції, спрямовані на наближення до матері, слідування за нею [16].

Джон Боулбі вважав, що тип прихильності розвивається з життєвим досвідом і переважно у дитинстві. Чуйні та чутливі батьки виховують дітей з надійним типом прихильності. Такі діти впевнено покладаються на батька і матір, знаючи, що ті завжди будуть поруч, коли це потрібно. І, на думку Боулбі, з цією впевненістю вони вступають у доросле життя та романтичні стосунки.

Пізніше в США М. Ейнсворт було поставлено експеримент з 741 різними сім'ями. Він полягав у спостереженні за поведінкою дитини, коли мати короткочасно була відсутня в лабораторії та при її поверненні [39; 58].

Найбільш поширеним та емпірично підтвердженим методом оцінки прихильності у немовлят (від 12 місяців до 20 місяців) є процедура «Незнайомої ситуації», розроблена Мері Ейнсворт в результаті її ретельного та глибокого спостереження за немовлятами та їх матерями в Уганді.

Процедура «Незнайомої ситуації» — це дослідження, яке є діагностичним інструментом, тобто отримана класифікація прихильностей не дорівнює «клінічному діагнозу». Незважаючи на те, що процедура може бути використана для уточнення клінічного діагнозу; отримані результати не слід плутати з «реактивним розладом прихильності дитячого віку». Клінічна концепція цього розладу має низку принципових відмінностей від теорії та наукових досліджень про прихильність, засновані на методі процедури «Незнайомої ситуації». Думка про те, що прихильності небезпечного типу подібні до даного розладу є, по суті, неточною, і призводить до двозначності при формальних обговореннях теорії прихильності та її розвитку в науковій літературі. Це зовсім не применшує внеску концепції реактивного розладу прихильності до дитячого віку, а швидше говорить про те, що клінічні та наукові уявлення про небезпечний тип прихильності та «реактивний розлад прихильності до дитячого віку» не є синонімічними.

«Незнайома ситуація» - це лабораторна процедура, що використовується для оцінки патернів поведінки дитячої прихильності до значного дорослого. На час процедури мати та дитину поміщають у незнайому ігрову кімнату з іграшками, при цьому дослідник спостерігає/фіксує етапи проходження через одностороннє дзеркало. Процедура складається з восьми послідовних етапів, у яких дитина відчуває як відділення і возз'єднання з матір'ю, так і присутність незнайомої людини [60]. Протокол ведеться у такому форматі, якщо конкретним дослідником не запроваджено жодних інших змін:

Епізод 1: мама (або інший значний дорослий), дитина, експериментатор (30 секунд)

Епізод 2: мати, дитина (3 хв)

Епізод 3: мати, дитина, незнайомец (3 хв. або менше)

Епізод 4: незнайомец, дитина (3 хв)

Епізод 5: мати, дитина (3 хв)

Епізод 6: дитина одна (3 хв. або менше)

Епізод 7: незнайомец, дитина (3 хвилини або менше)

Епізод 8: мати, дитина (3 хв)

Аналіз поведінки немовлят дозволив виділити три типи прихильності, що спираються на типи виділені Дж. Боулбі, але які охоплюють собою більше аспектів: безпечна прихильність (тип «В»), небезпечна прихильність унікаючого типу (тип «А»), небезпечна прихильність амбівалентно-опірного типу (тип «С»). Трохи пізніше був виділений ще один, четвертий тип прихильності – небезпечна прихильність дезорганізаційного типу (тип «D») [37].

Тип В – надійна безпечна прихильність. Саме у таких дітей спостерігається адекватне формування прихильності до опікуючого дорослого (матері). Така дитина може не дуже засмутитися, якщо мати відійшла, але відразу тягнеться до неї після її повернення, прагнучи близького фізичного контакту. У незнайомій обстановці дитина охоче досліджує новий простір, «відштовхуючись» від матері як вихідної точки взаємодії зі світом. Такий

адаптивний, «надійний» тип уподобання характерний для 65% дітей. Діти з «надійним», «впевненим» типом прихильності засвоюють комунікативне значення безлічі засобів спілкування, використовують у пристосувальній поведінці як інтелект, так і емоційне реагування [59]. Здатність до інтегрування інтелектуальної та емоційної інформації дозволяє їм сформуваати адекватну внутрішню модель реальності та зразки поведінки, що максимально забезпечують безпеку та комфорт дитини як адекватне пристосування, та є основою нормального психобіологічного розвитку [41].

Мері Ейнсворт зауважила, що матері надійного типу особливі. Справа не в тому, що вони брали дітей на руки частіше або були з ними ніжнішими. Вони інтуїтивно розуміли, коли дитина сама хоче на руки. Шостим почуттям вони вловлювали перші ознаки занепокоєння і вживали заходів до того, як дитина впадала в істерику. До того ж, їм легше вдавалося заспокоїти немовля.

Тип А - небезпечна прихильність унікаючого типу. Цей тип виявляється у 20% дітей. Такі діти виглядають досить незалежними у незнайомій ситуації. В ігровій кімнаті відразу починають вивчати іграшки. Під час своїх досліджень не використовують матір як відправну точку - не підходять до неї, що означає - мати не усвідомлюється дитиною як об'єкт захисту. Коли мати залишає кімнату, вони не виявляють занепокоєння і не шукають близькості з матір'ю при її поверненні. Якщо мама намагається взяти їх на руки, вони намагаються цього уникнути, вириваючись із її обіймів чи відводячи погляд. Така поведінка може здаватися виключно здоровою [59]. Але реально при унікаючій поведінці діти відчують серйозні емоційні труднощі у вигляді блокування емоційних переживань, їхнього усвідомлення. Зовнішня відчуженість таких дітей часто пов'язана з пережитим травмуючим розлученням у більш ранньому віці або частим переживанням залишеності при регулярній відсутності дорослих у момент якоїсь потреби дитини. Діти з «унікаючим» типом прихильності навчаються організовувати свою поведінку без використання емоційних сигналів ззовні (від матері) та пригнічуючи власне емоційне реагування [41].

Тип С - небезпечна прихильність тривожно-опірного, амбівалентного типу. Після відходу матері діти з таким типом уподобання дуже засмучуються, а після її повернення чіпляються за неї, але майже відразу ж її відштовхують. Даний тип прихильності вважається патологічним («ненадійно-афективним», «амбівалентним», «двійним», «маніпулятивним»). Визначається приблизно у 10% дітей. У незнайомій ситуації ці немовлята тримаються близько до матері, турбуючись з приводу її місцезнаходження, при цьому практично не займаються дослідженнями простору. Вони приходять у крайнє хвилювання, коли мати залишає кімнату, і виявляють помітну амбівалентність по відношенню до неї, коли вона повертається (то наближаючись до неї, то сердито відштовхуючи її). Амбівалентність взаємовідносин з матір'ю проявляється в тому, що дитина постійно демонструє подвійне ставлення до близького дорослого - «прихильність-відкидання» - поперемінно, а іноді практично одночасно. При цьому перепади у відношнні («прихильність – відкидання») є стійко закріпленими патернами поведінки, а півтони та згладженість в емоційному реагуванні практично відсутні [41].

Тип D – небезпечна прихильність дезорганізованого типу. Зустрічається приблизно 5% дітей. У незнайомій ситуації після відходу матері діти або «застигають» в одній позі, або «втікають» від того, що мати намагається наблизитися після своєї появи. Це «дезорганізований, неорієнтований», вкрай патологічний тип прихильності.

Дезорганізований тип уподобання характерний для дітей, що піддаються систематичному жорстокому поводженню та насильству. Або ж подібний дезорганізований тип прихильності виявляється при виражених депресивних станах у матері, яка здатна виявляти «увагу» до дитини тільки у формі агресії, більшу частину часу ніяк не відгукуючись на дитину внаслідок «завмерлого» депресивного стану [41].

Також прихильність за типом «D» зазвичай супроводжується порушенням варіантів розвитку дітей [37].

Як було сказано вище, у міру розвитку дитини, прихильність до матері трансформується, але не зникає. Потреба у безпосередньому фізичному контакті поступово переростає у потребу психологічної захищеності та підтримці, у довірчому спілкуванні, а також у гнучкому не скуваючому керівництві з боку матері [37].

Первинна прихильність до емоційно значущого дорослого зумовлює подальшу комунікацію людини та впливає на комунікацію із партнером. Наприклад, у контексті романтичних відносин досліджувалася здатність звертатися за допомогою у ситуації стресу [56]. Було виявлено, що тільки дівчата з надійним типом первинної прихильності звернулися за допомогою до своїх партнерів, а дівчата з унікаючим типом первинної прихильності виявляли велику тривожність у випадку, якщо партнери намагалися допомогти їм і підтримати [5].

Б. Фіні як експеримент пропонував одному з партнерів обговорити з іншим будь-яке хвилююче на даний момент питання. Результатом цього експерименту стало те, що молоді люди з унікаючим типом прихильності відразу передбачали неефективність цієї дії, з амбівалентною – висловлювали побоювання бути відкинутими [67].

К. Бартолом'ю на підставі своїх досліджень навів опис характерних особливостей взаємодії з оточуючими в осіб із різними типами прихильності [32].

Надійний тип первинної прихильності:

1. Позитивна Я-концепція та позитивна модель Іншого;
2. Позитивний досвід взаємовідносин з іншими людьми;
3. Гнучкість у поведінці;
4. Схильність до прояву багатьох ефективних стратегій, включаючи звернення по допомогу;
5. Впевненість у власних силах;
6. Наявність теплих емоційних відносин з іншими та їх пошук;
7. Здатність легко виявляти свої почуття;

8. Конструктивна поведінка у конфлікті;
9. Підкреслена важливість дружби;
10. Інтимність та близькість романтичних відносин;
11. Реалістична оцінка своїх партнерів.

Отже, людям з надійним типом первинної прихильності достатньо комфортно встановлювати близькі взаємини, як дружні, так і романтичні [61]. Вони усвідомлюють їхню важливість і самі прагнуть їх підтримувати.

Амбівалентний тип первинної прихильності:

1. Негативна модель Я-концепції, позитивна модель Іншого;
2. Ймовірна надмірна емоційність;
3. Можливі труднощі у подоланні проблем самотійно;
4. Невпевненість у собі та низька самооцінка;
5. Схильність до ревнощів та страху розлуки;
6. Спрямованість на пошук компанії та уваги інших;
7. Висока потреба у увазі та схваленні;
8. Великі очікування від дружби;
9. Критична значимість романтичних взаємин;
10. Імовірно занепокоєння, що вони ніколи не знайдуть партнера;
11. Тенденція до ідеалізації партнера.

Отже, люди зі сформованим амбівалентним типом прихильності більшою мірою потребують близьких романтичних відносин. Для них дуже важливі увага та підтримка, але ймовірні прояви ревнощів та підозрливості щодо партнера.

Унікаючий тип первинної прихильності:

1. Позитивна модель Я-концепції та негативна модель Іншого;
2. Відстороненість;
3. Активне уникнення звернення до допомоги та підтримки інших;
4. Почуття впевненості у собі;
5. Тенденція до емоційної незалежності;
6. Відсутність ревнощів та тривоги при сепарації з близькими людьми;

7. Цинічність та критичність по відношенню до інших;
8. Несхильність виявляти свої почуття;
9. Відсутність прагнення до близькості та підтримки;
10. Їхня дружба часто поверхова, вона заснована, перш за все, на взаємній вигоді, а чи не на емоційної близькості;
11. У романтичних відносинах ймовірна нестача інтимності та експресивності;
12. Імовірний дискомфорт, коли партнеру потрібна допомога та підтримка.

Отже, люди зі сформованим уникаючим типом первинної прихильності не схильні до встановлення близьких дружніх та інтимних відносин. Вони більше підкреслюють власну сепарацію та не схильні до прояву емоцій у відносинах [42; 54].

У 2000 році Леслі Аткинсон, яка вивчала дитячий розвиток в Університеті Райерсон у Торонто, разом із колегами провела метааналіз сорока одного дослідження. У ньому прийняло участь більш ніж дві тисячі пар «батько-дитина». Л. Аткинсон шукала зв'язок між чуйністю батьків і типом прихильності дитини. У дітей чуйних матерів найчастіше зустрічався надійний тип прихильності. Проте на формування типу прихильності впливали ще багато факторів. А отже це навряд чи закономірність. З факторів варто згадати:

- спокійний характер дитини – тоді самим батькам простіше бути чуйними,
- позитивні життєві умови - щастя матері у шлюбі, відсутність стресів та депресії, соціальна підтримка,
- мінімальний проміжок часу, проведеного з нянею [28].

Нещодавно з'явилася ідея про генетичну схильність до типу прихильності. Дослідження на цю тему проводили Омрі Гілллат з Університету Канзасу і його колега з Університету Каліфорнії в Девісі. Вони намагалися встановити, якій рисі характеру передуює певний варіант гена. Ними було виявлено, що конкретний патерн дофамінового рецептора DRD2 передуює

тривожному типу прихильності. А варіант серотонінового рецептора 5-HT1A - унікаючому. Ці два гени беруть участь у багатьох функціях мозку, у тому числі в емоціях, винагороді, увазі, а головне, у соціальній поведінці та встановленні зв'язку в парі. Автори зробили висновок, що походження типу прихильності частково пояснюється генами, але багато індивідуальних відмінностей ще належить пояснити впливом інших генів або соціальним досвідом. Виходить, що гени можуть відігравати важливу роль у формуванні типу прихильності [28].

Таким чином, тип первинної прихильності багато в чому визначає подальше життя людини, її здатність встановлювати близькі «здорові» взаємини.

Поведінку дітей вивчали і коли вони стали дорослими. Вчені в пошуках відповіді на це запитання запросили для перевірки учасників досліджень 1970-1980-х років, які приймали участь у дослідженні в дитячому віці. Тепер цим людям було приблизно по 20 років, і психологи мали з'ясувати, чи зберігся у них надійний тип прихильності. У трьох дослідженнях типу прихильності у дитинстві та у дорослому віці зв'язку виявлено не було, а у двох він виявився статистично значущим. Виходить, що зв'язок все ж таки є, але дуже слабкий. Багато досліджень присвячені тому, звідки береться надійний тип прихильності. Проте поки зрозуміло, що єдиного джерела немає. У формуванні типу прихильності бере участь багато факторів: зв'язок з батьками в дитинстві, гени, а також власний досвід романтичних відносин. У середньому у 70-75 відсотків людей протягом життя зберігається один тип прихильності, а у 25-30 відсотків він змінюється. Якщо з дитиною не сталося нічого страшного, вона не пережила насильства і не переходила з дитячого будинку в прийомну сім'ю, то ця дитина переносить свою прихильність до дорослого життя.

Дослідники бачать також причиною змін романтичні відносини, що залишили в душі незабутній слід і змусили переглянути свої погляди. Зміни

відбуваються у всіх напрямках: від надійного типу до ненадійних типів та назад.

Так з'ясувалося, що прихильність до дорослого в дитинстві відбивається на стосунках у парі. Виходить, дорослі типи прихильності відповідають дитячим моделям поведінки з дослідження Мері Ейнсворт:

Надійний. Людина здатна цінувати себе і свого партнера, не потрапляє у залежність від інших людей і залишається самодостатньою. Чоловіки та жінки з надійним типом уподобання не схильні ревнувати, якщо для цього немає причин, вміють домовлятися та будують рівноправні стосунки.

Тривожний. Люди, які схильні до співзалежних відносин, недооцінюють свою значущість і підносять значущість партнера. Найчастіше з цим типом прихильності людина жертвує собою заради кохання.

Унікаючий. Людина вважає себе самодостатньою та незалежною, але боїться близькості і намагається уникати щирих відносин. З партнером намагається триматися на дистанції, а у разі проблем намагається першим сказати «ми розлучаємося», щоб не відчувати біль та розчарування.

Амбівалентний. Зустрічається у людей, які пережили травматичний досвід: сексуальне насильство, моральні катування, побої. З одного боку, їм хочеться знайти близьку людину, якій можна довіряти. З іншого боку, вони бояться бути відкинутими і вважають, що недостойні хорошого ставлення.

Таким чином спостерігається взаємозв'язок між типом прихильності та співзалежністю.

1.3 Концептуальна модель дослідження особливостей співзалежності у жінок з різними типами прихильності до матері

З *Рис. 1.1.* видно, що, на нашу думку, з чотирьох типів прихильності до матері три мають ознаки співзалежності: зтурбований, унікаючий, амбівалентний. Кожен з цих трьох типів не є повним визначенням

співзалежності, але має певні дуже характерні ознаки. Саме це і дало підґрунтя для формування та підтвердження наших гіпотез.

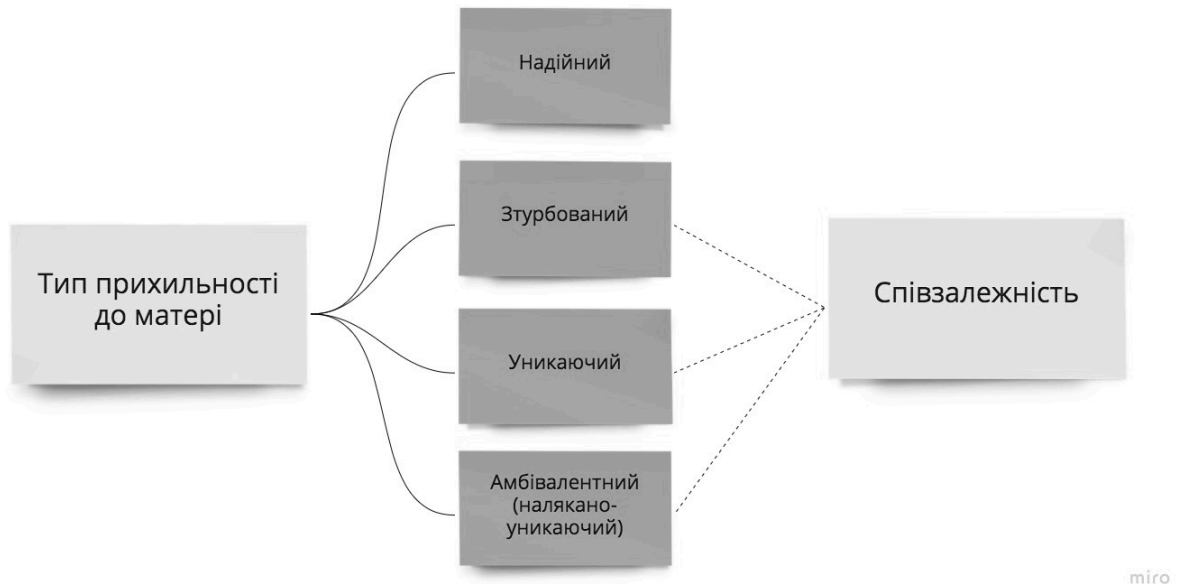


Рис. 1.1. Концептуальна модель дослідження особливостей співзалежності у жінок з різним типом прихильності до матері

- Зтурбований тип прихильності має труднощі у самостійному подоланні проблем, низьку самооцінку, потребу схвалення іншими.
- Уникаючий тип характеризується поверховою дружбою, відсутністю прагнення до близькості, нездатністю відчувати справжню любов та близькість.
- Амбівалентний (налякано-уникаючий) тип боїться бути покинутим та вважає себе недостойним хорошого ставлення. З іншого боку прагне знайти близьку людину.

Усі ці риси притаманні співзалежним жінкам.

Надійний тип прихильності не має жодних спільних із співзалежністю ознак.

Концептуальна модель нашого дослідження трохи відрізняється від типів прихильності до матері, які були сформовані Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Було вирішено спиратися саме на опитувальник, тому що ми могли оцінювали актуальні дані серед респондентів. Було додано зтурбований тип прихильності, та відокремлено його від амбівалентного, який у Дж. Боулбі був разом із зтурбованим. Дезорганізований тип прихильності у опитувальнику не розглядався, тому ми прибрати його з концептуальною моделі.

Висновки до розділу I

У самому визначенні поняття «співзалежність» закладено опис одного з небезпечних типів прихильності. Співзалежність - це патологічний стан особистості, що характеризується надмірної емоційною та психологічною залежністю однієї людини від іншої. Люди, які страждають співзалежністю, мають занижену самооцінку, потребують постійного контролю над чужим життям, постійно прагнуть піклуватися, постійно тривожаться, заперечують. Ці люди внутрішньо повсякчасно бояться, що їх кинуть. Тобто надійна прихильність і впевненість в тому, що вони важливі, потрібні, улюблені, не сформована. І далі цей патерн відіграється у відносинах з партнером. А також з усіма оточуючими: друзями, родичами, начальником, підлеглими і навіть продавцем в магазині.

Уайнхольди стверджують, що співзалежність - це не первинна хвороба, а розлад, який пов'язаний із незавешенністю головної стадії розвитку (психологічного народження). Ця стадія повинна бути завершена приблизно до 2-3 років, але у багатьох вона не завершується вчасно. На це впливають відносини батьків і дітей.

Прихильність відіграє важливу роль у сучасній психології. На цю тему було проведено багато досліджень, які довели, що в основі прихильності лежить складна соціально орієнтована система. Дж. Боулбі визначив, що потреба в прихильності до матері - головна потреба немовляти. І спостерігаючи за дітьми в розлуці з матір'ю, визначив три типи прихильності:

надійну, тривожно-амбівалентну і уникаючу. Боулбі вважав, що прихильність зріє незалежно протягом першого року життя немовляти і фокусується на фігурі матері протягом другого року. Далі Мері Ейнсворт в своєму експерименті підтверджує типи прихильності: безпечну, небезпечну уникаючого типу, небезпечну тривожно-опірною типу і небезпечну дезорганізованого типу.

Первинна прихильність до емоційно значимого дорослого зумовлює подальшу комунікацію людини і впливає на комунікацію з партнером. Тип прихильності багато в чому визначає подальше життя людини, і її здатність будувати близькі «здорові» відносини. Дорослі типи прихильності повторюють дитячу модель прихильності.

Еволюційна задача співзалежності між матір'ю і дитиною - це встановлення зв'язку, який служить основою довіри, і його розвиток. Якщо щось заважає процесу об'єднання з матір'ю, то дитина може стати співзалежною і згодом зазнавати труднощів з довірою.

А отже, надійна прихильність із матір'ю формує довіру до оточуючого світу, допомагає дитині мати здорову самооцінку, а згодом вступати у «здорові» відносини. Небезпечна прихильність до матері формує тривожну людину із заниженою самооцінкою і недовірою до світу. Це формуватиме співзалежну поведінку, що згодом приведе до співзалежних відносин.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО МАТЕРІ

2.1 Методи та дослідження типу прихильності до матері та співзалежності у жінок

На сьогодні існує декілька методик дослідження обох понять. Для дослідження типу прихильності до матері також використовують опитувальник для визначення типу прихильності до матері (Яремчук М.В., 2006) у модифікації О. В. Алмазової та Г. В. Бурменської. Дана методика була розроблена М. В. Яремчук в 2006 році для її роботи з вивчення особливостей прихильності в дитячо-батьківських відносинах і відносинах любові у старших підлітків. Опитувальник включає в себе 11 трійок висловлювань, відповідних трьом класичним типам прихильності. Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку кількості обраних пунктів, порівнянних з тим чи іншим стилем прихильності. Також автор ділила випробовуваних за типом прихильності виділяючи надійний і ненадійний тип. Проте Алмазова в своїй дисертації зазначає, що М. Мікулінцер і Ф. Шейвер, вважають за доцільне розрізняти два основних, провідних, а не три, як у М. Ейнсворт і М. Мейн, типи прихильності:

1. надійний, для якої характерна низька вираженість тривоги, страху бути покинутим і уникнення, пов'язаного з переживанням дискомфорту при взаємодії;
2. ненадійний, для якої характерні наведені вище ознаки - обидва або тільки один. Подібний варіант відповідав і цілям нашого дослідження, тому вибір даної методики виявився доцільним.

Саме тому у нашому дослідженні було обрано іншу, більш детальну методику. Більша кількість питань дозволяє зачепити різні аспекти життя

жінок. Окрім того, у обраній методиці іде розподіл на усі чотири типи прихильності, що дозволяє глибше дослідити питання.

Для підтвердження даних про прихильність до матері можна також використати частину тесту Сакса Леві «Методика незакінчених речень». Ця проєктивна психологічна методика є методикою доповнення, адитивним методом – одним із видів проєктивних методів. Вона складається з 60 незакінчених речень. Усі ці речення поділяються на 15 груп. Одна з цих груп висвітлює відносини із батьками. Якісний, змістовний, аналіз проводиться, перш за все, для виявлення можливих сфер, що мають негативні індекси за результатами кількісної оцінки та залежить від цілей дослідження. У нашому випадку можна було б концентруватися на темі батьків. Але для того, щоб отримати щирі, природні відповіді, дослідженню методом «незакінчених речень» передуює встановлення контакту, бесіда. При наявності великої кількості респондентів ця методика не є практичною. Витрачається багато часу, а цікавлять нас лише чотири питання.

У 2015 році Н.В. Сабельникова та Д.В. Каширський розробили Опитувальник прихильності до близьких людей на основі адаптації опитувальника К. Бреннан, С. Кларк та Ф. Шейвера «Досвід близьких відносин» (ECR). Цей опитувальник максимально схожий на той, який було використано у нашому дослідженні. За основу було взято одну і ту саму методику. Але у модифікації Г.Г. Філіппової було на 6 питань більше. Це і стало причиною обрання даної методики. Адже це більше питань, а значить, більше розкриття досліджуваного.

Для більш поглибленого вивчення прихильності можна спробувати використати інтерв'ю про прихильність для дорослих - Adult Attachment Interview, AAI. Розробила його М. Мейн. А адаптувала Калмикова Е.С. Таке інтерв'ю включає питання, що стосуються переважно дитячих спогадів респондентів. Під час розмови, інтерв'юер ставить запитання про те, як опитуваний представляє відносини з матір'ю у дитинстві та на даний час; пропонує актуалізувати спогади відчуттів у зв'язку з тимчасовою відсутністю;

і просить описати те значення, яке поведінка батьків мала на розвиток особистості респондента. Відповіді на питання методики ААІ експериментатор стенографує та оцінює відповідно до типу емоційної прихильності до матері (надійний, стурбований, перелякано-уникаючий, дистанційований).

Напівструктуроване інтерв'ю про прихильність для дорослих (М. Мейн) спрямоване на виявлення типів прихильності. Для оцінки батьківської поведінки, окремо батька та матері, використовуються такі категорії: люблячий, відкидаючий, нехтуючий, залучений, доміантний. На основі експертних оцінок респондентів відносять до одного з основних типів репрезентацій прихильності.

Для детального дослідження співзалежності існує декілька методик. Шкала співзалежності Д. Фішера. Ця методика дозволяє діагностувати психологічну схильність до розвитку співзалежності у жінок. 16 питань, на які треба відповісти від «зовсім не згодна» до «зовсім згодна». Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів по кожному затвердженню. Наявні зворотні питання, що допомагає уникати неправдивих відповідей. Після інтерпретації результатів можна отримати такі результати: норма, помірковано виражена залежність, сильно виражена залежність.

Згодом Д. Фішер розробив ще одну методику діагностики співзалежності у жінок на 24 питання. Жінкам треба відповісти на питання, як часто із нею бувала запитана подія/поведінка. Методики Д. Фішера були адаптовані В. Д. Москаленко. Обчислення відбувається схожим чином, як і в попередній методиці.

Вагомий внесок у роботу з залежностями робили Анонімні Залежні (алкоголіки, наркомани, родичі алкоголіків і т.д.). Одним із таких угруповань були Анонімні Любовні Адикти. Співзалежність та любовна адикція дуже схожі між собою. Так громадою анонімних любовних адиктів було розроблено тест на виявлення любовної адикції. Його можна було б використати для більш детального дослідження співзалежності.

Також можна оцінювати міжособистісну залежність за методиками Р. Борнштейн та Р. Гиршфильд. Тест профілю відносин було розроблено в 2001 році Р. Бронштейном в США, а в 2005 році було адаптовано О.П. Макушиною. Методика націлена на діагностику таких міжособових феноменів як надмірна міжособистісна залежність, нормативна здорова залежність, деструктивне відділення.

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гиршильда було розроблено у 1977 році, а адаптовано у 2005 році О.П. Макушиною. Опитувальник дозволяє оцінити рівень опори на інших, невпевненість у собі, прагнення до автономії.

У нашому дослідженні для оцінки співзалежності у жінок було використано опитувальник Б. та Дж. Уайнхольд, тому що саме вони запропонували інший погляд на співзалежність і припустили, що співзалежність є не вродженою, а набутою. А також запропонували шляхи виходу із цього стану.

Досліджень цієї теми останнім часом майже не було. Зустрічаюся поодинокі дисертації та статті на тему прихильності. У 2010 році Ануфрієва О. С. проводила дослідження на власній практичній діяльності на тему впливу типу прихильності на особливості поведінки дитини [6]. Вона досліджувала дітей із різними сімейними історіями: з інтернату, дітей, що втратили мати, та з повноцінних родин. Виявилось, що надійний тип прихильності був можливий і для дітей з неповних родин. Це говорить про правильний стиль виховання заміщуючих батьківських фігур. Ненадійний тип прихильності формується у дітей з нетерпимими батьками або надуважними. Дезорганізований тип прихильності буде там, де дитина боїться фізичного покарання. Об'єктом для формування прихильності може бути не тільки матір, а й будь яка батьківська фігура, яка приймає участь у вихованні, піклується про дитину та проводить із нею багато часу.

У 2015 році Цуркін В. А. захистив дисертацію на тему «Образ фізичного «Я» у осіб з різними типами емоційної прихильності до матері» [50]. Характер

прихильності дитини до матері задає особливу соціальну ситуацію розвитку особистості, будучи феноменом стабільним протягом усього життя, в цілому формує базове ставлення людини до себе і, зокрема до тіла. В ході емпіричного дослідження були отримані результати, що дозволяють зробити наступний висновок: особливості образу фізичного «Я» дорослої людини обумовлені типом його прихильності до матері. Існує закономірний зв'язок між образом фізичного «Я» жінок і їх прихильністю до матері: зниження надійності прихильності до матері знижує позитивну оцінку зовнішності, ступінь когнітивної диференційованості, порушує межі образу фізичного «я». Підвищення надійності прихильності підвищує задоволеність зовнішністю, ступінь когнітивної диференційованості, знижує спотворення образу фізичного «Я» і проникність кордонів образу тіла [50].

2.2 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Детальне дослідження взаємозв'язку співзалежності з типом прихильності до матері є дуже актуальним, так як сьогодні співзалежність є характерною для великого відсотку дорослого населення і є джерелом більшої частини людських страждань. Співзалежна поведінка формується в результаті організації батьківського виховання дітей. За межами сімейної системи відбувається спроба відтворити атмосферу взаємодії між батьком і дитиною у всіх інших значущих відносинах для співзалежної особистості.

Мета нашого дослідження полягала у тому, щоб експериментально дослідити особливості співзалежності у жінок в залежності від типу прихильності до матері.

Завдання полягало у тому, щоб продумати та організувати емпіричне дослідження, виявити наявність чи відсутність співзалежності у жінок, діагностувати тип прихильності до матері у досліджуваних, узагальнити та проаналізувати отримані дані.

У дослідженні прийняли участь 48 жінок різного віку, статусу, професії, сімейного положення. Усі жінки проживають на території України. Так як об'єктом дослідження буда співзалежність у жінок як психологічний стан загалом, то для опитування підходили жінки будь якого віку, які досягли 18 років. До вибірки не потрапили жінки пенсійного віку. Окремим пунктом було винесено питання, чи були/є себе родичів особи, що мають залежну поведінку (алкогольну, наркотичну, харчову, ігрову та інші залежності). Вважається, що співзалежність завжди формується у тих, у кого серед близьких людей/родичів є залежні. Питання про наявність залежних у родині було внесено для того, щоб порівняти співзалежність у жінок із кожним типом прихильності за наявності та відсутності родичів із залежністю. Протягом дослідження саме це питання призвело до розуміння, що є ще якийсь аспект, який впливає на формування співзалежності у жінок.

Одним із етапів організації дослідження стало обрання методик. Серед розмаїття адаптацій ми обирали максимально повні методики, які дозволяли заглибитись більш детально у діагностику.

Усі питання з методик було перенесено у Google Forms, а саме дослідження проводилося анонімно онлайн. В середньому опитування займало 25 хвилин. В окремих випадках респонденти затримувалися на питаннях довше.

2.3 Методичне забезпечення та емпірична модель дослідження особливостей співзалежності у жінок з різними типами прихильності до матері

В якості основних методів дослідження виступили аналіз наукової літератури та опитування. Було обрано дві методики для дослідження взаємозв'язку співзалежності з типом прихильності до матері.

1. Опитувальник по прихильності до матері в дитинстві на основі опитувальника-методики «The Experiences in Close Relationships-Revised

(ECR-R) - Questionnaire», створеній у 2000 році. Автори: Fraley, Waller, Brennan. Модифікація Г. Г. Філіппової [50].

В основі опитувальника-методика, створена Fraley, Waller, Brennan в 2000 році «The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) – Questionnaire», перекладена на російську мову і адаптована. Опитувальників містить 36 питань, з них 18 спрямовані на виявлення рівня тривожності, 18 - рівня уникнення. Випробуванням пропонувалося 7 варіантів відповіді на кожне питання (за шкалою Лайкерта): в діапазоні від «абсолютно не згодна» (1 бал) до «повністю згодна» (7 балів). Таким чином, опитувальник дозволяє отримати дані за двома шкалами - за шкалою тривожності і за шкалою уникнення, виражені в балах (від 1 до 7). За результатами цих двох вимірювань можна виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності і рівнем уникнення у відносинах з об'єктом прихильності. За результатами опитувальника випробувана може бути віднесена до одного з чотирьох типів привхильності:

- надійний (низький рівень тривоги, низький рівень уникнення),
- зтурбований (високий рівень тривоги, низький рівень уникнення),
- налякано-уникаючий (високий рівень тривоги, високий рівень уникнення),
- відштовхуюче-уникаючий (низький рівень тривоги, високий рівень уникнення).

Однак така категоризація буде відносною, оскільки людину з середньо вираженими показниками віднести до певного типу прихильності можна досить умовно. В опитувальнику питання йдуть через один - на тривогу (непарні), на уникнення (парні). Відповіді оцінюються за шкалою Лайкерта. Підсумовуються бали з усіх питань по тривозі і діляться на кількість питань (18). Те ж саме з уникненням. Одержаний середній бал виставляється на координатну площину (див. *Схему 2.1.*). Там можна пронумерувати шкали від 1 до 7 зліва направо і знизу вгору. Так людина за двома вимірами потрапляє в один із секторів. Частина питань - зворотні (сама права відповідь оцінюється не в 7 балів, а в 1 бал).

Даний опитувальник було обрано через те, що в ньому було більше запитань, що дозволяє більш точно визначити тип прихильності. Окрім того, у ньому досліджуються 4 типи прихильності, а не 3, як у інших опитувальниках. А отже, ми отримаємо ширший результат.



Схема 2.1. Координатна площина результатів

2. Шкала співзалежності Уайнхолд (The Codependency Self-Inventory Scale). Розроблена в 1989 році психологами Беррі і Дженей Уайнхолд. Адаптована А.С. Кочарян, Є. В. Фроловою, Н. А. Смахтіною в 2006 році [47].

Тест дозволяє оцінити рівень вираженості співзалежності у відносинах. На кожне питання є чотири варіанти відповіді: ніколи (1 бал), іноді (2 бали), часто (3 бали), майже завжди (4 бали). Щоб отримати загальний результат, потрібно скласти всі отримані бали. Для інтерпретації рівня співзалежності користуємося наступною шкалою:

- 60-80 - дуже високий ступінь залежних моделей.
- 40-59 - високий ступінь залежних моделей.
- 30-39 - середній ступінь залежних і/або контрзалежних моделей.
- 20-29 - дуже мало залежних і/або високий ступінь контрзалежних моделей.

На цій шкалі ми зупинились, бо її розробили Б. та Дж. Уайнхольди. Саме їх погляд на співзалежність був відправною точкою нашого дослідження. На

нашу думку, не було жодного сенсу користуватися методиками інших авторів, адже ми хотіли вести дослідження у тому ж напрямку, що і Уайнхольди. Тому було вирішено взяти їх методику.

Висновки до розділу II

Важливою частиною курсової роботи було проведення емпіричного дослідження. Основною метою якого було експериментальне дослідження особливостей співзалежності у жінок із різними типами прихильності до матері. А також підтвердження або спростування гіпотез. Для цього було обрано відповідні методики.

Вибірку склали 48 респонденток. Дослідження проводилось у он-лайн форматі за допомогою google forms.

Для дослідження використовувалось 2 методики: опитувальник по прихильності до матері в дитинстві на основі опитувальника-методики «The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) - Questionnaire» та шкала співзалежності Уайнхолд (The Codependency Self-Inventory Scale).

РОЗДІЛ Ш

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК З РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ ДО МАТЕРІ

3.1 Аналіз та обробка результатів дослідження

У дослідженні прийняли участь 48 жінок. Усі вони відповіли на усі питання у тестах. Це пов'язано із тим, що усі питання були позначені як обов'язкові. Обчислювання результатів відбувалося вручну. У опитувальнику по прихильності до матері в дитинстві на основі опитувальника-методики «The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) - Questionnaire» відповідь знаходиться на осі координат. Спершу обчислюється рівень тривожності. Потім вираховується рівень уникання. Потім обидва результати поміщають на осі координат. І у якому квадраті знаходиться точка, такий тип прихильності ми отримаємо. Шкала співзалежності Уайнхолдів потребує лише додавання балів за кожне питання. І від усієї суми буде залежати рівень співзалежності.

У методиці на тип прив'язаності із матір'ю 23 опитувані мали надійний тип прихильності, 15 досліджуваних – налякано-уникаючий, 5 – відхиляюче-уникаючий, 5 – зтурбований. Тип прихильності визначається у тесті на базі тривожності та уникання. У надійного типу прихильності – був результат низької тривожності та низького уникання. У відхиляюче-уникаючого – низька тривожність, високе уникання. У налякано-уникаючого – висока тривожність, високе уникання. У зтурбованого – висока тривожність, низьке уникання. Дві опитувані мали пограничний рівень тривожності, а отже у житті можуть демонструвати поведінку як відхиляюче-уникаючого типу, так і налякано-уникаючого.

Питання «Чи були/є себе родичів особи, що мають залежну поведінку (алкогольну, наркотичну, харчову, ігрову та інші залежності)?» було додано для того, щоб мати можливість побачити вплив чисто материнського впливу на

формування співзалежної поведінки. Прийнято вважати, що співзалежність є обов'язково там, де є залежний.

Шкала співзалежності Уайнхолд дала нам такі результати: дуже високий рівень співзалежності мають 5 жінок, високий рівень співзалежності мають 29 жінок, середній рівень співзалежності – 14 жінок. Жодна із жінок не мала низького рівня співзалежності.



Рис. 3.1. Рівень співзалежності жінок

Це означає, що 70.8% жінок мають співзалежну поведінку. Решта взаємозалежну. І жодна із жінок не має контрзалежності.

Серед 48 опитуваних, 13 жінок не мали/не мають близьких родичей із залежністю. Це 27.1%. Жодна із цих жінок не мала низького рівня співзалежності, що можна віднести до відсутності контрзалежності. 5 жінок мали середній рівень співзалежності, котрий скоріше можна вважати взаємозалежністю. 7 жінок мали високий рівень співзалежності. І одна з респонденток мала дуже високий рівень співзалежності. Дивлячись на те, що на формування співзалежності у 61.5% респонденток наявність чи відсутність залежного у родині не вплинуло позитивно, на майбутнє можна виносити гіпотезу, що залежні близькі родичі прямо не впливають на формування

співзалежності у жінок. Проте наявна вибірка замала для того, щоб бути контрольною, тому цю гіпотезу можна виносити у майбутні дослідження.

В нашому дослідженні ми хотіли підтвердити або спростувати дві гіпотези:

1. Ненадійний тип прихильності до матері передбачає наявність співзалежності у жінок.
2. Надійний тип прихильності дозволяє не вступати в співзалежні відносини з партнером.

За опитувальником по прихильності до матері в дитинстві на основі опитувальника-методики «The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) - Questionnaire» у нас є можливість отримати 4 типи прихильності: надійний, зтурбований, відхиляюче-унікаючий, налякано-унікаючий. З них останні три (зтурбований, відхиляюче-унікаючий, налякано-унікаючий) вважаються ненадійними. 25 жінок із 48 мають ненадійний тип прихильності. Це 52% з опитуваних. З них лише 2 жінки мають середній рівень співзалежності. 19 жінок мають високий рівень співзалежності, 4 – дуже високий рівень залежності. З цього можна зробити висновок, що перша гіпотеза є вірною: ненадійний тип прихильності до матері передбачає наявність співзалежності у жінок.

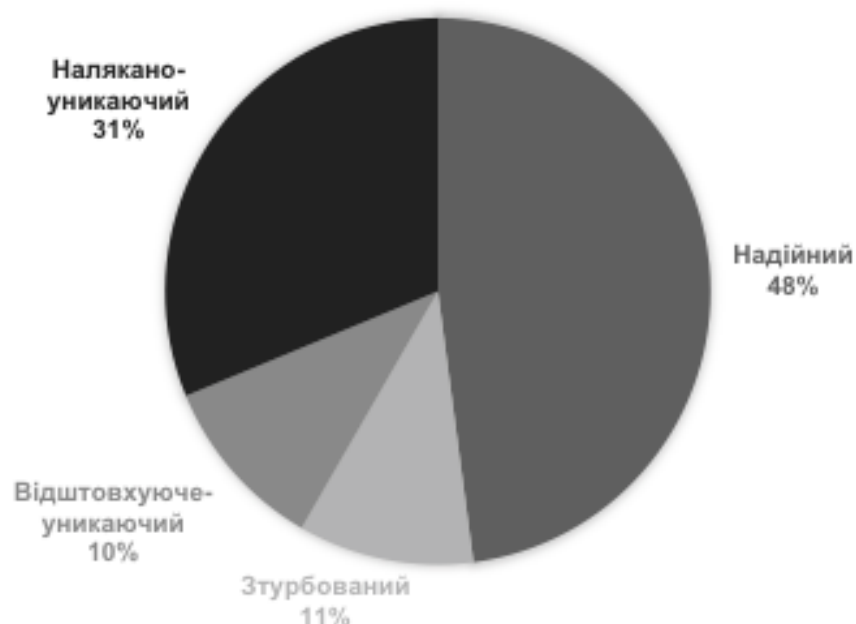


Рис. 3.2. Типи прихильності до матері

Спершу проаналізуємо тих, у кого надійний тип прихильності. 11 з 23 опитуваних мають середній рівень співзалежності. 10 з 23 жінок мають високий рівень співзалежності. У одної жінки виявлено дуже високий рівень співзалежності. З цього слідує, що лише тип прихильності із матір'ю прямо не впливає на формування співзалежності.

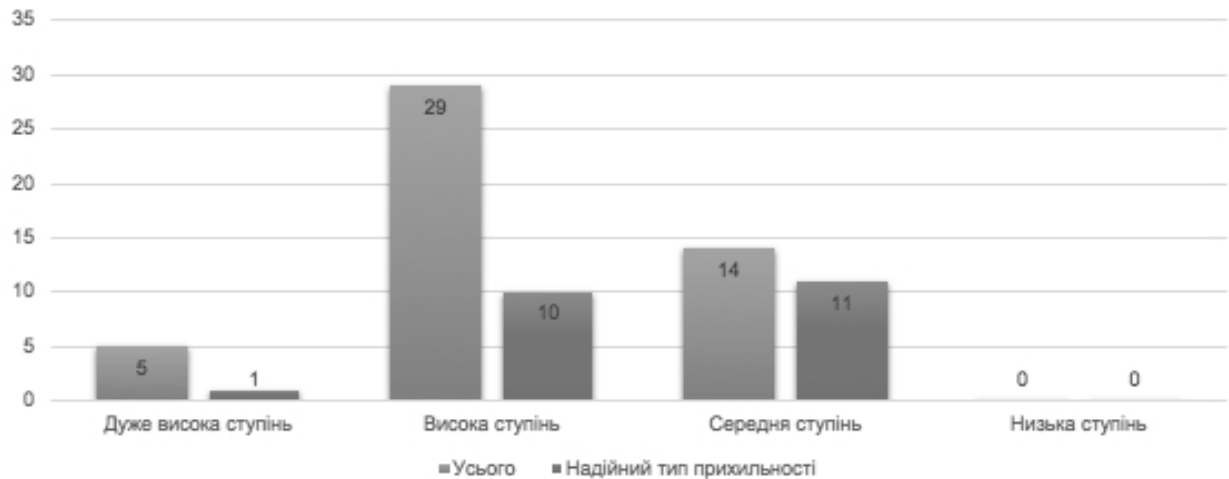


Рис. 3.3. Порівняння узагальненої характеристики рівня співзалежності у жінок із надійним типом прихильності до матері

8 жінок з надійною прихильністю із матір'ю не мали/не мають нікого з близьких родичів із залежністю. Серед них 5 жінок мають середній рівень співзалежності, а 3 мають високий рівень співзалежності. У жодної не виявлено дуже високого рівня співзалежності. Можна було б припустити, що відсутність залежного у родині, а також надійний тип прихильності із матір'ю призводять до того, що співзалежна поведінка у жінки не формується. Проте дана вибірка занадто мала, аби бути надійною.

Тепер що стосується жінок із надійною прихильністю, але з наявністю у минулому чи теперішньому близького родича із залежністю.

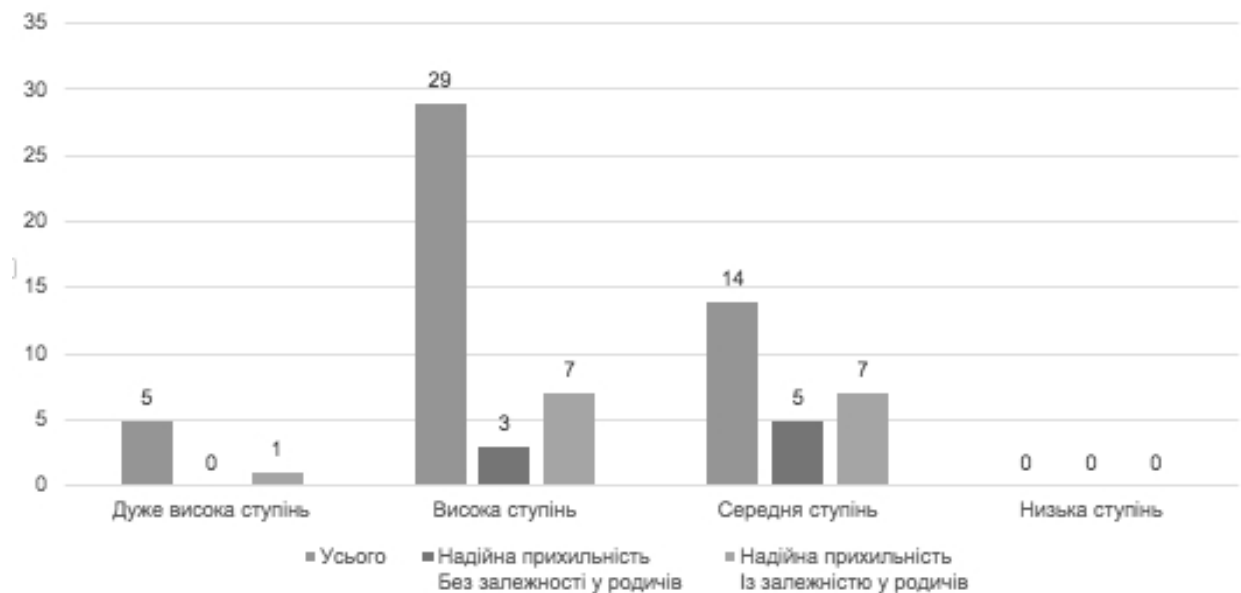


Рис. 3.4. Тип співзалежності у надійного типу прихильності в залежності від наявності родичів із залежністю

Серед таких жінок 1 має дуже високу ступінь залежності, 7 – високу ступінь залежності, 7 – середню. Тут бракує ще додаткових вимірювань. Адже наявність обох факторів майже порівну розділила учасниць. А отже, має існувати ще додатковий фактор, який впливатиме на формування співзалежності.

Далі переходимо до аналізу не надійної прихильності. Сюди відносяться зтурбований, відхиляюче-унікаючий, налякано-унікаючий типи прихильності.

Зтурбований тип прихильності характеризується високою тривогою та низьким униканням. Цей тип прихильності із матір'ю було виявлено у 5 респонденток. З них 1 не мала у минулому чи теперішньому родичів із залежністю. І в неї все одно була висока ступінь співзалежності. З інших 4 жінок 2 мали високу ступінь співзалежності, 1 – дуже високу, 1 – середню ступінь співзалежності.

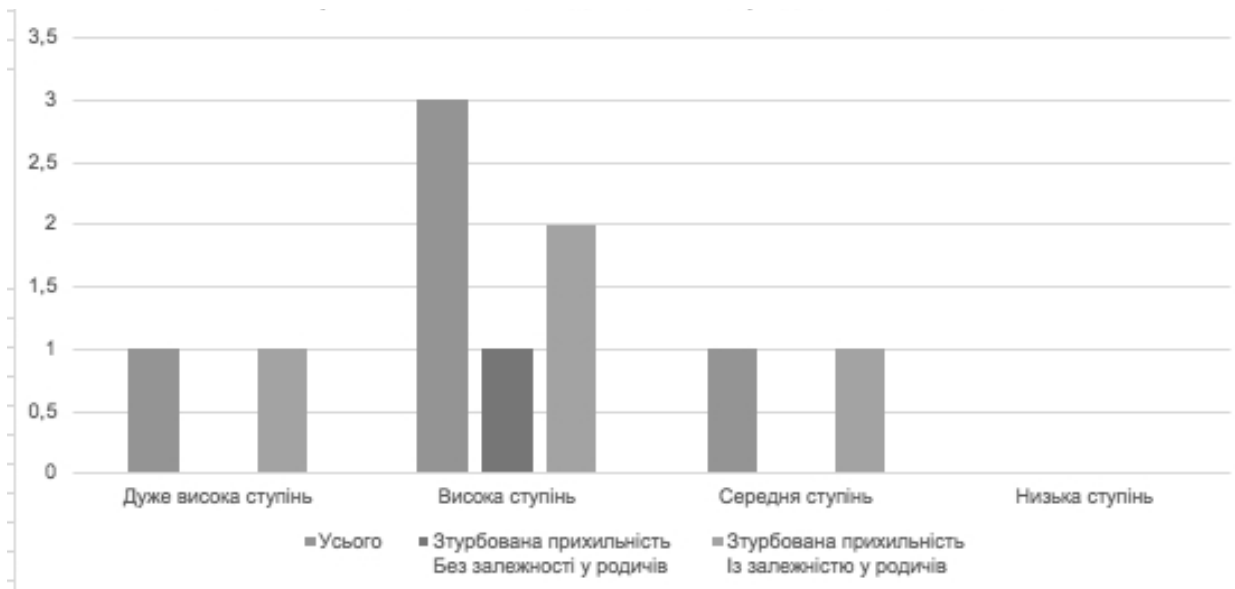


Рис. 3.5. Ступінь співзалежності у жінок із зтурбованим типом прихильності до матері в залежності від наявності родичів із залежністю

Виходячи з цього, знову ж таки можна вважати, що якогось аспекту не вистачає. Проте у більшості випадків при зтурбованому типі прихильності до матері можна говорити про високу співзалежність.

Серед не надійної прихильності налякано-уникаючий тип прихильності до матері зустрічається найчастіше. Його було виявлено у 15 жінок. Налякано-уникаючий тип характеризується високою тривогою та високим униканням. Це найбільш ненадійний тип прихильності. І це 31% жінок.

З цих 15 жінок у 3 не було у минулому чи теперішньому родичів із залежністю. У однієї жінки виявлено дуже високу ступінь співзалежності, у 2 високу ступінь співзалежності.

У 12 жінок були чи є близькі родичі із залежністю. Лише одна з жінок продемонструвала середню ступінь співзалежності, 9 мають високу залежність, 2 жінки – дуже високу ступінь співзалежності.

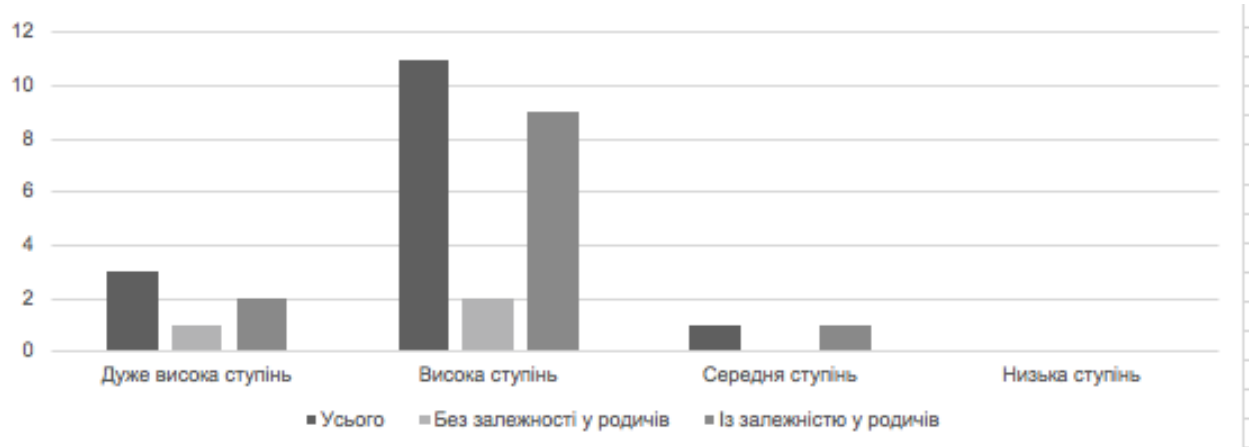


Рис. 3.6. Ступінь співзалежності у жінок із налякано-уникаючим типом прихильності до матері в залежності від наявності родичів із залежністю

З цього можна припустити, що налякано-уникаючий тип прихильності формує співзалежні стосунки, не залежно від того, були чи є у них родичі із залежністю. А отже і те, що тип прихильності із матір'ю у цьому випадку може грати вирішальну роль.

Останній тип ненадійної прихильності - відхиляюче-уникаючий. Він характеризується низькою тривогою та високим униканням. Його було виявлено у 5 жінок. Усі 5 респонденток мають високу ступінь співзалежності. У однієї з них не було у минулому чи теперішньому близьких родичів із залежністю. У цьому випадку складно сказати, що саме впливає на формування співзалежності: тип прихильності із матір'ю або наявність родичів із залежністю.

З результатів дослідження можна спробувати побудувати ще одну залежність і дослідити взаємозв'язок. Так як тип прихильності формується в дитинстві і, як правило, залишається таким самим протягом усього життя, то це означає, що мами наших досліджуваних мали такий самий тип прихильності. І можна спробувати дослідити, чи обирали вони собі партнера із залежністю. Це не будуть підтверджені дані, адже тоді у дослідженні не вистачає двох питань: «Чи мали залежність батько/мати?» та «Чи має залежність ваш партнер?».

Проте наразі із графіку нижче можна висунути гіпотезу, що все ж таки більшість жінок будували відносини з партнерами із залежністю.

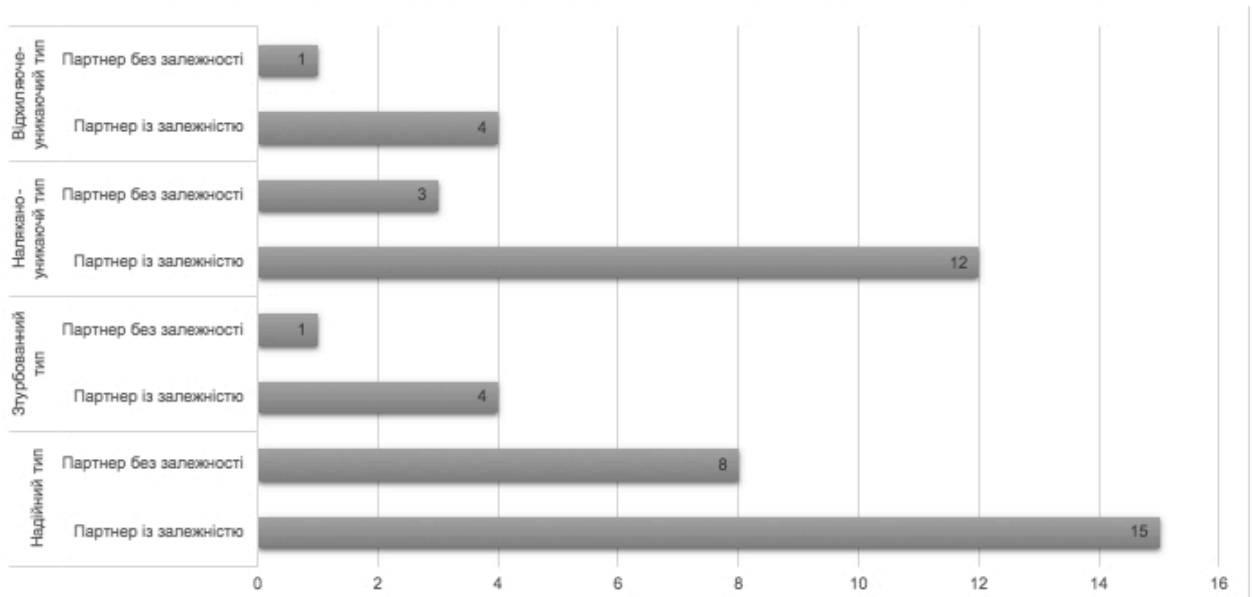


Рис. 3.7. Взаємозв'язок типу прихильності і вибору партнера із залежністю

Неочікуваним фактором, але, на жаль, технічно не занотованим, стало те, що частина опитаних мали пригнічений стан після проходження тесту. Так як у даному випадку більшість із опитаних були знайомі зі мною особисто, я отримала відгуки про те, що питання спричинили більш депресивний стан. Це також може свідчити про те, що або рівень співзалежності, або тип прихильності може впливати на схильність до депресій.

Результати пілотного дослідження не можна вважати остаточними, адже наявна вибірка респонденток була замала, щоб були сформовані повноцінні контрольні групи. Планувалося збільшити вибірку у 7 разів, щоб отримати контрольні групи по 35 жінок кожного типу прихильності до матері. Окрім того, планувалося дослідити інші психологічні особливості респонденток, щоб знайти той фактор, якого нам не вистачало для розуміння, що з саме впливає на формування співзалежності у жінок із надійним типом прихильності до матері. Для повноцінного аналізу нашого дослідження планувалось використання програми Jamovi, адже дослідження неможливе без

кореляційного, регресивного, факторного аналізу та багатьох інших показників.

3.2 Програма майстер-класу для співзалежних жінок на тему «Побудова здорових відносин, спираючись на тип прихильності до матері»

Майстер-клас розрахований на жінок будь якого віку, що досягли 18 років. І співзалежність, і ненадійна прихильність ведуть до того, що жінка не може побудувати «здорові», гармонійні стосунки. І постійно намагається заслужили любов.

Здоровими ми називаємо надійні, близькі стосунки, побудовані на взаєморозумінні, повазі до партнера, задоволенні потреб обох учасників відносин..

Наш майстер-клас має декілька цілей:

- Познайти жінок із поняттям співзалежності, її формуванням та проявом у житті
- Розкрити різницю типів прихильності до матері і їх проявів у дорослому житті, а також виявити свій власний тип прихильності
- Дати розуміння, як вибудувати стосунки в залежності від власного типу прихильності до матері

Майстер-клас спрямований на співзалежних жінок, які вже знають про наявність співзалежності у себе. Цікавою може виявитися робота із групами Ал-Анон в Україні. Учасниці цих груп добре знайомі зі своєю співзалежністю. Але навичок формування здорових відносин вони ще не мають. Наш майстер-клас є першим кроком на зустріч справжній близькості.

Майстер-клас тривалістю у три години розподілено на три частини. Кожна з яких складається із теоретичної частини, прикладів та блоку питання-відповідь. Між частинами запланована перерва.

Перша частина присвячена поняттю «співзалежність». Тут ми даємо пояснення про що цей стан. Як його відрізнити від закоханості. Далі іде

довідка про те, як формується співзалежність. Що у нашому дитинстві може сприяти формуванню цього психологічного стану. Та як у вже дорослому віці ми потрапляємо у відносини, у яких легко загубити себе. Дуже важливим для нас є акцент на відношенні до співзалежності як у Беррі та Дженей Уайнхольдів. Вони стверджують, що співзалежність - це не первинна хвороба, а розлад, який пов'язаний із незавешеністю головної стадії розвитку (психологічного народження). Проте вони акцентують увагу на тому, що модель поведінки продовжує відновлюватись. А наявність особистої та групової терапії мають позитивний вплив на вміння людини будувати по-справжньому близькі відносини.

Так як мова іде про групи Ал-Анон, де більшість жінок мають близьких родичів із залежністю, важливо показати приклади співзалежної поведінки поза відносинами із залежними. Адже насправді співзалежну поведінку можна зустріти і в на перший погляд в дуже «здоровій» людини, поряд із якою зовсім нема алкоголіків та наркоманів. Нам важливо точно і структуровано зрозуміти, з яких частин складається співзалежність. І чітко розрізнати її риси:

- відчуття своєї залежності від людей;
- відчуття перебування в пастці принижуючих та контролюючих взаємин;
- низька самооцінка;
- потреба в постійному схваленні та підтримці з боку інших, щоб відчувати, що все йде добре;
- відчуття свого безсилля щось змінити в деструктивних відносинах;
- потреба в алкоголі, їжі, роботі, сексі або в будь-яких інших зовнішніх стимуляторах для відволікання від своїх переживань;
- невизначеність психологічних кордонів;
- відчуття себе в ролі мученика;
- відчуття себе в ролі блазня;
- нездатність відчувати почуття справжньої близькості і любові.

Друга частина представляє собою огляд типів прихильності до матері. Умови формування прихильності, вирішальна роль материнської фігури.

Розгляд експерименту Мері Ейнсворт допоможе на образах зрозуміти сутність понять [60]. І виходячи з цього дослідження ми пояснимо різницю типів прихильності до матері. Робочою моделлю ми пропонуємо брати опис К. Бартолом'ю, адже він дав опис типів прихильності вже дорослих людей [32]. З нього чітко зрозумілі характерні особливості взаємодії з оточуючими. Вже на цьому етапі, скоріш за все, кожна жінка буде приблизно розуміти, який саме в неї тип прихильності. Так як учасницями майстер класу є жінки із співзалежністю, то ми припускаємо, що за описом вони швидко зрозуміють тип прихильності свого партнера. Не будемо зупиняти цей імпульс. Розуміння типу прихильності нам є дуже допоміжним на третьому етапі майстер-класу.

Перед перервою заплановане проходження жінками однієї з використаних у нашому дослідженні методик: опитувальник по прихильності до матері в дитинстві на основі опитувальника-методики «The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) - Questionnaire».

У третю частину майстер-класу ми знайдемо з результатами опитувальника. Тут ми заклали невеличкий проміжок часу на зворотній зв'язок та на заспокоєння тривоги деяких учасниць. Адже не завжди результати співпадають з очікуваннями. У цій частині майстер-класу ми спробуємо допомогти учасницям зрозуміти, як вибудовувати стосунки в залежності від власного типу прихильності до матері. Ці знання будуть корисними не тільки у відносинах із партнером, а і взагалі із людьми, що оточують учасниць. Чітке розуміння своїх потреб та особливостей допоможе формувати відкриті та дорослі взаємовідносини.

Основна ціль у роботі із типом прихильності до матері – найближче підійти до надійного типу прихильності. Це довгий шлях, але його можна подолати. Дуже часто люди із співзалежністю в цілому не розуміють, що таке надійні стосунки. І їм важливо мати дуже простий приклад. Таким прикладом можуть слугувати наші домашні улюбленці. Домашні тварини – це приклад надійності. Коли ми бачимо їх самовіддану любов до нас, ми готові співіснувати з їх численними недоліками. Ми пробачаємо їм нічне скавучання,

вимагання уваги та навіть пошкодження наших речей. Проте усе це не заважає нам любити своїх тварин. Це і є внутрішнім ресурсом надійності. Ви не думаєте, що це було зроблено на зло вас, не ображаєтеся, ви раді своїй тваринці, навіть коли втомилися. Це і є взірцем надійності, до якого варто прагнути.

Працювати нам доведеться із сукупністю базових переконань про кохання: що приваблює, що відштовхує, очікування. Це те, що нас «заводить». Наша задача - розглянути свою «робочу» модель. Вона керує поведінкою у стосунках. Треба зрозуміти, як тип прихильності впливає на думки, почуття та вчинки у побуті. Для цього ми запропонуємо нашим учасникам зробити інвентаризацію своїх відносин: розглянемо минулі та нинішні стосунки у контексті прихильності. Для цього відповімо на деякі питання про свої минулі стосунки:

1. Ім'я партнера
2. Якими були стосунки чи які вони зараз? Чи є закономірності?
3. Ситуації, що запускають активацію або деактивацію механізму прихильності
4. Власна реакція (думки, почуття, дії)
5. Робочі моделі та принципи ненадійних типів прихильності
6. Що я упустив(а) через ці робочі моделі та принципи?
7. Особа-приклад надійності, що відповідає ситуації та принципам надійності. Що вона думає з цього приводу? Як би ця людина вчинила? Що вона вам порадила б, знаючи про проблему? Як застосувати цей досвід у конкретній ситуації?

Діючі принципи різних типів прихильності:

- Амбівалентний/тривожний

Протестна поведінка. Посилене бажання бути поруч. Зведення коханої людини на п'єдестал. Почуття себе нікчемним у порівнянні з коханими. Сприйняття активності механізму прихильності за любов. Емоційні гойдалки та звичка до низки піків і спадів. Постійний страх бути

покинутим. Бажання побачитися і поговорити з коханою людиною прямо зараз. Відчуття, що більше нікого не буде. Амбівалентна поведінка: нехай вибачається або забуде про мене. Невіра у гарне для себе. Погрози розривом. Маніпуляції: образи, викликання ревнощів, зображення зайнятості. Невіра у себе як у людину та гарного партнера, що заслуговує кохання.

- Унікаючий

Плутає самодостатність з незалежністю. Піднімає самооцінку, принижуючи кохану людину. Бачить тільки погане і не помічає хороше. Категорично мислить: все або нічого. Підозрює коханих у злих намірах. Ігнорує емоційний стан коханих. Сумує за колишніми. Фантазує про ідеальні стосунки. Подавляє. Знаходячись у відносинах фантазує про секс з іншими. Задихається від кохання партнера. Критикує, принижує, влаштовує скандали. Відмовляється від фізичного контакту. Уникає відвертої розмови. Замикається у собі, відчуває порожнечу, неприкаяність.

- Надійний

Знаходиться поруч. Не втручається. Підтримує. Конструктивно спілкується. Не набиває собі ціну. Бере на себе відповідальність за добробут коханих. Не приховувати почуття, діє прямо та чесно. Намагається вирішувати проблеми. Не робить узагальнень у ході конфлікту. Не підливає олії у вогонь - вчасно реагує на поганий настрій коханих. Захоплюється партнером, дбає про нього. Задовольняє потребу у близькості. Цінує думку партнера. Довіряє партнерові.

У ближньому колі надійних людей основою є кохання і повага. Так дійсно буває, і це не рідкість, адже людей із надійним типом прихильності майже половина, виходячи із нашого дослідження. А якщо брати до уваги, що надійний тип прихильності можна «натренувати», то людей, здатних на здорові, близькі відносини значно більше.

Щоб учасниці трохи асимілювали інформацію, розповімо їм цікавий факт: у дослідженні пар в офіційних та цивільних шлюбах канадські вчені Одрі Брассар і Айван Лузьє разом з Філіпом Шейвером виявили, що чоловікам і жінкам з унікаючим типом прихильності секс необхідний рідше, ніж решті типам [28].

Для того щоб наблизитися до поведінки людини із надійним типом прихильності, треба навчитися конструктивному спілкуванню. Це, по-перше, допоможе дуже швидко зрозуміти, чи підходить людина вам, чи дійсно вона має щире бажання бути вам партнером. По-друге, така навичка допоможе задовольняти свої потреби у вже існуючих відносинах. Формулюючи їх, ви спрощує партнеру завдання. Йому не доведеться вгадувати ваші думки. Окрім того, це не буде сприйматися як слабкість. По-третє, конструктивно спілкуючись, ви самі задаєте атмосферу відносин, що сприятиме щирості та відповідальності за благополуччя один одного. На чесність хочеться відповідати чесністю. І четверте, починати ніколи не пізно.

Звичайно, конструктивне спілкування не вирішить проблему за один раз. Проте це якщо не закріпить, то точно не зруйнує стосунки.

П'ять правил конструктивного спілкування:

1. Не приховуйте почуттів. Для конструктиву потрібні щирість та абсолютна чесність.
2. Сформулюйте потреби. Суть у тому, щоб донести їх до коханої людини. Висловлюючись, обов'язково враховуйте його інтереси. Його/її образа відгукнеться і у вашому серці, адже ви єдине емоційне ціле. Використовуйте фрази: «Мені потрібно», «я відчуваю», «я хочу», щоб звернути увагу на свої потреби, не згадуючи недоліки співрозмовника.
3. Будьте конкретнішими. З узагальнень важко зрозуміти, що саме вам хотілося. Чітко сформулюйте суть.
4. Не звинувачуйте. Не змушуйте кохану людину почуватися егоїстичною, безглуздою і неповноцінною. Конструктивне

спілкування не має на увазі пошук чужих недоліків, претензії відводять від суті і перетворюють діалог на лайку. Починайте розмову спокійно. Безглуздо розпочинати перемовини на межі істерики — співрозмовник почує лише гнів та засудження.

5. Будьте непохитними і не виправдовуйтеся. Ви маєте право на задоволення потреб, і точка. Представники інших типів прихильності можуть їх не розуміти, але вони важливі для вашого щастя, а конструктивне спілкування не обходиться без їхнього вираження.

Багато людей уникають конфліктів, адже здається, що погіршить відносини. Проте конфлікт – це зона зближення. Якщо правильно входити у конфлікт, можна зробити відносини ще приємнішими для себе. Взагалі у парі людина прагне отримати комфорт собі, не завдаючи дискомфорт іншому. А отже, це момент, коли є можливість зрозуміти точки комфорту одне одного. І якщо дотримуватися певних принципів ведення конфлікту, то майже завжди це буде призводити до кращого взаєморозуміння.

Принципи вирішення конфліктів:

1. Показати зацікавленість у добробуті коханої людини.
2. Не відхилятися від теми.
3. Не узагальнювати.
4. Повноцінно брати участь у вирішенні проблеми.
5. Конструктивно висловлювати почуття та потреби.

Іноколи людина може просто відчувати дискомфорт у відносинах. Хтось достатньо швидко розуміє, що саме не підходить, і може легко на це вказати. Але далеко не усі люди навчені такому спілкуванню. Тому можна допомогти собі. Іноколи дискомфорт може з'являтися тому, що поряд людина із кардинально іншим типом прихильності. Для прояснення свого стану можна скористатися такими питаннями:

- Чому мені некомфортно у цих відносинах? Чи пов'язано це із механізмом прихильності?
- Які вчинки коханої людини викликають у мене невпевненість?

- Які дії коханої людини дали б мені відчуття надійності?
- Про яку з перерахованих дій мені простіше поговорити з ним?

Якщо ж партнер ухиляється від важливих тем, стає в оборонну позицію або виставляє вас у невігідному світлі, це тривожний знак. Є випадки, коли спроби зміни ситуацію будуть марними. А будь-які перемовини чи дискусії будуть ще більше ранили. На жаль, тривожний та уникаючий типи у парі можуть пробуджувати один в одному найгірші риси. Якщо довго жити у такому стані, не нормальне відношення до себе може стати звичною нормою. І тоді вже буде важко помітити, що щось пішло не так, та вчасно зреагувати.

Візьмемо найгрубіший приклад подібних відносин: йому недоречна близькість і він будує навколо себе бар'єри: невизначеність на початку відносин, неясний статус, неохоче весілля, приниження партнерки, рідкісні сексуальні контакти. Вона знаходиться у пошуках близькості і наполягає на одруженні. Для неї відносини на першому місці. З таких партнером щоденні сльози будуть реальністю, а також думки про розлучення. Партнерка буде балансувати між депресією та ейфорією, в залежності від вчинків партнера. Виходить, що він зберігає дистанцію, а вона постійно у наступі. Він своєю роздутою самооцінкою постійно зачіпає комплекси партнерки. Проте моменти ніжності заважають наважитися піти. А як тільки партнерка збирається вийти з таких відносин, він стає ніжним і люблячим. І піти стає неможливо. Але за зближенням незмінно настає відторгнення, як це завжди відбувається в союзі тривожного та уникаючого.

Такі «гойдалки» незмінно призводять до загального погіршення стану одного з партнерів. І з кожним коливанням амплітуда емоцій стає все більшою. Саме тому дуже важливо помітити таке коливання і, за можливості, вийти з таких відносин. Ні до чого позитивного вони, як правило, не приводять.

Як помітити, що ви потрапили у такі «гойдалки»:

- Вам соромно зізнатися друзям та родичам у тому, як з вами звертаються
- Ви дивуєтесь, коли вашого партнера називають милим, приємним та попереджувальним

- Ви підслуховуєте розмови коханої людини з іншими, щоб дізнатися, що відбувається у її житті
- Важливі питання кохана людина обговорює не з вами, а з іншими
- Ви не впевнені, що в екстреному випадку кохана людина покине все і примчить до вас
- Вашому партнеру важливіше справити гарне враження на інших людей, а не на вас
- Вам дивно бачити, наскільки партнери ваших друзів попереджувальні до них
- Ви постійно витримуєте образи та цькування від коханої людини
- Крім вас, про ваше емоційне та фізичне здоров'я ніхто не дбає

Саме у такі відносини часто потрапляють жінки із співзалежністю. Механізм прихильності швидко реагує на такого партнера. А потім ще підключається й звичка залежати від партнера. Як правило, співзалежність формується ще у дитячій родині. Тому такі відносили ще з дитинства є нормою. Складність полягає у тому, що є два сильні механізми, котрі будуть сильно тягнути до таких партнерів: амбівалентний (тривожний) тип прихильності і співзалежна поведінка. Жінка намагається наздогнати та «врятувати» партнера.

Важливо виходити із таких відносин. Звичайно, піти від чоловіка зовсім не легко. Це може викликати смертельний страх. Зіскочити з «гойдалки» депресія-ейфорія складно. Проте можна тренуватися на більш віддалених відносинах. Ми будемо однакові відносини вдома, з друзями, колегами та навіть сімейним лікарем. Механізм прихильності зберігається усюди. Тому можна по кроку у буденному житті навчатися будувати надійні відносини.

Може здатися, що співзалежність характерна лише для людей із тривожним типом прихильності, але це не так. Згідно з нашим дослідженням обидва унікаючі типи завжди мали співзалежність.

Якщо у вашому колі з'являється людина із надійною прихильністю – це можливість спробувати потренуватися будувати надійні, близькі відносини.

Для представників трьох типів прихильності (тривожного, унікаючого та налякано-унікаючого) зустріч із людиною з надійним типом прихильності буде випробування. Для тривожної типу надійний буде здаватися нудним. Частий випадок такої думки після першого побачення. Уся справа у тому, що механізм прихильності не реагує. Якщо людина з дитинства звикла до «гойдалок» як прояву любові, то відносини із представником надійного типу прихильності ніби потягу нема. Але насправді нема отих невротичних гойдань. Буде добре продовжувати відносини. Через деякий час з'явиться можливість відчувати справжню близькість. Проте, на жаль, дуже мало людей знають про таку особливість свого типу прихильності. І вони змушені постійно будувати складні для них відносини.

Щодо представників унікаючого типу прихильності, то їм надійна людина буде здаватися слабкою та навіть трохи прилипливою. Хоча насправді їх буде лякати саме та відкритість і близькість, у яку завжди запрошує людина із надійним типом прихильності. Вони не грають в ігри, легко говорять про свої потреби і задають прості питання, які прояснюють, що відбувається із партнером. Унікаючим людям це дається важко, і вони тікають.

Тут важливо нагадати, що згідно нашого дослідження, 48% людей мають надійний тип прихильності. А отже, ми легко можемо зустріти таких людей у нашому повсякденні. Проте важливо все ж таки помітити таких людей. Дуже часто ми просто проходимо повз.

Чим більше надійних відносин представники ненадійних типів прихильності побудують у своєму повсякденні, тим більше вірогідність, що романтичні відносини також будуть надійними. Чому? Через те, що тип прихильності все ж таки може змінюватися протягом життя. 25-30% людей змінюють тип прихильності протягом життя. Дослідники кажуть, що на це впливають саме романтичні відносини, які найбільше вплинули на людину.

Наостанок закріпимо деякі правила надійного типу прихильності.

- Одна сварка - це ще не кінець стосунків.
- Промовляйте страхи! А не дійте, виходячи із них.

- Боїтеся, що вас покинуть, так і скажіть.
- Не звинувачуйте себе в поганому настрої коханої людини. Напевно, ви тут ні до чого.
- Повірте, що ви кохані та про вас дбають, і сміливо висловлюйте свої побажання.
- Люди не читають думки, тож, якщо ви не скажете вголос, чого хочете, ніхто цього не впізнає!
- Якщо не зрозуміли, що співрозмовник мав на увазі, - перепитайте.

Чого не варто робити, якщо ви вирішили стати на шлях побудови надійних, близьких відносин:

- Відволікатися від насущної проблеми.
- Замовчувати почуття та потреби.
- Переходити на особистості та звинувачувати себе.
- Відповідати шпигачкою на колкоці.
- Замикатися у собі.
- Байдуже ставитися до коханих.

І деякі речі, які варто запам'ятати на завжди, записати собі на видному місці і постійно повертатися до них.

1. Ви маєте право на потребу у прихильності.
2. Залежність від коханої людини абсолютно нормальна та обумовлена генетично.
3. Нормальні відносини дають відчуття впевненості та спокою. Якщо їх немає, то це тривожний знак!
4. Головне - бути собою, спроби стати кимось іншим віддаляють від справжнього щастя з нинішнім чи майбутнім супутником.

Ми очікуємо, що в результаті тригодинного майстер-класу жінки познайомляться із своїм типом прихильності, навчаться розпізнавати тип прихильності своїх близьких. За допомогою великої кількості живих прикладів вони зможуть побачити власні моделі спілкування. Згодом,

базуючись на цих знаннях та навичках конструктивного спілкування, жінки зможуть крок за кроком будувати надійні, близькі відносини.

Висновки до розділу III

Під час емпіричного дослідження було проведено аналіз особливостей співзалежності у жінок із різними типами прихильності із матір'ю на рівень співзалежності, а також вплив наявності у минулому чи теперішньому родичів із залежністю на рівень співзалежності.

Дивлячись на те, що на формування співзалежності у 61.5% респонденток наявність чи відсутність близького родича із залежністю ніяким чином не вплинуло, на майбутнє можна виносити гіпотезу, що залежні близькі родичі прямо не впливають на формування співзалежності у жінок. Також було виявлено, що лише тип прихильності із матір'ю прямо не впливає на формування співзалежності.

Відсутність залежного у родині, а також надійний тип прихильності із матір'ю призводять до того, що співзалежна поведінка у жінки не формується. Проте присутність залежного у родині, та надійний тип прихильності із матір'ю – не виявляє стійкої тенденції. Це означає, що має існувати ще додатковий фактор, який впливатиме на формування співзалежності у жінок. Цей висновок частково підтверджує другу запропоновану гіпотезу, що жінки із надійним типом прихильності не вступають в співзалежні відносини з партнером. Дійсно, якщо є надійна прихильність і відсутність залежного у родині, то жінка формує «здорові» відносини із партнером.

Першу запропоновану гіпотезу було підтверджено у ході аналізу результатів: для респонденток з будь-яким з трьох типів ненадійної прихильності до матері був характерним високий рівень співзалежності. У більшості випадків при зтурбованому типі прихильності до матері можна говорити про високу співзалежність. Виходячи із отриманих даних, можна припустити, що жінки із налякано-унікаючим типом прихильності до матері формують співзалежні стосунки, не залежно від того, були чи є у них родичі

із залежністю. А отже, тип прихильності із матір'ю у цьому випадку грає вирішальну роль. Жінки з відхиляюче-унікаючим типом прихильності до матері майже завжди формують відносини із високим рівнем співзалежності.

Для того, щоб остаточно підтвердити результати цього дослідження, треба мати значно більшу вибірку. Хоча б у 7 разів більшу, тоді для найменш представленого типу прихильності ми отримаємо мінімально релевантну вибірку. Тому наразі можна казати лише про тенденції, а не стійкі цифри.

Також в рамках дослідження стало зрозуміло, що треба додавати інші фактори для аналізу, тому що не завжди тип прихильності або наявність залежного у родині впливають на рівень співзалежності. Тому треба взяти ще хоча б 2-3 інші показники.

Високими виявилися показники відсутності залежного у родині. Для пострадянського простору 27.1% - це дуже багато. Також 29% жінок показали результат середньої співзалежності, що більше визначається як взаємозалежність. За Б. та Дж. Уайнхольдами 98% американців страждають на співзалежність. У нашому дослідженні 70.8% жінок мають співзалежну поведінку. Тож цей результат став неочікуваним. Також можна побачити, що відсоток родин без залежних та жінок із середнім ступенем співзалежності достатньо схожий.

Отже, під час дослідженні перша гіпотеза була повністю підтверджена. Друга була підтверджена частково, через брак інформації про інші фактори.

Після проведеного дослідження було розроблено програму тригодинного майстер-класу для співзалежних жінок на тему «Побудова здорових відносин, спираючись на тип прихильності до матері», в рамках якого жінки визначають свій тип прихильності до матері, а також тип прихильності свого партнера. А також опанують навички конструктивного спілкування в залежності від свого типу прихильності до матері. Ці кроки наблизять учасниць до побудови здорових, надійних відносин.

ВИСНОВКИ

На сьогодні співзалежність є характерною для 70.8% жінок. Не дивлячись на те, що відсоток поступово знижується завдяки сучасним тенденціям, він все одно високий. Співзалежність приносить багато страждань і робить людину не впевненою у собі, і впливає стан постійної тривоги. Негативний вплив матиме війна зі своїми травмами, які згодом також можуть призвести до збільшення відсотку співзалежності у жінок.

В ході дослідження було вивчено теоретичні аспекти прихильності дитини до матері та співзалежності у жінок. Це дало змогу побачити схожість понять та дослідити їх взаємозв'язок, адже вже у самому понятті «співзалежності» закладені риси, що характерні для жінок із ненадійним типом прихильності. Співзалежність - це патологічний стан особистості, що характеризується надмірною емоційною та психологічною залежністю однієї людини від іншої. Співзалежні мають занижену самооцінку, живуть у постійному контролі над чужим життям, гіперпіклуванні, тривозі, запереченні проблем. Ці люди внутрішньо повсякчасно бояться, що їх кинуть. Як і люди з ненадійним типом прихильності. Їм також характерна низька самооцінка та сильна залежність від партнера (тривожний тип прихильності). Або ж награна незалежність, за якою захований страх болю та втрати (унікаючий тип прихильності). Або ж і те, і інше (амбівалентний тип прихильності). Було вивчено минулі дослідження типів прихильності. Було встановлено, що первинна прихильність до емоційно значимого дорослого зумовлює подальшу комунікацію людини і впливає на комунікацію з партнером.

На основі порівнянь та пошуку взаємозв'язків між типами прихильності і описом співзалежності, було отримано висновки, що надійна прихильність із матір'ю формує довіру до оточуючого світу, допомагає дитині мати здорову самооцінку, а згодом вступати у «здорові» відносини. Небезпечна прихильність до матері формує тривожну людину із заниженою самооцінкою

і недовірою до світу. Це формуватиме співзалежну поведінку, що згодом приведе до співзалежних відносин.

Після ознайомлення та аналізу з теоретичними відомостями було проведено емпіричне дослідження співзалежності у жінок із різними типами прихильності до матері.

Емпіричне дослідження було проведено на основі двох методик, адаптованих під пострадянський простір. Метою було виявити взаємозв'язок між типом прихильності із матір'ю та формуванням співзалежності у жінок. А також треба було підтвердити або спростувати запропоновані гіпотези.

Додатково додане до анкети запитання допомогло провести аналіз впливу наявності у минулому або теперішньому близького родича із залежністю на формування співзалежності. А також порівняти, що впливає більше: тип прихильності із матір'ю або, як раніше вважалося, наявність залежного у родині.

Гіпотезу «Співзалежність характерна для жінок із ненадійним типом прихильності до матері» було підтверджено в ході аналізу трьох ненадійних типів прихильності: зтурбованого, відхиляюче-унікаючого та налякано-унікаючого. Майже завжди наявність чи відсутність близького родича із залежністю не несе прямого впливу на формування співзалежної поведінки у жінок.

Частково було підтверджено другу гіпотезу «Жінки із надійним типом прихильності не вступають у співзалежні відносини з партнером». Лише при наявності надійної прихильності із матір'ю та відсутності родичів із залежністю у жінок формується середній рівень співзалежності. Якщо ж у родині був хтось із залежністю, на формування співзалежності має впливати ще один фактор, котрий у курсовій роботі досліджено не було. Щоб більш детально розуміти механізм формування співзалежності, треба дослідити ще хоча б 2-3 додаткові показники, а також значно збільшити вибірку досліджуваних. Лише у такому випадку можна буде говорити про контрольну групу.

Процент співзалежних досліджуваних склав 70.8%, а не очікувані 98%. Це може означати, що сучасні тенденції дійсно впливають на те, які відносини жінки будують, як відносяться до самих себе, та як виховують власних дітей.

Було експериментально встановлено вплив типу прихильності до матері на формування співзалежності у жінок. Отримані результати підтвердили першу гіпотезу та частково другу. А також було виявлено, що не вистачає деяких факторів, які також можуть впливати на формування співзалежності жінок. Пошук та дослідження цих факторів можуть стати корисними для розуміння глибинного формування співзалежності, а також можуть допомогти знайти найбільш ефективні шляхи психотерапії для подолання цієї проблеми.

На основі нашого дослідження було розроблено майстер-клас із методичними рекомендаціями для жінок, що знаходяться у співзалежних стосунках, на тему «Побудова здорових відносин, спираючись на тип прихильності до матері». Базуючись на наданих знаннях про співзалежність та тип прихильності до матері, а також на навичках конструктивного спілкування, жінки зможуть почати будувати надійні, близькі відносини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Авдеева Н.Н.** Вы и младенец: У истоков общения / Авдеева Н.Н., Мещерякова С.Ю. М.: Педагогика, 1991. — 160 с.
2. **Авдеева Н.Н.** Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве / Н.Н. Авдеева // Вопросы психологии. - 1997. - №4. - С. 3-10.
3. **Адлер А.** Воспитание детей. Взаимодействие полов / Пер с англ. А.А. Валеева и Р.А. Валеевой. - Ростов н/Д: Феникс, 1998. — 448с.
4. **Алмазова О. В.** Привязанность к матери, как фактор взаимоотношений взрослых сиблингов; дис. на соискание ученой степени к.пс.н. Москва. 2015.
5. **Андреева Т.В.** Психология современной семьи. Монография / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.
6. **Ануфриева О.С.** О теории привязанности и ее влиянии на особенности поведения ребенка [Электронный ресурс] // Научно-практический журнал «Наука і освіта». Режим доступа: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/4.pdf
7. **Артемцева Н. Г.** «Co-dependence» – идентификация явления // Психология сегодня. М.: Российское психологическое общество, 1996. Т. 2. Вып. 4.
8. **Битти М.** Алкоголик в семье, или преодоление созависимости / Пер. с англ. — М: Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.
9. **Битти М.** Спасать или спасаться? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Пер с англ. Э. Мельник. М.: Эксмо, 2016.
10. **Божович Л.И.** Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.
11. **Боулби Дж.** Создание и разрушение эмоциональных связей / Пер. с англ. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.

12. **Бриш К.Х.** Теория привязанности и воспитание счастливых людей / К.Бриш. – М.: Теревинф, 2014. – 208 с.
13. **Бриш К.Х.** Терапия нарушений привязанности: От теории к практике / Пер. с нем. – М.:Когито-Центр, 2014. – 316 с. 186.
14. **Бурменская Г.В.** Привязанность ребенка к матери как основание типологии развития / Г.В. Бурменская // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. - 2009. - №4. - С. 17—31.
15. **Варга А.Я.** Теория семейных систем Мюррея Боуэна / А.Я. Варга, И.Ю. Хамитова // Московский психотерапевтический журнал. - 2005. - №2(45). - С. 137-146.
16. **Гусева О. В., Коцюбинский А. П.** Интегративная модель психотерапии эндогенных психических расстройств. Санкт-Петербург. 2013.
17. **Даулинг С.** Психология и лечение зависимого поведения/ Пер. с англ. Р. Р. Муртазина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240с.
18. **Джеймс П. Морган-Младший.** Что такое созависимость? James P. Morgan Jr. What is codependency/ Centers for psychotherapy and NorthShore Psychiatric Hospital Slidell, Louisiana Journal of Clinical Psychology, Vol. 47, No. 5, 1991 // Сборник научных и методических материалов по проблеме созависимости и сопровождения семей с наркологическими больными, 2008. – С. 5-17.
19. **Емельянова Е.В.** Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. - СПб.: Речь, 2014. - 320 с.
20. **Жихарева Л. В.** Теория привязанности и практические аспекты. Перспективы науки и Образования; 2013; №4; стр. 144-154.
21. **Зайцев С. Н.** Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Нижний Новгород, 2004.
22. **Калмыкова Е.С., Гагарина М.А., Падун М.А.** Роль типа привязанности в генезе и динамике аддиктивного поведения / Е.С.

- Калмыкова, М.А. Гагарина, М.А. Падун // Психологический журнал. 2007. - №28. - С. 107-114.
23. **Калмыкова Е.С., Падун М.А.** Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме / Е.С. Калмыкова, М.А. Падун // Журнал практического психолога и психоанализа. 2002. - №1.
24. **Кернберг О. Ф.** Отношения любви: норма и патология/ Пер. с англ. М. Н. Георгиевой. – М.: Класс, 2000. – 256с.
25. **Кочарян А. С., Коцарь А. В.** Синдромы невротической любви // Вестник Харьковского университета. 2000. №498. С. 68-72.
26. **Кочарян А. С., Фролова Е. В., Гуртовая И. В.** Нарушение эмоционального контакта у женщин при синдроме токсической любви // Вестник Харьковского национального университета. Серия Психология. 2008. №807. – С. 173-179.
27. **Криттенден П.** Трансформация отношений привязанности в юности.// Журнал практической психологии и психоанализа. (Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций). №1. 2002г. ([http:// psychol.ras.ru/ippppfr/journal](http://psychol.ras.ru/ippppfr/journal))
28. **Левин А., Хеллер Р.** Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / Перевод с английского Е. Петровой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 256 с.
29. **Мазурова Л. В., Стоянова И. Я., Бохан Н. А.** Особенности адаптивного стиля у женщин с семейной созависимостью и алкогольной зависимостью // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 33-36.
30. **Малкина-Пых И.Г.** Виктимология. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. - СПб.: Питер, 2019. - 832 с.
31. **Малкина-Пых И.Г.** Семейная терапия: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2008. - 990 с.

32. **Матушевская М.В.** Теория привязанности: история и современное состояние исследований / М.В. Матушевская // Перинатальная психология и психология родительства. 2005. - №2. - С. 40-79
33. **Москаленко В. Д.** Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – 3-е изд. – М. : ПЕРСЭ, 2008. – 352 с.
34. **Москаленко В. Д.** Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости / В.Д. Москаленко. – М.: Психотерапия, 2006. – 224 с.
35. **Москаленко В. Д.** Созависимость при алкоголизме и наркомании (пособие для врачей, психологов и родственников больных). – М.: «Анахарсис», 2002. – 112 с.
36. **Москаленко В. Д.** Созависимость: характеристики и практика преодоления. Лекции по наркологии. 2-е изд., перераб. и расш. / Под ред. чл.-кор. РАМН проф. Н.Н.Иванца. - М.: Нолидж. - 2000. - С. 365-405.
37. **Мухамедрахимов Р. Ж.** Мать и младенец; психологическое взаимодействие. Санкт-Петербург. 2003.
38. **Павлова О.Н.** Применение интервью для взрослых о привязанностях в исследовании больных с депрессиями. М., 2001.
39. **Павлова О.Н.** Теория привязанности. Стили привязанности и особенности ее нарушения; Психологическая наука и образование. 2002. №5. с. 59-64.
40. **Пил С., Бродски А.** Любовь и зависимость. – М.: Институт Общегуманитарных Исследования, 2005. – 384 с.
41. **Пилягина Г. Я., Дубровская Е. В.** Нарушения привязанности как основа формирования психопатологических расстройств в детском и подростковом возрасте // Мистецтво лікування. 2007. № 6. с. 71–79.
42. **Роджерс К.Р.** Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс; пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.

43. **Смирнова Е.О.** Теория привязанности: концепция и эксперимент // Вопр. психол. 1995. № 3. С. 139 — 151.
44. **Стоянова И.Я., Мазурова Л.В., Бохан Н.А.** Психология созависимости: поиски новых направлений психологической помощи. [online]. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. №5.
45. **Старшенбаум Г. В.** Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006.
46. **Тайсон Ф., Тайсон Р. Л.** Психоаналитические теории развития. – Москва, 2006.
47. **Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж.** Освобождение от созависимости / Перевод с английского А. Г. Чеславской – М.: Независимая фирма “Класс”, 2002. – 224 с.
48. **Федотов Н. А., Рудакова Д. А.** Психологические защиты и копинг у людей с различными типами привязанности. Психологический журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». №1 2016. с 85-97.
49. **Хорни К.** Невротическая личность нашего времени // Собрание сочинений: В 3 т. Т. I. М., 1997.
50. **Цуркин В.А.** Особенности физического «Я» у лиц с разными типами привязанности к матери: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Белгород, 2015. – 165 с.
51. **Шорохова О.А.** Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002 — С. 6—16.
52. **Эйнсворт М.Д.** Развитие детско-материнских отношений. // Детск. Отнош. - 1969. т. 11. - с. 67-104.
53. **Эриксон Э.** Детство и общество. / Э. Эриксон. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
54. **Эриксон Э.** Идентичность: юность и кризис. / Э. Эриксон М.: Флинта, 2006. - 352 с.

55. **Эс Мэй Джоан** Семейная нарративная терапия: исцеление от жестокого обращения в раннем детстве // Журнал семейной терапии, Июль, 2005
56. **Ягнюк К.В.** Влияние стилей привязанности на поведение супругов в ситуации развода / К.В, Ягнюк // Журнал практической психологии и психоанализа 2003. - №3.
57. **Яремчук М. В.** Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков; Психологическая наука и образование. 2005. №3. с. 86-92.
58. **Ainsworth M.D.S.** Attachments beyond infancy. // American Psychologist, 1989, Vol. 44, № 4, pp.709-716.
59. **Ainsworth M.D.S.** Infant-mother attachment. // American Psychologist, 1979, Vol. 34, pp.932-937.
60. **Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S.** Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, N.J., Erlbaum. 1978.
61. **Anastasy A.** Intelligence and family size // Psychological Bulletin. 1956. Vol. 53. Pp. 187–209. 107. Antonucci, T., Akiyama, H., Takahashi, K. Attachment and close relationships across the life span // Attachment & Human Development. 2004. Vol. 6(4). Pp. 353-370. 192
62. **Beattie M.** Beyond Codependency and getting better all the time. San Francisco: Harper & Row, 1989.
63. **Cassidy J.** Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective // Attachment & Human Development 2001. Vol. 3(2). Pp. 121-155. 1
64. **Cermak T.L.** Diagnostic criteria for codependency. / T.L. Cermak // Journal of Psychoactive Drugs. - 1986. - vol 18(1). - pp. 15-20.
65. **Davila J., Burge D., Hammen C.** Why does attachment style change? // Journal of Personality and Social Psychology, 1997, Vol. 73, № 4, pp.826-838.

66. **Engels R.C.M.E., Finkenauer C., Meeus W., Dekovic M.** Parental attachment and adolescent's emotional adjustment: The associations with social skills and relational competence. // *Journal of Counseling Psychology*, 2001, Vol. 48, № 4, pp.428-439.
67. **Feeney B.C., Thrush R.L.** Relationship influences on exploration in adulthood: The characteristics and function of a secure base // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. Vol. 98. Pp. 57–76. 137.
68. **Kobak R.R., Sceery A.** Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and Representations of self and others. // *Child Development*, 1988, Vol. 59, pp.135-146.
69. **Mahler Margaret.** 1968. *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation*. New York: International University Press.
70. **Main M., Kaplan N., Cassidy J.** Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation // In: I. Bretherton, E. Waters (Hrsg.). *Growing points of attachment theory and research (Monographs of the Society for Research in Child Development, 209. Vol.50(1/2))*. Chicago: The University of Chicago Press. 1985. Pp. 66- 106.
71. **Main M., Solomon J.** Discovery of a new, insecure-disorganized / disoriented attachment pattern // In T.B. Brazelton, M. Yogman (Eds), *Affective development in infancy*. Norwood, NJ: Ablex. 1986. Pp. 95-124.
72. **Milushyna M.** Foreign studies of the codependency phenomenon. / M. Milushyna // *Humanities and Social Sciences*. - 2015. - vol. XX, 22. - pp. - 51-61.
73. **Putnam S.P., Spritz B.L., Stifter C.A.** Mother-child co-regulation during delay of gratification at 30 months // *Infancy*. 2002. Vol. 3. P. 209—225.
74. **Sosnoski K.** Childhood Trauma and Codependency: Is There a Link? // *PsychCentral*, 2021. Режим доступа: <https://psychcentral.com/lib/trauma-and-codependency#can-trauma-lead-to-codependency>

75. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys // Eur J Psychotraumatol, 2017. Vol.8 (sup5). Режим доступа:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5632781/>
76. **Whitfield C. L.** Codependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm for Helping Professionals and People in Recovery. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1991.

ДОДАТКИ**Додаток А**

Вспомните, пожалуйста, Ваши отношения с матерью в детстве, и отметьте наиболее подходящий вариант ответа.

- 1 У меня были детские страхи, что мама может перестать любить меня
- 2 і. Эмоциональная близость с мамой была для меня очень комфортной.
- 3 Меня беспокоило, что я не соответствую ожиданиям мамы
- 4 В детстве я предпочитала скрывать свои чувства от мамы
- 5 і. В детстве у меня не было страхов, что мама покинет меня
- 6 і. В детстве я с легкостью делилась своими мыслями и чувствами с мамой
- 7 Когда я в детстве выражала маме свои чувства, мне казалось, что она не разделяет их
- 8 В детстве я предпочитала соблюдать дистанцию в моих отношениях с мамой
- 9 В детстве я ревновала свою маму
- 10 і. В детстве я охотно обсуждала свои проблемы и дела с мамой
- 11 В детстве я переживала, что мама не заботится обо мне так, как мамы должны заботиться о детях
- 12 В детстве мне было сложно положиться на маму
- 13 У меня были детские страхи, что мама может отдать меня кому-то
- 14 і. Я говорила со своей мамой обо всем на свете
- 15 Мое желание эмоциональной близости иногда раздражало мою маму
- 16 Я старалась избегать слишком близких отношений с мамой
- 17 В детстве я переживала, что моя мама меня не любит
- 18 і. В детстве я легко проявляла нежные чувства к своей маме
- 19 Мои отношения с мамой меня сильно беспокоили
- 20 Я начинала нервничать, когда мама пыталась залезть мне в душу

- 21 В детстве я переживала, что не получаю необходимой близости и поддержки от мамы
- 22 i. В детстве я не чувствовала дискомфорта оттого, что зависела от мамы
- 23 В детстве у нас с мамой не было такой эмоциональной близости, как мне бы хотелось
- 24 У меня не было доверительных отношений с моей мамой
- 25 i. В детстве у меня не было страхов, что я останусь без мамы
- 26 i. Мне было довольно легко быть в эмоциональной близости с мамой
- 27 В детстве слова и отношение мамы ко мне заставляли меня сомневаться в себе
- 28 i. Моя мама действительно понимала меня и мои потребности
- 29 В детстве мне казалось, что мама обращает на меня внимание только когда я плохо себя веду
- 30 i. Мне не сложно было быть близкой со своей мамой
- 31 В детстве мне часто казалось, что я люблю маму сильнее, чем она меня
- 32 i. В детстве я была уверена, что в трудную минуту я всегда смогу получить помощь от своей мамы
- 33 В детстве я старалась быть такой, какой меня хочет видеть мама, а не такой, какая я есть
- 34 i. В детстве я с легкостью полагалась на свою маму
- 35 Иногда отношение мамы ко мне менялось без видимых причин
- 36 i. Я рассказывала своей маме почти обо всем

Шкала созависимости Б. и Дж. Уайнхолд

Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

1 — никогда

2 — иногда

3 — часто

4 — почти всегда

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
3. Мне тяжело выражать свои чувства.
4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другиеотреагируют на мои чувства или поведение.
5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
8. Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
9. Мне трудно принимать решения.
10. Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.
13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
16. Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.
17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».
18. Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» («нужной»), и пытаюсь затем сохранять их.