

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА РІВНЯ
ТРИВОЖНОСТІ У ЗАМІЖНІХ ЖІНОК**

Виконала: студентка ІV курсу, групи 6.0539

спеціальності 053 – Психологія

освітня програма: Психологія

Перетятко Тетяна Вікторівна

Керівник: к.психол.н., викладач кафедри

психології Кушнір Є. О.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри

психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023
р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Перетяцько Тетяна Вікторівна

Тема роботи Взаємозв'язок співзалежності та рівня тривожності у заміжніх жінок

керівник роботи Кушнір Є.О.к.психол.н., викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: на основі методичної літератури здійснити теоретичний аналіз понять «співзалежність» та «тривожність»; провести теоретичний аналіз феномену співзалежності та особливостей його прояву у замужніх жінок, його зв'язок з тривожністю; організувати та провести емпіричне дослідження з метою виявлення змін у відносинах у зв'язку з пандемією Covid-19 та її вплив на рівень та взаємозв'язок співзалежності та тривожності у заміжніх жінок; обґрунтувати взаємозв'язок співзалежності та рівня тривожності у заміжніх жінок.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Кушнір Є. О., Викладач		
Розділ 1	Кушнір Є. О., Викладач		
Розділ 2	Кушнір Є. О., Викладач		
Розділ 3	Кушнір Є. О., Викладач		
Висновки	Кушнір Є. О., Викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ Т. В. Перетяцько

Керівник роботи _____ Кушнір Є. О.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 34 сторінок, 2 таблиці, 29 джерел.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку співзалежності та рівня тривожності у заміжніх жінок.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості заміжніх жінок в стресових умовах.

Предмет – взаємозв'язок співзалежності з рівнем тривожності у заміжніх жінок в умовах стресу.

В основу дослідження покладено припущення про те, що зв'язок між співзалежністю та рівнем тривожності у заміжніх жінок існує.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методики для дослідження рівня співзалежності та його зв'язку з тривожністю).

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що:

- обґрунтовано та досліджено поняття співзалежності та його зв'язку з тривожністю, їх специфіку під час пандемії Covid-19;
- розширено, уточнено та доповнено дослідження феномену співзалежності та його взаємозв'язку з рівнем тривожності, зокрема чинники виникнення дисфункціональної моделі сім'ї.
- набуло подальшого розвитку вивчення внутрішнього стану співзалежних жінок, умовам та шляхам його оптимізації.

ТРИВОЖНІСТЬ, СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ, ПАНДЕМІЯ, COVID-19,
ШЛЮБ

SUMMARY

Peretyatko T.V. Interrelation between codependence and level of anxiety of married women.

Master's qualification work: 34 pages, 2 tables, 29 sources.

The purpose of the work is to substantiate the relationship between codependency and the level of anxiety in married women.

The object of the study is the psychological characteristics of married women under stressful conditions.

The subject is the relationship between codependency and the level of anxiety in married women under stress.

The research is based on the assumption that there is a relationship between codependency and the level of anxiety in married women.

Research methods: theoretical: (analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalization of the obtained results); empirical (psychodiagnostic techniques for studying the level of codependency and its connection with anxiety).

The scientific novelty of the research is that:

- the concept of codependency and its connection with anxiety, their specificity during the Covid-19 pandemic were substantiated and researched;
- the study of the phenomenon of codependency and its relationship with the level of anxiety has been expanded, clarified and supplemented, in particular the factors of the emergence of a dysfunctional family model.
- further development of the study of the internal state of codependent women, the conditions and ways of its optimization.

ANXIETY, CODEPENDENCE, PANDEMIC, COVID-19, MARRIAGE

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ	10
1. 1. Сутність і зміст особливих умов пандемії для заміжніх жінок.....	10
1. 2. Співзалежність.....	14
1. 3. Тривожність	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ЗАМІЖНІХ ЖІНОК, ЗМІН У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ.....	25
2.1 Організація та проведення дослідження на визначення рівня співзалежності та тривожності заміжніх жінок, анкетування для статистики.....	25
2. 2. Результати дослідження	26
2. 2. 1. Процес опитування	26
2. 2. 2. Результати емпіричних методів.....	30
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність проблеми. Нестабільність соціально-політичної та економічної ситуації в Україні підвищує інтолерантність до невизначення українців, яка часто слугує супутнім тлом зростання тривожності та співзалежності від партнера.

Пандемія коронавірусу, яка охопила світ у 2020 році, докорінно змінила життя українських сімей. Причому зміни торкнулися і роботи та доходів, і навіть таких речей, як спосіб життя, дозвілля і спілкування. Багато родин відчували напругу у стосунках, коли опинилися замкнені у чотирьох стінах зі своїми близькими. Догляд за дітьми, домашні справи, робота, турбота про здоров'я, фінанси та події у світі - для багатьох усе це спричинило кризу в родині.

Проблематичним феноменом сімейної сфери є явище співзалежності, під яким розуміють потрапляння одного члена родини під щільний психологічний вплив іншого. У заміжніх жінок співзалежність може бути особливо виразною, оскільки вони можуть відчувати відповідальність за збереження сімейних стосунків та добробуту членів родини. Це може призвести до великого психологічного навантаження, яке в свою чергу може сприяти розвитку тривожності та депресії. Крім того, заміжня жінка може почувати себе залежною від свого партнера в емоційному та фінансовому планах, що може погіршити її самопочуття та самооцінку.

Щодо тривожності, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривожність є найпоширенішим психічним розладом у світі, з повідомленнями про понад 260 мільйонів людей, які страждають від цього стану. Тривожність може вплинути на якість життя людини, її здоров'я та здатність до праці та навчання. Вона може спричинити фізичні та психологічні

симптоми, такі як підвищений рівень стресу, погіршення сну, втрата апетиту, проблеми з концентрацією та інші. Ці симптоми можуть змінити робочі та особисті взаємини людини, що може призвести до соціальної ізоляції та погіршення якості життя. Тривога може мати різні причини, включаючи генетичні, соціальні, екологічні та інші фактори. Особливо в останні роки, пандемія COVID-19 викликала збільшення тривожності серед людей, оскільки багато хто стикнувся зі стресом, страхом та невизначеністю. Більшість з них мали зміни в роботі, навчанні та соціальних взаєминах, що могли призвести до збільшення рівня тривоги та стресу.

Співзалежність є складною проблемою, яка може мати серйозний вплив на психологічний стан людини і, зокрема, на рівень тривожності. Складність співзалежності полягає не в тому, що індивід стає жертвою дії близької (і навіть коханої людини), а в тому, що він опиняється у тенетах власних принципів, моральних установок і бажань. Такий взаємозв'язок дуже часто призводить до нервових, психосоматичних захворювань, психічних розладів. Він не дає родині нормально функціонувати, призводить до поступового погіршення взаємостосунків та розпаду.

Попри значний обсяг наукової та прикладної інформації щодо феноменології стану співзалежності та її взаємозв'язку з рівнем тривожності, проблему цю можна вважати маловивченою в площині соціальної і сімейної психології, зокрема з точки зору аналізу дисфункції родинної взаємодії. Феномен співзалежності розглядався лише як психічний стан особистості, при цьому не досліджувався його вплив на результат сімейної взаємодії, не конкретизувалися чинники виникнення дисфункціональної моделі сім'ї. Також мало приділялося уваги вивченню внутрішнього стану співзалежних жінок, умовам та шляхам його оптимізації, досягненню позитивної динаміки в процесі психокорекційної роботи з молодими сім'ями, де мало місце явище

співзалежності. Існуючі проблеми обумовили тему даного дослідження: «Взаємозв'язок співзалежності та рівня тривожності у заміжніх жінок».

Мета: обґрунтувати взаємозв'язок співзалежності та рівня тривожності у заміжніх жінок.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості заміжніх жінок в стресових умовах.

Предмет дослідження: взаємозв'язок співзалежності з рівнем тривожності у заміжніх жінок в умовах стресу.

Гіпотеза дослідження: існування зв'язку між співзалежністю та рівнем тривожності у заміжніх жінок.

Завдання дослідження:

1. На основі методичної літератури вивчити поняття «співзалежність».
2. На основі методичної літератури вивчити поняття «тривожність».
3. Здійснити теоретичний аналіз феномену співзалежності та особливостей його прояву у подружньому житті, його взаємозв'язку з тривожністю.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження з метою виявлення змін у відносинах подружнього життя у зв'язку з пандемією Covid-19 та її вплив на рівень та взаємозв'язок співзалежності та тривожності у заміжніх жінок.

Емпіричні методи: Тест на виявлення ступеня співзалежності (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд), Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор), Коефіцієнт кореляції рангу Ч. Спірмена.

Статистичні методи: в дослідженні використані математичні методи обробки даних з подальшим узагальненням.

Наукова новизна полягає у вивченні взаємозв'язку співзалежності з рівнем тривожності в умовах соціальних та економічних обмежень, пов'язаних з пандемією.

Практичне значення – результат дослідження та підготовлена теоретична основа може бути використана для створення корекційних програм для зниження рівня тривожності та співзалежності у жінок в різних кризових ситуаціях.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаної літератури (найменувань). Також робота містить додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

1.1. Сутність і зміст особливих умов пандемії для заміжніх жінок

По всьому світу - від Південної Америки до Західної Африки - раніше щасливі пари розходяться, і багато з них розлучаються. Деякі звинувачують у цьому стрес від пандемії, а інші кажуть, що коронавірус просто акцентував давні проблеми.

Багато хто з нас відчув напругу у стосунках, коли ми опинилися замкненими у чотирьох стінах зі своїми родинами. Догляд за дітьми, домашні справи, робота, турбота про здоров'я, фінанси та події у світі - для багатьох із нас усе це спричинило кризу в родині.

Кількість пар, які звертаються за консультацією до психологів щодо стосунків, під час карантину зросла.

«Зазвичай більшість моїх клієнтів приходять самі, - говорить докторка Ребекка Пендер Баум, президентка Міжнародної асоціації консультантів з питань шлюбу та сім'ї. - Від початку карантину спостерігається помітний зсув, більшість запитів надходять від пар» [4].

Докторка Марні Фоєрман, психотерапевтка із Флориди, каже, що після певного спаду в перші кілька тижнів карантину у неї також значно побільшало запитів на консультації від пар.

«Найбільше я чую про суперечки пар щодо нового розподілу хатньої роботи, - каже вона. - Люди намагаються працювати і водночас глядіти дітей - усе перетворилося на хаос» [4].

Саме так сталося у 41-річного Річарда Куньї Шмідта та 31-річної Рафаели Кароліни Феррейри Шмідт, які живуть у Флоріанополісі на півдні Бразилії. Минулого місяця вони розлучилися - за їхніми словами, каталізатором став саме карантин.

«Здебільшого це були 12 прекрасних років разом, - каже соціальна працівниця Рафаела. - Але пандемія не шкодує нікого. Виявилося, що у 24-годинних стосунках з двома дітьми та одним домашнім офісом багато речей у нас вже просто не збігалися» [4].

«Були моменти гніву та сварок, використання ситуації один проти одного. Я це відчувала, - додає вона. - Необхідність носити маски, повертаючись додому знімати одяг та приймати душ - я до цього всього ставилась дуже серйозно. Він дивився на це інакше. Зараз мені це здається кумедним, але тоді ми справді злилися» [4].

«Ми почали сваритися через дріб'язкові, неважливі речі, - додає менеджер проєктів Річард. - Карантин був дуже суворим, ми не могли вийти з дому, навіть щоб подихати повітрям. І я думаю, що спочатку я не сприйняв усю цю жорсткість» [4].

Опитування британської благодійної організації Relate у квітні показало, що майже чверть людей відчували, що карантин чинив додатковий тиск на їхні стосунки. Стільки ж людей відзначили, що їх став більше дратувати партнер - жінки казали про це частіше, ніж чоловіки.

Пізніше опитування благодійної організації в липні показало, що 8% людей локдаун змусив усвідомити, що їхні стосунки потрібно розірвати, водночас 43% заявили, що карантин їх зблизив.

Докторка Фоєрман каже, що в багатьох випадках локдаун посилив наявну динаміку у стосунках. Вона консультувала пари по Zoom - іноді з їхнього садового сараю або припаркованої машини, єдиних місцях, де вони могли мати хоч якусь приватність.

«Пандемія спричинила стрес у всіх. Є колективна травма, - каже вона. - Але пари, які раніше були сильними, стали ще сильнішими. Вони вже знали, як використовувати свої стосунки як ресурс під час стресу. Найбільше постраждали пари, у яких були проблеми вже до цього» [4].

Не останню роль відіграє й фінансова криза. «Так завжди відбувається під час економічних спадів, принаймні з часів Другої світової війни», - пояснює Глен Сандстрем, який вивчає демографічну історію в Університеті Умео в Швеції [13].

Гроші - один з найпоширеніших каменів спотикання у шлюбі. «Зниження доходів підвищує напругу у відносинах через конфлікти щодо того, на що витратити гроші в першу чергу. А думки про те, як звести кінці з кінцями, і стрес через це знижують якість стосунків», - додає М. Сандстрем [13].

Звільнення може також стати серйозним ударом по самооцінці, насамперед для чоловіків, для яких «здатність забезпечити родину все ще залишається важливим чинником самоповаги».

В результаті втрата роботи може призвести до тривоги, гніву та розчарування, а також підвищити ймовірність домашнього насильства.

Однак, на відміну від інших фінансових криз, пандемія найбільше вразила менш захищені верстви населення, тих, хто працював у галузях з низьким рівнем доходів, як-от обслуговування, дозвілля, роздрібна торгівля та туризм.

У цих секторах працюють переважно жінки, молодь та представники етнічних меншин. На думку психотерапевта Нікіти Амін з організації Culture Minds Therapy, яка працює з етнічними меншинами, багато хто не може звернутися до терапевта або сімейного психолога через брак грошей та часу [13].

Адвокати з питань розлучень у Британії та США повідомляють, що у них значно побільшало клієнтів. У жовтні одна юридична фірма у Вашингтоні зафіксувала збільшення кількості звернень на 70% порівняно з жовтнем 2019 року.

Попередні дані з Саудівської Аравії, Індонезії та китайських міст Сіань та Дачжоу також свідчать про збільшення кількості офіційних заяв про розлучення. Однак професор соціології Університету Вірджинії Бред Вілкокс застерігає від поспішних висновків про глобальний стрибок.

«Дані з чотирьох із п'яти штатів, які повідомляють про розлучення в режимі реального часу - Аризона, Флорида, Міссурі, Род-Айленд та Орегон - свідчать про те, що кількість розлучень зменшилась, - говорить він. - Без сумніву, деяку частину такого зменшення можна пояснити тим, що деяким парам було важко розлучатися через карантинні обмеження» [4].

Але виходячи з тенденцій, що спостерігалися в попередні періоди потрясінь, на кшталт світової рецесії десять років тому, професор Вілкокс передбачає, що багато людей будуть вагатися робити кардинальні зміни у житті у час, коли інші аспекти їхнього життя нестабільні. «З моєї точки зору, у 2020 році буде зниження кількості розлучень, і, ймовірно, невеликий підйом у розлученнях у 2021 році, коли ситуація повернеться до звичного стану» [4].

Для тих, хто розлучився, пандемія створює ще один виклик - як пережити біль від розставання під час карантину. В австралійському Мельбурні музикант Кієрон Баятт сидить у кімнаті, у якій він прожив дев'ять років разом зі своєю колишньою дівчиною.

«Все почало дуже швидко погіршуватися. Я думаю, карантин прискорив завершення терміну придатності. На початку року ми обговорювали спільну купівлю будинку а потім вона пішла, і мені так самотньо» [4].

Кієрон з головою занурився у роботу та спорт, але біль від розлуки - на додаток до суворого 112-денного карантину в Мельбурні - мав наслідки для його психічного здоров'я.

«Коли ми розійшлися, Мельбурн щойно вийшов із карантину, а тоді знову повідомили про черговий локдаун... Я дійшов до стану, коли просто постійно плакав» [4].

Річард і Рафаела з Бразилії змогли залишитися друзями після розірвання шлюбу. Рафаела переїхала до помешкання неподалік. Вони досі бачаться щодня і разом піклуються про своїх двох дівчат.

«Локдаун змусив нас мужньо прийняти проблеми і не тікати від них», - говорить Річард. Рафаела киває.

«Я не хотіла розлучення, - додає вона. - Але я не бачила жодної альтернативи. Я думаю, що ми двоє дуже приємних людей. Думаю, ми обидва заслуговуємо на те, щоб бути щасливими» [4].

Кієрон теж каже, що має надію на краще майбутнє. «Кожен наступний день стає кращим. Але жахливі дні також бувають. І знаєте що, це дуже схоже на всю цю ситуацію в Covid-19», - говорить він [4].

1. 2. Співзалежність

Термін «співзалежність» у психологічній та психотерапевтичній літературі почали використовувати наприкінці 1970-х років. Він використовувався при описі деструктивних відносин між залежною та співзалежною людиною або між двома співзалежними людьми. Поняття з'явилося в результаті вивчення природи хімічних залежностей, їх впливу на людину та впливу, який надає захворювання хімічно залежного на оточуючих [1].

Протягом певного часу феномен співзалежності аналізували першу чергу з клінічної точки зору, але наприкінці 80-х р. ХХ століття він привернув увагу багатьох спеціалістів, які розпочали емпіричні вивчення співзалежності. Перша стаття в якій описувалося лонгітюдне дослідження жінок, які мають чоловіків-алкоголиків, була написана в 1988 році Р. Ашером та Д. Бриссетт [22]. В результаті серії досліджень Д. Л. Фішер в кооперації з її колегами було створено та валідизовано першу шкалу вимірювання рівня співзалежності (SF CDS) [27]. Основною гіпотезою виступила думка про більшу схильність до співзалежності у жінок, ніж у чоловіків, яка підтвердилася у ході дослідження.

Була також виявлена значна негативна кореляція між співзалежністю, мужністю та почуттям власної гідності, та значна позитивна кореляція між співзалежністю та зовнішнім локусом контролю, тривогою та депресією. Також підтвердилося припущення, що співзалежність пов'язана із сімейними відносинами [27].

П. Релінг і Н. Кельбель і Рутгерс припустили, що співзалежність є коупінгстратегією боротьби зі стресом, яка використовується жінками тоді як коупінгстратегією чоловіків є порушення поведінки. П. Релінг та його співавтори також стверджують, що під таким кутом дана тенденція, яка властива жінкам, є більш здоровою порівняно з тенденцією, властивою чоловікам. Цей підхід пропонує більш просоціальний погляд на конструкт співзалежності, ніж той, який представлений у великій частині літератури за даною темою [25].

Якщо спочатку поняття співзалежностей стосувалося лише людей які знаходилися у стосунках із алко- чи наркозалежними, то потім воно набуло більш широкого значення і до нього ввійшли також відносини з ігроманами, людьми із секс-адикцією та іншими адикціями.

Єдиного визначення співзалежності не існує. Американський дослідник Ф. К. Вебсайдер-Круз наголошує на тому, що співзалежність - постійна концентрація думки на комусь чи чомусь і емоційна, соціальна, іноді фізична

залежність від людини або об'єкта. Іноді така залежність від іншої людини набуває паталогічного характеру і впливає на всі інші взаємовідносини [26].

Дослідник І. Янг приходять до висновку, що співзалежність – це «погане здоров'я, порушення адаптації та проблеми поведінки, пов'язані зі спільним проживанням з хворою людиною» [26].

Експерт з питань співзалежності М. Бітті вважає, що співзалежна – це та людина, яка дозволяє поведінці іншої людини сильно впливати на себе і одержима спробами контролювати поведінку іншої людини. Та інша людина може бути дитиною, дорослим, будь-яким членом сім'ї, клієнтом чи найкращим другом. Вона може бути алкоголіком, наркоманом, токсикоманом, психічно або фізично хворою людиною, нормальною людиною, часом схильною до сумних почуттів тощо [3].

К. Абрахам говорив про наявність віри у співзалежних людей у те, що завжди знайдуться ті, хто зможе про них подбати і задовольнити їх потреби [8]. Е. Фромм описував індивідів, яким була властива особливість, яку він називав «сприйнятлива орієнтація». Згідно Е. Фромм люди даного типу залежать не лише від авторитетних осіб, але і від інших, на чію підтримку вони розраховують. Е. Фромм писав, що такі люди відчувають себе втраченими, залишаються на самоті, і що вони завжди очікують на допомогу від оточуючих [14].

В сучасній психології було сформовано два основні підходи до вивчення співзалежності: еволюційний (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) та медичний (М. Бітті, В. Д. Москаленко, О. А. Шорохова). Медичний підхід розглядає співзалежність як первинне, стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, що не піддається терапії. Автори еволюційного підходу вважають співзалежність психологічним розладом, який є результатом незавершеності фази розвитку стадії встановлення психологічної автономії у віці 2-3 років. Послідовники еволюційного підходу встановили, що наявність здорового власного «Я»

дозволяє знаходитися в близьких відносинах з людьми не втрачаючи себе як особистість [16].

Психологія описує співзалежність як поведінку та ставлення однієї людини, а не стосунки в цілому. Співзалежна людина схильна будувати свою ідентичність допомагаючи іншим, щоб таким чином утвердити свою самооцінку. Співзалежна людина може заперечувати власні потреби та емоції заради того, щоб отримати схвалення. Також, багато авторів розглядають співзалежність як порушення психічного здоров'я та особистісного розвитку, що сформувалось в результаті довготривалого впливу стресу та сконцентрованості на проблемах іншого. Досліджуючи випадки залежності однієї людини від іншої, Т. Л. Чермак запропонував ввести співзалежність до DSM-III як співзалежний розлад особистості. Ним було запропонувано перелік критерій співзалежності як розладу особистості, а також зазначено, що співзалежність належить до класу психологічних розладів, які є складніші за інші [28].

Велика кількість дослідників розглядає співзалежність як найпоширеніший розлад, який призводить до порушень функціонування на фізичному, емоційному, поведінковому, соціальному та духовному рівні.

Також вони дотримуються думки, що співзалежність лежить в основі усіх інших залежностей: хімічної, залежності від грошей, їжі, роботи, сексу, ігор тощо.

Наочну паралель між залежними та співзалежними було проведено В. М. Москаленко (додаток А) [8].

Симптоми співзалежності можна розділити п'ять основних областей. Першим основним симптомом є низький рівень самооцінки. Оскільки співзалежні покладаються на зовнішні об'єкти для самоповаги і керівництва, вони наполегливо вкладають свою самооцінку в контроль над іншими. Потреба у контролі призводить до другого ключового симптому — труднощів у підтримці та встановленні кордонів. Співзалежні прагнуть бути залученими до

всіх аспектів життя своєї другої половинки. Третій основний симптом полягає в тому, що співзалежні можуть бути надмірно відповідальними та брати на себе надмірні зобов'язання. Бажання співзалежного рятувати та допомагати настільки велике, що він починає задовольняти потреби залежного, навіть коли іншому це не потрібно або він їх навіть не хоче. При цьому власні потреби (у спілкуванні, відпочинку, турботі про себе) помітно невілюються [20].

В якості альтернативи співзалежні можуть демонструвати нездатність брати на себе особисту відповідальність та обмеження. Четвертий ключовий симптом - нездатність задовольняти особисті потреби та бажання [1].

З роками у співзалежних формується так званий цикл співзалежності, який отримав назву Трикутника Карпмана, автора, який вперше описав це явище:

Жертва проявляється, коли людина зберігає контакт із партнером, тим самим порушуючи власні кордони, перестаючи зважати на власні потреби. Жертва — це нездатність жити своїм життям, де можна було б проявляти свою злість, силу волі, своє «стоп» і «не хочу». Жертва терпить і накопичує у собі негативні почуття. Вона не говорить про своє невдоволення партнерові, а замість цього шукає когось, хто вислухає про усі її негаразди і зможе зарадити. Жертва шукає Рятувальника. Жертва немає ресурсу чи бажання змінити своє життя і натомість живе у очікуванні чогось поганого.

Переслідувач сприймає життя як ворога. Він переповнений роздратуванням і напруженням. Його негативні емоції знаходять вихід через контроль і критику ближніх. Йому необхідне лідерство. Переслідувач занадто пікується про близьких людей і те, що планувалося як блага діло стає контролем та маніпулюванням Жертви. Переслідувач гнівається стикаючись з опором, вважаючи, що його зусилля недооцінюють.

Рятівник — пропонує допомогу і виявляється відкинутим або невинагородженим. Його роль полягає у захисті жертви, це той, хто гнівається на Переслідувача. На відміну від Переслідувача, всю своє енергію він вкладає в контроль. Провідними емоціями Рятувальника є жалість, співчуття, образа. Проте, Рятувальник вважає себе вищим за Жертву та Переслідувача і ця думка задовольняє його Его. [6].

1. 3. Тривожність

Тривожність – доволі складне та багаторівневе утворення в структурі особистості індивіда. У психологічному словнику за редакцією В. Войтка тривожність трактується як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється в схильності людини до частих й інтенсивних переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання, а також у низькому порозі їхнього виникнення [16].

Особливості тривожності можна розглядати як конструктивний чинник в одних ситуаціях і деструктивний чинник регуляції поведінки особистості в інших умовах. Особливо чітко, на думку О. Волошок, простежується взаємозв'язок тривожності з особистісними властивостями особи в юнацький період. Учений довів, що особистісна тривожність має безпосередній зв'язок із нейротизмом як властивістю темпераменту особистості та вплив самооцінки, внутрішнього конфлікту, статевих відмінностей у прояві тривожності особистості [2].

Проблему тривожності широко представлено у роботах І. Мудрака на прикладі дослідження депривованих підлітків-колоністів [9; 10; 11; 12; 26]. Розкриваючи психологічні особливості тривожності, дослідник указує, що її не варто розглядати лише як абсолютно несприятливу і травмогенну психічну властивість, яка набуває статусу перманентної негативності й руйнує

оптимістичні життєві інтенції. На думку вченого, координувальний і регулюючий вплив тривожності визначається змістовими рисами особистості: когнітивним рівнем, змістом мотивів і критеріїв самооцінки, моральними властивостями, адекватністю індивідуального стилю діяльності тощо. Також дослідник зауважує, що аналіз феноменології тривожності, вибір засобів її психодіагностики й корекції, визначення шляхів та методів навчання і виховання (корекції) «тривожної особистості» доцільно здійснювати з позицій діяльнісно-особистісного підходу, що акцентує увагу на цілісному системному вивченні феномена тривоги і тривожності людини, на психорегулюючому впливі тривожності на провідний вид діяльності та побудову особистісних життєвих сценаріїв [9].

У контексті діяльнісного підходу, Є. Калюжна вказує, що психологічний механізм тривожності як функціонально-детермінованого утворення розгортається в межах тріади «мета – зусилля – результат». Функціональний механізм тривожності реалізується взаємозв'язком її структурних елементів:

- акцептація мети (диспозиційна й поведінкова ініціація потреби досягнення) – на психофізіологічному рівні;
- об'єктивація Я-зусиль (реалізація внутрішнього наміру) – на індивідуально-психологічному рівні;
- оцінювання результату (співставлення зусиль та ефекту) – на особистісному рівні [5].

Відомий австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт у своїх роботах теоретично обґрунтовує, як тривожність виконує функцію помічника в уникненні усвідомлення своїх негативних імпульсів і задоволенні їх прийнятним шляхом в потрібний час. У розвідці «Тривога і нейротизм» поряд з аналізом взаємозв'язку тривожності та страху він уводить класифікацію форм тривожних станів:

1. Тривожність – хвилювання. Подібне до відчуття страху, але відрізняється від нього тим, що стосується не особистих інтересів, а інтересів тих осіб, про яких піклується суб'єкт. Характеризується невизначеністю, яка виникає під час оцінювання важливості реальних подій.

2. Тривожність – передчуття. Об'єкт – невідомий і нерозкритий. Характеризується присутністю ірраціональних факторів. Орієнтується на особисті інтереси.

3. Тривога – настороженість. Є виразом пильності й передбачливості. Дає можливість усвідомлювати й долати перешкоди, які у нього на шляху.

4. Тривога відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв'язки та розвинуті вігільні реакції. Таку тривожність можна відобразити за формулою: вігільність (здатність зосередити увагу на нових враженнях) мінус соціальна комунікація.

5. Інтернальна тривога. Виникає внаслідок присутності думок, які підсвідомо знижують авторитет тих осіб, із якими інтерналізується суб'єкт [7].

На противагу наукові роботи Карен Хорні, відомого теоретика в галузі дослідження психології особистості, спрямовані на те, що тривога не є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає внаслідок відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках [17].

К. Хорні вважала, що в дитинстві в людини є дві основні потреби: потреба в задоволенні й потреба в безпеці. Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці, тобто це потреба бути любимим, бажаним, захищеним. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини, якщо вони її задовольняють, то формується здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється батьками, у дитини формується базальна ворожість. У цьому разі дитина перебуває у важкій ситуації: вона залежить від батьків і водночас відчуває щодо

них образу. Тому дитина подавляє свої негативні відчуття до батьків для того, щоб вижити [17].

Відповідно до теорії К. Хорні ті ж самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває стосовно інших людей у теперішньому і в майбутньому. Отже, у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед потенційно небезпечним світом [21].

У сучасних зарубіжних роботах знаходимо чітке розмежування тривоги й тривожності. У дослідженнях Р. Рапі зазначено, що тривога – це постійний емоційний стан тривожності як особистісної риси людини. Часто тривожність – ознака тривожного розладу, який, на думку вченого, когнітивний за своєю природою, адже стосується образу майбутнього й переплітається з такими когнітивними конструктами, як очікування, прогнозування тощо [18]. У цих дослідженнях тривогу тлумачать як когнітивну діяльність, пов'язану з негативними поглядами на майбутні події.

Інші дослідження свідчать про те, що тривога характеризується зменшенням позитивних прогнозів, збільшенням тривожних і депресивних афектів, переважанням думок над зображеннями, переважанням слів, що передбачають катастрофічну інтерпретацію (наприклад: завжди, ніколи, жахливо, страшно) [23]. Вона також характеризується порушенням концентрації уваги. Особи з проявами тривожності демонструють більш негативні відчуття й менший контроль над ними на відміну від осіб без тривожності під час виконання завдань на уважність [19].

Опрацювавши теоретичні джерела, можна зробити висновок, що пандемія COVID-19 стала причиною багатьох розлучень пар по всьому світу, оскільки карантин та пов'язані з ним обмеження стали додатковим стресом для багатьох стосунків. Багато пар стикалися з проблемами, пов'язаними з розподілом домашньої роботи, доглядом за дітьми, фінансами та здоров'ям, що спричинило

кризу в їхній родині. Кількість пар, які звертаються до психологів та психотерапевтів щодо стосунків, значно збільшилася під час карантину.

Пандемія Covid-19 не тільки належним чином вплинула на здоров'я людей, але й мала значний вплив на їхні особисті стосунки. Розлучення під час карантину стають ще більш складними через обмеження, які ставляться на переміщення та зустрічі. Таким чином, люди можуть бути залишені самі зі своїм болем та емоційними випробуваннями, через що і виникає відчуття співзалежності, а з ним, і розвивається тривожність.

Співзалежність — це психологічне поняття, яке відноситься до людей, які відчувають надзвичайну залежність від певних близьких у своєму житті, і які відчувають відповідальність за почуття та дії цих близьких. Це патологічний стан для якого є характерним повна поглиненість та сильна залежність (емоційна, соціальна, фізична) від іншої людини.

Тим не менш, дослідження показують, що хоча співзалежність перетинається з іншими розладами особистості, вона, здається, є окремою психологічною конструкцією. Співзалежні зазвичай не поділяють залежність своїх партнерів, але їх життя, як правило, бере на себе тягар піклування та захисту чоловіка чи партнера. Останніми роками з'явилося багато стверджень, що всі види захворювань — анорексія, переїдання, азартні ігри, страх перед інтимом тощо — можуть призвести до співзалежності.

Досліджуючи погляди теоретиків на проблему, було описано характеристики людей схильних до співзалежності, таких як занижена самооцінка, надмірне прагнення контролювати інших, низький рівень самоповаги та віри у себе, підміна ролей, поступання власними інтересами на користь об'єкту співзалежності, нав'язливість у міжособистісних стосунках та неспроможність ідентифікувати та задовольнити власні потреби. Така поведінка є наслідком порушеної ідентичності, яку людина намагається віднайти за рахунок іншого.

Тривожність є складною та багаторівневою психологічною особливістю, що проявляється в схильності людини до переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання. Особливості тривожності можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на поведінку людини, залежно від конкретної ситуації. Існує прямий зв'язок між тривожністю та нейротизмом як властивістю темпераменту особистості, а також внутрішнім конфліктом, самооцінкою та статевими відмінностями. Підход до аналізу феноменології тривожності та її корекції доцільно здійснювати з позицій діяльнісно-особистісного підходу, що акцентує увагу на цілісному системному вивченні феномена тривоги та тривожності людини.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ЗАМІЖНІХ ЖІНОК, ЗМІН У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ

2.1 Організація та проведення дослідження на визначення рівня співзалежності та тривожності заміжніх жінок, анкетування для статистики

Основа дослідження: Емпіричне дослідження визначення рівня співзалежності та тривожності заміжніх пар, змін у подружньому житті, було проведено на базі Психологічного центру «Копінг».

Характеристика вибірки: У дослідженні взяли участь заміжні жінки, віком від 33 до 56 років. Загальна кількість опитаних 13 осіб.

Етапи дослідження. Дослідження було організовано поетапно.

1. На першому етапі – підготовчому – вивчалася та аналізувалася психолого-педагогічна література на тему дослідження. Визначалися теоретичні основи дослідження, уточнювалися мета та задача дослідження та шляхи їх вирішення. Виявлялися особливості організації та проведення емпіричного дослідження, відбувався підбір психодіагностичного інструментарію, готувалися бланки та тексти опитувальників.

2. На другому етапі дослідження організовувалися та проводилися анкетування з метою виявлення змін у подружжі у зв'язку з пандемією. Також проводилися тести на визначення рівню тривожності та співзалежності. На цьому етапі оброблялися дані опитування за допомогою кількісних і якісних методів.

3. На третьому аналітичному етапі проводився аналіз та інтерпретація результатів дослідження, їх зв'язок між собою. Як метод діагностики співзалежності був обраний «Тест на виявлення ступеня співзалежності (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд)». Як метод діагностики тривожності серед заміжніх жінок була обрана «Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор)». Як метод діагностики зв'язку співзалежності та тривожності був використаний метод коефіцієнт кореляції рангу Ч. Спірмена.

2.2. Результати дослідження

Після обробки та вивчення теоретичної частини було сплановано провести дослідження через анкетування, відправлене 13 жінкам. Було складено 10 запитань на тему впливу пандемії Covid-19 на стосунки між подружжям.

2.2.1. Процес опитування

Першим кроком нашого емпіричного дослідження було анкетування.

Результати відповідей на питання: «Ваш вік», зображено на рисунку 2. 2. 1. 1. (див. додаток Б). Згідно з результатів, ми отримали 7,7% жінок такої вікової категорії: 33 роки, 34 роки, 35 років, 38 років, 40 років, 41 рік, 43 роки, 44 роки, 46 років, 47 років та 56 років. Та 15,4% такої вікової категорії: 45 років

Результати відповідей на питання: «Скільки років ви знаходитесь у шлюбі?», внесено до рисунку 2. 2. 1. 2. (див. додаток Б). Ми бачимо, що 7.7% тривалість таких шлюбів: 3 роки, 10 років, 12,5 років, 15 років, 19 років, 24 роки, 25 років, 26 років, 30 років. Та 15,4% таких шлюбів: 8 років, 18 років.

На питання: «До початку пандемії ваші відносини у шлюбі мали позитивний характер?», результати якого зображені на рисунку 2. 2. 1. 3. (див.

додаток Б), відповідь «Так» обрали 100% опитуваних, відповідь «Ні» не обрав жоден опитуваний.

Результати відповідей на питання: «Чи почули ви зміни у відносинах з початком пандемії?», зображено на рисунку 2. 2. 1. 4 (див. додаток Б). Згідно рисунка 2. 2. 1. 4., результати становили 84,6% відповіді «Ні»; 7,7% «Більше бережності і підтримки; стали більше цінувати один одного, приділяти увагу» та 0% такої відповіді: «Так (Вказати які: наприклад, стали більше довіряти партнерові, або, навпаки, розмови стали рідшими)».

Результати відповідей на питання: «Чи довелося комусь із партнерів звільнитися у зв'язку з пандемією?», зображено на рисунку 2. 2. 1. 5. (див. додаток Б). Згідно рисунка, ми отримали 100% такої відповіді: «Ні» та жодного «Так».

Наступним питанням було: «Якщо ви або ваш партнер втратили місце праці, хтось почав відчувати себе співзалежним?», результати якого зображені на рисунку 2. 2. 1. 6. (див. додаток Б). Згідно рисунка 2. 2. 1. 6., ми отримали 100% відповіді «Ні» та жодного «Так».

На питання: «Це вплинуло на вашу самооцінку або самооцінку подружжя?», яке зображено на рисунку 2. 2. 1. 7. (див. додаток Б), ми отримали 69,2% відповіді «Ми не втратили місце праці», 30,8% «Ні» та жодного «Так».

Результати відповідей на питання: «У подружжі з'явилося відчуття тривоги за майбутнє відносин?», зображено на рисунку 2. 2. 1. 8. (див. додаток Б). Згідно рисунка 2. 2. 1. 8., отримані значення з відповіддю «Ні» становили 100%, «Так» - жоден з опитуваних не обрав.

2.2.2. Результати емпіричних методів

Результати тесту на виявлення на виявлення ступеню співзалежності (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд).

Таблиця 2. 1.

Тест на виявлення ступеня співзалежності (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд)

№	Ім'я	Результат	Степінь співзалежності
1	Олеся	40	Висока
2	Анастасія	31	Середня
3	Олена	40	Висока
4	Жанна	27	Низька
5	Ірина	49	Висока
6	Катерина	28	Низька
7	Лариса	37	Середня
8	Людмила	42	Висока
9	Наталія	34	Середня
10	Оксана	32	Середня
11	Ольга	35	Середня
12	Ольга	38	Середня
13	Юлія	42	Висока

Згідно таблиці 2. 1., ми отримали результати рівня співзалежності:

36% - високий рівень

46% - середній рівень

18% - низький

Наступним кроком ми систематизували показники методики Тейлора. Результат внесли до таблиці 2. 2.

Результати особистісної шкали проявів тривоги (Дж. Тейлор)

Таблиця 2.2.

Особистісні шкали проявів тривоги (Дж. Тейлор)

№	Ім'я	Результат	Степінь тривожності
1	Олеся	33	Висока
2	Анастасія	18	Середня
3	Олена	3	Низька
4	Жанна	29	Висока
5	Ірина	8	Середня
6	Катерина	28	Висока
7	Лариса	10	Середня
8	Людмила	8	Середня
9	Наталія	25	Висока
10	Оксана	18	Середня
11	Ольга	20	Середня
12	Ольга	27	Висока
13	Юлія	15	Середня

Згідно з таблицею 2. 2., за методикою особистісної шкали проявів тривоги (Дж. Тейлор), 36% заміжніх жінок в нашому дослідженні отримали високий рівень тривожності, 50% - середній та 14% - низький.

2.2.3. Коефіцієнт кореляції рангу Ч. Спірмена

Коефіцієнт кореляції Спірмена - це статистичний показник, який використовується для вимірювання сили залежності між двома ранговими змінними. Цей показник названий на честь американського статистика Чарльза Спірмена, який запропонував його в 1904 році [29].

Коефіцієнт кореляції Спірмена може бути позитивним, коли зростання однієї змінної відповідає зростанню іншої змінної, або негативним, коли спад однієї змінної відповідає зростанню іншої змінної. Значення коефіцієнта кореляції Спірмена знаходиться в діапазоні від -1 до 1. Коли значення дорівнює 1, це означає ідеальну позитивну залежність, а коли дорівнює -1, це означає ідеальну негативну залежність між змінними. Значення 0 означає відсутність кореляції [29].

Коефіцієнт кореляції Спірмена використовується там, де дані представлені у вигляді рангів, а не чисел. Саме тому ми використовували його в нашій роботі, щоб зрозуміти силу та спрямованість взаємозв'язку між двома показниками.

Коефіцієнт кореляції Спірмена обчислюється таким чином:

$$\rho = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_i (x_i - \bar{x})^2 \sum_i (y_i - \bar{y})^2}}$$

Формула Коефіцієнт кореляції рангу Ч. Спірмена

Анкетування показало наступне: 100% заміжніх жінок в нашій виборці суб'єктивно вважає, що до початку пандемії відносини мали позитивний характер.

84,6% не відчули зміни у відносинах з початком пандемії, 7,7% почали більше берегти та підтримувти один одного, стільки ж стали більше цінувати один одного, приділяти увагу.

Жодній опитуваній в нашій виборці не довелося втратити роботу під час пандемії, як і її чоловіку.

Ніхто зі шлюбів не почав відчувати себе співзалежним, якщо хтось втратив місце праці.

30,8% жінок нашого дослідження вважають, що втрата роботи не вплинула на їх самооцінку, а 69,2% - вказали, що не втрачали місце праці.

100% жінок з нашого дослідження не відмітили появи тривоги за майбутнє відносин.

Результати опитування дають можливість визначити, що за суб'єктивними твердженнями жінок пандемія не вплинула на їх психічний стан та відносини у шлюбі. Результати тесту на виявлення ступеня співзалежності (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) серед опитуваних показали, що 36% з них мають високий рівень співзалежності, 46% середній і 18% - низький.

Результати особистісної шкали проявів тривоги (Дж. Тейлор) серед опитуваних показали, що 36% з них мають високий рівень тривожності, 50% середній і 14% низький.

Це вказує на те, що, об'єктивно, більшість жінок має високі показники співзалежності та рівню тривожності, а це свідчить, що зміни серед замужніх пар все ж такі відбулися.

За результатами перевірки наявності кореляції між показниками співзалежності і тривожності за допомогою коефіцієнта кореляції рангу Ч. Спірмена, отримано статистично достовірний зв'язок. Рівень значимості 0.05 - негативний, що може говорити про те, що при зростанні співзалежності рівень тривоги знижується, і навпаки, у стресовій ситуації при зростанні тривоги,

рівень співзалежності - падає. Даний результат узгоджується з теоретичним спостереженням розривів шлюбів під час пандемії.

Таким чином ми можемо стверджувати, що наша гіпотеза про існування взаємозв'язку між співзалежністю та тривожністю знайшла своє підтвердження. Отриманий негативний показник взаємозв'язку потребує додаткового дослідження на більш об'ємних вибірках задля використання в корекційних програмах.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши теоретичні джерела було розкрито питання особливих умов пандемії для заміжніх жінок. Пандемія Covid-19 не тільки належним чином вплинула на здоров'я людей, але й мала значний вплив на їхні особисті стосунки. Розлучення під час карантину стають ще більш складними через обмеження, які ставляться на переміщення та зустрічі. Таким чином, люди можуть бути залишені самі зі своїм болем та емоційними випробуваннями, через що і виникає відчуття співзалежності, а з ним, і розвивається тривожність.

Було визначено, що співзалежність — це психологічне поняття, яке відноситься до людей, які відчувають надзвичайну залежність від певних близьких у своєму житті, і які відчувають відповідальність за почуття та дії цих близьких. Це патологічний стан для якого є характерним повна поглиненість та сильна залежність (емоційна, соціальна, фізична) від іншої людини.

Описано фактори, які сприяють розвитку співзалежної поведінки і висвітлено погляд спеціалістів в області співзалежності на це питання. Досліджуючи погляди теоретиків було описано особливості людей схильних до співзалежності, серед яких занижена самооцінка, надмірне прагнення контролювати інших, неспроможність ідентифікувати та задовольнити власні потреби.

Також, констатовано, що тривожність є складною та багаторівневою психологічною особливістю, що проявляється в схильності людини до переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання. Особливості тривожності можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на поведінку людини, залежно від конкретної ситуації. Існує прямий зв'язок між тривожністю та нейротизмом як властивістю темпераменту особистості, а також внутрішнім конфліктом, самооцінкою та статевими відмінностями. Підход до

аналізу феноменології тривожності та її корекції доцільно здійснювати з позицій діяльнісно-особистісного підходу, що акцентує увагу на цілісному системному вивченні феномена тривоги та тривожності людини.

На основі аналізу проведеного дослідження на тему співзалежності отримано результати, які підтверджують її взаємозв'язок із тривожністю.

За результатами перевірки наявності кореляції між показниками співзалежності і тривожності за допомогою коефіцієнта кореляції рангу Ч. Спірмена, отримано статистично достовірний зв'язок. Рівень значимості 0.05 - негативний, що може говорити про те, що при зростанні співзалежності рівень тривоги знижується, і навпаки, у стресовій ситуації при зростанні тривоги, рівень співзалежності - падає. Даний результат узгоджується з теоретичним спостереженням розривів шлюбів під час пандемії та підтверджує нашу гіпотезу.

Результат дослідження та підготовлена теоретична основа може бути використана для створення корекційних програм для зниження рівня тривожності та співзалежності у жінок в різних кризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бітті М. Алкоголік у сім'ї або подолання співзалежності. 1997. 331 с.
2. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. 2012. Т. 17, № 8. С. 479–484.
3. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. *Вісник Тернопільського державного економічного університету*. 2004. С. 309.
4. Ейлс Е. "Ковід зруйнував наш шлюб": пари, що розлучилися через пандемію. *BBC news*. 2020. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-55171666>.
5. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 28 с.
6. Карпман С. Життя вільне від ігор. Метанойя, 2016. 342 с.
7. Корепанова Н. Л., Лебедева О. В. Тривожність. Її причини та наслідки. *Науково-методичний електронний журнал «Концепт»*. 2016. Т. 28. С. 35–37.
8. Москаленко В. Д. Співзалежність. Сімейна хвороба. ПЕР, 2009. 352 с.
9. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія. Луцьк : ПП Іванюк, 2014. 279 с.
10. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків в умовах пенітенціарного закладу. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*: матеріали VII Міжнар. наук.- практ. конф. студентів і аспірантів (14-15 трав. 2013 р.). М-во освіти і науки України,

Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. т-во студентів і аспірантів; оргком. конф.: І. Я. Коцан та ін. Луцьк, 2013. Т. 2. С. 80–81.

11. Мудрак І. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження тривожності підлітків-колоністів. Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації : монографія. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, ф-т психології, каф. пед. та вікової психології; авт.: Я. О. Гошовський та ін. Луцьк. 2014. С. 219–240.

12. Мудрак І. А. Феноменологія підліткової пенітенціарної тривожності: ревіталізаційні аспекти. Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. ст. : матеріали наук.-практ. інтернет-конф. *Актуальні проблеми сучасної психології: здобутки і перспективи* (Луцьк, 6 лют. 2015 р.). М-во освіти і науки України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, ф-т психології; голов. ред. Я. Гошовський. Луцьк. 2015. Т. 1. С. 174–185.

13. Севедж М. Чому люди розлучаються через пандемію. *BBC worklife*. 2020. 13 груд. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-cap-55273627>.

14. Троценко А. Що таке Співзалежні стосунки і як вони руйнують наше життя?. *Молодіжна альтернатива*. 2010. URL: <http://surl.li/bqjgw>.

15. Психологічний словник / ред. В. І. Войтка. Вища шк., 1982. 215 с.

16. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності. «Класс», 2002. 224 с.

17. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Канон, 2009. 288 с.

18. Barlow D. H., Wincze J. DSM-IV and beyond: what is generalized anxiety disorder?. *Acta psychiatrica scandinavica*. 1998. Vol. 98, no. 393. P. 23–29.

19. Borkovec T. D. E. Robinson, T. Pruzinsky, J. A. DePree. Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behaviour Research Therapy*. 1983. Vol. 21, no. 1. P. 9–16.

20. Cohan C. L., Cole S. W. Life course transitions and natural disaster: marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo. *Journal of family psychology*. 2002. Vol. 16, no. 2. P. 14–25.
21. Horney K. *The Neurotic Personality Of Our Time*. N.Y. : W.W.Norton & Co, 1937. 287 p.
22. Irvine L. *Codependent forevermore: the invention of self in a twelve step group*. Chicago : University of Chicago Press, 1999. 31 p.
23. Molina L. Hate crime victims: the social and psychological impact. *Conference on interdisciplinary theory and research on intercultural relations.*, Fullerton, CA.
24. Mudrak I. Theoretical and Empirical Analysis of the Phenomenon of Adolescents' Anxiety in Penal Institutions of Ukraine. *Историко-правовой часопис*. 2016. Vol. 2. P. 175-179.
25. Roehling P. V., Koelbel N., Rutgers C. Codependence and Conduct Disorder: Feminine Versus Masculine Coping Responses to Abusive Parenting Practices. *Scopus*. 1996. Vol. 35 (9). P. 618.
26. Wenter D.L., Ennett S.T., Ribisl K.M. Comprehensiveness of substance use prevention programs in U.S. middle schools. *Health*. 2002. Vol. 30 (6). P. 455–462.
27. <http://surl.li/hndxe>
28. <http://surl.li/hndxi>
29. <http://surl.li/heuqv>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.

Паралель між залежними та співзалежними

Ознака	Залежність	Співзалежність
Охопленість свідомості предметом уподобання	Думка про алкоголь, наркотик домінує у свідомості	Думка про хворого домінує у свідомості
Втрата контролю	Над кількістю алкоголю чи наркотику, над ситуацією, над своїм життям	Над поведінкою хворого, над власними почуттями, над життям
Заперечення, мінімізація, проекція, раціоналізація – форми психологічного захисту	"Я не алкоголік", "Я не дуже багато п'ю", "Від наркотику мені нічого не буде"	"У мене немає проблем, проблеми у мого чоловіка (сина)"
Агресія	Слоавесна, фізична	Словесна, фізична
Переважаючі почуття	Душевний біль, провина, сором	Душевний біль, провина, сором, ненависть, обурення

Продовження Таблиці 1.

Зростання толерантності	Збільшується переносимість дедалі більших доз речовини	Зростає витривалість до емоційного болю
Синдром похмілля	Для полегшення синдрому потрібна нова доза речовини	Після розлучення із залежною людиною вступають у нові деструктивні взаємини
Сп'яніння	Часто повторюваний стан у результаті вживання хім. речовини	Неможливість спокійно, розважливо, тобто. тверезо мислити як стан, що часто повторюється
Самооцінка	Низька, що допускає саморуйнівну поведінку	Низька, що допускає саморуйнівну поведінку
Фізичне здоров'я	Хвороби печінки, серця, шлунка, нервової системи	Гіпертензія, головний біль, "невроз" серця, аритмії, виразка.
Супутні психічні порушення	Депресія	Депресія
Перехресна залежність від інших речовин	Залежність від алкоголю, наркотиків, транквілізаторів може поєднуватися в одного індивіда.	Крім залежності від хворого, можлива залежність від транквілізаторів
Ставлення до лікування	Відмова від лікування	Відмова від лікування

Продовження Таблиці 1.

Умови одужання	Утримання від хім. речовини знання концепції хвороби. Довгострокова реабілітація	Усунення, знання концепції співзалежності, довгострокова реабілітація
Ефективні програми одужання	Психотерапія, програма 12 кроків, групи самопомоги типу АА	Психотерапія, програма 12 кроків, групи самопомоги типу Ал-Анон
Перебіг	Рецидивний	Рецидивний

Додаток Б

Ваш вік

13 відповідей

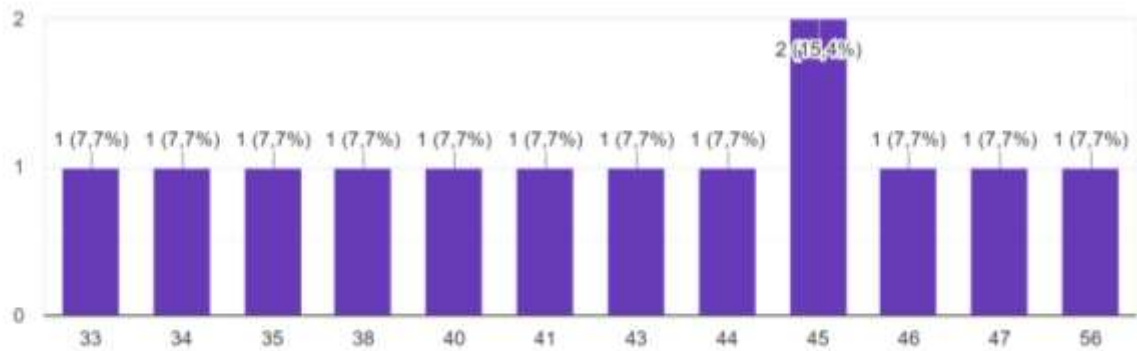


Рисунок 2. 1. – Відсотковий розподіл за показником віку

Скільки років ви знаходитесь у шлюбі?

13 відповідей

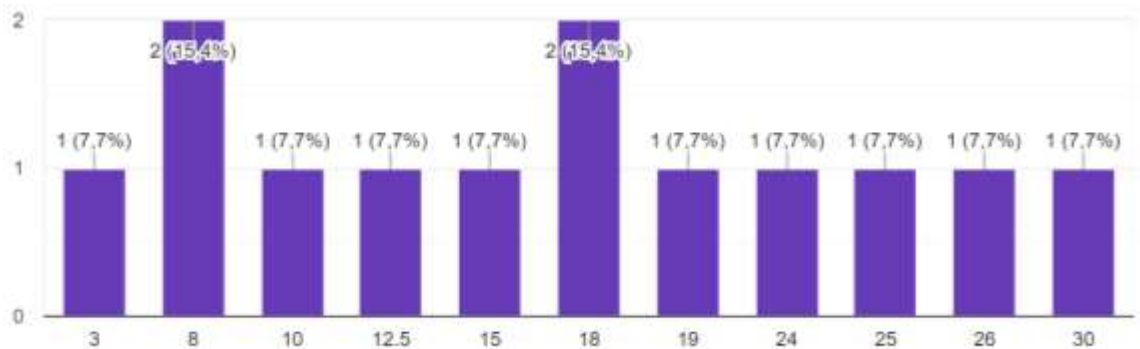


Рисунок 2. 2. – Відсотковий розподіл за показником років перебування у шлюбі

До початку пандемії ваші відносини у шлюбі мали позитивний характер?

13 відповідей

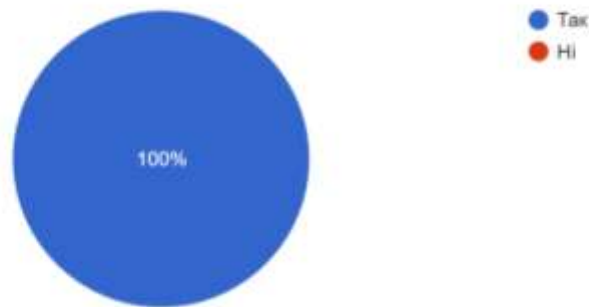


Рисунок 2. 3. – Відсотковий розподіл за показником характеру відносин у шлюбі

Чи почули ви зміни у відносинах з початком пандемії?

13 відповідей

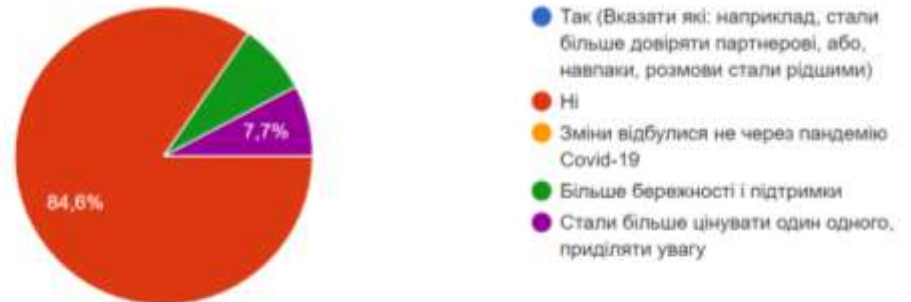


Рисунок 2. 4. – Відсотковий розподіл за показником змін у відносинах з початком пандемії

Чи довелося комусь із партнерів звільнитися у зв'язку з пандемією?
13 відповідей

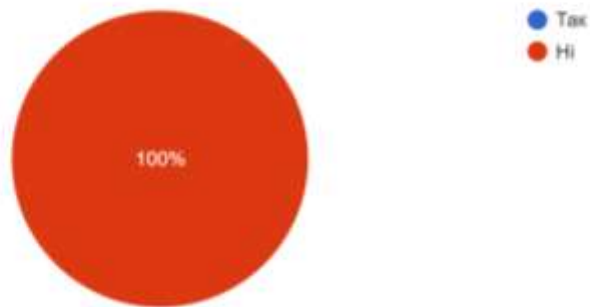
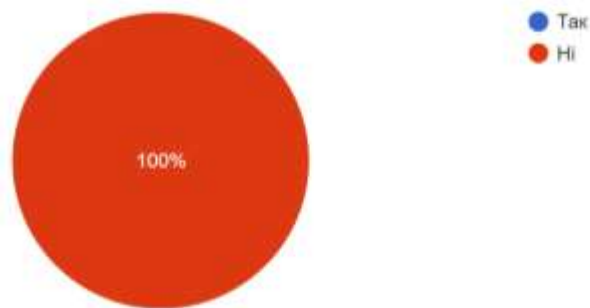


Рисунок 2. 5. – Відсотковий розподіл за показником втрати робочого місця

Якщо ви або ваш партнер втратили місце праці, хтось почав почувати себе
співзалежним?
13 відповідей



**Рисунок 2. 6. – Відсотковий розподіл за показником відчуття
співзалежності у шлюбі**

Це вплинуло на вашу самооцінку або самооцінку подружжя?

13 відповідей

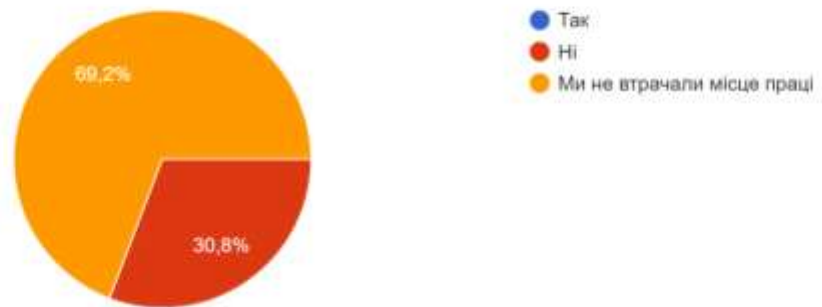


Рисунок 2. 7. – Відсотковий розподіл за показником впливу звільнення з роботи на самооцінку

У подружжі з'явилося почуття тривоги за майбутнє відносин?

13 відповідей

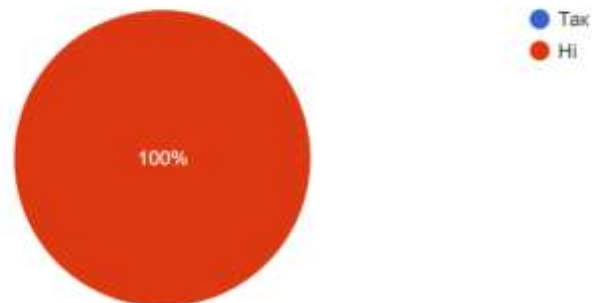


Рисунок 2. 8. – Відсотковий розподіл за показником появи тривоги за майбутнє шлюбу