

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра
магістра**

на тему: СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ ЖІНОК У СІМ'Ї ЯК ПСИХОЛОГІЧНА
ПРОБЛЕМА

Виконала: студент 2 курсу, групи 8.0531-з
спеціальності 053– Психологія
Кузьміна Катерина Вадимівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології
Гречинарова О.М
Рецензент: к.психол.н., доц. Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Кузьміна Катерина Вадимівна _____

Тема роботи Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема

керівник роботи Грединарова О.М., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: теоретично дослідити феномен співзалежності у жінок; розкрити термін «співзалежність» та його характеристики; дослідити співзалежність у жінок в сучасному світі; з'ясувати причини формування співзалежних відносин у сім'ї; емпірично дослідити співзалежність жінок у сім'ї
5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунка, 6 таблиць
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 1	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 2	Гречинарова О.М., доцент		
Висновки	Гречинарова О.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ К.В. Кузьміна

Керівник роботи _____ О. М. Гречинарова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гречинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 с., 3 рисунка, 6 таблиць, 43 джерела, 4 додатка.

Об'єкт: співзалежність жінок у сім'ї

Предмет: співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема

Мета: провести комплексне дослідження співзалежних станів жінок, зв'язувати причини співзалежності жінки.

Гіпотеза: емоційне насильство, як стиль сімейного виховання формує високий рівень тривожності жінок (дівчат) і сприяє її орієнтації на співзалежні партнерські відносини.

Методи дослідження:

- теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації);
- емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що нами було проведено комплекс методик з діагностики особистісної тривожності, міжособистісної залежності, шкали самооцінки співзалежності жінок віком від 25-30 років. Отримано підтвердження того, що емоційне насильство, як стиль сімейного виховання формує високий рівень тривожності жінок (дівчат) і сприяє її орієнтації на співзалежні партнерські відносини.

Практичне значення. Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами в наданні психологічної допомоги та психологічних консультацій жінкам, які звернулись з проблемою співзалежності в сімейних стосунках.

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ, ЖІНКА, СІМ'Я, ЧОЛОВІК, ДІТИ, ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА, ЗАЛЕЖНІСТЬ, СТОСУНКИ, БАТЬКИ, ДИТИНСТВО.

SUMMARY

Kuzmina K.V. Codependency of Women in the Family as a Psychological Problem

Master's thesis: 69 pages, 3 figures, 6 tables, 43 sources, 4 appendices.

Object: codependence of women in the family

Subject: codependence of women in the family as a psychological problem

Purpose: to conduct a comprehensive study of women's co-dependent conditions, to find out the reasons for women's co-dependence.

Hypothesis: emotional violence, as a style of family upbringing, forms a high level of anxiety in women (girls) and promotes its orientation towards codependent partnership relations.

Research methods:

- theoretical (comparison of theories and methods, generalization of received information);
- empirical (psychological questionnaires and testing).

The scientific novelty of the research lies in the fact that we conducted a set of methods for diagnosing personal anxiety, interpersonal dependence, and the self-assessment scale of codependence of women aged 25-30. It has been confirmed that emotional violence, as a style of family upbringing, creates a high level of anxiety in women (girls) and contributes to its orientation towards co-dependent partnership relations.

Practical meaning. The obtained research results can be used by psychologists in providing psychological assistance and psychological counseling to women who have addressed the problem of compassion in family relationships.

CO-DEPENDENCE, WOMAN, FAMILY, HUSBAND, CHILDREN, PSYCHOLOGICAL PROBLEM, ADDICTION, RELATIONSHIPS, PARENTS, CHILDHOOD.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНОК В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	9
1.1. Термін «співзалежність» та його характеристика.....	9
1.2. Прояв співзалежності у жінок в сучасному світі.....	21
1.3. Причини формування співзалежних стосунків в сім'ї	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК В СІМ'Ї.....	40
2.1. Методи, методика і процедура дослідження.....	40
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	43
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. В останні роки інтерес до вивчення феномену співзалежності значно виріс, це свідчить про поширеність цього явища. Міжособистісні стосунки сучасних людей неможливо уявити без близьких, інтимних стосунків, без певної емоційної залежності від людини, оскільки ми не можемо бути повністю вільними від тих, кого любимо. Але бувають випадки патологічної залежності, коли один із партнерів втрачає себе, шкодить власному душевному стану та близьким.

Психологічні межі особистості, це власна психологічна територія, що складається з тіла індивіда, думок, почуттів, потреб, бажань і переконань. Дослідники феномену співзалежності стверджують, що більшість людей, схильних до співзалежних стосунків, вони не чітко усвідомлюють свої психологічні межі та мають мало або зовсім не вміють їх визначати та захищати.

Вчені вважають феномен співзалежності «хворобливою любов'ю», «надмірною захопленістю», «залежність від стосунків», «комплекс особливих рис характеру», «залежність», «спосіб адаптації до гострого внутрішньо-особистісного конфлікту».

Такі різні позиції дозволяють розглядати співзалежність не лише через призму нормальної чи ненормальної поведінки, або це прояв хворобливої залежності, а й як порушення міжособистісної взаємодії, у якій учасників негативно налаштовані, під впливом, що не відповідає їхнім потребам саморозвитку та особистісному зростанню.

Дослідженням феномена «співзалежності» займалися такі українські вчені, як Жидло М.Є, Козлоавська Є.В., Коровицька В.В., Коцар А.В., Ліщинська О.А., Кочаран А.С., Ніконова О.Ю., Савчук О.М., Фролова Є.В.

Дослідники відмічали, що до співзалежних стосунків більш схильні жінки, ніж чоловіки, оскільки перші за своєю природою схильні до впливу

почуттів, можуть віддаватися їм повністю. Жінок, а точніше їх роль в сімейних відносинах, часто інтерпретують через службу чоловікові і сім'ї, безмежну прихильність та відданість.

Організаційна значущість проблеми сьогодення зумовили вибір теми нашого дослідження “ Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема ”.

Об'єкт: співзалежність жінок у сім'ї

Предмет: співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема

Мета: провести комплексне дослідження співзалежних станів жінок, зв'язувати причини співзалежності жінки.

Гіпотеза: емоційне насильство, як стиль сімейного виховання формує високий рівень тривожності жінок (дівчат) і сприяє її орієнтації на співзалежні партнерські відносини.

Згідно з поставленою метою та висунутою гіпотезою було визначено основні завдання дослідження:

- теоретично дослідити феномен співзалежності у жінок;
- розкрити термін «співзалежність» та його характеристики;
- дослідити співзалежність у жінок в сучасному світі;
- зв'язувати причини формування співзалежних відносин у сім'ї
- емпірично дослідити співзалежність жінок у сім'ї

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети дослідження нами було обрано такі методи та методики: метод теоретичного вивчення проблеми, методи збору та інтерпретації даних.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що нами було проведено комплекс методик з діагностики особистісної тривожності, міжособистісної залежності, самооцінки співзалежності жінок віком від 25-30 років. Отримано підтвердження того, що емоційне насильство, як стиль сімейного виховання формує високий рівень тривожності жінок (дівчат) і сприяє її орієнтації на співзалежні партнерські відносини.

Практичне значення. Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами в наданні психологічної допомоги та психологічних консультацій жінкам, які звернулись з проблемою співзалежності в сімейних стосунках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНОК В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Термін «співзалежність» та його характеристика

Сьогодні всі знають значення слова «залежність», але не всі знають значення такого терміну, як «співзалежність».

У психологічних словниках термін «залежність» здебільшого зустрічається у зв'язку з наркоманією і є синонімом 16 термінів «наркоманія», токсична залежність. Залежність (addiction, англ. addiction — схильність, звичка) — вразлива потреба виконувати певні дії, незважаючи на несприятливі наслідки медичного, психологічного чи соціального характеру. Залежність може бути фізіологічною (спричинена прийомом хімічних речовин — наркотиків, алкоголю) і поведінковою (через азартні ігри, покупки, ризиковану поведінку тощо). Для всіх форм наркоманії характерна підвищена толерантність, втрата контролю над вживанням наркотику. Припинення вживання викликає «синдром відміни», що супроводжується дратівливістю, тривогою, нудотою, болем і бажання прийняти психоактивну речовину, щоб позбутися негативних почуттів [26].

Але є й інше, менш поширене значення терміну «залежність». Залежність - бажання покладатися на іншу особу або осіб для задоволення, безпеки та досягнення своїх цілей. Для дитини, залежність від догляду дорослих, є природним етапом розвитку, необхідним для поступового розвитку самостійності. Кажуть, що патологічна залежність виникає, коли людина не може приймати навіть прості самостійні рішення. Така людина відчуває безпорадність і потребує постійної підтримки оточуючих [16].

Термін «співзалежність» з'явився в професійному середовищі, наприкінці 1970-х років, Р. Sabbi та J. Friel у книзі «"Codependency, an urgent problem"», це слово вперше було використано для опису людини, або осіб, які мали негативний досвід. Розглядалась співзалежна людина, чи дитина, або хтось із близьких людей із хімічною залежністю, як розвиток нездорової моделі поведінки у відповідь на зловживання наркотиками чи алкоголем іншої людини [42].

На думку багатьох дослідників, співзалежність є дзеркальним відображенням залежності і проявляється такими ж симптомами. Тривалий стрес призводить до появи різноманітних психосоматичних розладів, таких як гастрит, виразкова хвороба шлунка та дванадцятиперсної кишки, головний біль, коліт, гіпертонія, нейроциркуляторна дистонія, астма, тахікардія, аритмія, гіпертонія, гіпотонія тощо, що свідчить про прогресування співзалежності [22, 29, 31, 34].

Співзалежність - це патологічний стан психіки, що виникає внаслідок сильної психологічної, соціальної, а в деяких випадках і фізіологічної залежності від іншої людини [26]. Цим терміном, часто називають близьких родичів алкоголіків чи наркоманів, людей з іншими формами залежності.

Що таке співзалежна людина? Савчук О.М., у своїх працях зазначала, що співзалежна особа в певний момент свого життя дозволила іншій людині впливати на неї через поведінку іншої людини, і все її життя присвячене контролю над діями цієї людини. Співзалежні люди, як правило, мають симптоми низької самооцінки, ненависті до себе та глибокого почуття провини. Нерідко у них виникає почуття депресивного гніву, яке може виражатися в неконтрольованій агресії. Вони зосереджуються на чужому житті, руйнують власні прагнення та враження, не звертають уваги на свій психоемоційний та фізичний стан. Співзалежні люди, зазвичай замкнені у власних дилемах, мало спілкуються з іншими людьми [29].

Співзалежні, часто не мають статевих стосунків, або мають труднощі в інтимному житті, замкнуті, щодня перебувають у депресивному стані, іноді

проявляється суїцидальна схильність. Кочарян А.С. зазначав, що співзалежність - спосіб життя і мислення, невід'ємна риса нашої української ментальності [13]. В українських сім'ях є велика кількість хронічних алкоголіків, і в цих сім'ях зазвичай живуть поруч з цими людьми в хворобливому стані. Існує ряд соціальних моделей залежних людей (так званий «трикутник Карпмана»): роль «рятівника» - роль «жертви» - роль «переслідувача».

«Жертва». У неї низька самооцінка, тому їй необхідно регулярно вислуховувати похвалу і отримувати схвалення оточуючих. Звик проходити через сльози та істерики. Своїми позовами їй вдається «викручувати» вибачення навіть у знеціненого наркомана.

«Рятівник». Відмінною рисою цього типу співзалежних відносин є нав'язливе бажання піклуватися про інших і контролювати їхні дії. Він вважає, що жертвує собою заради благополуччя члена родини наркозалежного. Порятунок пацієнта дає йому відчуття сили.

«Переслідувач». Постійно стежить за поведінкою і діями хворого. Він намагається помічати кожну свою помилку, щоб відразу звинуватити його. Так само він позбавляється від накопиченого негативу, принесеного залежністю близької людини [13].

Незалежними вважаються:

- особи, які перебувають у законному шлюбі або в романтичних стосунках з алкоголіком чи наркоманом;
- батьки алкоголіків чи наркоманів;
- діти, батьки яких страждають на хронічний алкоголізм або наркоманію;
- люди, які виростили в емоційно гнітючих сім'ях;
- люди, які вважаються залежними, але перебувають у до- або пост-морбитальному стані.

Спираючись на дослідження Шинкаренко О.Д., можна виділити наступні симптоми співзалежності: люди заперечують проблему, мають спотворене сприйняття світу, займаються самообманом, схильні поводитися нелогічно. Залежним людям зазвичай не вистачає буквального соціального обов'язку, співзалежна особа бере на себе всі труднощі іншої людини. Жінки, які перебувають у відносинах з наркоманом, мають низьку самооцінку. Вони вважають, що чоловік просто так їх перестане любити, потрібно оточити чоловіка «турботою». У таких парах, чоловік поводить себе як примхлива дитина і може дозволити собі що завгодно - вживати алкоголь, не працювати, образити жінку, зрадити її [33].

Вивчення феномену співзалежності має велике значення, оскільки, всі члени родини залежного потребують кваліфікованої психологічної допомоги для подолання співзалежних моделей поведінки.

Що таке явище наркоманії? Загалом, це стан потреби чи потреби в чомусь, чи комусь для підтримки, функціонування чи виживання. Згідно з тлумачним словником Приходько Ю. О., Юрченко В. І. залежність трактується, як підпорядкування іншим без самостійності. Залежність, несамостійність, як риса особистості знову і знову відбивається на поведінці людини [26].

Найчастіше в працях Ніконової О.Ю. та інших авторів, феномен співзалежності якраз і пов'язаний із залежністю від інших людей. У своїй монографії Ніконова О.Ю. відносить до співзалежності стосунки залежності, що «...передбачають взаємозалежність один від одного» [29]. Савчук О. М. у своїй дисертації «Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї», зазначала, що особистісні та дисоціативні розлади: розширюючи межі діагностики та терапії: розглядаючи комплекс особистісних трансформацій, часто суперечливих, що відображають «внутрішню дисгармонію, хаос» (відсутність власного «Я» та егоїзм, високий ризик «застрягти», зупинці в розвитку, замкнутість, аутизм, тривожність, емоційний дисбаланс, гнів, аутоагресія, когнітивні

трансформації, втрата релігійних почуттів, моральності тощо) [29]. Багато дослідників, наголошують на важливості розуміння того, що «співзалежність» є більш серйозною формою залежності, ніж залежність від певної діяльності чи речовини. Крім того, на думку Коцар А.В., Ліщинської О.А., Штандер В. та деяких інших авторів, співзалежність є підготовленою залежністю, що реалізується через поєднання певних факторів і за певних умов. Як і у випадку будь-якої залежності, біологічні, психологічні та соціальні фактори можуть сприяти співзалежності. Важливе значення мають стосунки в системі залежності залежний-сузалежний. Співзалежність, також, розуміється, як паралельні відносини між членами однієї сім'ї. Водночас підкреслюється, що співзалежність завжди виникає у тих, хто вже страждає від залежності, але залежність виникає не у всіх, хто страждає від співзалежності. І це не гра слів, а цілком виправдано, адже, швидше за все, «... співзалежність, як психологічний клімат, сам по собі є фактором залежності» [6; 11; 16; 34].

Суспільство зокрема, особливо мікросоціум - сім'я, може підготувати, провокувати та стимулювати розвиток співзалежності. Можна зауважити на тому, що із посиленням процесів розпаду суспільства (макросоціуму - сім'ї), збільшенням маси утриманців зростає рівень так званих прикордонних станів, патологічних рефлексій і психопатології, в тому числі співзалежностей.

Відповідно до визначення терміну співзалежні, Р. Поттер-Ефрон, зазначав, що це люди, чиє життя було суттєво порушене вживанням іншою людиною алкоголю або речовин, що змінюють настрій. Симптоми співзалежності зазвичай включають ослаблення проявів ідентичності, когнітивні розлади, що призводять до довірливості та плутанини, заперечення як основний психологічний захист від хворобливої реальності, ригідність, хронічні страхи, контрольовану поведінку, гнів і відчай [38].

Жодне з поточних визначень співзалежності не є вичерпним. Якщо уважно придивитися до наведених способів інтерпретації феномену співзалежності, то легко помітити їх суперечливість (яка має місце навіть у випадку одного автора), штучне обмеження прояву феномену вузьким колом потенційних жертв. (переважно серед дружин), і дітей алкоголіків). Більш того, саме у визначеннях особистісних характеристик співзалежного в сучасних посібниках часто проглядаються парадокси і протиріччя, ось деякі з них:

1. З одного боку, відзначається безвідповідальність як типова риса співзалежного, з іншого – постійне бажання керувати та контролювати поведінку інших. Але ж контроль над іншими – це лише прояв відповідальності та турботи про інших, тому зупинитися на цих взаємовиключних визначеннях (безвідповідальність і бажання контролювати, тобто брати на себе відповідальність), мабуть, можна, лише ввівши кількісну та якісну міру атрибута (прагнення до контролю) і критерій його ефективності? Насправді, одна справа, відсутність відповідальності, а інша справа, коли підвищена відповідальність інколи реалізується через неадекватні дії співзалежного (є багато прикладів, коли надмірна опіка дає протилежний ефект на підопічного). У співзалежності Коцар А.В., визначає, любов ототожнюється «з негативним знаком». Коцар А.В. вважає, що співзалежність – це вміння любити [11]

2. Співзалежність, за визначенням у класичних працях Фролова Є.В. та Штандер В., це катастрофа назавжди і до фатального кінця. Але, безсумнівно, умова співзалежності — це процес з ймовірною ймовірністю і нелетальним результатом, що передбачає передчасність (поспішність) такого висновку. Самі автори говорять про оборотність деяких елементів цього стану [31; 34].

3. Якщо визнати, що співзалежність неминуче веде до дезорганізації, деградації та дезінтеграції особистості, то в цьому випадку, по-перше, майже немає поля для психотерапевта, а по-друге, як бачимо, цей висновок не

завжди відповідає реальність. Між початком психотравмуючої ситуації (наприклад, сп'яніння члена сім'ї) і кінцевим результатом її впливу на близьких людей лежить обширне поле «особистісної роботи». А якщо допустити різноманітність варіантів виникнення та перебігу співзалежності, включно з її тимчасовим існуванням, то можна передбачити й описати не один вихід із цього стану, як за допомогою терапевтів і психологів і через самостійні особистісні трансформації в процесі роботи особистості в посттравматичній фазі, зазначала Савчук О. М. [29].

Отже, розумно припустити, що людина в оточенні залежного не є пасивною в посттравматичній фазі, що виникає, – вона жива, вона долає, вона адаптується, і вона не обов'язково стає співзалежною, або, принаймні, вона не може, до кінця життя залишатися в стані співзалежності, але також здатний подолати цей стан, вибратися.

Подальше дослідження проблеми привело вчених до висновку, що на розвиток співзалежності може вплинути не тільки безпосереднє спілкування з активним алкоголіком або наркозалежним. Причини співзалежності часто випливають з попереднього життєвого досвіду і виявляються у людей, які мали «важке» дитинство; люди з неблагополучних сімей, де один з батьків відсутній; у сім'ях, де діти зазнали насильства; у людей з дитячою травмою, отриманою в сім'ї, а також у школі, поза її межами, від однолітків, учителів чи інших значущих дорослих. Це стосується жертв сексуального, фізичного, емоційного та релігійного насильства. Це люди, які мають близькі стосунки з хронічними хворими, батьки дітей з проблемами поведінки, люди, які мають близькі стосунки з безвідповідальними людьми, люди на «допоміжних» посадах, наприклад, медсестри, соціальні працівники та інші.

Кожен з цих людей, які формують стосунки співзалежності, вважалися для дитини природною залежністю від ставлення батьків або тих, хто їх замінив. Кожен з них, відчував найважливіший, найголовніший дефіцит – дефіцит любові. Батьківське ставлення, яке є надто холодним і відчуженим, надто контролюючим і домінуючим, надто критичним і зневажливим або

надто суперечливим, створює систему уявлень про себе, яка виявляється зруйнованою. Ніконово О.Ю. вважала, що розвиваючись таким чином, людина намагається відновити і наповнити себе за допомогою любовних відносин. Вона завжди шукає любов, яку потребувала, але так і не отримала. Завдяки цьому вона досягає більш-менш комфортного відчуття себе в навколишньому світі. Страх, нестійкість, амбівалентність почуттів, які вона відчуває через постійний внутрішній конфлікт між потребою отримати любов і впевненістю в тому, що вона не гідна, робить її бажання отримати любов іншого найважливішою і нав'язливою метою її існування [22].

Русинка І. в своєму навчальному посібнику зазначає, що представники різних психологічних течій надають великого значення ранньому дитинству і описують його як особливо відповідальний етап у розвитку кожної людини. Від того, наскільки правильно пройдені ці важливі етапи розвитку, залежить психологічне та особистісне благополуччя «дорослої дитини». Процес індивідуального розвитку людини включає важливі етапи щодо формування співзалежності:

- 1 етап – співзалежність;
- 2 етап - боротьба з залежністю;
- 3 етап - самостійність;
- 4-й етап – взаємозалежність [28].

Основне завдання 1-го етапу - зв'язок з матір'ю, батьком, іншими значущими людьми і розвиток почуття довіри. Для того, щоб фаза зв'язку, симбіотичні стосунки між матір'ю та дитиною були успішними, мати повинна бути емоційно-доступною для дитини. Зв'язок тут означає встановлення емоційного контакту між батьками та дитиною, формування зв'язків. Джон Боулбі вважав, що існують деякі вроджені компоненти специфічної системи регуляції поведінки, яка з самого початку спрямовує діяльність немовляти по відношенню до дорослого. Пошуки контакту з дорослим особливо посилюються в небезпечних ситуаціях, станах тривоги або різних незручностей. Дорослий стає джерелом заспокоєння і безпеки,

наявність яких дозволяє дитині активно освоювати навколишній світ. Хоча, схильність до прихильності має еволюційно-генетичне походження, якість симпатії (зв'язку) залежить від зовнішніх факторів - перш за все від досвіду перших стосунків з матір'ю. Дитина сприймає себе через ставлення до неї дорослого. Завдяки надійній прихильності дитина відчуває себе коханою, сміливою, розумною та близької дорослим, як джерело любові, захисту та поваги. Ставлення дитини до себе та її Я-концепція визначають ставлення дитини до близьких їй дорослих [30].

У разі незавершеного процесу зв'язку дитина буде надмірно емоційно-прив'язана до батьків, що демонструватиме прив'язану поведінку. «Прив'язані» діти бояться навколишнього світу та бояться змін. Вони проявляють до інших людей сором'язливість і стриманість, що ускладнює їм дослідження невідомого. Така дитина вчиться приховувати свої почуття та розвиває компульсивну поведінку, яку вона використовує, щоб заспокоїти зростаючий страх перед невизначеністю у своєму житті [30].

Другий етап супроводжується появою у дитини бажання до незалежності від дорослого. У цей час розривається первинний зв'язок з дорослим і з'являється відносна самостійність дитини, досі лише фізична. Виникають власні незалежні від дорослих бажання. Проте дослідження докільля неможливе без участі дорослих, оскільки дослідницька поведінка має бути безпечною [28].

Основним завданням розвитку в цей період є сепарація, перебіг якої відбувається у віці 2-3 років. Відповідно до теорії прихильності, період раннього дитинства пов'язаний з розвитком поведінки прихильності, яка проявляється в постійній потребі уваги та присутності батька чи матері [30].

Дитина усвідомлює свою ізольованість і відчуває потребу в почутті заспокоєння та безпеки з боку дорослого. Потреба дитини в любові та безпеці, як і інші потреби, повинні задовольнятися адекватно і в потрібний час. Коли дитина заблукає занадто далеко, вона відчуває себе вразливою і сподівається, що її батьки поруч. Відсутність матері може супроводжуватися

сильним протестом, спалахами агресії та гніву, що є проявом амбівалентності почуттів, характерної як для дітей, так і для дорослих. Основний інтрапсихічний конфлікт між любов'ю та ненавистю супроводжується почуттями страху та провини, які лежать в основі багатьох психічних розладів [7].

Важлива навичка, яку дитина набуває після успішного завершення цього етапу розвитку, це вміння покладатися на свою внутрішню силу, тобто напористість і не очікувати, що хтось інший керуватиме її поведінкою. У дитини розвивається цілісне внутрішнє самопочуття, яке дозволяє їй брати на себе відповідальність за свої дії, розділяти, взаємодіяти та придушувати агресію, належним чином ставитися до авторитету інших, виражати свої почуття словами та ефективно використовувати їх для боротьби зі страхом і тривогою. Такі діти, можуть ефективно задовольняти свої потреби, звертаючись безпосередньо до інших, коли їм потрібна допомога, не відчуваючи себе приниженими чи зобов'язаними. Нарешті, вони не втрачають свого загального позитивного образу себе, коли інші їх критикують. Якщо ця фаза не завершена, дитина стає психологічно залежною від інших і не має чітко відчутого «Я», яке б відрізняло її від інших. Коли дитина дорослішає, залежність дитини від матері зменшується, і у віці трьох років починається фаза незалежності, яка триває приблизно до шести років. Психологічна сепарація з близькими дорослими зазвичай супроводжується формуванням «постійності об'єкта» - здатності бачити себе та інших як окремі об'єкти з хорошими і поганими якостями. З постійністю об'єкта внутрішні конфліктні сили можуть знайти рішення. Дитина може пристрасно бажати присутності батьків, але в той же час не вірити, що вона покинута, нелюбима і погана. Вона може навіть думати про своїх батьків із гнівом або ненавистю, як вона думає про себе, але вона не повинна дозволяти цим почуттям переповнювати її [30].

Успішне завершення цих двох важливих етапів розвитку також залежить від того, наскільки батьки виконали свої зв'язувальні та роз'єднувальні завдання. Батьківська тривожність, пов'язана з низьким ступенем диференціації, виражається в батьківській опіці, увазі та піклуванні, які набувають надмірного характеру і не відповідають потребам дитини. Батьки, які ще не завершили власний процес розлучення, можуть боятися як близькості, так і психологічної розлуки: «Вони бояться, що, якщо вони ближче, ніж вони хотіли б, це може призвести до того, що дитина повністю поглине їх і зробить їх менш сильними, втратять почуття розлуки. З іншого боку, вони можуть відчувати сепараційну тривогу, коли дитина відділяється від них, щоб стати самостійною особистістю» [30].

Така амбівалентність між бажанням близькості та страхом перед нею, між страхом розлуки та бажанням автономії призводить до того, що батьки посилають дітям суперечливі повідомлення, порушуючи нормальний процес розвитку. Таким батькам важко виявляти свої почуття до дитини, з одного боку вони надмірно суворі, з іншого – не довіряють дитині, контролюють, піклуються про неї, не вміють покласти на неї відповідальність. Іноді такий симбіотичний зв'язок триває все життя [8].

Стадія взаємозалежності зазвичай припадає на 6-12 років і характеризується тим, що дитина прагне близькості, а потім раптово намагається відійти. Основним завданням розвитку на цьому етапі є набуття здатності без дискомфорту рухатися вперед і назад. Завдяки внутрішнім конфліктам із собою та оточуючими дитина все більше набуває особистості. У цей час відбувається активний пошук своєї неповторної сутності, свого «Я» [28].

З бажання знайти себе як особистість виникає потреба у відчуженні від усіх, хто вплинув на неї в минулому, і це в першу чергу, позначається на батьківській сім'ї. Відбувається відрив від сімейного «ми», але по-справжньому побути наодинці зі своїм «Я» підліток не може. Він ще не в змозі глибоко й об'єктивно оцінити себе, щоб самотньо постати перед світом

людей тією унікальною особистістю, якою він прагне стати [7]. Велике значення з точки зору формування співзалежності має підлітковий вік, який у психології традиційно називають другим психологічним народженням. Цей період супроводжується великими змінами розвитку: періодом становлення особистості, початком періоду самоідентифікації, самовизначення. Досліджуються особистісні цінності молодшої людини та цінності родини її батьків. Ця фаза розвитку особистості характеризується найглибшою життєвою кризою. У підлітковій кризі ідентичності всі минулі (або не минулі) критичні моменти розвитку виникають знову. Від того, чим наповнено і як пройдено попередні етапи розвитку, залежить здатність підлітка свідомо і самостійно вирішувати старі й нові завдання, здатність приймати значущі для нього й суспільства рішення. Часто підлітковий вік супроводжується бурхливим проявом кризи як з внутрішніх, так і з зовнішніх причин. І якщо до моменту входження в цю вікову групу успішно пройдено попередні етапи, дитина набуває почуття довіри та здатність формувати взаємозалежні стосунки [30].

Отже, етапи розвитку є послідовними, і якщо ми не можемо завершити етап нашого розвитку, потік наступних етапів переривається. Блокування особистісного розвитку можуть виникнути на будь-якому етапі. Ступінь співзалежності, що проявляється в дорослому віці, визначається не тільки благополуччям у дитинстві, а й тим, наскільки ця форма відносин змінилася в наступні періоди життя, чи впливають на ці зміни найближче і віддалене соціальне оточення. Релевантними факторами є загальна сімейна атмосфера для емоційного розвитку та ступінь заохочення автономних форм стосунків на всіх етапах розвитку [8; 28; 30].

Однією з причин, яка є причиною не тільки виникнення співзалежних стосунків у сім'ях, але й причиною прогресування співзалежності, є ріст і розвиток дитини в неблагополучній сім'ї .

Співзалежний індивід ігнорує власні потреби догодити партнеру та підтримує хворобливі, деструктивні стосунки, використовуючи заперечення, раціоналізацію та проєкцію, щоб відновити та відтворити негативні стосунки, подібні до їхніх попередніх. стосунки з батьками.

1.2. Прояв співзалежності у жінок в сучасному світі

В Україні кількість жінок перевищує кількість чоловіків, дані Державної служби статистики України, 2021 року. З них у структурі населення України за статтю 53,7% (22 млн 658,6 тис. осіб) становлять жінки та 46,3% (19 млн 558,2 тис. осіб) – чоловіки.

За даними Мінсоцполітики, 2021 року, за 15 років кількість одиноких матерів в Україні зросла у 22 рази. Кожна п'ята дитина в Україні народжується поза шлюбом. Близько 70 відсотків дітей ростуть у неповній сім'ї. Рівень розлучень також зростає. 10% зареєстрованих шлюбів розриваються в перший рік шлюбу, лише кожна третя пара не розлучається. 75% сімейних пар в Україні розлучаються протягом перших п'яти років шлюбу.

Більше 80% заяв на розлучення подають жінки. І це при тому, що, за статистикою, кожен другий чоловік одружується пізніше, а 70% розлучених жінок залишаються самотніми. З цього можна зробити висновок, що жінки в основному самі не знаходять щастя в шлюбі, не бачать можливості створити таку сім'ю, про яку мріють. Є й соціально-економічний аспект: у сучасному світі жінка матеріально не залежить від чоловіка і тому не бачить сенсу зберігати шлюб будь-якою ціною.

В офіційних повідомленнях про причини розлучення і в опитуваннях ситуація досить сумна. Майже 25% пар називають причиною розлучення матеріальні та побутові проблеми, 20% скаржаться на алкогольну або наркотичну залежність одного з подружжя, ще 15% вказують банальне «не

зійшлися» - значить ми говоримо про психологічну та емоційну несумісність або наслідки психологічної співзалежності. Ще 10% пар скаржаться на «погане подружнього життя» і 10% пар розлучаються через зраду партнера.

Деякі жінки сприймають власну співзалежність - здатність любити і розуміти людину такою, якою вона є. У таких відносинах жінка дуже боїться залишитися на самоті. Вона терпить усі приниження та образи, але не може розірвати це замкнуте коло стосунків. Співзалежні жінки часто кажуть: «Я йому не потрібна». Співзалежність у стосунках між чоловіком і «люблячою» жінкою може тривати роками, але щастя вони нікому не приносять. Жінка намагається закреслити всі можливі випадки в родині. Вона дуже поглинена турботою про власного чоловіка і бачить себе «рятівником». Помічаючи всі його труднощі, вона вже втрачає межу між власним «Я» і його життям, доводячи жінок до абсурдних речей «Ми п'ємо», «Ми приймаємо героїн». Звичайно, жінка не стала залежною від алкоголю чи наркотиків, лише всі її турботи та інтереси зосереджені на близькій людині [7]. Співзалежні жінки не можуть правильно сприймати похвалу чи компліменти. З низькою самооцінкою співзалежні люди часто залежні від чужих ідей і оцінок, не мають своєї особистої думки. У свідомості та енциклопедії таких людей часто панують тиради «Ти повинен!», «Я повинна!». Низька самооцінка виникає через бажання допомогти іншим людям, і в результаті співзалежні почуваються важливими, необхідними, вважаючи, що їх життя має певний сенс і мету. Медичну спеціальність не слід плутати з бажанням допомогти хворим людям із співзалежністю. Крім роботи, у медичних працівників є своє приватне життя, яке жодним чином не пов'язане з професійною діяльністю. Мусієнко Г. О. у своїй роботі «Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища», ця робота присвячена психологічній підтримки та корекції поведінки співзалежних людей. На думку автора, алкоголізм і наркоманія вважаються «монстрами», які стоять на трьох ногах [21].

Перша – у найхворішої людини, яка випробовує фізичну та психічну прихильність до алкоголю чи наркотиків.

Друга опора – це макросуспільство, яке не є абсолютно здоровим суспільством зі своїми неписаними законами.

Третя опора – це мікросоціум, тобто сім'я наркомана чи алкоголіка [21]. Неправильні погляди і неправильні судження батьків призвели до того, що в тілі і душі сина чи доньки укорінилася наркоманія чи алкоголізм. У розпал хвороби наркоман або алкоголік починає паразитувати на почуттях рідних.

Більшість із нас хоча б раз любили «надто сильно». Для багатьох це стало постійною темою їхнього життя. Деякі стають настільки одержимими проблемами свого партнера та стосунками з ним, що ледве можуть продовжувати нормальне життя та роботу.

Ми не можемо остаточно стверджувати, що жінки здатні кохати занадто сильно. Деякі чоловіки практикують одержимість у стосунках з не меншим завзяттям, ніж будь-яка жінка; Їхні почуття та поведінка впливають з того ж досвіду дитинства та сімейних стосунків. Однак більшість чоловіків з важким дитинством не страждають одержимістю у стосунках з жінками. Жидко М.Є. зазначав у своїй дослідницькій роботі, що в результаті взаємодії культурних і біологічних факторів вони прагнуть захистити себе і уникнути страждань, переслідують зовнішні, а не внутрішні цілі, досягають безособового, а не особистого. Вони, як правило, стають одержимими роботою, спортом або хобі, тоді як жінки, як правило, одержимі стосунками — можливо, з такими ж травмованими та відчуженими чоловіками [6].

Крім того, любити занадто сильно не означає любити занадто багато чоловіків, або закохуватися занадто часто, або відчувати занадто глибоку і щирю любов до чоловіка. Насправді, це означає бути безжально пристрасною людиною і називати одержимість коханням, дозволяти їй контролювати свої емоції та поведінку, усвідомлювати, що це негативно впливає на здоров'я та благополуччя, але не знаходити в собі сили контролювати себе, щоб

покінчити з цим. Це означає, що людина вимірює ступінь своєї любові глибиною свого страждання.

Емоційна залежність - це залежність від стосунків з іншою людиною [26]. Емоційну залежність дуже важко виявити, оскільки її наявність часто плутають із сильним почуттям кохання. Культура сильно грає на образах тих, хто кохав і помер в один день, або хто постраждав в ім'я самого справжнього кохання, підносячи психологічні відхилення до норми. У психології людину, яка не може жити без іншої людини, називають співзалежною людиною [26].

Співзалежна людина не бачить себе в житті самотньою. Цей дефект особистості співзалежні намагаються компенсувати особистістю іншої людини – близької людини. Через низьку самооцінку та почуття неповноцінності співзалежні вважають, що їх не можна любити просто за те, хто вони є і якими вони є. Тому вони намагаються заслужити любов.

Самодостатня людина - це не той, хто не має емоційних навантажень і потреби в тісних стосунках з іншими людьми [26].

Давайте розглянемо психопрофілі співзалежних жінок, які дуже люблять, за дослідженнями Леонова І.М., Фролова Є.В., Савчук О.М.

Нижченаведені характеристики типові для жінок, які люблять занадто сильно.

Перша характеристика:

- як правило, вирости в «неблагополучній» сім'ї, де емоційні потреби не задовольнялися, були притаманні: зловживання алкоголем та іншими наркотиками (приховане або явне);
- надмірності в поведінці, такі, як надмірна пристрасть до їжі, роботи, прибирання, гри, грошових витрат, дієт і так далі;
- фізичне насильство над чоловіком та дітьми;
- тривалі періоди часу, коли батьки не розмовляли один з одним;
- батьки мали різні системи цінностей або суперечили один одному, виборюючи лояльність дитини;
- батьки змагалися один з одним чи дітьми;

- надмірно жорстока вимога до доходів, релігійного виховання, роботи, розпорядку дня, сліпа захопленість сексом, телебаченням, роботою вдома, спортом, політикою тощо.

- потреба ніжності також могла ігноруватися або задовольнятися недостатньо [15; 29; 31].

Коли батьки сварилися один з одним чи боролися зі своїми проблемами, вони залишали мало часу прояву уваги до дитини. У результаті дитина жадала кохання, не знаючи, чи слід їй довіряти цьому почуттю, і фактично вважаючи себе негідною кохання.

Одержимість будь-яким із цих справ може зруйнувати близькість у дитини, оскільки акцент робиться на дотримання правил, а не на нормальності відносини.

Батьки також часто врівноважують один одного нездоровим чином: у сім'ї з надмірно уважною, підкреслено дбайливою матір'ю та сердитим, замкнутим батьком кожен із батьків фактично підштовхує іншого своєю поведінкою на руйнівні кроки по відношенню до дитини [5].

Друга характеристика. Отримавши в дитинстві мало справжнього тепла і ласки, жінка прагне побічно задовольнити свою потребу і стає надмірно ніжною і турботливою, особливо по відношенню до чоловіків, які, на її думку, потребують цього.

Таких жінок приваблюють ті, хто потребує допомоги. Вони сповнені співчуття, сприймають чужі страждання як свої і намагаються полегшити їх, щоб самим стало легше. В основі привабливості лежить бажання бути корисним. Чоловік, якого найбільше приваблюють такі жінки, як правило, нездатний побудувати нормальні стосунки з іншими, холодний і замкнутий, або впертий і егоїстичний, або впертий і меланхолійний. Він трохи дикий, безвідповідальний або нездатний на вірність. На основі попереднього досвіду жінка переконана, що чоловік потребує її допомоги, мудрості та співчуття, щоб покращити своє життя [31].

Третя характеристика. Якщо жінка не змогла змінити батьків і отримати від них тепло і ласку, вона гостро реагує на звичний тип емоційно недоступного чоловіка.

Вона знову намагається змінити його своєю любов'ю. Її не приваблюють чоловіки, які можуть дати їй те, що їй потрібно: вони здаються їй нудними. Її приваблюють чоловіки, які втілюють боротьбу, яку вона мала з батьками, коли вона намагалася бути достатньо хорошою, люблячою, розумною та корисною, прагнучи любові, уваги та схвалення від тих, хто не міг дати їй це відчуття, тому що вона була занадто захоплена своєю турботою [31]. Тепер любов, увага і схвалення їй «не в рахунок», якщо вона не може отримати їх від чоловіка, який, занурений у свої турботи і проблеми, не може дати їй їх.

Четверта характеристика. Побоюючись, що чоловік її покине, жінка, яка перебуває у співзалежних стосунках, готова зробити все можливе, щоб стосунки не розпалися.

«Бути покинутою» — дуже сильний вислів. Це означає покинутість, а не здатність виживати поодиноці. Це покинутість у прямому сенсі, але є й емоційна порожнеча. Кожна жінка, яка любить надто сильно, хоча б раз відчувала це всеосяжне почуття з усім страхом і відчаєм, які воно приносить. Коли людина помирає в зрілому віці, і багато хто своїми рисами нагадує людей, які покинули його вперше, це повертає весь жах, який вона пережила [9]. Звичайно, у цих співзалежних стосунках жінка готова на все, щоб уникнути цього.

П'ята характеристика. Ніщо не є надто незручним, надто дорогим або надто трудомістким для жінки у співзалежних стосунках, якщо це «допомагає» її чоловікові.

Хоча такі жінки часто ощадливі до себе і навіть доходять до самозречення, вони готові на все, щоб допомогти своєму чоловікові, наприклад:

- купуйте йому одяг, щоб покращити його самооцінку;

- фінансування дорогих хобі, щоб допомогти йому краще використовувати свій час;
- зміна місця проживання з погіршенням добробуту, тому що «йому тут неприємно»;
- віддати йому половину або все своє майно, щоб він не почувався в підлеглому стані;
- забезпечити йому місце проживання, де він почуватиметься у безпеці;
- безвідмовне поводження з образами на свою адресу, оскільки «раніше йому ніколи не дозволяли висловлювати свої почуття»;
- пошук роботи для нього [6].

Це лише неповний перелік допомоги. Через нього жінка гостро сумнівається в доцільності своїх дій, витрачаючи багато часу і сил на пошуки нових підходів, які будуть працювати краще, ніж ті, які вже використовуються.

Такі жінки звикли до відсутності любові в особистих стосунках, жінка в співзалежних стосунках готова чекати, сподіватися і докладати більше зусиль, щоб догодити своєму чоловікові.

Шоста характеристика. Готовність брати на себе більше відповідальності та звинувачувати себе за те, що сталося у стосунках.

Ставши дорослими, жінки, виховані в «неблагополучних» сім'ях, вважають, що відповідальність за побудову хороших відносин лежить виключно на них [8]. Тому часто вибирають безвідповідальних і слабких партнерів, що посилює відчуття, що все залежить від жінки. Жінка стає стресологом.

Сьома характеристика. Жіноча самооцінка тримається на критично низькому рівні.

Дуже небагато жінок, які люблять занадто сильно, внутрішньо впевнені, що вони заслуговують на любов і увагу вже тим, що існують. Натомість вони вірять, що мають жахливі вади та недоліки, і їм потрібно

наполегливо працювати, щоб їх виправити. Вони живуть з почуттям провини за ці уявні помилки та бояться, що їх розкриють. У той же час вони наполегливо працюють, щоб здатися іншою хорошою людиною, тому що самі в це не вірять [10].

Восьма характеристика Невпевнена з дитинства жінка відчуває відчайдушну потребу контролювати свого чоловіка та стосунки з ним і маскує свої зусилля контролювати людей і ситуації бажанням «бути корисною» [6].

Якщо дитина зростає в одній з «неблагополучних» сімей, вона неминуче відчує паніку, перш ніж зможе контролювати події в сім'ї. Люди, від яких залежала дитина, були надто слабкі, щоб захистити її. Переживання, отримані в такій сім'ї, приголомшливі і руйнівні для особистості, тому ті, хто пережив це, намагаються, так би мовити, «бути на висоті». Стаючи сильними і допомагаючи іншим, вони захищають себе від паніки, яка виникає, коли жінка віддана на милість інших людей. Щоб почуватися в безпеці, така жінка потребує компанії людей, яким вона може допомогти.

Дев'ята характеристика У стосунках з чоловіками вони більше пов'язані зі своєю мрією про те, як все могло скластися, ніж з реальною ситуацією [31].

Коли жінка кохає занадто сильно, вона живе у фантастичному світі, де чоловіка, яким вона незадоволена, стає таким, яким, на її думку, він повинен бути, і з її допомогою він точно стане. Оскільки існує дуже мало знань про щастя у стосунках і мало досвіду задоволення своїх емоційних потреб, цей уявний світ — це той світ, у який жінка наважується зайти в пошуках того, чого вона хоче [31]. Якщо у такої жінки був чоловік, який втілював усі її мрії, то для чого він їй був потрібен? Усі таланти та вся нагальна потреба в допомозі були б витрачені даремно. Провідна частина особистості залишилася б безробітною. Тому співзалежні жінки вибирають чоловіка, який не є уособленням їхніх думок, а лише проекцією мрії.

Десята характеристика Співзалежні жінки залежні від чоловіків і емоційних страждань.

Такі жінки використовують свою одержимість коханим чоловіком, щоб уникнути страждань, порожнечі, гніву і страху. Зазвичай відносини використовуються як наркотик, щоб уникнути тих почуттів, які доведеться відчувати наодинці. Чим болісніше стає спілкування з чоловіком, тим більше воно відволікає від реальності. Найгірші стосунки служать тій самій меті, що й дуже потужний наркотик для повного наркомана. Але без чоловіка, на якого можна звернути всю свою увагу, жінка закривається в собі. Часто присутні фізичні та емоційні симптоми утримання від наркотиків: нудота, пітливість, гіпотермія, судоми, хаотичні думки, депресія, безсоння, паніка та напади тривоги. Щоб придушити ці симптоми, співзалежні жінки повертаються до свого попереднього партнера або відчайдушно шукають нового [7].

Одинадцята характеристика Співзалежні жінки можуть бути емоційно, а іноді й біохімічно схильні до залежності від наркотиків, алкоголю та/або певної їжі, особливо солодкого [7].

Вищесказане стосується жінок, батьки яких зловживали алкоголем або наркотиками. Будь-хто, хто любить занадто сильно, несе з собою багато емоційних переживань, які можуть змусити їх звернутися до наркотиків, щоб ізолюватися від своїх почуттів. Можливо, через те, що рафінований цукор за своєю молекулярною основою майже ідентичний етиловому спирту, багато доньок алкоголіків стають залежними до солодошів.

Дванадцята характеристика Співзалежні жінки уникають думати про відповідальність за своє життя, коли звертаються до людей, чиї проблеми потребують вирішення, або коли вони опиняються в хаотичних, невизначених та емоційно болючих ситуаціях [31].

Співзалежні жінки зазвичай емпатичні, вони добре відчують почуття іншої людини, передбачають її потреби, передбачають її дії, але відірвані від власних почуттів і нездатні приймати раціональні рішення щодо важливих

аспектів свого життя, коли вани її турбують. Вони загрузають у драматичних питаннях і відмовляються зазирнути в себе і з'ясувати свою сутність.

Тринадцята характеристика Жінки в співзалежних відносинах схильні до депресії, напади якої вона намагається запобігти за допомогою нервового збудження, що виникло в нестабільних відносинах [5].

Злети і падіння, несподіванки, маневри, непередбачуваність і нестабільність у відносинах призводять до постійного розгойдування нервової системи. При шоку без фізичної травми адреналін викидається в кров у аномально великих кількостях. Саме адреналін викликає ейфорію. Коли жінка бореться з депресією, вона підсвідомо шукає ситуації, які тримають її в збудженому стані.

Чотирнадцята характеристика Співзалежну жінку не приваблюють добрі, надійні, стабільні чоловіки, які нею цікавляться. Вона вважає таких «хороших хлопців» нудними [31].

Як правило, такі жінки вважають нестабільного чоловіка збудливим, ненадійного - провокаційним, непередбачуваного - романтичним, незрілого - чарівним, сварливого - загадковим. Розгніваній людині потрібне розуміння, нещасній — розрада. Неповноцінному чоловікові потрібна підбадьорення, холодному – жіноче тепло. Але жінка не може «виправити» чудового за своєю суттю чоловіка; бо якщо він добрий і піклується про неї, жінці не доведеться страждати.

В цьому підрозділі, ми розглянули основні характеристики співзалежних відносин у жінок в сучасному житті, тому ми вважаємо, буде доцільних розглянути причини формування співзалежних стосунків у сім'ї.

1.3. Причини формування співзалежних стосунків в сім'ї

Однією з концепцій співзалежності є положення про те, що співзалежність визначається як психічний розлад, причиною якого є незавершеність одного з найважливіших етапів розвитку в ранньому дитинстві - етапу психологічної автономії, який потім дитина переносить на стосунки в своїй сім'ї цю концепцію досліджувало багато вітчизняних науковців, та нагадаємо, що ми коротко розглянули це в підрозділі 1.1.

Кочарян А. С. у роботі «Емоційна структура синдрому «емоційного холоду», зазначив, що вміння брати відповідальність за інших є необхідною частиною любові. Він підкреслив, що коханий завжди відчуває відповідальність. Бути відповідальним — це добровільна потреба брати на себе відповідальність і піклуватися про інших, що базується на здобутті незалежності та здатності «стояти на ногах» без сторонньої допомоги [13]

Тому успішному вирішенню проблеми особистісного самовизначення має передувати серйозна робота над розвитком особистості, прийняттям себе і світу, в якому ми живемо. І, чесно кажучи, багато людей просто не хочуть цього. Через це небажання, особистісно розвиватися, люди охоплені різноманітними патологічними залежностями та співзалежностями, які заважають створювати здорові відносини у своїй сім'ї.

Людина, яка живе згідно зі своїм хибним мисленням і сприйняттям, створює і засвоює певні моделі поведінки, які є небезпечними і деструктивними. При цьому у багатьох виникають депресивні реакції, підвищується тривожність, з'являються сильні страхи перед навколишнім світом, посилюється почуття неприязні до себе.

Мусієнко Г. О. у своєму дослідженні «Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища» виділяє 5 стадій співзалежних відносин у родині з особистістю схильною до залежних

станів від заборонених речовин. Вони розвивається поетапно з періодами загострень і ремісій [21]:

1. Стурбованість. Пильність зазвичай виникає, коли кохана людина виявляє, що вона почала вживати заборонені речовини. При цьому він намагається знайти виправдання такій поведінці. Наприклад, він стверджує, що пацієнта просто ввела в оману погана компанія. Наркоман спритно маніпулює співзалежним і обіцяє незабаром кинути залежність. Рідні йому вірять і під впливом ілюзій віддають наркоману останні гроші. У той же час у них посилюється почуття провини і підвищується толерантність до негативних емоцій.

2. Самооборона. Ця фаза характеризується підвищеною відповідальністю за пацієнта і постійним спостереженням за пацієнтом. Розвиваються ілюзії щодо швидкого одужання, т.к. є багато негативу. Співзалежний починає контролювати кожен крок залежного, впевнений, що зможе змінити ситуацію. Пацієнта намагаються переконати в необхідності звернення за медичною допомогою. Фаза може тривати кілька років. Обстеження у родичів результату не дає. Найбільш підозрілі особи втрачають контроль над життям і власною поведінкою наркомана. На цьому етапі людина може втратити роботу, оскільки не може думати ні про що, крім хвороби близької людини.

3. Коригування. Почуття провини і сорому посилюються. Стає складніше стримувати негативні емоції. Злість і гнів наростають, посилюється контроль над наркоманом. При цьому співзалежний намагається демонструвати адекватну поведінку, перебуваючи поруч з пацієнтом. Йому важлива думка інших. Поступово родич наркомана намагається зіграти роль жертви, звинувачуючи у всіх бідах кохану людину. У відчаї співзалежний замикає пацієнта вдома і намагається самотужки повернути його до нормального життя. Така поведінка не приносить позитивних результатів, що призводить до розвитку депресії.

4. Виснаження. Починає формуватися негативне ставлення до хворого. Співзалежні розуміють, що їм потрібна медична допомога. Іноді на цій стадії пацієнт вже вмирає, тому що. Рідні не зверталися до лікаря, а хвороба прогресувала. Рідні не могли підтримати наркомана через сильне виснаження нервової системи.

5. На цьому етапі лікування та навчання проходить у психотерапевта. Поступово до співзалежного приходять адекватне сприйняття ситуації. Він захищений від проблем наркомана і встановлює певні межі в спілкуванні з ним. Приходить усвідомлення власних потреб і реалізація їх на практиці.

Тепер доцільним буде дослідити ознаки емоційної залежності у відносинах сім'ї, за дослідженнями Сидорика Ю. Р..

1. Щастя можливе лише тоді, коли є стосунки та інша людина, яка любить або знаходиться поруч.

2. Любов, дружба неможливі без повного розчинення один в одному, без повної віддачі життя в розпорядження іншої людини.

3. Відносини стають деструктивними, супроводжуються сильною ревнощами, численними складними конфліктами, постійною загрозою розриву, але до справжнього розриву справа не доходить.

4. Стосунки важкі, стосунки неможливі.

5. Відсутність стосунків, об'єкта любові/прихильності або думка про його відсутність викликає сильний біль, тривогу, депресію, апатію, відчай [30].

6. Відносини не можуть розірватися самі по собі.

Відносини, в яких є емоційна залежність, - це завжди дуже напружені, конфліктні, складні відносини. Це тому, що якщо людина настільки важлива для іншої людини, що все її «добре», все її благополуччя, все її щастя залежить від неї, то все її «погане», все її нещастя також цілком залежить від іншої людини. Любов разом із емоційною залежністю завжди асоціюється з

ненавистю, оскільки голод емоційно залежної людини не може бути задоволений.

Ще одна емоція, яка завжди супроводжує залежні стосунки, - це образа. Образа — це почуття жертви, почуття, яке виникає, коли людина не може висловити свої основні почуття — гнів і біль — і належним чином відреагувати, коли інша людина завдає їй болю. [26]

Розвиток схильності до емоційної (і будь-якої іншої) залежності відбувається в дитинстві. За цей час у дитини формується уявлення про те, як влаштована (і буде) її взаємодія з навколишнім світом. Дитина має уявлення про те, чи чує світ його (тоді в особі мами і тата) чи ні, чи задовольняє він чи ні свої потреби в безпеці, харчуванні, фізичному комфорті, спілкуванні, прийнятті, любові, чи є він задоволений, то якою мірою. Порушення розвитку в цей період призводять до «голоду» людини до стосунків, до любові, до прихильності, до емоційної та фізичної близькості. Така людина постійно перебуває в пошуку «ідеального батька», людини, яка б компенсувала те, чого вона колись не отримала: безумовну любов, беззастережне прийняття, читання її потреб, не вимовляючи їх вголос, миттєве задоволення її потреб - і наситила б його своєю любов'ю. Звичайно, в такому вигляді потрапити неможливо. Є лише один період життя, в якому наші потреби можуть бути задоволені настільки ідеально - це дитинство. Неможливість отримати його від іншої людини породжує сильний гнів, біль і відчай. І знову надія на те, що колись хтось полюбить нас настільки, що зрозуміє все, що ми хочемо, і зробить це за нас, буде з нами весь час і завжди доступний для контакту [30].

Для одружених людей суть співзалежності полягає в тому, що один партнер повністю губиться в іншому. Відмовляється від усього, що могло його займати до спілкування: від роботи, хобі, друзів. Йому здається, що тепер немає причин турбуватися про що-небудь. Є чоловіки, які весь час сидять на дивані, і жінки, які не люблять нічого більше, ніж розмовляти зі своїми подругами.

Співзалежна людина зазвичай розуміє, що стосунки не принесуть користі, але не намагається їх розірвати. Крім того, думки про розлучення можуть викликати тривогу та паніку. Адже сенс життя вбачається саме в близькості партнера. Існують тільки його думки і потреби, особисті інтереси повністю ігноруються. Співзалежне подружжя постійно намагається задовольнити і передбачити бажання своєї другої половинки. Якщо він залишається поруч, він відчуває ейфорію, схожу на наркотичний кайф без об'єкта кохання - страх, тривога, порожнеча [8].

Співзалежні відносини – це поведінка членів сім'ї, поглинених бажанням керувати життям пацієнтів, вирішувати їхні проблеми, задовольняти будь-які потреби, геть-чисто забувши про себе. Співзалежність – це відмова від свого «Я» заради залежного. Такі відносини руйнівні, однак, самостійно припинити їх дуже складно [26].

Як дізнатися, чи перебуваєте ви у співзалежних стосунках

Співзалежність проявляється по-різному. Завжди необхідно оцінювати інтенсивність і збіг кількох ознак співзалежних відносин, у тому числі [11]:

Потреба контролю і відсутність свободи

Коли партнер віддаляється від вас, ви починаєте відчувати емоційну напругу і емоційну залежність від партнера. Демонструйте контрольну поведінку, вимушуйте волю. Ви очікуєте, що ваш партнер буде поводитися специфічно і зрозуміло для вас.

Швидка конвергенція

Зустрілися і не можуть розлучитися, швидко з'їхатися, швидко одружитися. Часто в цьому випадку ідеалізація партнера роздута до максимуму. Наша свідомість втілює в реальність очікування і фантазії щодо якостей партнера.

Пошук спокути

В іншій людині ви бачите звільнення від своєї самотності та внутрішньої порожнечі. Робота, хобі, інтереси, життєві орієнтири та принципи – ніщо, крім вашого партнера, не може заповнити внутрішню прогалину, тільки з ним ви відчуваєте себе «як вдома».

Відсутність вибору

Ви не можете визнавати та поважати право свого партнера приймати власні рішення. Той факт, що його або її бажання і вибір можуть відрізнятись від ваших, лякає і не обговорюється.

Втрата чутливості до себе та інших

Ви усвідомлюєте лише фрагментарні знання про себе та свого партнера, і ви повторюєте свої емоції та поведінку з року в рік. Це ніби переживати той самий сценарій. Домінуючими почуттями та поведінковими реакціями в цьому сценарії є провина, гнів, страх, недовіра, надмірний захист, надмірний контроль.

Важко взяти на себе відповідальність

Партнер відповідає за ваше благополуччя, ваш розвиток і задоволення ваших потреб. Ви дозволяєте собі керуватися фразою «Я б, ... але ...» і живете як частина свого життя.

Думка про те, що партнер вам щось винен

У співзалежних стосунках важко вести переговори. Ставлення до поведінки та обов'язків партнера (наприклад, що жінка має бути музою, а чоловік – годувальником) не змінюється з самого початку стосунків і не допускає дискусій.

Низька самооцінка

Немає внутрішнього переконання, що ти гідний і цінний сам по собі. Ви постійно сумніваєтеся, і своєю поведінкою намагаєтеся заслужити любов і похвалу і довести, що заслуговуєте на це.

Грошові турботи

Фінансова залежність від партнера змушує нас почуватися маленькими та потребувати турботи. Це бажання, у свою чергу, може бути пов'язане з «домашнім інстинктом», оскільки діти не повинні і не можуть піклуватися про себе. Фанатичне накопичення може свідчити про зворотне - про страх втрати незалежності і прохання про допомогу. У здорових стосунках мається на увазі гнучкість, коли фінансові ролі можна змінювати, не змішуючи ролі рятівника, жертви та переслідувача.

Бажання помсти і змагання

Якщо ваш партнер зробив помилку і зробив щось незручне, стримайте обурення замість того, щоб дати конструктивний відгук і обговорити проблему. У потрібний момент ви повторюєте поведінку свого партнера, щоб завдати йому чи їй болю, і говорите з похмурим задоволенням: «Чому ти можеш поводитися так, а я не можу».

Магічне мислення

Співзалежні люди вірять, що якщо вони діятимуть правильно, знайдуть правильні слова, зроблять щось інше, то зможуть чарівним чином заслужити любов партнера. Як коли я був дитиною: якщо я отримаю п'ятірку або приберу в домі, мої батьки мене хвалитимуть і любитимуть більше.

Крім того, люди зі співзалежністю, часто мають поведінкові залежності, такі як трудоголізм, компульсивне переїдання, накопичення або нав'язлива потреба в ідеальній чистоті та організації простору. Життя співзалежного нагадує хаос, ці звички допомагають заземлитися і заспокоїтися в постійному страху, створити відчуття контролю над своїм життям.

Найчастіше співзалежні відносини проявляються в сім'ях з ознаками сімейної дисфункції.

Ознаки сімейної дисфункції за за Обозовом Н. Н. [25]:

1. Заперечення проблем і збереження ілюзій.
2. Вакуум інтимності

3. Заморожені правила та ролі
4. Конфлікти у стосунках
5. Нерозрізнення «Я» кожного члена («Якщо мама злиться, то зляться всі»).
6. Межі особистості або змішані, або щільно розділені невидимою стіною
7. Кожен приховує сімейну таємницю та підтримує фасад псевдоблагополуччя
8. Схильність до полярності почуттів і суджень
9. Закритість системи
10. абсолютизація волі, контролю.

Дисфункціональні сім'ї, як правило, не визнають існування проблем, не говорять про них і не намагаються впоратися з ними, не змінюючи основних моделей поведінки [26].

На індивідуальному рівні недостатнє функціонування сім'ї призводить до реактивної емоційності, імпульсивного прийняття рішень і несформованості концепцій.

«Наслідки», низька самооцінка, заперечення проблем тощо.

Гіперфункція – залежність від зовнішніх орієнтирів, залежність члена сім'ї від інших, пошук схвалення сім'ї для кожного окремого рішення чи вибору, нехтування особистими потребами, надмірна відповідальність тощо [26]. В обох випадках порушується формування ідентичності, незадоволеність більшістю сфер життя, виникає залежність від зовнішніх об'єктів, труднощі у вираженні власних особливо агресивних почуттів.

У результаті члени сім'ї вчаться придушувати емоції, ігнорувати власні потреби та розвивати поведінку, яка допомагає їм заперечувати, ігнорувати або уникати неприємних переживань. У таких сім'ях існують певні «негласні» правила, виражені в таких аксіомах: «Нічого не кажи. не відчувай цього Не довіряй". В результаті порушень емоційного та міжособистісного розвитку члени неблагополучної сім'ї відчувають різні розлади ідентичності

[25]. У результаті діти, які виховуються в такому середовищі, можуть демонструвати залежні або співзалежні моделі поведінки в дорослому віці, мати труднощі встановлювати та підтримувати теплі емоційні стосунки, намагатися відтворити ті стосунки, які були в батьківській родині.

Сімейне оточення, таким чином, є унікальним середовищем, в якому ставлення батьків, ставлення до життя в цілому, до себе і до інших передається дітям. Три процеси відіграють особливу роль в опосередкуванні стосунків: наслідування, наслідування зразка для наслідування та ідентифікація з батьками. Дитина, яка наслідує батьків, переймає їхні конкретні дії та інтерпретує їх як зразки поведінки в різних життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК В СІМ'Ї

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

Вибірку нашого дослідження склали 10 жінок віком 25-30 років. З них: 5 жінок одружені мають 1-2 дитини; 5 жінок не одружені, не мають дітей, але перебували у довгих тривалих стосунках (громадський шлюб).

Вибірка формувалась з жінок, які звернулися до психологічної консультації щодо проблем незадоволеності шлюбом, це ті жінки, яких можна віднести до категорії пізніх або термінальних стадій залежності.

Дослідження проводилось у період грудня-лютого 2021-2022 року, до військових подій.

Дослідження проводилось за допомогою валідних психодіагностичних методик:

1. «Шкала особистісної тривожності»

Особливістю таких шкал є те, що вони визначають страх за оцінкою людиною страху певних ситуацій у повсякденному житті. Переваги цих шкал полягають у тому, що вони, по-перше, дозволяють виділити сфери реальності, які викликають тривогу, а по-друге, вони менше залежать від здатності людей розпізнавати свої переживання, почуття, тобто від розвитку інтроспекції та наявності конкретного словника досвіду. Техніка що дозволяє виконувати її як групі, так і індивідуально. Форма містить необхідну інформацію з теми, примітки та зміст методики.

2. «Опитувальник міжособистісної залежності» Гіршфільда. Interpersonal Dependency Inventory, IDI R.M. Hirschfeld, 1977. Ця методика призначена для діагностики залежності від іншої людини. Може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій діагностиці. Анкета

складається з 48 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою (від «не властиво мені» до «типово мені»).

У результаті виходить 4 шкали:

1. *Емоційна залежність від інших (EO)* - надмірна довіра до думки інших людей. Високий рівень за цією шкалою вказує на орієнтацію на емоційну підтримку інших людей, націленість на отримання хорошої оцінки від інших і навіть на чутливість до критики. Особам з високим рівнем емоційної підтримки з боку оточуючих властива потреба в близьких людях і навіть наявність страху їх можливої втрати.

2. *Невпевненість у собі (N)* - нездатність приймати рішення самостійно та покірність. Високий рівень невпевненості в собі характеризується сумнівами у своїй здатності впоратися з труднощами, очікуванням негативних оцінок з боку оточуючих. Люди, які мають високий бал за цією шкалою, як правило, віддають перевагу керівним посадам, схильні делегувати відповідальність за прийняття рішень, легко поступаються в суперечках і не вміють просити допомоги.

3. *Бажання автономії (A)* – Схильність до дистанції. Високий ступінь прагнення до автономії характеризується здатністю індивіда брати на себе відповідальність за свої дії та почуття, включаючи вільний вибір положення сидіння. Люди, які прагнуть до автономії, зазвичай покладаються на нього для досягнення своїх цілей без сторонньої допомоги.

4. *Кінцеве значення залежності (З)* характеризує ступінь емоційної близькості та потреби в незалежності. Підсумковий бал розраховується шляхом підсумовування перших двох шкал і віднімання цієї суми від третьої шкали.

Високе кінцеве значення емоційної залежності характеризується вираженою потребою в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку фігур прихильності. Ці люди, як правило, постійно відчувають безпорадність незалежно від ситуації. Невпевнені в собі і боїться можливої відмови. Психометричні дослідження підтвердили високу валідність і надійність шкал

методики, на даний час вона широко використовується для діагностики міжособистісної залежності (Додаток А).

3. Опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності», адаптована А.С. Кочарян, Є.В. Фролова Н.А. у 2006 році.

Тест дозволяє оцінити ступінь вираженості співзалежності у відносинах. Анкета часто використовується в дослідницьких цілях і користується популярністю серед психологів як у групових тренінгах, так і в індивідуальних консультаціях.

Досліджуваним пропонується 20 тверджень для оцінювання за шкалою від 1 до 4 балів, де:

- 1 бал – «ніколи»;
- 2 бали – «іноді»;
- 3 бали - «часто»;
- 4 бали - «майже завжди».

Досліджуваних просять відповісти, не надто довго думаючи над кожним твердженням. Періоди не позначені.

Результати обробляються за ключем:

- 20-29 - дуже мало взаємозалежних моделей поведінки.
- 30-39 - середній рівень взаємозалежних моделей
- 40-59 - високий рівень взаємозалежних моделей
- 60–80 – це дуже високий рівень взаємозалежних моделей (Додаток Б).

4. Методика діагностики сприйняття людиною насильства «Незакінчені речення».

Проективна методика незакінчених речень розроблена спрямована на діагностику когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів уявлень людей про насильство. Орієнтований може використовуватися як індивідуально, так і в групах.

Ви можете використовувати цю техніку, щоб перевірити:

Яке розуміння насильства має людина?

- яким емоціям піддається людина і з чим ці емоції пов'язані;

- яка поведінка є прийнятною для людини в ситуації насильства.

Відповіді на запитання:

2, 7, 9, 13, 18, 19 - характеризують емоційний аспект уявлень, людини про насильство,

3, 4, 11, 20 - когнітивні,

1, 8, 10, 12, 14, 16 - поведінкові аспекти.

Кожному дається проміжок із реченнями, які потрібно завершити. Час наповнення - 15 хв (Додаток В).

Розглянувши методики, які ми зазначили та переходимо до результатів отриманих в ході дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

За результатами проведеної методики «Шкала особистісної тривожності» у 10 жінок, ми отримали наступні результати наведені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Шкала особистісної тривожності»

Назви шкал	Жінки під номером									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкільна тривожність	1	2	1	0	1	2	1	1	1	2
Самооціночна тривожність	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4
Міжособистісна тривожність	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3
Магічна тривожність	1	0	1	0	1	2	0	1	1	1

Давайте тепер підрахуємо скільки балів набрали жінки за результатами проведеної методики «Шкала особистісної тривожності» за усіма шкалами, та подивимось який рівень тривожності – низький чи високий.

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Шкала особистісної тривожності»

Бали	Жінки під номером									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість балів за усіма чотирма шкалами тривожності	8	8	7	7	6	11	6	7	8	10

Ми бачимо з таблиці 2.2, що високий рівень у двох жінок – (№6 та №10).

У інших восьми жінок середній рівень тривожності, який навіть можна порівняти до вищого середнього рівня, що може казати про критичність ситуації, та її загострення.

Низького рівня не виявлено ні у кого, тому доцільно буде підрахувати загальні бали 10 жінок по кожній шкалі тривожності, що дозволить нам зрозуміти, яка шкала більш виражена.

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Шкала особистісної тривожності»

Загальні бали по всім опитуваним жінкам

Назви шкал	Загальні бали по всім опитуваним жінкам
Шкільна тривожність	12 балів
Самооціночна тривожність	31 бал
Міжособистісна тривожність	27 балів
Магічна тривожність	8 балів

На рисунку 2.1 подивимось результати та які шкали тривожності за методикою «Шкала особистісної тривожності» більш виражені у жінок.

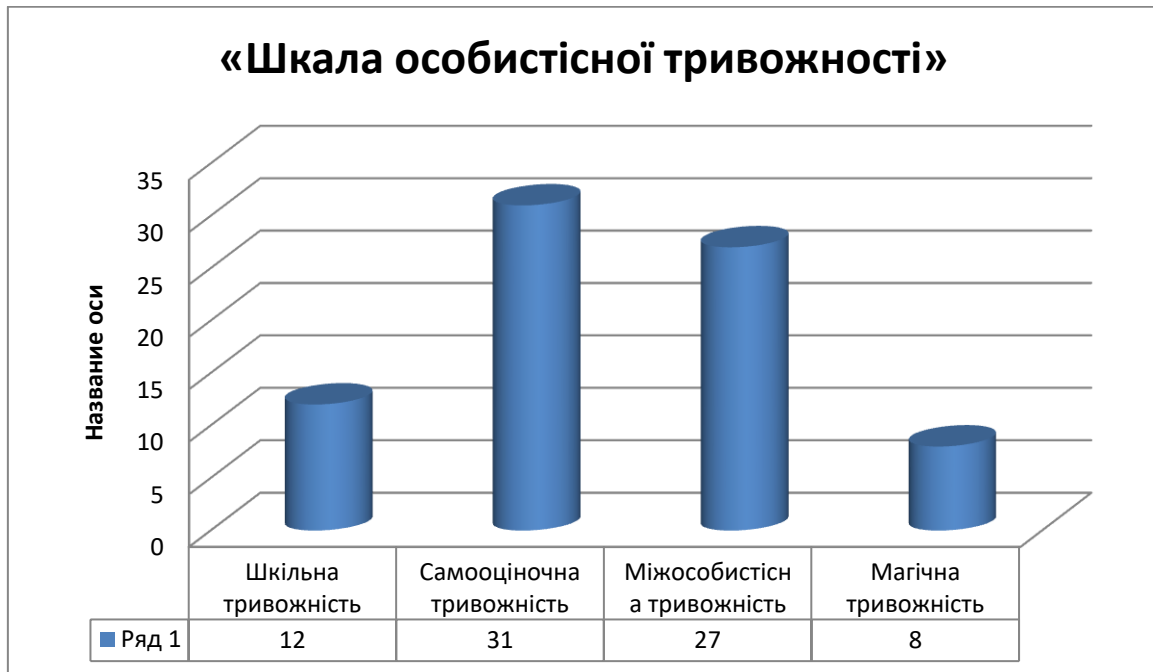


Рис. 2.1. Результати та які шкали тривожності за методикою «Шкала особистісної тривожності» більш виражені у жінок

Ми бачимо, що більш виражені шкали: самооціночна шкала та міжособистісна шкала, які набрали найбільше балів за усіма результатами.

Треба зазначити, що самооціночна шкала тривожності - виявляє рівень тривоги, викликаній оцінкою своєї зовнішності та своїх можливостей порівняно з рідними, близькими, друзями та однолітками. Міжособистісна шкала тривожності – виявляє тривожність у ситуації спілкування з рідними, близькими, друзями та однолітками.

Можемо зробити висновок, що отримані результати за методикою «Шкала особистісної тривожності» у всіх жінок виявлено високий, та вищій середній рівень тривожності, більш виражені самооціночна та міжособистісна шкали і це свідчить про те, що всі жінки не задоволені своєю зовнішністю, своїм внутрішнім світом та є проблеми у спілкуванні з рідними, близькими,

друзями та однолітками і тому, ми вважаємо за потрібне продовжити наше дослідження щоб з'ясувати сутність цієї проблеми.

Опитувальник міжособистісної залежності Гіршфільда, результати, які ми отримали за допомогою цієї методики, більш наглядно розглянемо у таблиці 2.4

Таблиця 2.4

**Результати за методикою «Опитувальник міжособистісної залежності»
Гіршфільда**

Назви шкал	Жінки під номером									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Емоційна залежність від інших (ЕО)	В	В	С	С	С	В	С	С	В	В
Невпевненість у собі (N)	В	В	В	С	С	С	С	В	С	В
Бажання автономії (А)	Н	Н	С	С	С	Н	Н	С	Н	Н
Кінцеве значення залежності (З)	В	В	С	С	С	В	С	С	В	В

Таблиця 2.5

Результати за кожною шкалою за методикою «Опитувальник міжособистісної залежності» Гіршфільда

Назви шкал	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційна залежність від інших (ЕО)	-	5 жінок	5 жінок
Невпевненість у собі (N)	-	5 жінок	5 жінок
Бажання автономії (А)	6 жінок	4 жінок	-
Кінцеве значення залежності (З)	-	5 жінок	5 жінок

З таблиці 2.5., ми бачимо, що *емоційна залежність (NO)* на середньому рівні проявилась у 5 жінок, та на високому рівні, також у 5 жінок, це свідчить про те, що ці жінки мають надмірна довіру до думки інших людей. Високий рівень за цією шкалою вказує на орієнтацію на емоційну підтримку інших людей, націленість на отримання хорошої оцінки від інших і навіть на чутливість до критики. Особам з високим рівнем емоційної підтримки з боку оточуючих властива потреба в близьких людях і навіть наявність страху їх можливої втрати.

Невпевненість у собі (N) проявилась у 5 жінок, та на високому рівні, також у 5 жінок, це свідчить про те, що ці жінки проявляють нездатність приймати рішення самостійно та покірність. Високий рівень невпевненості в собі характеризується сумнівами у своїй здатності впоратися з труднощами, очікуванням негативних оцінок з боку оточуючих. Люди, які мають високий бал за цією шкалою, як правило, віддають перевагу не керівним посадам, схильні делегувати відповідальність за прийняття рішень, легко поступаються в суперечках і не вміють просити допомоги.

Бажання автономії (A), низький рівень у 6 жінок, середній рівень у 4 жінок, це говорить про те, що не прагнуть до автономії характеризується не здатністю індивіда брати на себе відповідальність за свої дії та почуття.

Кінцеве значення залежності (З) проявилась у 5 жінок, та на високому рівні, також у 5 жінок, це свідчить про те, що ці жінки характеризує ступінь емоційної близькості та потреби в незалежності.

Давайте подивимось, як розподілились шкали за «Опитувальником міжособистісної залежності» Гіршфільда на рис. 2.2.

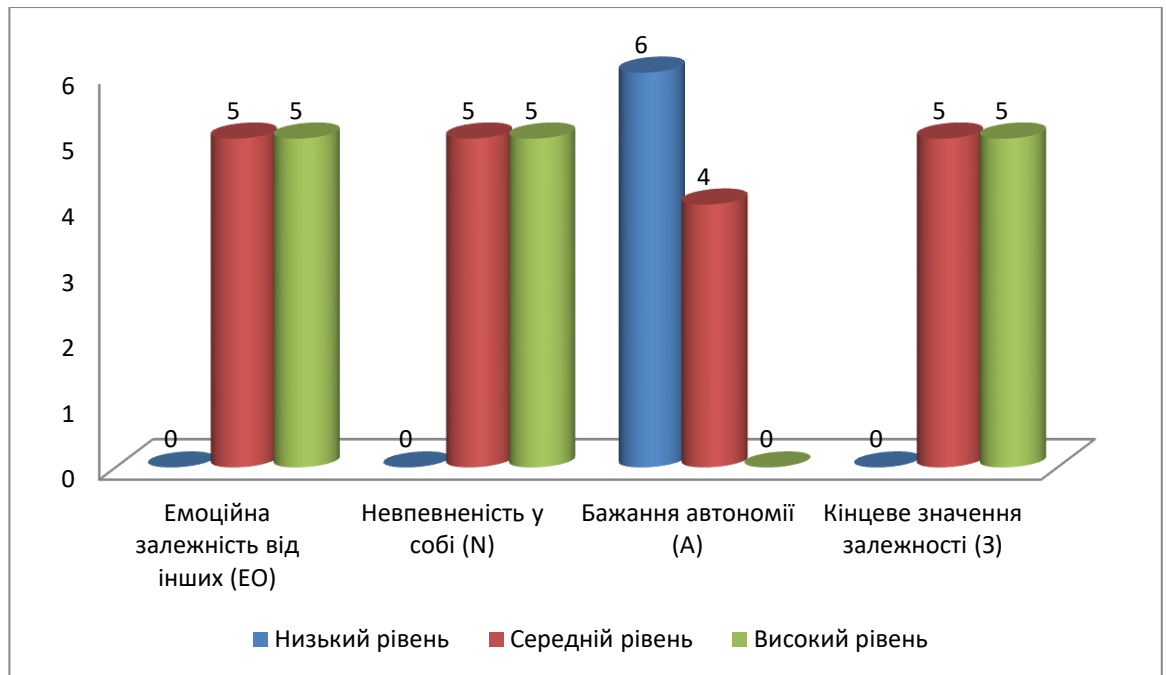


Рис. 2.2. Розподілились шкали за «Опитувальником міжособистісної залежності» Гіршфільда

Отже можемо підкреслити, що в нас проявились три основні шкали це: «емоційна залежність від інших», «невпевненість у собі», «кінцевк значення залежності».

Шкала «бажання до автономії», набрала наймень балів і можемо сказати, що деякі жінки хочуть прагнути автономії, але їх переживання та страх не дають змогу зробити крок до самостійності.

За загальними результатами робимо висновок, що всі жінки нашої вибірки, так чи інакше залежні від іншої людини. Високе кінцеве значення емоційної залежності характеризується вираженою потребою в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку фігур прихильності. Ці жінки, як правило, постійно відчують безпорадність незалежно від ситуації. Невпевні в собі і бояться можливої відмови, і це підтверджено отриманими нами даними.

Наступним етапом нашого дослідження було проведення опитувальника Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності», адаптована А.С. Кочарян, Є.В. Фролова Н.А. у 2006 році, який дозволяє оцінити ступінь вираженості співзалежності у відносинах нашої вибірки.

Результати підрахунку балів 10 жінок нашої вибірки представлені у таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Результати отримані за методикою Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності»

№ жінок	1	2	3	4	6	6	7	8	9	10
Отримані бали	47	53	50	48	54	68	43	52	47	65

Результати оброблялись за наступним ключем:

20-29 - дуже мало взаємозалежних моделей поведінки.

30-39 - середній рівень взаємозалежних моделей

40-59 - високий рівень взаємозалежних моделей

60–80 – це дуже високий рівень взаємозалежних моделей.

Виходячи з цього, можемо сказати, що у 2 жінок дуже високий рівень взаємозалежних моделей, а у інших 8 жінок - високий рівень взаємозалежних моделей. Це говорить про те, що ступінь вираженості співзалежності у нашій вибірці жінок висока і дуже висока, це може проявлятися не тільки як вторинне явище, пов'язане з алкогольною та наркотичною залежністю близької людини, а як порушення розвитку особистості, що формується в ранніх дитячо-батьківських відносинах.

Тому доцільним буде провести аналіз ранніх дитячо-батьківських відносин наших жінок за допомогою проективної методики незакінчених речень, яка розроблена та спрямована на діагностику когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів уявлень людей про насильство.

Провівши методика діагностики сприйняття людиною насильства «Незакінчені речення», ми отримали дуже неочікувані для нас результати, нам вдалося підрахувати, що 20% виховувались в неповній сім'ї, без мами або без батька, без батька; 50% жінок виховувались в сім'ї, де батьки вживали наркотичні речовини або алкогольні напої, були залежними; 30% жінок виховувались в повній родині, але були під тотальним контролем, не мали змоги самостійно щось робити, тобто можна сказати, що до цього часу не відбулася сепарація від батьків та їх контролю.

50% жінок з неблагополучних родин, підвергалися насильству та знущанню з боку батька.

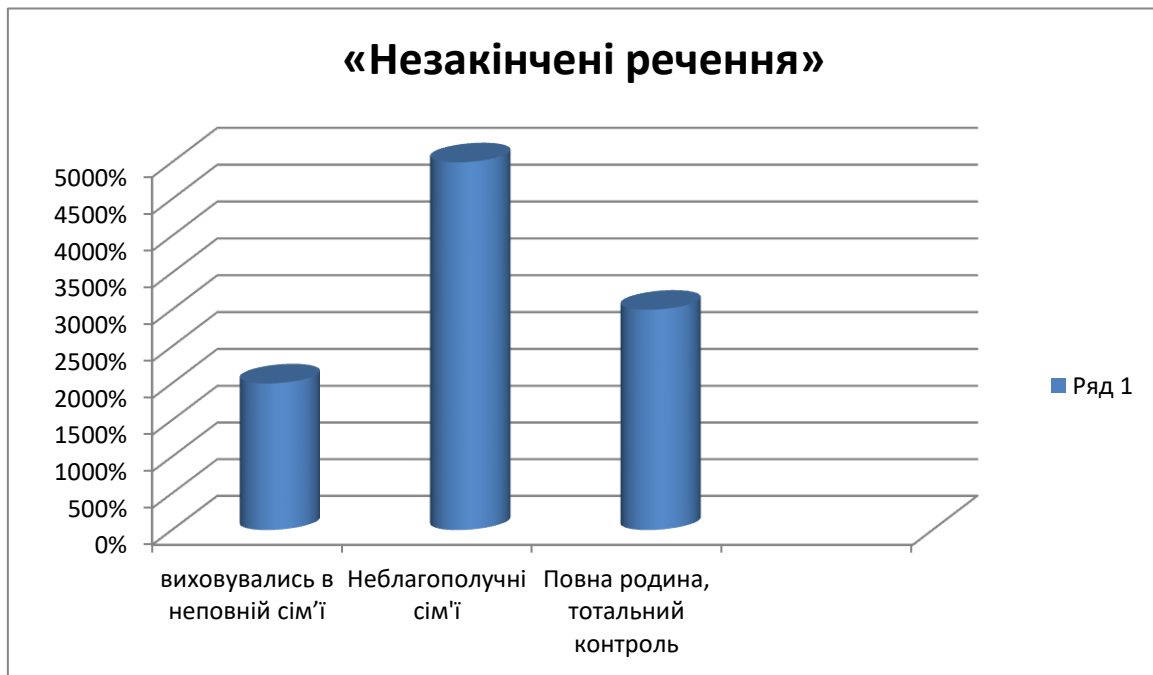


Рис. 2.3. Результати методики «Незакінчені речення», розподілення за статусом сім'ї

Проаналізувавши всі отриманні дані в ході нашого дослідження, ми можемо зробити висновок того, що наша вибірка, яка складалась з 10 жінок, кожна жінка є співзалежною особистістю, це підтверджено двома методиками. Рівень їх особистісної тривожності знаходиться на високому та на більш ніж середньому рівні, це може говорити про те, що ці жінки не

можуть самі справитися зі своїми емоціями, своєю поведінкою, страхами та станами, які вони переживають, без допомоги зі сторони. Остання методика незакінчених речень, саме підтвердила наші домисли про те, що така співзалежність може бути результатом виховання та причини емоційної залежності сягають корінням у глибоке дитинство.

Зауважимо, ще на 1-му етапі розвитку, який відповідає дитинству, виникає довіра або недовіра до світу. Коли дитина народжується, вона залежить від матері. Природа створила симбіотичні стосунки між матір'ю та дитиною, у яких вони не відчують дистанції одне від одного. Найважливішим завданням періоду залежності між матір'ю та дитиною є створення емоційного зв'язку, який є основою для довіри дитини до світу. Якщо на цьому етапі розвитку щось пішло не так, наприклад, мати віддалилася, в сім'ї склалася напружена обстановка, то дитина не матиме почуття безпеки

Також, відсутність любові, уваги та турботи робить дітей уразливими, надмірно прив'язаними до батьків і залежними від інших людей у майбутньому. Основою утриманських відносин є страх перед життям, невпевненість у собі, відчуття власної неповноцінності та підвищена тривожність. Пошук кохання стає нав'язливою потребою, умовою виживання. Страх і нестабільність, які відчуває людина через постійний внутрішній конфлікт між потребою отримати любов і впевненістю в тому, що вона не гідна, робить її бажання отримати любов іншої людини і наповнити нею своє «Я» головною і нав'язливою метою існування

З цього можна зробити висновок, що співзалежність – це патологічний стан, що характеризується сильною емоційною, соціальною або навіть фізичною залежністю від іншої людини. Благотворні стосунки між партнерами можливі лише тоді, коли вони зрілі та незалежні люди. Для співзалежних людей важливо усвідомлювати власну залежність, навчитися гармонійно ставитися до себе, розуміти власні емоції та почуття, усвідомлювати свої потреби та бажання та виражати їх, підтримувати

комфортну дистанцію для відчуття для інших і мати можливість захищати свої кордони.

До групи ризику входять впевнені в собі люди, люди під впливом, а також ті, кого сильно контролювали батьки, це підтверджено нашими результатами дослідження. Подолання почуття самотності, нікчемності та відчуженості вимагає відмови від свободи та придушення власної індивідуальності

Слід зазначити, що жінки більш схильні до співзалежних стосунків, ніж чоловіки, оскільки перші від природи схильні до впливу почуттів і можуть їм повністю присвятити себе. Роль жінки часто трактується через служіння чоловікові та родині, безмежну відданість і прихильність. У той же час продуктивна поведінка, заснована на силі особистості, ігнорується. Співзалежні жінки часто мають деструктивні уявлення про стосунки, емоційні та поведінкові проблеми. Свою поведінку вони сприймають позитивно, як здатність любити людину з усіма її недоліками і слабкостями. Такі стосунки можуть тривати роками, не роблячи учасників щасливими. Тривала співзалежність супроводжується накопиченням негативних емоцій, які відкидаються як неприйнятні. Роздратування, гнів, розчарування, депресія і страх пригнічуються. У результаті зростаюча напруга проявляється в неконтрольованих спалахах ауто- та гетероагресії, що маскуються депресією, та підтвердженою нами тривожністю.

Тому можемо зробити висновок, що гіпотеза нашого дослідження, про те що емоційне насильство, як стиль сімейного виховання формує високий рівень тривожності жінок (дівчат) і сприяє її орієнтації на співзалежні партнерські відносини, повністю підтвердилась.

ВИСНОВКИ

У психологічному співтоваристві немає єдиного визначення «співзалежності». З одного боку, цей термін описує порушення особистих кордонів між партнерами, коли двоє людей у стосунках емоційно або фінансово залежні один від одного і головна потреба одного – «зв'язати» іншого, стати його частиною. З іншого боку, «співзалежністю» також називають у психології дисфункціональних стосунки з партнером, який страждає від певного типу патологічної залежності – алкоголізму, наркоманії, азартних ігор тощо.

Деякі жінки сприймають власну співзалежність, як здатність любити і розуміти людину такою, якою вона є. У таких відносинах жінка дуже боїться залишитися на самоті. Вона терпить усі приниження та образи, але не може розірвати це замкнуте коло стосунків. Співзалежні жінки часто кажуть: «Я йому не потрібна». Співзалежність у стосунках між чоловіком і «люблячою» жінкою може тривати роками, але щастя вони нікому не приносять. Жінка намагається закреслити всі можливі випадки в родині. Вона дуже поглинена турботою про власного чоловіка і бачить себе «рятівником». Співзалежні жінки не можуть правильно сприймати похвалу чи компліменти. З низькою самооцінкою співзалежні люди часто залежні від чужих ідей і оцінок, не мають своєї особистої думки.

Співзалежні відносини – це поведінка членів сім'ї, поглинених бажанням керувати життям пацієнтів, вирішувати їхні проблеми, задовольняти будь-які потреби, геть-чисто забувши про себе. Співзалежність – це відмова від свого «Я» заради залежного. Такі відносини руйнівні, однак, самотійно припинити їх дуже складно.

Основною умовою прояву співзалежних стосунків у родині є наявність близької людини, яка страждає будь-яким видом адиктивної поведінки:

вживання заборонених речовин; зловживання алкоголем; трудоголізм; наркоманія тощо.

До групи ризику входять: чоловік/дружина, друга половина якого залежна; дитина батьків на утриманні; люди з проблемами залежності в анамнезі; батько/мати утриманця; особи, які вирости в асоціальному середовищі, де дорослі мали психічні розлади, часто проявляли агресію до дітей, застосовували насильство з боку батьків.

В експериментальній частині нашої роботи, ми провели комплексне дослідження, яке склалося з 4 методик: діагностики особистісної тривожності, міжособистісної залежності, шкали самооцінки співзалежності методики незакінчених речень.

Проаналізувавши всі отриманні дані в ході нашого дослідження, ми можемо зробити висновок того, що наша вибірка, яка складалася з 10 жінок, кожна жінка є співзалежною особистістю, це підтверджено двома методиками. Рівень їх особистісної тривожності знаходиться на високому та на більш ніж середньому рівні, це може говорити про те, що ці жінки не можуть самі справитися зі своїми емоціями, своєю поведінкою, страхами та станами, які вони переживають, без допомоги зі сторони. Остання методика незакінчених речень, саме підтвердила наші домисли про те, що така співзалежність може бути результатом виховання та причини емоційної залежності сягають корінням у глибоке дитинство.

Зауважемо, ще на 1-му етапі розвитку, який відповідає дитинству, виникає довіра або недовіра до світу. Коли дитина народжується, вона залежить від матері. Природа створила симбіотичні стосунки між матір'ю та дитиною, у яких вони не відчують дистанції одне від одного. Найважливішим завданням періоду залежності між матір'ю та дитиною є створення емоційного зв'язку, який є основою для довіри дитини до світу. Якщо на цьому етапі розвитку щось пішло не так, наприклад, мати віддалилася, в сім'ї склалася напружена обстановка, то дитина не матиме почуття безпеки

Також, відсутність любові, уваги та турботи робить дітей уразливими, надмірно прив'язаними до батьків і залежними від інших людей у майбутньому. Основою утриманських відносин є страх перед життям, невпевненість у собі, відчуття власної неповноцінності та підвищена тривожність. Пошук кохання стає нав'язливою потребою, умовою виживання. Страх і нестабільність, які відчуває людина через постійний внутрішній конфлікт між потребою отримати любов і впевненістю в тому, що вона не гідна, робить її бажання отримати любов іншої людини і наповнити нею своє «Я» головною і нав'язливою метою існування

З цього можна зробити висновок, що співзалежність – це патологічний стан, що характеризується сильною емоційною, соціальною або навіть фізичною залежністю від іншої людини. Благотворні стосунки між партнерами можливі лише тоді, коли вони зрілі та незалежні люди. Для співзалежних людей важливо усвідомлювати власну залежність, навчитися гармонійно ставитися до себе, розуміти власні емоції та почуття, усвідомлювати свої потреби та бажання та виражати їх, підтримувати комфортну дистанцію для відчуття для інших і мати можливість захищати свої кордони.

До групи ризику входять впевнені в собі люди, люди під впливом, а також ті, кого сильно контролювали батьки, це підтверджено нашими результатами дослідження. Подолання почуття самотності, нікчемності та відчуженості вимагає відмови від свободи та придушення власної індивідуальності

Слід зазначити, що жінки більш схильні до співзалежних стосунків, ніж чоловіки, оскільки перші від природи схильні до впливу почуттів і можуть їм повністю присвятити себе. Роль жінки часто трактується через служіння чоловікові та родині, безмежну відданість і прихильність. У той же час продуктивна поведінка, заснована на силі особистості, ігнорується. Співзалежні жінки часто мають деструктивні уявлення про стосунки, емоційні та поведінкові проблеми. Свою поведінку вони сприймають

позитивно, як здатність любити людину з усіма її недоліками і слабкостями. Такі стосунки можуть тривати роками, не роблячи учасників щасливими. Тривала співзалежність супроводжується накопиченням негативних емоцій, які відкидаються як неприйнятні. Роздратування, гнів, розчарування, депресія і страх пригнічуються. У результаті зростаюча напруга проявляється в неконтрольованих спалахах ауто- та гетероагресії, що маскуються депресією, та підтвердженою нами тривожністю.

Тому можемо зробити висновок, що гіпотеза нашого дослідження, про те що емоційне насильство, як стиль сімейного виховання формує високий рівень тривожності жінок (дівчат) і сприяє її орієнтації на співзалежні партнерські відносини, повністю підтвердилась.

Тому можемо зробити висновок, що гіпотеза нашого дослідження, про те що емоційне насильство, як стиль сімейного виховання формує високий рівень тривожності жінок (дівчат) і сприяє її орієнтації на співзалежні партнерські відносини, повністю підтвердилась.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асланян Т. С. Структурні та функціональні характеристики симптомокомплексу «емоційного холоду» у жінок / Т. С. Асланян. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2010. 19 с.
2. Бігун, Н.І. (2017). Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 6, 17- 25.
3. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
4. Говорун Т. В. Соціалізація статі як фактор розвитку Я-концепції : автореф. дис... д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 / Т. В. Говорун. Київ, 2002. 27 с.
5. Долинська Л.В. Підготовка молоді до сімейного життя. (соц.- псих. тренінг): навчально-методичний посібник / Л.В. Долинська, Т.А. Демидова. Київ, 2002.
6. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків / М. Є. Жидко // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України : в 4 т. / ред. акад. С. Д. Максименко. Київ: Главник, 2005. Т. 2. Вип. 26. С. 71–76.
7. Класифікація психічних і поведінкових розладів: Клінічний опис і вказівки по діагностиці. 2-е вид. Київ: Сфера, 2005. 308 с.
8. Козловська Е. В. Роль образу сім'ї в гармонізації стосунків молодим подружжям. Вип. 3. Т. 12: Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. 221 с.
9. Коровицкая В. В. Особливості рольового функціонування у залежному подружжі / В. В. Коровицкая // Вісн. Харк. ун-ту. Сер. “Психологія”. 2005. № 662. С. 181–184.

10. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 218-253.
11. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що перебувають у відносинах подружньої залежності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / А. В. Коцар. Київ, 2002. 19 с.
12. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності: Автореф. канд.. психол. наук / А. В. Коцар. Київ, 2002. 19 с.
13. Кочарян А. С. Емоційна структура синдрому «емоційного холоду» / Кочарян А. С. Терещенко Н. Н. Асланян Т. С. - Матеріали науковопрактичної конференції «Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги» (XI Платонівські читання) Харків, 17-18 квітня, 2008. Харків, 2008. С.73-74.
14. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові / Кочарян А.С., Коцарь А. В. // Вісник Харківського університету. Серія психологія. 2000. № 498. С. 68 – 72.
15. Леонова І. М. Особливості переживання почуття самотності жінками з різних соціальних груп. Ukrainian Psychological Journal: collection of scientific papers. Tarasa Shevchenko National University of Kyiv. Київ, 2020. 1(13). 240 с.
16. Ліщинська О. А. Культурна психічна залежність особистості: передумови, чинники, механізми / О. А. Ліщинська. Київ: Легко інк, 2008. 266 с.
17. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Том. ІХ. Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Випуск 9. С. 6-13.

18. Малигіна Г. С. Відповідальність особистості як загальнопсихологічна проблема. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 4. с. 196. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_4_28.
19. Медична психологія: навч. посіб. / Н. Г. Пшук, М. В. Маркова, А. І. Кондратюк, Л. В. Стукан. Вінниця, 2010. 135 с.
20. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. Київ., 2003. 183 с.
21. Мусієнко Г. О. Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища / Г. О. Мусієнко, В. В. Шалашев // Український вісник психоневрології. 2012. Т. 20, № 3 (72). С. 252.
22. Ніконова О. Ю. Соціально-психологічні ознаки співзалежної особистості: гендерний аспект : дис...канд. психол. наук : 19.00.05 / Ніконова Олена Юріївна. Київ, 2012. 216 с.
23. Ніконова О. Ю. Гендерні відмінності при співзалежності / О. Ю. Ніконова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. - Вип. 27. С. 318-328. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_37.
24. Ніконова О. Ю. Запобігання насиллю в узалежненій сім'ї: з досвіду гендерної школи батьківсьва / О. Ю. Ніконова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 37-43. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_44_8.
25. Обозов Н. Н. Психологія міжособистісних відносин / Н.Н. Обозов. Київ: Наука, 2006. 191 с.
26. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
27. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В.Рибалко, П.А.Гончарук. Київ: Либідь, 2005.
28. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. / І. І. Русинка. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2011. 407 с.

29. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / О. М. Савчук. Київ, 2005. 21 с.
30. Сидорик Ю. Р. Психологічні особливості взаємин в родині як чинник становлення життєвих перспектив майбутнього сім'янина : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2008. 19 с.
31. Фролова Є. В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Є. В. Фролова. Харків, 2008. 19 с.
32. Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя / Ю. М. Швалб. Соціальна психологія. 2003. № 2. С. 14-20.
33. Шинкаренко О. Д. Психологічні особливості жертв подружнього насильства // Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2000. № 3. С. 25–28.
34. Штандер В. Пастка співзалежнення. Київ: Відродження, 2011. С. 50–57.
35. Becnel, B.C. (1991). The co-dependent parent: Free yourself by freeing your child. San Francisco : HarperCollins.
36. Bigun, N.I. (2017). Fenomen samodostatnosti osobistosti u klasichnii psikhologii [The phenomenon of self-sufficiency of specialty in classic psychology]. Naukovii chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya
37. Firestone R. W. Fear of Intimacy / Firestone R. W., Catlett J. Washington, DC: American Psychological Association. 2006. 358 p.
38. Fischer, J.L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring Codependency. Alcoholism Treatment Quarterly, 8, 87-100. <http://dx.doi.org/10.13072/midss.463> References
39. Hoff L. A. People in crisis : understanding and helping. Menlopark (Calif.) : Addison-Wesley publ.,2011. 339 p.
40. Kotsar , A. V. (2002), Osoblyvosti psykhoseksual'noho rozvytku khvorykh na nevroz zhinok, scho znakhodiat'sia u vidnosynakh podruzhn'oi

zalezhnosti: Avtoref. kand. psykhol. nauk [Features of psychosexual development of patients with neurosis of women who are in the relationship of marital dependence: Author's abstract. Candidate of Psychology. Sciences], Kyiv. Ua.

41. Maddi, S. Hardiness: Operationalization of Existential Courage / S. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44. № 3. P. 279– 298.

42. Psikhologichni nauki – The scientific chronicle of NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 12. Psychological sciences, 6, 17-25 [in Ukrainian].

43. Sherman M. D. Fear of Intimacy Scale: Validation and Extension with Adolescents / Sherman M. D., Thelen M. H. //Journal of Social and Personal Relationships, Vol. 13, No. 4, 507-521 (1996)DOI: 10.1177/0265 40756134002

«Опитувальник міжособистісної залежності» Гіршфільда

Інструкція: при читанні кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу:

- 1 бал – не характерно для мене;
- 2 бали – трохи характерно для мене;
- 3 бали – цілком характерно для мене;
- 4 бали – дуже дуже характерно для мене».

Питання–ствердження опитувальника:

1. Я волію перебувати на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високооцінена.
4. Я не можу виносити суєти навколо мене, коли я хворий (сумний).
5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення рідним.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого дбаю, дуже болюче для мене.
10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю міжособистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення, – це я.
12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.
15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.

16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежюся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний чекати надто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.
37. Я схильний до самотності.
38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.

39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.

40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.

41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.

42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.

43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.

44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.

45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.

46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.

47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.

48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

Опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності»

Інструкція: Поставте цифри від 1 до 4 у дужки перед кожним питанням:

- 1 – ніколи
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

Питання – ствердження.

1. Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей.
2. Я важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, зневіра або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні стосунки.
7. Я боюся бути знехтуваним (відкинутою).
8. Я намагаюся домагатися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на власний розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший план.
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище свого власного.

13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших людей, які, на мою думку, більше в цьому розбираються.

14. Я знаходжу, що важко бути вразливим (уразливим) і просити про допомогу.

15. Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальним).

16. Я надто лояльний (лояльна) до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.

17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом “все чи нічого”.

18. Я дуже толерантний (толерантна) до непослідовності та змішаних доручень.

19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос.

20. Я намагаюся шукати взаємини там, де відчуваюся “потрібним” (“потрібний”), і намагаюся потім зберігати їх.

Методика діагностики сприйняття людиною насильства

«Незакінчені речення»

Нік _____

Вік _____

Стать _____

Інструкції. Перед тобою кілька незакінчених речень. Напиши, будь ласка, закінчення до кожної пропозиції. Пиши ту відповідь, яка першою прийшла до тебе в голову. Це не текст, тут немає правильних та неправильних відповідей.

1. Я весь тремчу, коли _____
2. Якби всі хлопці знали, як я боюсь _____
3. Якщо тебе розлютили, то потрібно _____
4. Виховувати дітей потрібно за допомогою _____
5. Дитина у сім'ї _____
6. Мої близькі думають про мене, що я _____
7. Я боюся йти додому, коли _____
8. Я краще побуду один, ніж з _____
9. Коли бачу, що когось б'ють, я _____
10. Бити іншого можна, коли _____
11. Дитина з побоюванням ставиться до оточуючих, тому що _____
12. Застосування фізичної сили до слабкішого _____
13. Батьки кричать на дітей, коли _____
14. Коли в мене будуть діти, я ніколи _____
15. Наша сім'я була б ідеальною, якби не _____
16. Я хочу побути один після _____
17. Я втік би з дому, якби _____
18. Найбільше я не люблю, коли мої батьки _____
19. Я хочу, щоб мене _____
20. Прийнятне покарання – це _____

«Шкала особистісної тривожності»

Інструкція (на першій сторінці бланку). На наступних сторінках перелічені ситуації, обставини, з якими ти зустрічаєшся у житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, оскільки можуть викликати тривогу, занепокоєння чи страх.

Уважно прочитайте кожную пропозицію, уявіть себе в цих обставинах і обведіть кружком одну з цифр праворуч – 0, 1, 2, 3 або 4, – залежно від того, наскільки ця ситуація для вас неприємна, наскільки вона може викликати у вас занепокоєння, побоювання. чи страх.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, у стовпчик "Відповідь" поставте цифру 0.

Якщо вона трохи турбує, турбує вас, у стовпчик "Відповідь" поставте цифру 1.

Якщо неспокій і страх досить сильні і вам хотілось б не потрапляти в таку ситуацію, у стовпчик "Відповідь" поставте цифру 2.

Якщо ситуація дуже неприємна і з нею пов'язані сильні занепокоєння, тривога, страх, у стовпчик "Відповідь" поставте цифру 3.

При дуже сильному занепокоєнні, дуже сильному страху в стовпчик "Відповідь" поставте цифру 4. Перегорни сторінку (на другій сторінці інструкція продовжується).

Ваше завдання - уявити кожную ситуацію (себе в цій ситуації), визначити, наскільки вона може викликати у вас тривогу, занепокоєння, страх, побоювання, і обвести одну з цифр, що визначають, наскільки вона для вас неприємна.

Що означає кожна цифра, написано зверху сторінки.

Обробка та інтерпретація результатів

Розподіл пунктів шкали за наведеними нижче субшкалами представлено в таблиці 1. Ключ є загальним для обох форм.

Таблиця 1.

Ключ до шкали особистісної тривожності

Название субшкалы	Пункти шкал
<i>Шкільна тривожність</i>	1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
<i>Самооціночна тривожність</i>	3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
<i>Міжособистісна тривожність</i>	2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
<i>Магічна тривожність</i>	4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Виділення субшкал багато в чому умовне. Наприклад, запропоновані у ній ситуації спілкування можна розглядати з позиції актуалізації уявлень себе, деякі шкільні ситуації – як ситуації спілкування з дорослими. Однак представлений варіант, як показує практика, продуктивний з погляду завдання подолання тривожності: він дозволяє локалізувати зону найбільшої напруги та побудувати індивідуалізовану програму роботи.