

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ЧИННИКИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ШЛЮБИ

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Ширіпа Тетяна Миколаївна
Керівник: д.психол.н., доцент кафедри
психології Горбань Г.О.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

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

« _____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ширіпа Тетяна Миколаївна

Тема роботи Чинники співзалежних стосунків у шлюбі

керівник роботи Горбань Г.О. д.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз поняття співзалежності, та її особливості; визначити мотиваційні чинники задоволеності шлюбом; емпірично дослідити співзалежність стосунків, рівень прояву почуттів любові, симпатії та мотивації кохання між подружніми парами в залежності від тривалості життя у шлюбі.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 4 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 1	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 2	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 3	Горбань Г.О., доцент		
Висновки	Горбань Г.О., 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 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ Т.М. Ширіпа

Керівник роботи _____ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 с., 8 таблиць, 4 рисунків, 70 джерела, 4 додатка.

Об'єкт дослідження є – феномен співзалежності.

Предмет дослідження – чинники співзалежних стосунків у шлюбі.

Мета роботи – визначити вплив чинників співзалежних стосунків, рівень прояву почуття любові, симпатії мотивації кохання між шлюбними партнерами в залежності від тривалості життя у шлюбі.

В основу дослідження покладено гіпотеза про те, що чим вище рівень співзалежності (небезпечна співзалежність, фаза виснаження) у сімейних парах тим нижче рівень задоволеності шлюбом.

Для вирішення поставлених завдань використано методи дослідження: – теоретичні методи (теоретико – порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури);– емпіричні (тестування, опитування), математична та статистична обробка даних.

Наукова новизна дослідження полягає у розкритті співзалежності стосунків, рівня прояву почуттів любові, симпатії та мотивації кохання між подружніми парами в залежності від тривалості життя у шлюбі.

Результати роботи, можуть бути використані, психологами, соціальними педагогами, сімейними консультантами з проблеми взаємовідносин у сім'ї, при роботі між чоловіком і дружиною.

СПІВЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ, ЕМОЦІЙНІ ВІДНОСИНИ, ПОЧУТТЯ ЛЮБОВІ, ЧОЛОВІК І ДРУЖИНА, ШЛЮБНІ ПАРТНЕРИ, ЖИТТЯ У ШЛЮБІ, МОТИВАЦІЇ КОХАННЯ.

SAMMARY

Shiripa T.N. Factors of interdependent relations in marriage

Qualifying work of the master: 86 pages, 8 tables, 4 figures, 70 sources, 4 appendices.

The object of research is the phenomenon of interdependence.

The subject of research - the factors of interdependent relationships in marriage.

The purpose of the work - to determine the influence of factors of interdependent relationships, the level of expression of feelings of love, sympathy and motivation of love between spouses depending on life expectancy in marriage.

The study is based on the hypothesis that the higher the level of interdependence (dangerous interdependence, depletion phase) in married couples, the lower the level of marital satisfaction.

Research methods were used to solve the set tasks: - theoretical methods (theoretical - comparative analysis of psychological and pedagogical literature) - empirical (testing, surveys), mathematical and statistical data processing.

The scientific novelty of the study is to reveal the interdependence of relationships, the level of expression of feelings of love, sympathy and motivation for love between couples depending on life expectancy in marriage.

The results of the work can be used by psychologists, social educators, family counselors on the problem of family relationships, when working between husband and wife.

**INTERDEPENDENT RELATIONSHIPS, MARRIAGE SATISFACTION,
EMOTIONAL RELATIONSHIPS, FEELINGS OF LOVE, HUSBAND AND
WIFE, MARRIAGE PARTNERS, LIFE IN MARRIAGE, MARRIED**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ, ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ.....	9
1.1. Співзалежність та її моделі.....	9
1.2. Психологічні причини розвитку співзалежності	13
1.3. Психологічні особливості співзалежної людини	20
РОЗДІЛ 2. МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	28
2.1. Характеристика задоволеністю шлюбом.....	28
2.2. Аналіз чинників задоволеності шлюбом.....	30
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ СТОСУНКІВ, РІВНЯ ПРОЯВУ ПОЧУТТІВ ЛЮБОВІ, СИМПАТІЇ ТА МОТИВАЦІЇ КОХАННЯ МІЖ ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ У ШЛЮБІ.....	36
3.1. Методи та методики дослідження	36
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	44
3.3. Рекомендації, щодо сімейного консультування у налагодженні шлюбних відносин.....	59
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Співзалежність можна визначити як хворобливий стан, при якому людина відчуває потребу контролювати поведінку іншої людини, і зовсім не дбає про задоволення своїх власних життєво важливих потреб. Відмітною ознакою співзалежності є прихильність до залежного від алкоголю і / або наркотиків людині, яка проявляється на емоційному, когнітивному і поведінковому рівні. Співзалежність - це фактор ризику рецидиву хімічної залежності у хворого, фактор ризику виникнення різних порушень в потомстві, в першу чергу ризику хімічної залежності, ґрунт для розвитку психосоматичних захворювань і депресії.

Ряд дослідників (Cermak T.L., Schaef A.W., Young E., Ананьева Г.А.) вважає співзалежність найпоширенішим захворюванням, яке призводить до порушень на всіх рівнях: фізичному, емоційному, поведінковому, соціальному і духовному. Вони вважають, що співзалежність лежить в основі всіх залежностей: хімічної залежності, залежності від грошей, їжі, роботи, сексу і т.д.

Відмітною ознакою співзалежності є прихильність до залежного від алкоголю і / або наркотиків людині, яка проявляється на емоційному, когнітивному і поведінковому рівні. Співзалежність - це фактор ризику рецидиву хімічної залежності у хворого, фактор ризику виникнення різних порушень в потомстві, в першу чергу ризику хімічної залежності, ґрунт для розвитку психосоматичних захворювань і депресії.

Психологічні межі особистості - власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Дослідники проблеми співзалежності стверджують (Беррі і Дженні Уайнхольд, С. Даулінг, С.Д. Москоленко, Є.В. Ємел'янова, Т.В. Румянцева), що більшість співзалежних особистостей слабо усвідомлюють свої психологічні межі і практично не мають навичок у їх визначенні та захисту. В

основі виявленої проблематики лежить недостатня диференціація "образу Я", адже співзалежні особи не мають чітких уявлень про власні бажання, потреби і почуття, тому можливість адекватного їх вираження і реалізації в парі ускладнені.

Об'єкт дослідження є – феномен співзалежності.

Предмет дослідження – чинники співзалежних стосунків у шлюбі.

Мета роботи – визначити вплив чинників співзалежних стосунків, рівень прояву почуття любові, симпатії мотивації кохання між шлюбними партнерами в залежності від тривалості життя у шлюбі.

В основу дослідження покладено гіпотеза про те, що чим вище рівень співзалежності (небезпечна співзалежність, фаза виснаження) у сімейних парах тим нижче рівень задоволеності шлюбом.

Відповідно з метою були висунуті такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття співзалежності, та її особливості.
2. Визначити мотиваційні чинники задоволеності шлюбом.
3. Емпірично дослідити співзалежність стосунків, рівень прояву почуттів любові, симпатії та мотивації кохання між подружніми парами в залежності від тривалості життя у шлюбі.

Для вирішення поставлених завдань використано методи дослідження: – теоретичні методи (теоретико – порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури);– емпіричні (тестування, опитування), математична та статистична обробка даних.

Наукова новизна дослідження полягає у розкритті співзалежності стосунків, рівня прояву почуттів любові, симпатії та мотивації кохання між подружніми парами в залежності від тривалості життя у шлюбі.

Практичне значення Результати роботи, можуть бути використані, психологами, соціальними педагогами, сімейними консультантами з проблеми взаємовідносин у сім'ї, при роботі між чоловіком і дружиною.

Емпірична база дослідження. Вибірку респондентів склали 20 пар, які перебувають у шлюбі. Вік респондентів від 23 до 50 років. В ході дослідження було сформовані дві групи респондентів за тривалістю шлюбного життя: I група – подружжя із тривалістю шлюбного життя від 5 до 15 років; II група – подружжя із тривалістю шлюбного життя від 16 до 25 років.

Надійність і вірогідність. Вірогідність результатів дослідження забезпечено методологічною обґрунтованістю вихідних положень, об'єктивним аналізом стану досліджуваної проблеми.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ, ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ

1.1. Співзалежність та її моделі

Єдиної, всеосяжної дефініції співзалежності не існує. Розглянемо ряд визначень, які зустрічаються в зарубіжній і вітчизняній літературі.

На думку Шерон Вегшейдер - Круз (1981), співзалежність - це специфічний стан, що характеризується сильним поглинанням і заклопотаністю, а також крайньою залежністю (емоційної, соціальної, а іноді і фізичної) від людини або предмета. В кінцевому рахунку, така залежність від іншої людини стає патологічним станом, яка впливає на співзалежних у всіх взаєминах [10].

У книзі «Співзалежність, невідкладна проблема» Роберт Саббах (1984) пише про співзалежність наступне: «Емоційний, психологічний і поведінковий стан, що виникає в результаті того, що людина тривалий час піддавалась впливу пригнічуваних станів - правил, які не давали відкритого вираження почуттів, а також відкритого обговорення особистісних і міжособистісних проблем» [37].

Автор в області вивчення співзалежності, Ерні Ларсен, визначає співзалежність як вивчений набір поведінкових форм або дефектів характеру самопоразкової властивості, яка призводить до зниження здатності ініціювати та брати участь в любовних взаєминах.

На думку А.В. Шеф, співзалежність – це хвороба, яка має безліч форм і виразів, що зростає з основного процесу, процесу розвитку співзалежності [19].

Дослідник Є. Янг (1987) говорить про співзалежність як про погане здоров'я, порушення адаптації та проблеми в поведінці, пов'язаних зі спільним проживанням з людиною, хворим на алкоголізм.

Чермак вважає: співзалежність - це «порушення особистості, засноване на: необхідності контролю ситуації, щоб уникнути несприятливих наслідків; неувважності до своїх власних потреб; порушення кордонів в області інтимних і духовних взаємин; злиття всіх інтересів з дисфункціоною особою. Інші прояви - заперечення, депресія, викликані стресом соматичного захворювання» [65].

В. Менденгол (1989) визначає співзалежність, як викликану стресом концентрацію думки на будь-чие життя, що призводить до порушення адаптації.

З точки зору Беррі Уайнхолд і Дженні Уайнхолд (2002), співзалежність - це психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві - стадії встановлення психологічної автономії. Психологічна автономія необхідна для розвитку власного «Я», окремого від батьків.

А.В. Котляров говорить про співзалежність, як про залежність від відносин з іншою людиною. Співзалежність супроводжується таким ступенем неувваги людини до своїх цілей, що вона не залишає можливості для їх реалізації. Крім цього співзалежність заохочує на вибір і досягнення хибних цілей і у себе і у партнера по відносинам [22].

А.В. Котляров стверджує, що саме співзалежність одного з партнерів спотворює реальність іншого і є причиною появи залежності у нього. Таким чином, він робить висновок, що «співзалежність» - це не реакція однієї людини на проблеми члена сім'ї, а що вона сама провокує ці проблеми. Коли один з партнерів «хворіє» залежністю, ці відносини вже нездорові.

С.Н. Зайцев (2004) також вважає, що співзалежність передусе алкоголізму і наркоманії та є одним з найбільш важливих пускових механізмів хвороби, її значимість серед інших факторів ризику становить близько 60%. Він стверджує, якщо в родині хтось хворий на алкоголізм чи наркоманію, значить, у інших членів сім'ї обов'язково є співзалежність.

Е.В. Ємельянова (2010) визначає співзалежність як емоційну залежність однієї людини від значимого для нього іншого. «Будь-які значущі відносини народжують певну частку емоційної співзалежності, оскільки, впускаючи в своє життя близьких людей, ми обов'язково реагуємо на їхній емоційний стан, так чи інакше, пристосовуємось до їх способу життя, смакам, звичкам, потребами» [52].

В.Д. Москаленко (1991), відомий вітчизняний фахівець в області співзалежності, приходять до висновку, що співзалежність - це патологічна, афективно забарвлена залежність від іншої людини, коли центрованість на його життя призводить до порушення адаптації. Вона виникає на тлі тривалого знаходження в стресовій ситуації, коли використовуються пригнічуючі правила, які не дозволяють відкрито висловлювати свої почуття і прямо обговорювати особисті та міжособистісні проблеми [47].

Загальноприйнята медична модель стверджує, що співзалежність є спадковим захворюванням, викликаним або хворобою, пов'язаної з алкоголізмом, або народженням у дисфункціональній сім'ї. У будь-якому випадку вона вважається невиліковною. Згідно з медичною моделлю, необхідно тривале лікування і система підтримки, за допомогою якої можна уникнути фактора залежності (від інших співзалежних людей), а, отже, уберегтися від встановлення деструктивних співзалежних відносин [26].

Співзалежність виглядає як дзеркальне відображення залежності. Основними психологічними проявами будь-якої залежності є триада: obsesivne-компульсивне мислення, коли мова йде про предмет залежності

- про алкоголь, наркотики; заперечення, як форма психологічного захисту і втрата контролю [47].

Подібність залежності і співзалежності полягає в тому, що обидва стана: є первинне захворювання, а не симптом іншого захворювання; призводять до поступової фізичної, психічної, емоційної і духовної деградації; при невтручанні можуть привести до передчасної смерті; при одужанні вимагають системного зсуву, як у фізичному, так і в психологічному плані [50].

Співзалежність можна віднести до групи: F60.7 Розлад типу залежної особистості (довідник МКБ-10).

Даного розладу особистості притаманні такі характеристики:

- 1) прагнення перекласти на інших більшу частину важливих рішень у своєму житті;
- 2) підпорядкування своїх власних потреб потребам інших людей, від яких залежить пацієнт і неадекватна податливість їхнім бажанням;
- 3) небажання пред'являти навіть розумні вимоги людям, від яких індивідуум знаходиться в залежності;
- 4) почуття незручності або безпорадності на самоті через надмірний страх у нездатності до самостійного життя;
- 5) страх бути покинутим особою, з яким є тісний зв'язок, і залишитися наданим самому собі;
- 6) обмежена здатність приймати повсякденні рішення без посиленних рад і підбадьорення з боку інших осіб.

Додаткові ознаки можуть включати уявлення про себе як про безпорадну, некомпетентну людину, що не володіє життестійкістю.

Таким чином, визначення співзалежності дуже різноманітні: співзалежність визначається як: хворобливий стан; патерн поведінки; порушення адаптації; закріпилася реакція на стрес; концентрація думки на об'єкті залежності; потреба в постійному контролі ситуації; емоційний, психологічний і поведінковий стан, викликаний набором пригнічуючих

правил; підпорядкування свого «Я» станом залежної людини; провокації проблеми залежності в родині.

У будь-якому випадку, можна сказати, що співзалежність - це хворобливий стан в даний момент часу, яке в значній мірі є результатом адаптації до сімейної проблеми. Спочатку це засіб захисту людини в несприятливих для нього сімейні обставини, своєрідна реакція на стрес, яка з часом стає способом життя.

1.2. Психологічні причини розвитку співзалежності

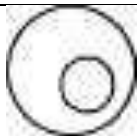

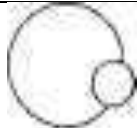
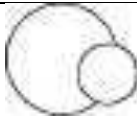
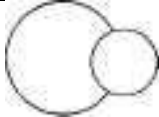


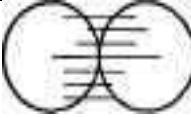

Існує думка, що причиною розвитку співзалежності є порушення психологічної території дитини в періоди розвитку його особистості [47].

Психологічна територія, це поєднання наступних чинників:

- 1) система уявлень про себе (який Я, що в мені добре і що погано, якими якостями Я володію, оцінка своєї зовнішності і т.д.);
- 2) уявлення про своє місце в світі, соціумі;
- 3) система правил і принципів, за якими будується взаємодія із соціальним середовищем; способи і стиль взаємодії з іншими людьми;
- 4) потреби, бажання, цілі і способи їх досягнення;
- 5) система екзистенціальних установок, що стосуються сенсу життя і змісту подій, відповідальності і провини, любові і самотності, залежності та свободи, власної можливості (або неможливості) приймати рішення і робити вибір;
- 6) право створювати ідеї і вибирати спосіб їх реалізації;
- 7) володіння фізичної територією: предметами, об'єктами, які іменуються словом «мій» (наприклад, кімната, будинок, одяг і т.д.).

Розглянемо етапи розвитку психологічної території дитини. Загальна схема представлена в таблиці 1.1 [47].

Загальна схема розвитку психологічної території дитини

Найменування періоду	Вік	схема
Ембріон	-----	
Грудний період, дитинство	0-1 год	
Раннє дитинство	1-3 года	
Дитинство	3-6 лет	
Старший дитячий у зраст	6-11 лет	
Ранній підлітковий вік	11-13 лет	
Підлітковий вік	13-16 лет	
Юність	17-19 лет	
Молодість	-----	

Ембріон.

Немає своєї психологічної території. Повне включення в материнське тіло і стан. Відповідальність за розвиток і вся ініціатива лежить на матері. Повна залежність від материнського організму.

Грудний період, дитинство (0-1 рік).

Тіло відокремилася, але зберігається абсолютна залежність фізичного і психологічного розвитку від матері. Відповідальність за це розвиток цілком лежить на матері.

Раннє дитинство (1-3 роки).

Уже з'явилися самостійні бажання, виражене прагнення до пізнання. У дитини починає розвиватися воля. Відповідальність за розвиток і життя дитини лежить на матері, але він вже може активно висловлювати свої потреби і вимагати їх задоволення. Придушення ініціативи і самостійності, зверхконтроль або зайва опіка обумовлюють розвиток невроту характеру.

Дитинство (3-6 років).

З'являється своє «Я», розуміння того, що є «моїм»; дитина демонструє прагнення до пізнання, розвитку. Розвивається бажання, з одного боку, відстояти свої кордони, а з іншого - розширити свою психологічну територію. У той же час велика залежність від батьків. Якщо в цьому віці батьки не зважають на психологічні межі дитини або, навпаки, зовсім позбавляють його будь-якої психологічної опіки, то згодом дитина, або не вміє рахуватися з чужими інтересами і захищати свої; постійно вторгається в чужу сферу і отримує хворобливий відсіч; має труднощі самоідентифікації; розвивається прагнення створювати залежні відносини; або нарощує потужні негнучкі кордону, прагне до самоізоляції, переживає страх невдачі, страх конкуренції, страх успіху; за рахунок цього порушуються соціальні зв'язки; ускладнює співпрацю і здатність до командної взаємодії.

Старший дитячий вік (6-11 років).

Психологічна територія розширюється, кордони набувають чітких обрисів, зростає прагнення до самостійності, з'являються свої «таємниці», інтереси. Збільшується бажання взаємодіяти з однолітками, наслідувати їх. За сприятливих обставин турбота батьків і їх опіка сприймається цілком терпимо. Але якщо батьки негнучкі, то актуалізується перша боротьба за психологічну територію. Агресивність і жорстокість батьків тягне за собою втрату довіри і внутрішнє відсторонення дитини.

Ранній підлітковий вік (11-13 років).

Початок періоду самоідентифікації. Соціальне оточення поступово витісняє авторитет батьків. Відбувається переоцінка цінностей. Якщо батьки продовжують претендувати на всю психологічну територію своєї дитини, то починається гостра боротьба «за свободу».

Основні труднощі: протиріччя між бажанням свободи і незалежності і повною залежністю від батьків в матеріальному плані і в плані можливостей для вирішення серйозних проблем. Основна слабкість: свобода підлітком приймається окремо від відповідальності. Відповідальність віддається батькам.

Підлітковий вік (13-16 років).

Тенденції попереднього етапу посилюються. Батьки поступово здають позиції і відступають з території підлітка. Але залежність від батьків залишається: зберігаються матеріальна залежність, свідоме використання можливостей батьків, залежність від моделей поведінки і системи цінностей батьківської сім'ї.

Юність (17-19 років).

Якщо до цього періоду не визначені розумні межі, боротьба досягає свого апогею. Відокремлення триває. Зазвичай в кінці цього періоду батьки здають свої психологічні позиції, навіть якщо продовжують підтримувати дитину матеріально.

Молодість.

У здорових відносинах встановлюється партнерство суверенних територій, які є вільними в своєму розвитку і можуть надавати взаємну допомогу і підтримку, але в межах, які не перешкоджають здійсненню потреб кожного. Якщо на попередніх етапах розвиток особистості придушувалося, цей рівень розвитку особистості не настає.

Автори еволюційного підходу, Беррі Уайнхолд і Дженні Уайнхолд (2002) також вважають, що співзалежність - це придбаний розлад, що є результатом зупинки розвитку в дитинстві [47].

З моменту народження до двох-трьох років дитина завершує вирішення низки завдань свого розвитку. Найбільш важливим психологічним завданням розвитку в цей період є встановлення довіри між матір'ю і дитиною. Якщо встановлення базової довіри чи зв'язку завершилося успішно, то дитина відчуває себе в достатній безпеці, щоб зайнятися дослідженням зовнішнього світу і завершити так зване друге, чи психологічне народження. Психологічне народження відбувається тоді, коли дитина навчається бути психологічно незалежною від своєї матері. Важливим навиком, який набуває дитина при успішному завершенні цієї стадії розвитку, є вміння покладатися на свою внутрішню силу, тобто заявляти про себе, а не чекати, що хтось інший буде керувати його поведінкою. У дитини розвивається відчуття свого «Я», яке дає йому можливість навчитися брати на себе відповідальність за свої дії, ділитися, взаємодіяти і стримувати агресію, адекватно ставитися до авторитету інших, висловлювати свої почуття словами і ефективно справлятися зі страхом і тривогою. Якщо ця стадія не завершена до кінця, дитина стає психологічно залежною від інших і не має свого чітко відчуваного «Я», яке виділяло б його серед інших.

Беррі Уайнхолд і Дженні Уайнхолд (2002) стверджують, що ця головна стадія - стадія психологічного народження у 98% населення не завершується вчасно. Оскільки свого часу батьки теж не завершили цю

стадію розвитку, вони не можуть допомогти своїм дітям, навіть навпаки, можуть підсвідомо чинити опір спробам своїх дітей пройти до кінця цю стадію [68].

Іншою причиною співзалежності Беррі Уайнхолд і Дженні Уайнхолд (2002) вважають культурну причину. Вони кажуть, що співзалежність - це культурне явище, що з'явилося в результаті еволюції людського виду:

«Всю нашу культуру можна назвати співзалежними. Якщо поглянути на цю проблему в перспективі культури, то стає зрозуміло, що всі основні інститути нашого суспільства базуються на залежному поведінці. Соціальна структура, створена нами, дійсно може залишатися співзалежними, якщо така поведінка буде зберігатися надалі у більшій частини населення. Сучасна історія більшості побудованих таким чином товариств показує, що певні групи займають більш високе положення в порівнянні з іншими, наприклад, чоловіки стоять вище жінок, а керуючий персонал - вище працюючих. Наявність більш сильної групи, яка контролює ресурси, створює передумови для виникнення і підтримки співзалежних відносин. Однак якщо люди почнуть міняти свої співзалежні моделі, виникнуть зміни і в більших соціальних структурах » [26].

В.Д. Москаленко (1991) передумовою виникнення співзалежності вважає зниження самооцінки, слабку концепцію свого «Я», відсутність чітких уявлень у людини, як оточуючі повинні ставитися до нього. В іншій своїй роботі автор пише, що дані якості особистості закладаються в так званих дисфункціональних сім'ях [47].

Психолог І.Г. Малкіна-Пих (2006) стверджує, що співзалежні люди походять із сімей, в яких мало місце або залежність, або жорстоке поводження (фізична, сексуальна чи емоційна агресія), а природне вираження почуттів заборонялося («Не плач», «хлопчикам плакати не можна»). Такі сім'ї зветься дисфункціональними.

Ознаками дисфункціональної сім'ї є [11]:

- 1) Заперечення проблем і підтримку ілюзій.

- 2) Вакуум інтимності.
- 3) Заморожені правила і ролі.
- 4) Конфліктні взаємини.
- 5) Недиференційованість «Я» кожного члена сім'ї («Якщо мама сердиться, то сердяться всі»).
- 6) Межі особистості або змішані, або наглухо розділені невидимими стінами.
- 7) Всі тримають секрет сім'ї, підтримують фасад псевдоблагополуччя.
- 8) Схильність до полярності почуттів і суджень.
- 9) Закритість системи.
- 10) Абсолютизування волі, контролю.

Правила дисфункціональної сім'ї Клаудія Блек у своїй книзі «Це ніколи зі мною не станеться» [2]. сформулювала дуже коротко, це правила трьох «не»: не говори; не відчувай; не довіряй.

Діти навчаються захищати себе в подібних сім'ях за допомогою певних механізмів психологічного захисту (вперше цей термін використав З. Фрейд - засновник психоаналітичної концепції особистості). Діти придушують свої почуття, заперечують те, що відбувається, проєктують гнів і ненависть на предмети або на друзів. Створюють ілюзію любові і прихильності, ідеалізують і мінімізують, затуманюють свої почуття і свідомість. І, врешті-решт, можуть взагалі нічого не відчувати. Ці ж механізми захисту інтенсивно працюють у дорослих залежних і співзалежних осіб.

Співзалежність є болісним станом для всіх членів сім'ї, які беруть такі правила і форми взаємовідносин, які підтримують сім'ю в дисфункціональному стані.

Підводячи підсумки вищесказаного, можна сказати, що вітчизняні і зарубіжні фахівці в області співзалежності сходяться у визначенні основної причини появи і розвитку співзалежності - це незавершеність

певній стадії розвитку особистості в ранньому дитинстві. Вони також стверджують, що блокування розвитку особистості може наступити практично на будь-якому етапі, і людина, стаючи дорослим, виявляється не в змозі будувати відповідальні і суверенні взаємини з оточуючими.

Інші фахівці (Малкіна-Пих І.Г., 2006, Москаленко В.Д., 2008) відводять першорядне значення в розвитку співзалежності вихованню в дисфункціональній сім'ї, де формуються ті психологічні особливості, які складають ґрунт спів залежності [43, 47].

Таким чином, у людини розвивається схильність до співзалежних відносин, тенденція «йти» від самостійного рішення проблем або, навпаки, гіпервідповідальність, як окремих випадок спроби нейтралізувати тривожність через прагнення до контролю.

1.3. Психологічні особливості співзалежної людини

Пристрасть до алкоголю, наркотиків і співзалежність в рівній мірі відбирають у хворого і його близьких, які спільно з ним проживають, енергію, здоров'я, підпорядковують собі їх думки, емоції. У той час як хворий нав'язливо думає про споживання хімічної речовини, його партнер настільки ж нав'язливо думає про можливі способи контролю над його поведінкою.

За визначенням Мелодії Бітті, одного з найвідоміших фахівців в області співзалежності, співзалежна людина - це людина, яка дозволяє, щоб поведінка іншої людини вплинула на нього, і повністю поглинена тим, що контролює дії цієї людини.

В.Д. Москаленко (2008) вважає, що співзалежний людина «повністю поглинений тим, щоб управляти поведінкою іншої людини і зовсім не дбає про задоволення власних життєво важливих потреб» [47].

На думку Шерон Вегшейдер Круз для співзалежної людини характерно: омана, заперечення, самообман; компульсивні дії (неусвідомлена ірраціональна поведінка, про яку людина може шкодувати, але все ж діє, як би рухомою невидимою внутрішньою силою); заморожені почуття; низька самооцінка; порушення здоров'я, пов'язані зі стресом [68].

О.А. Шорохова виділяє наступні психологічні особливості, якими володіють, всі співзалежні люди, це:

- 1) контроль і тиск,
- 2) нав'язливі стани і думки,
- 3) низька самооцінка, ненависть до себе,
- 4) почуття провини,
- 5) придушений гнів, неконтрольована агресія,
- 6) нав'язлива допомога,
- 7) зосередженість на інших, ігнорування своїх потреб,
- 8) проблеми спілкування, замкнутість,
- 9) плаксивість, апатія,
- 10) проблеми в інтимному житті,
- 11) депресивна поведінка, суїцидальні думки,
- 12) психосоматичні порушення.

Розглянемо більш докладно основні характеристики, властиві співзалежним людям [43]:

Низька самооцінка - основна характеристика співзалежних, на якій базуються всі інші. Звідси випливає така особливість, як спрямованість зовні. Співзалежні повністю залежать від зовнішніх оцінок, від взаємин з іншими, в той же час, вони слабо уявляють, як інші повинні до них ставитися.

Компульсивне бажання контролювати життя інших. Співзалежні близькі - це контролюючі близькі. Вони вірять, що в змозі контролювати все. Спроба взяти під контроль практично неконтрольовані події часто призводить до депресій. Неможливість досягти мети в питаннях контролю

співзалежні розглядають як власну поразку і втрату сенсу життя. Повторювані поразки збільшують депресію.

Іншим результатом контролюючої поведінки співзалежних є фрустрація, гнів. Боячись втратити контроль над ситуацією, співзалежні самі потрапляють під контроль подій або близьких, хворих залежністю.

Бажання піклуватися про інших, рятувати інших. Співзалежні люблять піклуватися про інших, часто вони обирають професії лікаря, медсестри, виховательки, психолога, вчителя. Турбота про інших перехльостує всі розумні рамки. Така поведінка впливає з переконаності співзалежних в тому, що саме вони відповідальні за почуття, думки, дії інших, за їх вибір, бажання і потреби, за їх благополуччя або недолік благополуччя і навіть за саму долю.

Почуття. Багато вчинків співзалежних мотивовані страхом, на якому ґрунтується розвиток будь-якої залежності. Страх зіткнення з реальністю, страх бути покинутою, страх, що трапиться найгірше, страх втрати контроль над життям і т.д. Коли люди знаходяться в постійному страху, у них з'являється прогресуюча тенденція до ригідності тіла, душі, духу.

Крім страху у співзалежних можуть переважати і інші характерні почуття: тривога, сором, вина, тривале відчай, обурення і навіть лють.

Ще одна характерна особливість емоційної сфери співзалежних - обнубіляція (затуманення, неясність сприйняття) почуттів або навіть повна відмова від почуттів. В умовах тривалості стресової ситуації в сім'ї у співзалежних зростає перенесення емоційної болю і толерантність до негативних емоцій. Зростанню толерантності сприяє такий механізм емоційного знеболювання, як відмова відчувати, тому що відчувати занадто боляче.

Заперечення. Співзалежні використовують всі форми психологічного захисту: раціоналізацію, мінімізацію, витіснення і інші, але більш за все заперечення. Вони схильні ігнорувати проблеми або робити вигляд, що нічого серйозного не відбувається («просто вчора він знову прийшов

п'яний»). Вони намагаються переконати себе в тому, що завтра все буде краще. Вони легко обманюють себе, вірять в брехню, вірять всьому, що їм сказали, якщо сказане збігається з бажаним. Вони бачать тільки те, що хочуть бачити, і чують тільки те, що хочуть чути.

Хвороби, викликані стресом. Життя співзалежних супроводжують тілесні недуги. Це психосоматичні порушення, такі як виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, коліти, гіпертензія, головні болі, нейроциркуляторна дистонія, астма, тахікардія, аритмія і ін. Співзалежні легше, ніж інші люди, потрапляють в залежність від алкоголю або від транквілізаторів. Поява психосоматичних захворювань свідчить про прогресування співзалежності.

Поразка духовної сфери. Духовність в рамках концепції співзалежності визначається як якість взаємин з суб'єктом (людиною) або об'єктом, найбільш важливим в житті. До найбільш значущих і цінних відносяться взаємини з самим собою, з сім'єю, суспільством і Богом. Якщо у хворого з розвитком захворювання ці взаємини і пов'язані з ними цінності витісняються відносинами з хімічною речовиною, то у співзалежних - патологічно зміненими взаєминами з хворим членом сім'ї.

Одне з визначень співзалежності, звучить так, «співзалежність - вид деструктивних взаємин між двома і більше співзалежних дорослими людьми. У такі взаємини кожен вносить частину того, що необхідно йому від іншого для створення своєї психологічно завершеною або незалежної особистості; увагу кожного виявляється зосередженим на особистості іншого (а не на самому собі). Співзалежні люди намагаються встановити контроль один над одним, сподіваються, що інший буде вести себе саме так, як хотілося б йому» [38].

Любов для співзалежних є способом компенсувати власну недостатність, а партнер виступає об'єктом, який покликаний доповнити цю недостатність до цілісного «Я». Завдання нездійсненне, оскільки відчуття цілісності може бути стійким лише в результаті розвитку

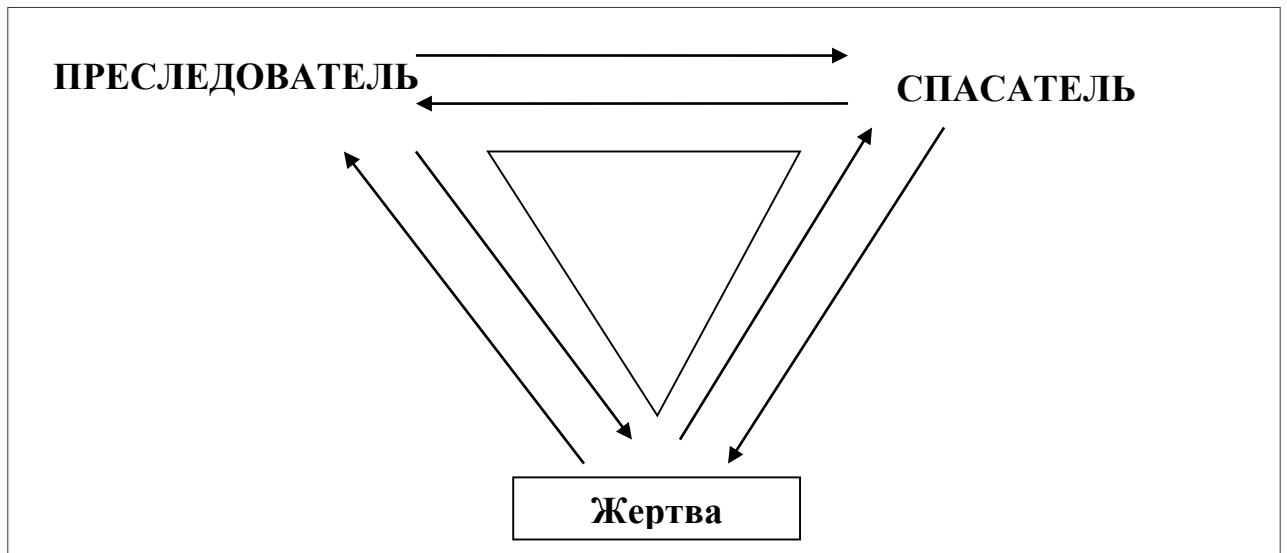
внутрішньоособистісних ресурсів. В іншому випадку потреба в підтвердженні своєї цілісності і значущості з боку інших людей стає ненасиченою.

Саме ненасищеність є відмінною рисою співзалежних відносин. Будь-яка людина відчуває потребу в любові, повазі, значущості, контролі. Ці потреби є базовими і дозволяють виживати. Але в нормі вони можуть бути насичені на певний час або їх задоволення може бути відкладено без особливої шкоди. У разі ж спустошеного «Я» потреба в безперервному насиченні ніколи не вичерпується, оскільки таке «Я» не здатна підтримувати свою структуру самостійно.

Без безперервного підживлення за допомогою значущих інших воно негайно знову стає порожнім, що відбивається у високому ступені тривожності. Саме тому співзалежні люди, яким би способом вони не здобували собі відчуття цілісності, не можуть переживати самотність - це те саме смерті. Для них нестерпна невизначеність у відносинах - їм потрібні гарантії того, що їх «Я» буде безперервно підтримуватися. І при цьому вони ніколи не бувають задоволені.

У співзалежних відносинах простору для вільного розвитку особистості практично не залишається. Життя людини повністю поглинута значущим іншим. Співзалежна людина перестає відрізняти власні потреби і цілі від цілей і потреб коханої людини. У нього немає власного розвитку: його думки, почуття, вчинки, способи взаємодії рухаються по замкнутому колу, циклічно і неминуче повертаючи людини до повторення одних і тих же помилок [40].

Співзалежні беруть на себе відповідальність за залежних близьких, і, при цьому, вони абсолютно безвідповідальні щодо власного благополуччя. «Рятуючи» свого залежного близького, вони підпорядковуються закономірностям, відомим під назвою "Драматичний трикутник С. Карпмана» або «Трикутник влади» (Рис. 1.1).



**Рис. 1.1. "Драматичний трикутник С. Карпмана» або
«Трикутник влади»**

Рішення чужих проблем дає можливість реалізації невротичних потреб в любові, владі, контролі і домінування одночасно. Задовольняючи ці потреби, «рятувальники» не помічають, що при цьому позбавляють інших людей віри в свої сили, грубо зневажають їх психологічні кордону, нав'язують їм свою систему цінностей і таким чином роблять їх залежними. «Рятувальникам» потрібні нещасні і безпорадні, їм потрібні жертви, тому що без них буде неможливо здійснити свою потребу у владі, контролі і в підтвердження своєї значущості. А для цього якнайкраще підходить партнер, залежний від алкоголю або наркотиків.

«Рятувальник» - це людина, що наповнює своє життя, свою значимість за рахунок егоїстичного використання безпорадності інших, але при цьому вірить, що живе тільки для них, що він альтруїст. І це його підносить. «Рятувальник» - завжди над рятуємо: він сильнішими, мудрішими, спритнішими [47].

Друга роль в трикутнику - це «Жертва». Та сама, яку треба «рятувати». Жертва безпомічна, нещасна, а також безвідповідальна і позбавлена бажання стати успішною, а тому, скільки її не рятує, вона все одно знаходить можливість залишатися нещасною. Адже стати успішною

- це значить активно діяти для вирішення своїх проблем, взяти на себе відповідальність за свої помилки.

«Рятувальник» після марних спроб «напоумити безвідповідального опікуваного» сам починає відчувати себе жертвою, а «підопічного» сприймає як джерело покарання і неприємностей, тобто як переслідувача. Його роздратування наростає, і коли гнів, нарешті, знаходить свій вихід, «рятувальник», який обернувся жертвою, починає таємно або явно мстити рятувати: він говорить йому образливі слова, принижує, піддає іншим каральним впливів.

На цьому витку відносин тепер уже «рятувальник» перетворюється в «переслідувача». Це - третя роль в трикутнику. Покараний спасаємось стає ще більш нещасним, ніж раніше, і всіляко «сигналізує» про це «рятувальнику». «Рятувальник» ж, наситившись праведним гнівом, знову готовий повернутися до вихідної ролі.

Зрушення ролей в трикутнику супроводжується зміною емоцій, причому досить інтенсивних. Час перебування співзалежної людини в одній ролі може тривати від кількох секунд до кількох років; за один день можна двадцять разів побувати то в ролі рятувальника, то в ролі переслідувача, то в ролі жертви [43, 47].

Перебігаючи з одного рольового кута в інший, «рятувальник» завжди знаходиться над рятуванням, навіть в той період, коли відчуває себе жертвою. «Рятувальник» завжди наповнений гнівом і несвідомим прагненням до руйнування. Він не хоче дозволити рятувати стати посправжньому успішним і позбавити себе тим самим влади над ним, втративши разом з нею і сенс свого існування.

Таким чином, «Рятувальник»: допомагає, коли його не просять; відчуває провину, коли не може допомогти; дає жертві шанс на невдачу; бере на себе всю відповідальність за жертву або більшу її частину; пом'якшує наслідки її безвідповідальності; робить роботу за жертву.

«Переслідувач»: критикує; звинувачує; надходить невинувато жорстоко; використовує психологічні захисти замість щирості, так як завжди очікує напад.

«Жертва»: випромінює стан «бідний я бідний»; весь час чогось соромиться; відчуває себе безпорадною в рішенні своїх проблем; завжди кимось або чимось пригнічена; потребує рятівника, який буде захищати і служити.

Така суть «рятувальника». Саме за таким принципом протягом багатьох років будуються відносини між дружиною і чоловіком-алкоголіком, матір'ю і дорослим «недолугим» сином, які п'ють батьками та представниками соціальної допомоги і т.п. [40].

Співзалежність коливається в своїй інтенсивності, можуть наступати періоди ослаблення (ремісії) і загострення (зриви). Іноді це йде паралельно з чергуванням загострень і ремісій значимого чоловіка (чоловіка, партнера), іноді - ні, але загострення перебігу алкоголізму, як правило, призводить до загострення співзалежності [47].

Таким чином, співзалежних є: особи, які перебувають у шлюбі або близьких відносинах з хворими залежністю; особи, які мають одного або обох батьків, хворих залежністю; особи, які вирости в емоційно-репресивних сім'ях.

РОЗДІЛ 2

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

2.1. Характеристика задоволеністю шлюбом

Існують різні показники успішності шлюбу; одним з них є суб'єктивна задоволеність подружжя шлюбом, яка відображає ставлення людини до власного шлюбу і є індикатором потреб сімейної системи [8].

Більшість фахівців визначають її як внутрішню суб'єктивну оцінку, ставлення подружжя до власного шлюбу. Найбільш повне визначення саме задоволеності шлюбом дає С. І. Голод: «Задоволеність шлюбом, очевидно, складається як результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, що склався у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, складовими його досвід (дійсний або символічний) в даній сфері діяльності» [30].

Нам так само відома наступна інтерпретація поняття "задоволеність шлюбом", зазначена в дослідницькій роботі Шавлова А. В. : "подружня задоволеність шлюбом є не що інше, як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх індивідуальних потреб" [59].

Суб'єктивна задоволеність шлюбом, будучи емоційно-оцінним ставленням подружжя до сім'ї, далеко не завжди відповідає об'єктивному рівню ефективності її функціонування. Її можна представити за аналогією з відомою формулою У. Джемса, що розкриває зміст самооцінки особистості як відношення реальних досягнень до очікуваних. Тоді суб'єктивна задоволеність шлюбом буде визначатися як відношення реальності виконання партнером своїх зобов'язань до очікуваних, а причинами низького рівня суб'єктивної задоволеності шлюбом будуть або незадоволеність адекватних потреб подружжя, або нереалістичні, надмірно

завищені очікування щодо шлюбу і партнера [15]. У разі низької суб'єктивної задоволеності шлюбом коригувати треба або реальне рольова поведінка і міжособистісну комунікацію, або очікування подружжя, особливо якщо вони неадекватно завищені.

Низька суб'єктивна задоволеність шлюбом характеризується різним ступенем її усвідомлення. У разі усвідомленої незадоволеності шлюбом чоловік відкрито заявляє про своє бажання щось змінити в подружніх стосунках, сімейний уклад, розподілі ролей, переживанні почуття непотрібності, образи, несправедливості. Якщо незадоволеність шлюбом недостатньо усвідомлена, існує у формі «тліючої» незадоволеності, то скарги виражаються в формі переживань страхів, тривоги, невпевненості, почуття фрустрації.

Суб'єктивна задоволеність шлюбом може бути повною, коли подружжя повністю влаштовує ситуація модель сімейного життя і відсутнє бажання що-небудь змінити, і часткової, коли є спрямованість на зміну будь-яких аспектів сімейної ситуації. [9; 109]

Задоволеність шлюбом є стійке емоційне явище - почуття, яке може проявлятися як безпосередньо в емоціях, які виникають в різних ситуаціях, так і в різноманітних думках, оцінках, порівняннях [10].

Переживання почуття задоволеності / незадоволеності шлюбом генералізується на ставлення до більшості сфер сімейного життя, формує оцінки тих чи інших сфер життя, приводячи їх до «спільного знаменника»: людина, не задоволений шлюбом, навіть очевидно успішні аспекти сімейного життя може сприймати як емоційно негативні. І навпаки, задоволений шлюбом в цілому людина зможе і в недоліках побачити гідності.

Задоволеність шлюбом безпосередньо впливає на стійкість шлюбу - низька задоволеність шлюбом при незначному впливі інших важливих чинників призводить до розпаду сім'ї [11].

Якщо розглядати сім'ю з позицій уявлень про малій групі, можна застосувати до неї результати досліджень, отриманих в соціальній психології: найбільш ефективно функціонують групи виникають тільки при наявності задоволеності спільною діяльністю. Отже, найбільш ефективно здійснювати свої функції будуть сім'ї, члени яких задоволені своїми відносинами і виконуваної ними спільно діяльністю.

Таким чином, задоволеність шлюбом грає велику роль в підтримці стабільності сім'ї, сприятливого емоційного фону всередині сім'ї, впливає на побудову дитячо-батьківських відносин.

2.2. Аналіз чинників задоволеності шлюбом

Проблемою задоволеності шлюбом займались дуже багато психологів (Торохтій В.С., Ейдеміллер Е.Г., Юстицкіс В.; Дружинін В. М., Москвичова Н.Л., Гурова Р.Г. та ін.) проаналізувавши їх роботи можна виділити наступні чинники, що впливають на ступінь суб'єктивної задоволеності шлюбом, до них відносяться [32]:

1. Стадія життєвого циклу сім'ї.

Існує зв'язок між стадією життєвого циклу сім'ї та ступенем суб'єктивної задоволеності шлюбом: мінімальна задоволеність шлюбом спостерігається в сім'ях з дітьми дитячого віку, максимальна - до народження дітей. Суб'єктивна задоволеність шлюбом знижується в перехідні періоди життєвого циклу сім'ї та в сім'ях з маленькими дітьми.

2. Подружній стаж.

Вивчення залежності суб'єктивної задоволеності шлюбом від стажу подружнього життя виявило складну нелінійну залежність. За даними дослідження Х. Фелдман, Г. спанієля і ін., Динаміка зміни ступеня суб'єктивної задоволеності шлюбом може бути відображена за допомогою U-подібної кривої. На початкових стадіях шлюбу задоволеність досить

висока, на середніх - різко падає, а на стадії 18-20 років знову зростає. Можливими причинами зростання задоволеності шлюбом на пізніх стадіях шлюбу є «когортний ефект», віково-психологічні особливості подружжя, розширення сфер самовираження батьків після завершення виконання функції виховання дітей, проявляється в реалізації позасімейних кар'єр - в професійної, соціальної діяльності, захоплення, хобі, - на що завчасно у подружжя просто не вистачало [19]. «Когортний ефект», зокрема, полягає в тому, що до моменту вивчення ступеня задоволеності шлюбом вибірка літніх пар якісно змінюється - дисгармонійні сім'ї розпадаються, причому вага гармонійних у вибірці збільшується. Такі віково-психологічні особливості людей похилого віку, як соціальна конформність і прагнення до соціально-бажаним оцінками свого життя («життя прожили добре»), актуалізація захисних механізмів (раціоналізація - «якщо ми прожили стільки років, значить, ми були гарною родиною», витіснення , заперечення та ін.), заперечення самої можливості розлучення в похилому віці, зумовлюють тенденцію сприйняття людьми похилого віку свого шлюбу успішним [46]. Крім того, страх самотності в літньому віці змушує уважніше і терпимо ставитися до партнера, орієнтуватися на нього, що пояснює велику близькість і вміння вирішувати виникаючі проблеми більш ефективно, ніж раніше.

3. Схожість цінностей у подружжя.

Ціннісну єдність виявляється значущим фактором для суб'єктивної задоволеності шлюбом лише за умови тривалого сімейного стажу - більше 25 років.

4. Пол.

Гендерні відмінності виявляються в більш високого ступеня задоволеності шлюбом у чоловіків, ніж у жінок.

5. Наявність в сім'ї дітей.

Наявність дітей в сім'ї позитивно впливає на ступінь суб'єктивної задоволеності шлюбом. Дослідження впливу догляду дорослих дітей з сім'ї

на задоволеність шлюбом показало, що «синдром порожніх гнізд», що виявляється в емоційно-негативному переживанні «втрати сенсу життя», спостерігається лише в тому випадку, коли припинення виконання виховної функції породжує життєву порожнечу (батьки не працюють, немає значимих інтересів, низький рівень освіти), подружжя давно далекі один від одного і не мають спільних «точок дотику» та інтересів, а відносини дорослих дітей і батьків дистантні або конфліктні [8]. Відомо також, що виконання матерями ролей бабусь в сім'ях дорослих дітей значно підвищує рівень їх суб'єктивної задоволеності шлюбом. Батьківство зменшує ймовірність виникнення депресії і її вираженість, знижує рівень захворюваності та смертності.

6. Трудова зайнятість.

Важливим фактором суб'єктивної задоволеності шлюбом є трудова зайнятість дружини. Виявлено, що працюючі жінки в тому випадку, коли мотивація професійної діяльності виходить за межі чисто утилітарно-прагматичної, виявляють більш високий рівень суб'єктивної задоволеності шлюбом, ніж непрацюючі дружини-домогосподарки. Причини цього феномена дослідники вбачають в задоволенні мотиву самореалізації в професійній діяльності, що підвищує рівень самоповаги і самоприйняття жінок, і в можливості отримати емоційну підтримку у колег по роботі, розгорнути широку мережу соціальної підтримки та допомоги.

7. Стратегії однієї поведінки (копінга), використовувані подружжям при вирішенні сімейних проблем.

Було доказано, що позитивний підхід, спрямований на конструктивне вирішення проблем, і переговори підвищують рівень суб'єктивної задоволеності шлюбом, в той час як інші форми копінга - конфронтація, догляд, уникнення, наполягання на своїх інтересах, конфлікт, підпорядкування і селективне ігнорування - призводять до зниження ступеня задоволеності шлюбом.

8. Характер професійної діяльності жінки, що забезпечує для неї «незалежну» від сім'ї сферу самовираження і дружнього спілкування, підвищує рівень задоволеності шлюбом у подружжя. [12; 109]

9. Задоволеність роботою.

У дослідженні, проведеному під керівництвом Н. Г. Юркевич, була виявлена залежність між задоволеністю шлюбом та задоволеністю роботою. У вибірці жінок, які оцінюють свої шлюби як щасливі, 44% вважають, що робота їх цілком влаштовує, і тільки 14% - що їх «робота не влаштовує абсолютно» або «скоріше не влаштовує, ніж влаштовує». Спостереження Г.Навайтіс показали, що у чоловіків існують достатньо складні взаємозв'язки між успіхами на роботі і сімейними відносинами: нестабільність останніх з'являється як при їх професійних (і, відповідно, фінансових) невдачах, так і при різкому поліпшенні фінансового стану [17].

10. Мотиви вступу в шлюб.

Виявлено зв'язок між задоволеністю шлюбом та мотивами вступу в шлюб: в щасливих шлюбах основним мотивом заміжжя у 75% жінок і одруження у 63% чоловіків була любов, у 14% і 18% чоловіків - симпатія; одним з мотивів вступу в шлюб відмічалось також прагнення позбутися самотності.

11. Термін дошлюбного залицяння.

Задоволеність шлюбом деякі дослідники пов'язують також з терміном дошлюбного залицяння. Так, Г. Навайтіс вказує на проблемні шлюбні союзи, сформовані як при короткочасному знайомстві, так і при довгостроковому (близько п'яти років) [33].

12. Сексуальна задоволеність подружжя.

С. І. Голод вказує на взаємозв'язок задоволеності шлюбом і заходом сексуальної задоволеності подружжя: серед подружжя, відмічаючи байдужість або незадоволеність сексуальними відношеннями, лише 8,2% були максимально задоволені шлюбом [13; 57].

13. Формування образу щасливого заміжжя.

За результатами дослідження О.А.Добриніної, образ щасливого шлюбу у чоловіків формується в першу чергу через призму психологічних, сексуальних компонентів шлюбу, у жінок - через побутову, рекреативну, сексуальну і психологічну підструктури шлюбу.

14. Компліментарність подружжя - максимальна задоволеність шлюбом в комплементарних і частково комплементарних шлюбах.

15. Існує певна залежність між задоволеністю шлюбом та поділом домашньої праці.

З того моменту, коли не домашня оплачувана праця жінки перетворюється з вимушеної необхідності в масове суспільно схвалюване явище, стали змінюватися традиційні сімейні стосунки. Передбачалося, що якщо жінка взяла на себе виконання функцій щодо матеріального забезпечення сім'ї, то чоловік візьме на себе функції, пов'язані з домашнім господарством. Тобто і чоловічі, і жіночі обов'язки не будуть жорстко прив'язані до полу, а будуть виконуватися подружжям порівну. В реальності ж ситуація склалася така, що крім роботи всі домашні обов'язки так і залишилися на плечах жінок, виникла ситуація так званої «подвійної завантаженості» і як результат «синдром хронічної втоми». У чоловіків же ситуація склалася таким чином: у зв'язку з тим, що все більше зростає лідерство жінок в сім'ї, чоловіки не відповідають нав'язується гендерними стереотипами «голови сім'ї», що неминуче веде до зниження самооцінки і зростанню незадоволеності шлюбом.

Однією із спроб систематизувати отримані в різних дослідженнях фактори задоволеності шлюбом можна назвати роботу Т.А.Гурко, де були виділені чотири групи таких факторів, як [3]:

1) характеристики в несімейної сфері життєдіяльності подружжя - професійна сфера, взаємини подружжя з найближчим соціальним оточенням і т.д .;

2) установки і поведінка партнерів у основних сферах сімейної життєдіяльності - розподіл господарсько-побутових обов'язків і збіг установок в цій сфері сімейного життя, організація дозвілля;

3) характеристики між подружніми відносинами - емоційно-моральні цінності (почуття любові і поваги до партнера, загальні погляди і інтереси, подружня вірність і т.д.).

4) соціально-демографічні та економічні характеристики сім'ї. Житлові умови (розмір і комфортність житла), сімейний бюджет (розмір і спосіб розподілу), вік подружжя і різниця у віці, освіту і рід занять подружжя, кількість і вік дітей. Звичайно, можна припустити позитивний вплив на шлюб: хороших матеріальних умов, зразкового рівності віку подружжя, вищої освіти подружжя і т.п. Однак вплив зворотних значень цих характеристик не настільки виразно, так як соціальні особливості сім'ї обумовлюють її благополуччя не прямо, а, заломлюючись, через внутрішні умови, і компенсуються за рахунок подружньої сумісності та згоди, сили подружніх почуттів, високої культури відносин.

РОЗДІЛ ІІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ СТОСУНКІВ, РІВЕНЯ ПРОЯВУ ПОЧУТТІВ ЛЮБОВІ, СИМПАТІЇ ТА МОТИВАЦІЇ КОХАННЯ МІЖ ПОДРУЖНИМИ ПАРАМИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ У ШЛЮБИ

3.1. Методи та методики дослідження

Розглянемо питання стосовно співзалежності стосунків та психологічних методик вимірювання почуття любові, розроблених науковцями на сьогоднішній день.

Спеціальною методикою для виявлення виокремлених Джоном Аланом Лі стилів любові стала «Шкала відношення до любові» або ж Love Attitude Scale (LAS), розроблена Хендрік С. і Хендрік К. у 1986 р. [70]. Перші наукові здобутки з застосування цієї шкали підтвердили припущення Алана Лі про те, що задоволеність шлюбом залежить від сумісності стилів любові.

Подальше застосування даної шкали продемонструвало можливість впливу різних стилів любові на ступінь задоволеності інтимними відносинами на різних життєвих етапах. Для здійснення спроби кількісної фіксації вираження показників любові, дана методика містить 42 твердження, по 7 з яких присвячені окремому типу любові (Eros, Ludus, Storge, Pragma, Mania, Agape). Внутрішня надійність даної методики коливається в залежності від стилю любові в проміжку між 0,69-0,83.

Сучасне застосування даної методики продемонстроване у роботі «Дослідження фактора структури любові з залученням шкали відношень на прикладі Малазії» [63]. Вибірку склали 200 респондентів віком 20-25 років, що переживали відчуття любові. Будуючи свої висновки на основі високого показника Кронбаха для всіх виявлених типів любові (з

найнижчим показником для людус-любові), автори підтверджують можливість застосування даної методики для малайзійських респондентів та можливість її використання у кроскультурних дослідженнях. Перевага у застосуванні цієї шкали вбачається в тому, що вона дає можливість зафіксувати переживання любові на різних етапах відносин, навіть на початкових, коли прояви любові не є чітко вираженими, а також дозволяє зробити припущення про функціональну сторону любові. Автори проведеного дослідження закликають до застосування даної методики у крос-культурних дослідженнях з метою виявлення універсальних та відмінних проявів любові.

З прикладом застосування даної методики у дослідженні слов'янської країни можна ознайомитись у роботі «Дослідження і огляд відношення до любові у Сербії» [63].

Шкала Любовних відносин Мунро-Адамса (1978) [55], що вперше була застосована для вивчення любовних проявів у африканських спільнотах, включає в себе три аспекти любові. Перший – романтичний ідеалізм, що уособлює любов як зміст всього життя, другий – романтична сила, що вбачає любов як потужну силу. І останній рівень – подружня любов.

Дана шкала знайшла своє застосування у крос-культурних дослідженнях. Так, дослідження Стоунса, що охопило 375 студентів з Південної Африки, та залучення досвіду попередніх досліджень проведених у США і Уганді дозволило дійти висновку про те, що показник Романтичної сили для країн Південної Африки, США, Уганди – є однаковим, в той час як аспект Романтичного ідеалізму і подружньої любові для африканських респондентів є низьким у порівнянні з цими країнами [46].

Широко застосовується у науковому вивченні любові розроблена З. Рубіном «шкала любові і симпатії», яку ми використовуємо у нашому дослідженні. «Елементи шкали відображають три основні напрямки

вираження любові: Почуття прив'язаності («мені було б тяжко жити без...»), почуття турботи про іншу людину («я зроблю що завгодно для...»), почуття довіри / інтимності («я відчуваю, що можу покластися на...»).

Шкала симпатії фіксує ступені поваги, ступінь захоплення та ступінь сприйняття подібності об'єкта оцінки з респондентом. Методика З. Рубіна знайшла свою подальшу розробку на основі модифікації Л.Я. Гозман, Ю.Е. Альшиної, внаслідок чого кількість тверджень з тринадцяти була зменшена до дев'яти.

Вітчизняна дослідниця О.П. Золотнюк зауважує, що розглянуті методики найчастіше включені у дослідження сімейних відносин. Проте варто враховувати обмеженість їх евристичних можливостей, оскільки ці методики розроблялись для підтвердження висунутих їх авторами теорій.

Відповідно до цілей та завдань нашого дослідження, ми використовували наступний психодіагностичний інструментарій:

- опитувальник «Шкала любові і симпатії» З. Рубіна (модифікація Л.Я. Гозмана) [48];
- «Багатовимірний опитувальник мотивації кохання» В. Ф. Моргуна [40; 41].
- Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі
- Опитувальник Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд "Виявлення співзалежних моделей"; опитувальник Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд "Виявлення контрзалежних моделей
- Тест на співзалежність Дж.Фішера.

Розглянемо кожную методику дослідження детальніше.

Методика З. Рубіна становить два набори висловлювань, що дають змогу дослідити рівень любові (вияв турботи, бажання допомогти й підтримати свого партнера, взаєморозуміння, прив'язаність, відповідальність, вірність, довіри і ступінь інтимності своїх почуттів) та

симпатії (реєструє ступінь поваги, захоплення, сприйняття подібності з об'єктом оцінки) шлюбних партнерів.

Під час побудови шкал автор виходив із певних теоретичних уявлень про внутрішню структуру вимірюваних феноменів. Оскільки загальноприйнятих наукових визначень любові та симпатії немає, то для створення опитувальника він використовував різні апріорні уявлення про внутрішню структуру любові і симпатії, що поширилися в сучасній соціальній психології. Зокрема, важливими для вимірювання представлялися три компоненти любові (прихильність, турбота і ступінь інтимності відносин) і три компоненти симпатії (повага, захоплення і сприйняття подібності з об'єктом оцінки) [52].

Методика містить 14 тверджень, із них 7 входять у шкалу любові, 7 – у шкалу симпатії. Пункти шкал любові й симпатії при цьому перемішані між собою. Усі висловлювання стосуються конкретної людини – об'єкта оцінки.

Перед заповненням тесту досліджуваним дають інструкцію. Завдання респондентів оцінити ступінь своєї згоди з кожним наведеним судженням, що стосується відносин із дружиною (чоловіком), використовуючи при цьому запропоновані варіанти відповідей: «Так, це так», «Ймовірно, це так», «Навряд чи це так», «Це зовсім не так».

Під час підрахунку результатів, який проводиться для шкал любові й симпатії окремо, кожному пункту, залежно від ступеня згоди або незгоди респондента, приписують бал від одного до чотирьох і результати відповідей сумують. Підсумкові оцінки можуть варіювати від 7 до 28 балів. Підрахунок сумарного балу за обома шкалами характеризує загальний рівень емоційних відносин у діаді від 14 до 56 балів. Чим вищий рівень балів за даними шкалами, тим більше прояву любові та симпатії у шлюбному партнерстві.

Стимульний матеріал та ключі результатів подані у додатку А.

Наступна використана нами методика – *«Багатовимірний опитувальник мотивації кохання» В.Ф. Моргуна*. Якісними психологічними одиницями виміру (за номінативною шкалою, або шкалою найменувань) 5 інваріантів та 18 індикаторів мотивації кохання.

Кількісними одиницями (за порядковою шкалою) є рангові (порядкові) місця, які може посісти той чи той мотив у відповідній ієрархії мотивів-орієнтацій, мотивів-переживань, мотивів-змістів, мотивів-рівнів та мотивів-форм почуття кохання (після процедури, зокрема, послідовного ранжування). Якщо застосувати оцінки ступеню вираженості мотиву за інтервальною шкалою, то одиницями кількісного виміру виступають інтервали (виражені у балах), а точність виміру визначається розміром шкали (тобто чим більше балів, тим менше інтервал і, відповідно, точніший вимір).

Надійність результатів посилює порівняння з методами спостереження, аналізу продуктів діяльності, документів, оцінки незалежних експертів тощо. Для перевірки значущості кількісних даних можна застосувати математичні статистичні критерії надійності. Обґрунтованість методики забезпечується її відповідністю теоретичній моделі багатовимірної концепції особистості, яка широко використовується в різних галузях психологічної науки і практики [40; 41], та емпіричним проявам почуття кохання, що дістали відображення в художній, соціологічній, релігійній та психологічній літературі.

Методика має вигляд бланкового опитувальника з п'ятьма завданнями для випробуваного. Перше завдання складається з трьох суджень-індикаторів і має на меті виявлення за допомогою послідовного ранжування ієрархії мотивів-орієнтацій кохання, що характеризують спрямованість респондента на минуле, сьогодення та майбутнє.

Друге завдання також має три судження, що відповідають негативним, урівноваженим і позитивним переживанням кохання.

У 8 судженнях третього завдання (по два на кожен мотив) розкриваються мотиви-змісти почуття кохання, що спрямовують закохану людину на працю, спілкування, гру та самодіяльність.

У четвертому завданні чотири судження, які виявляють ієрархію мотивів, що характеризують рівень стосунків закоханих (навчання, відтворення, пізнання творчості в коханні).

Чотири судження п'ятого завдання визначають ієрархію мотивів-форм взаємодії закоханих (моторну, перцептивну, мовленнєву, розумову форми взаємин).

У завданні з позначкою 5а міститься чотири судження про форми статевих стосунків закоханих в інтимному житті.

Стимульний матеріал та ключі результатів подані у додатку Б.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Методика створена Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазек в 1954 г. і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеальному «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаимооценке. При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Вони названі М. Аргайлом в числі головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки і за змістом можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Осгуда: оцінка і сила. У багаторічному дослідженні, проведеному американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінним, аналіз яких здійснюється в тривимірному просторі, утвореному трьома осями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність, емоційність-аналітичність.

Для представлення основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У цьому колі по

горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність. У свою чергу ці сектори розділені на вісім-відповідно більш приватним відносинам. Для ще більш тонкого опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох головних осей.

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближче виявляються результати випробовуваного до центру кола, тим більше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-агресивність) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсонального поведінки.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваного поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих («зі сторони»), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». У відповідності з цими рівнями діагностики змінюється інструкція для відповіді.

Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах. Наприклад, «соціальне» Я », «реальне «Я», «мої партнери» і т.д.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

Опитувальник Б. Уайнхолда для діагностики міжособистісної залежності

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

- нездатність відрізнити свої думки і відчуття від думок і відчуттів інших людей;
- відсутність відчуття власної цінності, потрібності;
- прагнення привертати увагу і мати схвалення інших, щоб відчувати себе добре;
- схильність перекладати відповідальність на інших людей;
- підвищена тривожність, неспокій або провина як основні регулятори міжособистісних стосунків;
- зосередженість на інших людях;
- прагнення заслужити любов значущих людей;
- нездатність піклуватися про себе;
- страх бути знехтуваним іншими;
- понижена емоційна рефлексія і утруднення експресії емоцій (особливо гніву) із страху бути знехтуваним;
- схильність до ідеалізацій і розчарувань;
- прагнення брехати, щоб захистити або вигородити значущих людей;
- наявність проблем, пов'язаних з емоційною близькістю, страх інтимності;

- обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

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

Тест на спів залежність Дж. Фішера складається з 16 завдань, які за змістом схожі з тестом Уайнхолда, проте сформульованих набагато коротше і однозначне. Приміром, питання, що відображає жертвність: «Мені важко сказати» ні »», тривожність: «У мене часто виникає страх або відчуття біди». Даний тест в цілому, досить легкий для розуміння респондентом, містить завдання, що відповідають за основні характеристики співзалежності. Також, як і тест Уайнхолда, тест Фішера в російськомовному перекладі не містить обґрунтованих норм тесту.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Вибірку респондентів склали 20 пар, які перебувають у шлюбі. Вік респондентів від 23 до 50 років. Нами було сформовані дві групи респондентів за тривалістю шлюбного життя:

1 група – подружжя із тривалістю шлюбного життя від 5 до 15 років (50 %);

2 група – подружжя із тривалістю шлюбного життя від 16 до 25 років (50 %).

Перший етап дослідження передбачав тестування за методикою «Шкала любові та симпатії», що становить каскадне вивчення емоційних відносин, яке містить такі кроки:

1. Шкала любові;
2. Шкала симпатії;

3. Рівень емоційних відносин у діаді.

Аналіз результатів першого кроку методики допоміг нам виявити, що 35% шлюбних партнерів виявляють свою любов на високому рівні (24–28 балів). На середньому рівні проявляють свою любов 65 % пар (18–23 бали). Показники низького рівня проявів любові в нашому дослідженні не виявлено. З огляду на отримані дані ступінь взаєморозуміння, прив'язаності, відповідальності, турботи, вірності, інтимності в 1/3 частини респондентів стоїть на досить високому рівні, що свідчить про ознаки достатньо гармонійного функціонування шлюбного партнерства. Проте більшість респондентів виявляють любов відчутно слабше, що, відповідно, відображається в подружньому житті на рівні почуттів любові один до одного. Результати представлено у рис. 3.2.

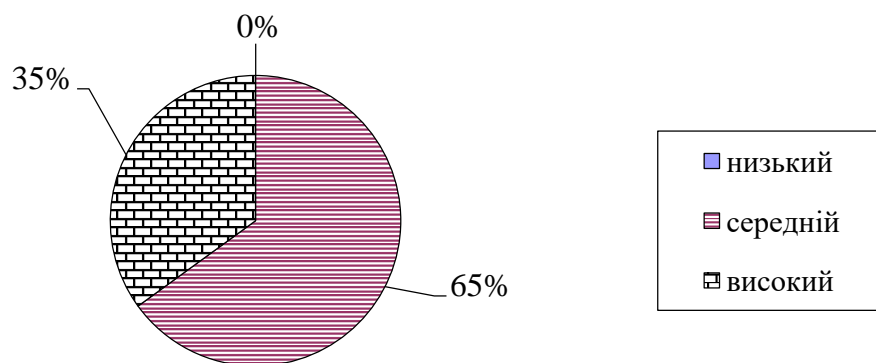


Рис. 3.2. Розподіл рівнів прояву почуття любові за загальною вибіркою

Показники любові в шлюбному партнерстві залежно від подружнього стажу засвідчили: 80 % подружніх пар 1 групи проявляють вищі показники, ніж пари 2 групи (20%), які характеризуються нижчим рівнем прояву любові. З цих даних можна зробити висновок, що зі збільшенням подружнього стажу зменшуються показники любові.

Проведена диференціація показників любові відповідно до віку шлюбу допомогла нам виявити, що 70% шлюбних партнерів 1 групи за показниками шкал любові мали вищі дані, ніж пари 2 групи (30%). Тобто чим більший вік подружжя, то показник любові зменшується. Виявлено, що наявність дітей у шлюбі впливає на кількісні показники любові: у 60% респондентів рівень любові є вищим, ніж у партнерів без дітей (40%). Прояви турботи, прихильності, прив'язаності, відповідальності, вірності, інтимності почуттів у більшості шлюбних партнерів, що мають дітей, стоять на вищому рівні. Отже, діти – чинник, що не лише згуртовує батьків, але й підвищує прояви любові один до одного.

Другим кроком було вивчення шкали симпатії, що допоміг виявити такі результати: лише 10% пар мають високі показники за цією шкалою (24–28 балів). 90% подружніх пар виявляють симпатію на середньому рівні (18–23 балів). Показники низького рівня проявів симпатії не виявлені. Отже, у результаті, симпатія, яка включає в себе прояви поваги, захоплення і сприймання подібності об'єкта оцінки, тільки в незначній кількості партнерів є на високому рівні, і майже в кожного партнера симпатія є на середній площині у своєму прояві, оскільки респонденти часто обирали невизначену відповідь на запропоновані твердження («можливо це так», «навіть чи це так»). Результати представлено у рис. 3.3.

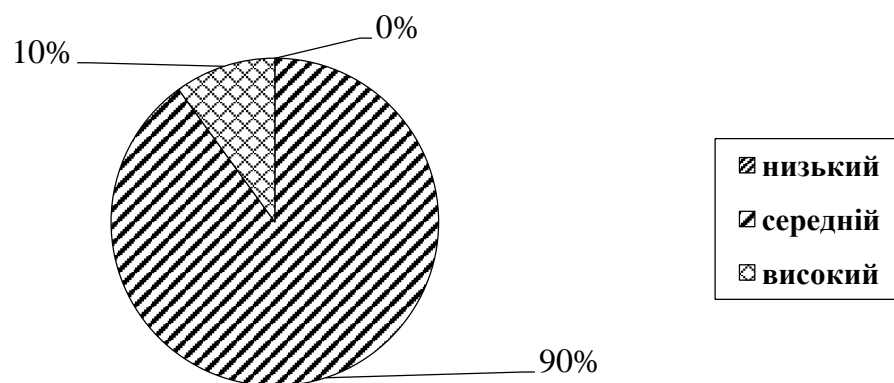


Рис. 3.3. Розподіл рівнів прояву симпатії за загальною вибіркою

Порівняльний аналіз за шкалою симпатії з урахуванням тривалості подружнього життя виявив: у більшості респондентів 1-ї групи (70%) симпатія виявляється вище ніж у 2-ї групи (30%). Тобто в шлюбі, стаж якого від 5 до 15 років, показники прояву симпатії вищі, ніж у шлюбних пар, стаж яких 16–25 років. Відповідно, чим менший стаж подружнього життя, тим вищі показники симпатії.

Окрім цього, було встановлено, що наявність дітей у шлюбі показала нижчі результати проявів симпатії, ніж за їхньої відсутності (70%). Отже, можна зробити висновок, що наявність дітей у шлюбі впливає на те, як шлюбні партнери виявляють повагу, захоплення й відчуття подібності один до одного.

Третій крок дослідження любові – вивчення проявів загального емоційного рівня відносин у діаді. Виявлено, що 22,5% шлюбних партнерів виявляють любов і симпатію на високому рівні (50–52 балів). 77,5 % подружніх пар виявляють свою любов та симпатії на середньому рівні (38–49 балів). Низький рівень балів прояву емоційних відносин не виявлений. Отже, лише незначна кількість шлюбних пар проявляють турботу, повагу, довіру, прихильність, підтримку, захоплення, відповідальності, вірність на високому рівні і більшість респондентів проявляє любов і симпатію одне до одного відчутно слабше. Результати представлено у рис. 3.8.

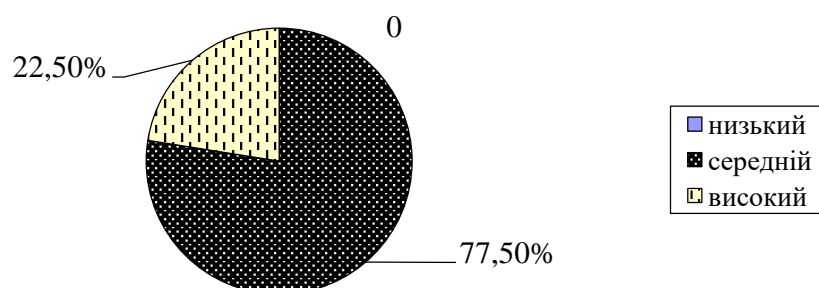


Рис. 3.4. Розподіл рівнів загального емоційного рівня відносин

Наступним етапом дослідження стало вивчення мотивації кохання у визначених групах.

За результатами методики В.Ф. Моргуна було встановлено, що групи респондентів з різним стажем подружнього життя відрізняються проявами мотивації кохання. Показники прояву мотивації кохання за групами досліджуваних представлено в табл. 3.1, 3.2.

Для більшості респондентів 1-ї групи (75%) на першому місці серед просторово-часових орієнтацій – орієнтація на теперішнє, тобто партнери в такому союзі закохані один в одного. Друге місце посідає орієнтація на майбутнє (25%) – це свідчить про те, що досліджувані «очікують кохання» від близької людини. Орієнтацію на минуле («однолюб» свого першого кохання юності, за В.Ф. Моргуном) виявлено не було.

Таблиця 3.2

Показники прояву мотивації кохання за I групою досліджуваних

Структура мотивації	I група (%)			
	спрямованість	минуле	сьогодення	майбутнє
	0	25	75	
переживання кохання	негативне	врівноважене	позитивне	
	0	15	85	
Мотиви-змісти	праця	спілкування	гра	самодіяльність
	0	5	50	45
ієрархія мотивів	навчання	відтворення	пізнання	
	0	25	75	
форми взаємодії	моторна	перцептивна	мовленнєва	розумова
	15	60	10	15
Інтимні стосунки	Платонічне кохання	мовленнєве оспівування	тілесно-плотське задоволення	
	5	30	65	

Респонденти 2-ї групи також орієнтовані на теперішнє, але числові показники дещо нижчі (60%). На другому місці в них представлена орієнтація на минуле (20%) та майбутнє (20%). Це може означати, що досліджувані з досвідом тривалого шлюбу в рівній мірі очікують кохання від дружини / чоловіка та впевнені щодо свого вибору єдиного кохання).

Серед потребова-вольових переживань респондентів 1-ї групи (85%) на першому місці знаходяться позитивні переживання, респонденти – «ті, хто відчувають захопленість від кохання». Друге місце в рейтингу займає врівноваженість (15%), що вказує на стриманість почуттів. Негативних емоційних переживань не зафіксовано.

Таблиця 3.3

Показники прояву мотивації кохання за II групою досліджуваних

Структура мотивації	II група (%)			
	спрямованість	минуле	сьогодення	майбутнє
	20	60	20	
переживання кохання	негативне	врівноваж.	позитивне	
	0	80	20	
мотиви-змісти	праця	спілкування	гра	самодіяльність
	25	55	5	15
ієрархія мотивів	навчання	відтворення	пізнання	
	0	30	70	
Форми взаємодії	моторна	перцептивна	мовленнєва	розумова
	5	25	30	40
Інтимні стосунки	Платонічне кохання	мовленнєве оспівування	тілесно-плотське задоволення	
	15	40	45	

В респондентів 2-ї групи ми виявили перевагу амбівалентно-врівноважених емоційних переживань (80%) та зниження позитивних почуттів (20%). Як і в першій групі респондентів, негативних емоційних переживань не зафіксовано.

Змістова спрямованість респондентів 1-ї групи становить таку ієрархію:

1) на гру посідає перше місце (50%), що свідчить про схильність до кокетства, флірту;

2) на себе: розумне бажання бути коханим (45%);

3) на спілкування: альтруїстично кохають самі (5%);

4) на працю (0%).

Змістова спрямованість респондентів 2-ї групи наступна:

1) на спілкування (55%);

2) на працю: виражена сімейна мотивація (25%);

3) на себе (15%);

4) спрямованість на гру (5%).

Рівні набуття досвіду виявляються для 1-ї групи у творчості («творець щастя» у коханні – 75% для 1-ї групи; 70% для 2-ї групи) та відтворенні («задоволений коханням-звичкою» – 25% для 1-ї групи; 30% для 2-ї групи).

У респондентів 1-ї групи мотиви-форми реалізуються таким чином:

1) наочно-перцептивні – «споглядальник» у коханні, що любить переважно очима й вухами – 60%;

2) моторні – «прихильник тілесного», або плотського, кохання – 15%;

3) розумові – «мрійник платонічного кохання» – 15%;

4) мовленнєві – «оспівувач» кохання – 10%.

У респондентів 2-ї групи:

1) розумові (40%);

2) мовленнєві (30%);

3) наочно-перцептивні (25%);

4) моторні (5%).

Стосовно бажаних форм реалізації кохання (в інтимній сфері), то тут на перше місце в обох групах виходить спрямованість на тілесно-плотське задоволення.

Для статистичної перевірки висунутої гіпотези відмінностей в ступені вираженості почуття любові та мотивів кохання у шлюбних партнерів в залежності від стажу життя у шлюбі, ми використали t-критерій Стюдента. Емпіричні значення t-критерію Стюдента представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Значення критерію Стюдента за показниками любові, симпатії та мотивів кохання

Досліджувані параметри		Показники I/II груп	
		$t_{емп}$	$t_{кр}, \alpha=0,01$
Любов		3	2,64
Симпатія		2,9	
Мотивація кохання	Спрямованість	2,8	
	Переживання кохання	3,7	
	Мотиви-змісти	2,9	
	Ієрархія мотивів набуття досвіду	2,2	
	Форми взаємодії	4,2	
	Інтимні стосунки	1,1	

Таким чином, порівняння даних в двох групах виявило статистично значущі зміни досліджуваних параметрів: Любов ($t_{емп}=3$), Симпатія ($t_{емп}=2,9$), Спрямованість ($t_{емп}=2,8$), Переживання кохання ($t_{емп}=3,7$), Мотиви-змісти ($t_{емп}=2,9$), Форми взаємодії ($t_{емп}=4,2$). Статистично

значущих зрушень за такими параметрами, як мотиви набуття досвіду та інтимні стосунки зафіксовано не було.

Далі перейдемо до опитувальник Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд "Виявлення співзалежних моделей" та опитувальник Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд "Виявлення контрзалежних моделей"; ДМО Т. Лірі.

На підставі отриманих результатів за допомогою опитувальників Б. Уайнхольд і Дж. Уайнхольд на виявлення співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії доцільно із загальної кількості опитуваних виділити 2 підгрупи. Перша підгрупа опитуваних становить 50% (10 пар) які проживають у шлюбі від 5-15 років, у цій групі у деяких з партнерів були виявлені контрзалежні або співзалежні моделі взаємодії. Друга підгрупа опитуваних становить також 50% (10 пар), стаж яких 16–25 років, у цій групі у жодного із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі взаємодії не були виявлені.

Далі переходимо до результатів за методикою ДМО Т. Лірі.

Таблиця 3.5

Порівняльні характеристики ідеального і реального образів себе і партнера в першій підгрупі за показниками методики ДМО Т. Лірі

Відмінність Образів	авторитарний	егоїстичний	агресивний	Підозрілий	поступілий	залежливий	доброзинний	альтруїстичний
"Я р." та "Ід. Я" у ж.	22%	10%	28%	36%	14%	44%	2%	0%
"П.р." і "П. ід." у ж.	2%	9%	19%	21%	11%	33%	9%	12%
"Я р." та "Ід. Я" у м.	21%	17%	17%	48%	38%	23%	0%	21%
"П.р." і "П. Ід." у м.	14%	31%	21%	44%	13%	11%	3%	0%

Значною відмінністю, згідно зі структурою методики, можна вважати результат, який перевищує 20%. Аналізуючи отримані показники у першій підгрупі опитуваних (50%), ми бачимо, що середньостатистичні показники відмінностей між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" у жінок цієї групи суттєві за шкалами: авторитарність, агресивність, підозрілість і залежність. Середньостатистичні показники відмінностей між "Образом партнера" і "Ідеальним образом партнера" у жінок значущі по шкалах: підозрілість і залежність.

Для чоловіків середньостатистичні відмінності між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" відповідають: авторитарність, підозрілість, поступливість, залежність і альтруїстичність. Середньостатистичні показники відмінностей між "Чином партнерки" і "Ідеальним чином партнерки" у чоловіків значущі по шкалах: егоїстичності, агресивності, підозрілості.

Аналіз отриманих показників вказує на те, що у підгрупі, де хоча б в одного з партнерів були виявлені контрзалежні або співзалежні моделі взаємодії, відмінності між реальним і ідеальним образом себе і партнера істотні. Крім того, відмінності за октантом "Залежність" свідчать про збіг результатів, отриманих нами за допомогою опитувальників на виявлення співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії Б. Уайнхольд і Дж. Уайнхольд.

Таблиця 3.6

Порівняння характеристик ідеального і реального образів себе і партнера у другій підгрупі за показниками методики ДМО Т. Лірі

Відмінність образів	авторитарний	егоїстичний-	агресивний-	Підозрілий	поступливий	залежний	Доброзичливий	альтруїстичний
"Я р." та "Ід. Я" у ж.	4%	2%	6%	8%	2%	0%	8%	6%
"П.р." і "П. ід." у ж.	4%	0%	0%	4%	0%	2%	12%	4%
"Я р." та "Ід. Я" у м.	10%	19%	6% 11%	23%	7%	8%	6%	2%
"П.р." і "П. ід." у м.	2%	6%	6%	21%	15%	14%	4%	8%

У другій підгрупі опитуваних (50%), де у жодного взаємодії не були виявлені, ми бачимо, що у жінок з го із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі середньостатистичним показниками істотних відмінностей між реальним і ідеальним образом себе і партнера не було виявлено. У чоловіків такі відмінності були виявлені лише між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" за шкалою "Підозрілість", а також між "Образом партнерки" і "Ідеальним образом партнерки" за шкалою "Підозрілість".

Тепер переходимо до наступної методики перевірки спів залежності за тестом Дж.Фішера. Математична обробка результатів проводилась за допомогою методів математичної статистики (програмний пакет SPSS-17): методи описової статистики; методи перевірки достовірності відмінностей незв'язаних вибірок (критерій кутового перетворення Фішера, χ^2 (хі-квадрат) Пірсона).

Таблиця 3.7

Аналіз результатів за тестом Дж.Фішера в першій групі досліджуваних

Рівень співзалежності	Бали за методику	Кількість пар
Низький	16-22	8 пар
Середній	33-45	2 пар
Високий	63-70	1 парі

За результатами отриманих по першій групі досліджуваних пар 50% (10 пар) які проживають у шлюбі від 5-15 років, бачимо, що 8 пар мають низький рівень співзалежності (стримано виражена співзалежність), ми вважаємо, що вони ще знаходяться у фазі адаптації; 2 пари мають середній рівень співзалежності (виражена співзалежність), ці 2 пари також знаходяться у фазі

адаптації. Високий рівень співзалежності виявився у 1-ї пари першої групи (небезпечна співзалежність), ця пара наближається до фази виснаження.

Таблиця 3.8

**Аналіз результатів за тестом Дж.Фішера в другій групі
досліджуваних**

Рівень співзалежності	Бали за методику	Кількість пар
Низький	0	0 пар
Середній	55-61	1 пар
Високий	80-96	9 парі

За результатами отриманих по другій групі досліджуваних пар 50% (10 пар) які проживають у шлюбі від 16-25 років, бачимо, що 0 пар мають низький рівень співзалежності (стримано виражена співзалежність); 1 пара має середній рівень співзалежності (виражена співзалежність), ця пара також у фазі адаптації, але високі показники свідчать про те, що вони на грані високої співзалежності. Високий рівень співзалежності виявився у 9-ти пар другої групи (небезпечна співзалежність), ці пари знаходяться у фазі виснаження.

У дослідженні співзалежних стосунків за Дж.Фішером брали участь 20 різностатевих пар. Перша група - 10 пар (50%) шлюбний стаж від 5-15 років, друга група 10 пар (50%) – мають стаж від 16-25 років сімейного життя.

У досліджуваних за тестом співзалежних стосунків за Дж.Фішером засвідчив, що найбільш поширеним є низький (67,5%) рівень співзалежності, та високий рівень (75,2%) співзалежності, менш поширеним – середній (18,8%).

Рівневий розподіл досліджуваних за шкалами «Рівнем співзалежності» та «Задоволеністю шлюбом» статистично однаковий. Обидва вказані розподіли значимо (за критерієм Фішера, $\phi^*_{emp.} = 3,97$; $p \leq 0,01$) відрізняються від розподілу за шкалою «Висока співзалежність» лише тим, що за цією шкалою більше, ніж за іншими шкалами, досліджуваних з високим рівнем виявлення співзалежності (фаза виснаження). Показники у досліджуваних парах, дозволили виявити, що найбільш розповсюдженим (у 50% пар) є таке співвідношення рівнів співзалежності, низький рівень спів залежності (у 42% пар). Найменш розповсюдженим (у 8% пар) є таке співвідношення середній рівень співзалежності в досліджуваних парах.

Аналіз кореляцій показав, що респонденти досліджувані за шкалами «Рівнем співзалежності» та «Задоволеністю шлюбом», мають такі результати: середній рівень співзалежності – задоволеності шлюбом ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$); низький рівень співзалежності – задоволеність шлюбом ($r = 0,38$; $p \leq 0,05$); високий рівень співзалежності – незадоволеність шлюбом образливі ($r = 0,53$; $p \leq 0,05$).

Можемо зробити висновок, що найбільшим виявився кореляційний зв'язок між високим рівнем співзалежності (небезпечна співзалежність, фаза виснаження) та незадоволеністю шлюбом

Таким чином, у результаті проведеного нами емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. У 10 із 20 опитаних пар, тривалість відносин яких становить від 5 до 15 років, хоча б в одного з партнерів були виявлені контрзалежні або співзалежні моделі взаємодії. Згідно з цією ознакою, випробувані були позначені як перша підгрупа. У другій групі, що нараховує 10 пар опитуваних, у жодного із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі взаємодії виявлені не були.

2. Недостатня диференціація Я партнерів і порушення психологічних меж особистості у співзалежних стосунках відображають істотні відмінності між ідеальним і реальним образами себе і партнера.

3. У першій групі опитаних ми бачимо, що середньостатистичні показники відмінностей між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" у жінок цієї групи суттєві за шкалами: авторитарність, агресивність, підозрілість і залежність. Середньостатистичні показники відмінностей між "Образом партнера" і "Ідеальним образом партнера" у жінок значущі по шкалах: підозрілість і залежність.

4. Для чоловіків середньостатистичні відмінності між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" відповідають октантам: авторитарність, підозрілість, поступливість, залежність і альтруїстичність. Середньостатистичні показники відмінностей між "Чином партнерки" і "Ідеальним чином партнерки" у чоловіків значущі по шкалах: егоїстичності, агресивності, підозрілості. Що свідчить про недостатню диференціацію Я і сплутаності психологічних меж партнерів в співзалежних стосунках.

5. У другій підгрупі опитуваних, де у жодного із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі взаємодії не було виявлено, ми бачимо, що у жінок з середньостатистичними показниками істотних відмінностей між реальним і ідеальним образом себе і партнера не було виявлено. У чоловіків такі відмінності були виявлені лише між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" за шкалою "Підозрілість", а також між "Образом партнерки" і "Ідеальним образом партнерки" за шкалою "Підозрілість". Що свідчить про достатню міру диференціації Я партнерів і гармонійності партнерських взаємин

6. За результатами тесту Дж. Фішера, найбільшим виявився кореляційний зв'язок між високим рівнем співзалежності (небезпечна співзалежність, фаза виснаження) та незадоволеністю шлюбом

Отже, результати дослідження підтвердили припущення про те, що існують відмінності в співзалежності подружжя, ступені вираженості

почуття любові та симпатії, а також в ієрархії мотивів кохання у шлюбних партнерів залежить від стажу життя у шлюбі. Чим вище рівень співзалежності (небезпечна співзалежність, фаза виснаження) у сімейних парах тим нижче рівень задоволеності шлюбом.

3.3. Рекомендації, щодо сімейного консультування у налагодженні шлюбних відносин

Результати дослідження наочно продемонстрували, що на різних етапах подружнього життя сім'я стикається з різними психологічними проблемами і кризами, які проявляються, зокрема, співзалежних стосунків, ослабленням прояву любові і симпатії, негативними змінами ієрархії мотивів кохання. Ці проблеми і кризи мають різну природу і походження (від нормативних до ситуативних криз), подолання яких потребує допомоги кваліфікованого фахівця. З огляду на зазначене ми вважаємо за доцільне розглянути специфіку сімейного консультування у налагодженні шлюбних відносин.

Особливістю сімейного консультування є твердження дослідників (Ю.Е. Альошина, А.Я. Варга, С. Гледдинг, А.Н. Єлізаров, Р. Кочюнас, Е.Е. Сапогова, Л.Б. Шнейдер та ін.) про те, що особистість клієнта необхідно розглядати у цілісній системі її сімейних зв'язків із подружжям, дітьми та батьками. Предметом аналізу в рамках сімейного консультування є настанови членів сім'ї, спів залежність стосунків між членами сім'ї, структура сім'ї, розподіл ролей всередині сім'ї, характер взаємозв'язків між її членами, процеси лідерства і розподілу влади, сімейні конфлікти тощо.

Сімейне консультування – це один із різновидів сімейної психотерапії, який має свої відмінні ознаки і межі терапевтичного втручання. Сімейне консультування розвивається паралельно із сімейною

терапією, взаємно збагачуючи один одного. Відмінність сімейного консультування від сімейної терапії полягає перш за все в тому, що сімейне консультування не приймає концепцію хвороби; по-друге, у ньому акцент поставлений на аналізі ситуації і аспектів рольової взаємодії у сім'ї; по-третє, воно покликане допомагати у пошуках особистісного ресурсу суб'єктів консультування і обговорення способів вирішення ситуації.

Основною метою, яка стоїть перед сімейним консультуванням, є вивчення проблеми члена або членів сім'ї для якісних змін взаємодії у ній і забезпечення можливості особистісного росту. Консультант повинен прагнути до виявлення індивідуальних причин сімейних дисгармоній і сприяти усуненню цих причин у конкретних ситуаціях.

Дослідники (Л.Б. Шнейдер, Р. Кочюнас) визначають наступні основні принципи і правила сімейного консультування:

1. Встановлення контакту між консультантом і клієнтом, який досягається за допомогою встановлення певної оптимальної дистанції, конструктивного спілкування та підбору відповідних прийомів проведення зустрічі.

2. Збір інформації про проблему клієнта та моделювання можливого результату, який досягається з'ясуванням кінцевої бажаної мети осіб, що звернулися за допомогою.

3. Обговорення психотерапевтичного контракту, що являється однією з найважливіших умов сімейного консультування. На цьому етапі обговорюється відповідальність сторін (з боку консультанта – безпека та результативність, з боку клієнта – активність, готовність до змін та ін.), умови винагороди, а також санкції за порушення сторонами умов контракту.

4. Уточнення проблеми клієнта та співставлення ресурсів сім'ї в цілому і кожного члена зокрема.

5. Проведення власне консультації. На цьому етапі закріплюється віра клієнтів в успіх, з'ясовується, якого саме результату бажають клієнти,

за допомогою візуалізації консультант допомагає клієнтам уявити нові стосунки чи ситуації.

6. «Екологічна перевірка». Консультант пропонує членам сім'ї уявити себе в подібній ситуації через 5-10 років і дослідити свій стан.

7. Наближаючись до завершення сімейного консультування, консультант докладає зусиль щодо переносу в реальне життя і збереженню стійкості позитивних результатів. Це перш за все пов'язано з тим, що клієнти іноді потребують допомоги у перенесенні зрозумілих настанов в реальне життя, а також повторних зустрічей із консультантом для підтримки впевненості у собі і у своїх вчинках.

8. Від'єднання. Це прийом індивідуальний для кожного консультанта, у разі застосування якого сімейна пара приходить до висновку, що консультант їм більше не потрібний.

У ситуації надання психологічної допомоги консультант спирається, перш за все, на особистісні ресурси свого клієнта та на свої особистісні ресурси; по-друге, на закономірності і психотерапевтичний потенціал спілкування як у діаді консультант – клієнт, так і в групі, в тому числі у сім'ї. Психолог-консультант апелює до розуму, емоцій, почуттів, потреб і мотивів клієнта, до його здібностей спілкуватися з людьми, використовуючи при цьому різні техніки, які використовують ці ресурси.

Визначають два основних психологічних напрямки допомоги сім'ї [48]: професійний та індивідуальний характер допомоги. У разі професійної консультативної допомоги психолог будує свою роботу на засадах професійної підготовки в галузі індивідуального і сімейного консультування, індивідуальної і групової психотерапії, а також в галузі психології розвитку, психології особистості, соціальної і медичної психології та інших спеціальних дисциплін. Це підкреслює ту обставину, що людина може отримати кваліфіковану допомогу, а не лише корисну пораду, яку дають рідні та друзі.

Загальна модель професійної консультативної допомоги передбачає:

1) встановлення контакту із клієнтом, який здоровий з точки зору медицини, але відчуває ті чи інші неблагополуччя у сімейному житті, потребує допомоги і просить її;

2) проведення психологічної діагностики, спрямованої на з'ясування причин неблагополуччя і визначення можливих форм допомоги;

3) власне консультативна робота, корекційні чи психотерапевтичні заходи, спрямовані на зняття наявного неблагополуччя шляхом активації власних психологічних ресурсів клієнта або сім'ї у цілому.

У разі застосування індивідуального підходу, психолог-консультант робить акцент на усуненні або профілактиці тих індивідуально- чи соціально-психологічних причин, які по-різному проявляються в різних сім'ях, призводячи до розпаду сім'ї, глибоким сімейним дисгармоніям, алкоголізму, невротичним захворюванням, зниженню якості сімейного виховання, а також розладами у поведінці та розвитку дітей. Саме тому об'єктом аналізу і впливу в рамках консультативної допомоги завжди є конкретна сім'я (або особистість) з притаманними тільки їй особливостями розвитку, реагування на життєві ситуації, способами вирішення конфліктів, планами тощо.

Психолог-консультант надає допомогу на прохання клієнтів із широким колом проблем: особливості темпераменту дитини, які не враховуються батьками, соматичні чи психічні захворювання, невдало сформований досвід спілкування у сім'ї, психічна травма, особливості виховного впливу чи особистості самих батьків, специфіка сімейної ситуації, характер спілкування і різні труднощі у контактах подружжя, в тому числі – сексуальні проблеми тощо.

У теорії і практиці консультування сім'ї напрацьовано чимало моделей цього процесу, розглянемо основні з них.

Так, у психоаналізі (Н. Аккерман, Д. Джексон, Т. Лидз, Н. Пауль, Дж. Фрамо) консультування і психотерапія традиційно орієнтовані більше на індивіда чим на сім'ю. Робота психолога спрямована на корекцію

взаємовідносин індивід – сім'я, оскільки індивід будує свою сім'ю на таких відносинах, які були усталені в його власній батьківській родині. Центром аналізу є взаємовідносини між поколіннями, спів залежні стосунки в сім'ї, розгляд яких допомагає індивіду побудувати нові конструктивні відносини у власній сім'ї, здолати труднощі у спілкуванні з дітьми та дружиною (чоловіком).

Метою консультаційної роботи в таких випадках є прагнення побудови таких взаємовідносин, які могли б призвести до особистісних змін у членів сім'ї, що дало б можливість будувати і розвивати стосунки на базі теперішньої реальності, а не на досвіді минулого. Для цього консультант виділяє і порівнює основні моделі поведінки, які закріпилися підсвідомо у індивіда ще з дитинства з тими, які необхідні «тут-і-зараз». Працюючи з кожним членом сім'ї, консультант залучає методи вільних асоціацій, порівнюючи минуле із сьогоденням, аналізує біографії подружжя, проводить паралелі в історіях їх сімей тощо.

На сьогоднішній день широкого визнання набула теорія сімейних систем М. Боуена, за якою сім'я розглядається як емоційна система – трансгенераційний феномен, який включає представників сімей усіх її поколінь. Ця система впливає на кожного члена сім'ї, формуючи його особистість. Виділяються два типи особистості: незалежна, диференційована від сім'ї і залежна від сім'ї, з'єднана з сімейними настановами.

Незалежна особистість відділяє себе від інших членів сім'ї, має свої почуття, потреби, емоції, тримає дистанцію, що робить її більш зрілою і самостійною. Залежна від сім'ї особистість не в змозі відрізнити свої емоції, потреби від сімейних і не може самостійно приймати рішення. Така особистість схильна будувати подібну власну сім'ю і шукати в якості подружжя таку ж особистість. Типова проблема такої сім'ї: партнери вимагають одне від одного того, чого не здатні дати один одному (постійність почуттів, відносин, сприйняття). Обое особистостей у такому

шлюбi потерпають вiд хибного емоцiйного досвiду, який передається iз минулого в майбутнє, i навiть поява дитини не приносить бажаної гармонiї.

Метою консультативної допомоги у таких випадках є вивчення консультантом сiмейних взаємовiдносин за допомогою аналізу оцiнки самими клiєнтами своїх психологiчних особливостей, а також сiмейної генограми (сiмейного дерева трьох поколiнь). Центром аналізу є, по-перше, диференцiацiя думок людини вiд її емоцiй, по-друге, її самої вiд iнших членiв сiм'ї (матерi, власних дiтей, дружини), по-третє, допомога клiєнтам у побудовi власної «Я-концепцiї».

Сiмейне консультування, орiєнтоване на бiхевiористичний пiдхiд (В. Джонсон, У. Мастерс, У. Мiтчел та iн.), базується на поєднаннi iдей оперантного навчiння, теорiї соцiального обмiну i когнiтивної психологiї. В центрi аналізу знаходяться вчинки членiв сiм'ї по вiдношенню один до одного, якi розглядаються з боку одного тезису, що поведiнка пiдкрiплюється її наслiдками: якщо мiж членами сiм'ї переважає негативне пiдкрiплення, то й вiдносини їх будуть дисфункцiональними, якщо, навпаки, пiдкрiплення буде позитивним, то й вiдносини складаються функцiонально.

Робота консультанта iз сiм'єю потребує iдентифiкацiї позитивних i негативних пiдкрiплень, якi формуються, корегуються та закрiплюються на консультуваннi. Бiхевiористичнi психотерапевтичнi технiки пропагують практику роботи сiмейних консультантiв за допомогою тренiнгiв батькiвських здiбностей (С. Гордон, Н. Давидсон), якi допомагають змiнювати батькiвську реакцiю на дитину, а також методи корекцiї спiлкування i поведiнки подружжя, якi прагнуть мiнiмiзувати незадоволенiсть i максимiзувати задоволенiсть, нагороди тощо. Корекцiя досягається за рахунок оцiнки задоволеностi шлюбом за допомогою опитувальникiв, iндивiдуальних iнтерв'ю, розробки плану взаємних побажань тощо.

Консультування відповідно до теорій соціального навчіння відбувається за рахунок моделювання (імітації) спостереження подружжя за відносинами у їх батьків та порівняння зі своїми власними стосунками. Основний ефект у цьому консультуванні пов'язується із напрацюванням навичок та вмій жити у сьогоденній сімейній ситуації з використанням методів самозвіту, спостереження, вправ і тренінгів навчання новим комунікативним навичкам.

Моделі консультування у такому підході носять назву експериментальні, емпіричні або моделі безпосередньої участі (У. Кемплер, В. Сатір та ін.). Метою консультування постає особистісний розвиток членів сім'ї та формування відкритості новому досвіду.

Одним із розповсюджених підходів у сімейному консультуванні є структурний підхід (С. Минухин, Б. Розман, Ч. Фишман та ін.), основними поняттями якого є структура сім'ї, субсистеми сім'ї, межі структури. Структуру сім'ї складає низка вимог і функцій, усвідомлених і неусвідомлених правил, які визначають взаємодію між її членами. Субсистема сім'ї – це субсистема пари (яка з'являється під час одруження), батьківська субсистема (з'являється в момент народження дитини), субсистема дітей. Межі структури відмічаються правилами, які визначають рівень допустимих контактів як між субсистемами так і в середині них.

Так, С. Минухин описав три типи меж: чіткі (найбільш бажані, коли члени сім'ї підтримуються й опікаються, але зберігається їх право на автономію), ригідні (вони ізолюють членів сім'ї чи субсистеми один від одного, що утруднює самоактуалізацію і розвиток кожної із них) і дифузні (кожний член сім'ї піклується про кожного, незрозумілі функції субсистеми, із-за чого втрачаються автономія і правила взаємодії).

За моделлю структурного підходу орієнтиром консультанта є створення ідеальної сім'ї, коли всі члени демонструють готовність змінюватися, перебудовувати свої підструктури з урахуванням нових

обставин. Для забезпечення трансформації структури сім'ї консультант включається у сім'ю і займає у ній позицію умовного лідера. Він спостерігає ієрархію стосунків, виділяє цінності, вивчає способи взаємодії між членами, аналізує поведінку, сімейні ролі і правила. І тільки після цього він може здійснювати вплив на структуру сім'ї з метою її трансформації: зокрема може запропонувати змінити стиль спілкування, окремі дії окремих членів, змінити способи взаємодії тощо.

Протягом багатьох років у сімейному консультуванні використовується трансактна модель Е. Берна. Вчений запропонував ідею станів «Я» (Батько, Дорослий, Дитина), з опорою на які можуть будуватися сімейні трансакції (орієнтовані на взаємодію або на самоствердження, конфліктні). Дослідник описав різні системи трансакцій – ігри і методи, які використовуються у шлюбній і сімейній взаємодії, а також життєві сценарії, які засвоюються людьми із батьківсько-дитячих взаємовідносин і реалізуються у дорослому житті.

Метою консультанта є допомога клієнту в усвідомленні станів власного «Я» у певних ситуаціях, у реалізації певних сценаріїв взаєностосунків, що призводить до набуття більшої щирості, відкритості у спілкуванні, побудові конструктивних стосунків та досягненні ефективних життєвих цілей.

Метод стратегічного підходу у сімейному консультуванні (П. Вацлавик, Л. Джексон, К. Маданес, Дж. Хейлі та ін.) передбачає розгляд конкретної ситуації або конкретного симптому, а не особистісних особливостей членів сім'ї. Консультант розробляє стратегію вирішення конкретної проблеми сім'ї, спираючись на впевненість у тому, що між членами сім'ї існують застарілі звички у відносинах та стереотипи поведінки (сукупність поглядів на світ, на інших людей, на себе).

Корекція досягається шляхом лінгвістичного виправлення побудови звичної проблеми: наприклад, не «дитина заважає батькам», а «дитина потребує більшої уваги з боку батьків», не вирок дитині «ти такий дурний,

що знову двійка», а підтримка «ти такий розумний, а щось мабуть недовчив». Зміни у сімейних стосунках відбуваються за рахунок змін у значенні, яке люди приписують тій чи іншій поведінці, а в результаті змінюються настанови і вся система сімейних відносин.

У сімейному консультуванні свою ефективність довела раціонально-емоційна терапія А. Елліса – навчальна, активно-директивна терапія, у якій консультант спрямовує клієнтів до визначення конкретного когнітивного, філософського джерела їх психологічних проблем і вказує на способи конструктивних змін.

Основною тезою є: поведінка і проблеми клієнтів зумовлені у більшості тим, що і як вони думають, а не тим, які реальні дії роблять. Тому подружжям необхідно передивитися свої системи поглядів на внутрішньо сімейні події і стосунки.

В останні десятиліття активно застосовується психологами нарративний підхід (Д. Епстон, М. Уайт). Сімейний наратив (від англ. narrative – оповідання) – це сукупність внутрішньосімейних текстів (легенд, казок, текстів для соціалізації тощо), які відображають досвід декількох поколінь сім'ї, що використовуються як установки для організації сімейного устрою.

Проблеми сім'ї пов'язуються із ідеєю невірної вибраної і погано зреалізованого сюжету. У процесі консультування можуть застосовуватися розповіді сімейних історій, вправи для розвитку внутрішньосімейної далекоглядності, реконструкція загального сімейного досвіду, підсилення персональних зв'язків між членами сім'ї тощо.

Незважаючи на те, у руслі якого підходу реалізується вплив, важливо, щоб наприкінці консультативного процесу у клієнта сформувалося відчуття можливості вирішення його проблеми та усвідомлення послідовності необхідних для цього дій.

ВИСНОВКИ

Співзалежність - одна з найпоширеніших проблем, що заважають повноцінному життю людей. Вона стосується не тільки окремих особистостей, а й суспільства в цілому, яке створює умови, благоприємствують співзалежних відносин і їх передачі з покоління в покоління. Співзалежність характерна для 98% дорослого населення і є джерелом більшої частини людських страждань

Проаналізовано наукові розробки вітчизняних і зарубіжних дослідників, які дозволяють внести певну конкретизацію у визначення співзалежності, надати цьому феномену універсальних ознак, а також виділити різновиди проявів цього явища.

В ході дослідження нами було визначено:

1. Теоретичний аналіз поняття співзалежності, та її особливості.
2. Мотиваційні чинники задоволеності шлюбом.
3. Визначено методи дослідження феноменів спів залежності стосунків, любові, симпатії та мотивації кохання. Запропоновані до огляду методики підтверджують основні постулати теорій їх авторів, демонструючи достатній рівень статистичної валідності тесту, проте не відображають усього спектра необхідних для вивчення проявів. Вимагають розробки тести, що були б направлені на розрізнення: наявності виявлення спів залежності, відчуттів любові, інтенсивності її проявів, успішності поєднання різних стилів любовних відносин.

4. В результаті емпіричного дослідження виявлено, У 10 із 20 опитаних пар, тривалість відносин яких становить від 5 до 15 років, хоча б в одного з партнерів були виявлені контрзалежні або співзалежні моделі взаємодії. Згідно з цією ознакою, випробувані були позначені як перша підгрупа. У другій групі, що нараховує 10 пар опитуваних, у жодного із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі взаємодії виявлені не були.

5. Також нами було виявлено, що свої почуття значно сильніше проявляють особи, які перебувають у шлюбі до 15 років. Такі ж самі показники любові та симпатії відповідно до віку – чим менший вік респондентів, тим прояви емоційних відносин у діаді вищі, тобто з часом прояви любові і симпатії у більшості шлюбних партнерів стають все слабшими. Встановлено, що групи респондентів з різним стажем подружнього життя відрізняються проявами мотивації кохання.

6. За результатами тесту Дж. Фішера, найбільшим виявився кореляційний зв'язок між високим рівнем співзалежності (небезпечна співзалежність, фаза виснаження) та незадоволеністю шлюбом

Отже, результати дослідження, що існують відмінності в співзалежності подружжя, ступені вираженості почуття любові та симпатії, а також в ієрархії мотивів кохання у шлюбних партнерів залежить від стажу життя у шлюбі. Підтвердили припущення про те, що чим вище рівень співзалежності (небезпечна співзалежність, фаза виснаження) у сімейних парах тим нижче рівень задоволеності шлюбом.

7. Виходячи з усього вище зазначеного, ми вирішили надати рекомендації, щодо сімейного консультування у налагодженні шлюбних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю.Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю.Е. Алешина, А.С. Волович. *Вопросы психологии*, 1991, №4. С.74-82.
2. Алёшина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю.Е. Алёшина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. Москва : Высшая школа. 1987. 88с.
3. Андреева О.Я. Диалекты любви. Семейные проблемы глазами психолога и журналиста / О.Я. Андреева, И.Ф. Дергач. Москва: Наука. 1998. 268с.
4. Афанасьев А.Ю. Синтаксис любви. Типология личности и прогноз парных отношений. Москва: Черная белка, 2007. 352 с.
5. Биктагирова Г.Ф. Психология и педагогика семьи: учебное пособие / Г.Ф. Биктагирова, Э.И. Муртазина. Казань : Бриг, 2015. 232 с.
6. Бодалев А.А. О задачах в области научного психологического обеспечения службы семьи / А.А. Бодалев, В.В. Столин // Семья и формирование личности / Под ред. А.А. Бодалева. Москва: Наука. 1981. 164с.
7. Брыжахина Ж.Д. Феномен созависимости (обзор). Наука и здравоохранение. 2010. № 3. С. 10-15.
8. Вартанян Г.А. Эмоции и поведение / Г.А. Вартанян, Е.С. Петров. Львов: Наука. 1989. 164с.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ критических ситуаций. Москва: МГУ. 1984. 242с.
10. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. Москва: Знание. 1988. 88с.
11. Влади́н В. Гармония семейных отношений / В. Влади́н, Д. Капустин. Москва: Святка. 1988. 284с.

12. Волкова А.Н. Методические приёмы диагностики супружеских отношений / А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова. *Вопросы психологии*. 1985. №5. С.110-116.
13. Волкова А.Н. Ролевая адекватность как фактор супружеской совместимости / А.Н. Волкова // Психология общения и познания людьми друг друга. Краснодар: Рубин. 1989. 268с.
14. Гозман Л.Я. Психология симпатий / Л.Я. Гозман, Н.И. Анихина. Москва: Знание. 1988. 262с.
15. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. Москва: МГУ. 1987. 322с.
16. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции / под ред. В.М. Смирнова, А. И. Трокачева. Луцьк : Наука. 1974. 364с.
17. Джонсон Р. Мы. Источник и предназначение романтической любви. Москва: Гиль–Стель. 1998. 268с.
18. Додонов Б.И. В мире эмоций. Киев: Политиздат Украины. 1987.186с.
19. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. Москва: Политиздат. 1978. 268 с.
20. Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Екимчик Ольга Александровна ; Институт Психологии РАН. Москва, 2009. 28 с.
21. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2010. 368 с.
22. Євтушенко І. В. Роль архетипної символіки у вираженні інтимних почуттів суб'єкта до близьких йому людей (на основі дослідження міфів, казок та психомалюнків) : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / І.В. Євтушенко; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 20 с.
23. Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Новгород, 2004. 90 с.

24. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Навчальний посібник для студентів гуманіст. факультетів ВНЗ. Луцьк: Ред.-вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 1977. 234с.
25. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье. *Вопросы психологии*. 1981. №3. С. 58-68.
26. Золотнюк О. П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та способи вимірювання. *Грані*. 2015. № 5. С. 16-23.
27. Зорина Л. М. Созависимость и пути ее преодоления / Л.М. Зорина; Упр. Федер. службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по РТ. Изд. 2е, доп. Казань: Новое знание, 2006. 74 с.
28. Иванова Л. Любовь. Что нужно знать о ней молодым и пожилым. СПб. : Питер Ком. 1998. 364с.
29. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 464с. (Мастера психологии).
30. Калмыкова Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни. *Вопросы психологии*. 1983. №3 С.83-89.
31. Карцева Т.Б. Изучение индивидуально – личностных особенностей членов дружеских пар. *Психологический журнал*. 1981. т.2. №5 с.164.
32. Киричек В.В. Мотивация любви в ранней юности, молодости и зрелости / В.В. Киричек, В.Ф. Моргун // Соц.-психол. и мед. аспекты брака и семьи / Под ред. И.М. Аптера и др. Харьков, 1987. С. 115-117.
33. Клиническая психология. Словарь. / Под ред. Н.Д. Твороговой. Москва: ПЕРСЭ, 2007. 416 с. (Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского).
34. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. Москва: Педагогика, 1987. 160 с.

35. Ковалев С.В. Психология современной семьи. Москва: Высшая школа. 1988. 88с.
36. Кон И.С. Введение в сексологию. Москва: Здоровье. 1989. 252с.
37. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки.* 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 135-139.
38. Коцюба Г. Психологічні особливості організації uzалеженого кохання у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.
39. Кочарян О. С. Психометричне обґрунтування застосування методики «Досвід близьких стосунків» для дослідження типу прихильності на українській вибірці / О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, М. Ю. Такмакова. *Вісник Одеського національного університету. Психологія.* 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 144-151.
40. Красовский В.П. Анализ брачных отношений (самооценка и требования к партнеру). *Вопросы психологии.* 1993. №5 С.56-59.
41. Кротов В.Г. Государство чувств: Ориентирование во внутреннем мире. Москва: Новая школа. 1997. 432с.
42. Куприянич Л.Я. Психология любви. Днепр: Сталкер. 1998. 326с.
43. Лаптенко С.Д. Нравственная сущность семейно-брачных отношений. Москва: Знание, 1990. 48 с.
44. Меньшутин В.В. Помощь молодой семье. Москва: Высшая школа. 1987. 268с.
45. Моргун В. Психодіагностичне дослідження мотивації кохання. *Постметодика : наук.-метод. пед. журн.* 2007. № 1. С. 50-56.
46. Моргун В.Ф. Методика дослідження мотивації кохання: Факсимільне видання. Полтава, 2002. 16 с.
47. Навайтис Г.А. Семья в психологическом консультировании. Калининград : Агат. 1999. 364с.

48. Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. Москва: Сов. Россия. 1974. 88с.
49. Обозов Н. Н. Факторы устойчивости брака / Н. Н. Обозов, А. Н. Обозова. В сб.: Семья и личность. Тезисы докладов Всесоюзной конференции в г. Гродно 28-30 сентября 1981 г. М., 1981. С. 41 –49.
50. Обозов Н. Н. Психологія міжособистісних відносин. Киев: Основи, 1990. 392 с.
51. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. Киев: Наукова думка. 1990. 164с.
52. Олійник Ю. М. Дослідження рівнів сумісності в молодій сім'ї. *Психологічний журнал*. 1986. Т. 7. № 2. С. 28 – 31.
53. Отчич С. В. Психологія любові та диференціація понять кохання та закоханості. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 2. С. 138-141.
54. Панов В.Г. Эмоции. Мифы. Разум. Москва: Высшая школа. 1992. 242с.
55. Пейдж С. Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна? Москва: Мирт. 1994. 242с.
56. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська. Киев: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
57. Психологический словарь / Под общей ред. А.В. Перовского и А.Г. Ярошевского. Москва: Мысль. 1990. 364с.
58. Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ любви: учеб. пособие для факультетов психологии, педагогики и социальной работы. Самара : БАХРАХ-М, 2002. 688 с.
59. Рейновский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва: Прогресс. 1979. 364с.

60. Рубин З. Исследования отношений в процессе общения. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1987. 230 с.
61. Рюриков Ю.Б. Мед и яд любви. Семья и любовь на сломе времени. Москва: Молодая гвардия. 1990. 320с.
62. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель емоційності. Наука і освіта. 2014. № 1. С. 44-50.
63. Сатир В. Как строить себя и свою семью. Москва: Наука. 1992. 164с.
64. Седих К.В. Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції» : монографія. Полтава : Довкілля, 2008. 260с.
65. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія», 2015. 192с. (Альма-матер).
66. Семенов В.В. Психологические исследования эмоциональности. *Вопросы психологии*. 1983. №3. С.149-153.
67. Силяева Е. Г. Психология семейных взаимоотношений с основами семейного консультирования. Москва:Академія, 2002. 352 с.
68. Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы, условия. Москва: Высшая школа. 1981. 364с.
69. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с англ. А.Г. Чеславской. Москва: Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с.
70. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 352 с.: ил.

Стимульний матеріал для методики З. Рубіна

1. Мені б було дуже важко, якщо би прийшлося жити без нього(неї).
2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій.
3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені.
4. Він(вона) дуже розумна людина.
5. Для нього(неї) я здатна абсолютно на все.
6. У більшості випадків він(вона) подобається людям відразу ж після знайомства.
7. Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з ним(нею).
8. Я думаю, що ми з ним(нею) внутрішньо схожі один з одним.
9. Я почуваю себе у відповіді за те, щоб йому(їй) було добре.
10. Мені би бажалося бути схожим на нього(неї).
11. Мені приємно відчувати, що він(вона) довіряє мені більш за інших.
12. Він один з самих привабливих чоловіків(жінок), яких я знаю.
13. Мені було би дуже важко, якщо би прийшлося жити без нього(неї).
14. Я впевнений(а), що він(а) добре до мене ставляться.

Шкала любові: питання – 1, 3,5,7,9,11,13.

Шкала симпатії: питання – 2,4,6,8,10,12,14.

Результати тесту підраховуються шляхом підсумовування відповідей по кожному ствердженню та їхньому усередненню. При цьому першій альтернативі приписується 4 бали, другій – 3 бали, третій – 2 бали, четвертій – 1 бал. Значення по кожному пункту входить у сумарний бал.

Результати по шкалам любові і симпатії рахуються окремо.

Підсумкові оцінки можуть варіювати від 7 до 28 балів.

Підрахунок сумарного балу по обох шкалах, дає загальний рівень емоціональних відносин в діаді (від 14 до 56 балів).

Стимульний матеріал для методики В. Ф. Моргуна

Інструкція: Перечитайте всі судження про кохання в першому завданні.

Виберіть те судження, яке, на Вашу думку, найбільше відображає сутність почуття кохання, і поставте перед ним цифру «один» (1). Перечитайте решту суджень і виберіть із них те, яке, на Вашу думку, найбільше відображає сутність кохання, і поставте перед ним цифру «два» (2). Повторюйте цей вибір доти, доки не пронумеруєте всі судження в кожному з п'яти завдань. Завдання не містять добрих чи поганих суджень.

Завдання 1. Справжнє кохання вирізняється передусім тим, що

– буває один раз, зазвичай в юності, й ніколи не повертається;

– під час кожної зустрічі з коханою людиною переконуюсь, що саме вона мені потрібна;

– важко буде дочекатися людини, з якою би не хотілося розлучатися все життя.

Завдання 2. Справжнє кохання переживається передовсім як:

– страждання від страху втратити кохану людину, від необхідності розлучатися та ревнощів;

– заспокоєння від зустрічей із коханою людиною та її вірності;

– щастя від усвідомлення того, що я кохаю.

Завдання 3. Сутність кохання – це:

– бажання мати дітей і виховувати їх із коханою людиною;

– готовність ділити всі радощі, допомагати один одному в усьому до кінця життя;

– прийняття коханої людини такою, якою вона є, без бажання негайно перетворити її на ідеал;

- готовність дати коханій людині волю у виборі, якщо вона не впевнена у своїх почуттях до мене;
- потреба частіше бачити кохану людину, чути її голос, проводити з нею час;
- нездоланний фізичний потяг;
- спільні з коханою людиною інтереси, заняття, захоплення, погляди на життя;
- боротьба за кохану людину, якщо рідні й друзі проти мого вибору.

Завдання 4. Кохання зміцнюється переважно тоді, коли:

- кохана людина досвідченіша, духовно багатша за мене;
- кохана людина добре мені відома, її поведінку легко передбачити;
- кохана людина сприяє моєму подальшому вдосконаленню;
- кохана людина радіє моєму творчому підходу до всього.

Завдання 5. У стосунках закоханих найголовніше – це:

- готовність обох виконувати будь-яку, навіть важку фізичну роботу;
- вміння обох тонко сприймати природу, мистецтво, бути спостережливими в житті;
- бути один для одного цікавими співрозмовниками, оповідачами;
- коли обидва партнери мають високі розумові здібності, інтуїцію та багату фантазію.

Завдання 5а. В інтимних стосунках закоханих найголовніше – це вміння обох закоханих:

- ? – викликати ніжними дотиками й позами оргазм під час фізичної близькості;
- ? – бачити красу коханої людини, вислуховувати одне одного до кінця;
- ? – захопити цікавою розмовою, розпалити почуття коханої людини своїми освідченнями в коханні;
- ? – розуміти й передбачати бажання коханої людини без слів.

Опитувальник Б. Уайнхолда для діагностики міжособистісної залежності

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

- нездатність відрізнити свої думки і відчуття від думок і відчуттів інших людей;
- відсутність відчуття власної цінності, потрібності;
- прагнення привертати увагу і мати схвалення інших, щоб відчувати себе добре;
- схильність перекладати відповідальність на інших людей;
- підвищена тривожність, неспокій або провина як основні регулятори міжособистісних стосунків;
- зосередженість на інших людях;
- прагнення заслужити любов значущих людей;
- нездатність піклуватися про себе;
- страх бути знехтуваним іншими;
- понижена емоційна рефлексія і утруднення експресії емоцій (особливо гніву) із страху бути знехтуваним;
- схильність до ідеалізацій і розчарувань;
- прагнення брехати, щоб захистити або вигородити значущих людей;

- наявність проблем, пов'язаних з емоційною близькістю, страх інтимності;
- обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

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

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

1) –ніколи; 2) –інколи; 3) – часто; 4) –майже завжди.

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

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

3. Мне тяжело выражать свои чувства.

4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.

7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).

8. Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.

9. Мне трудно принимать решения.

10. Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.

11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.

12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.

15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).

16. Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.

17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».

18. Я очень толерантен (терпим, способен переносить) к непоследовательности и смешанным поручениям.

19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.

20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» (нужной), и пытаюсь затем сохранить их.

Ключ

Сумуются бали за всіма твердженнями:

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

Інтерпретація результатів

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

Адаптацію методики діагностики міжособистісної залежності Б. Уайнхолда до української вибірки (чоловіків та жінок) і створення психометричного паспорту методики здійснено О.С.Кочаряном та Є.В.Фроловою. Визначено рівні критеріальної та змістовної валідності, надійності, диференційної сили тверджень; проведено нормалізацію опитувальника Б. Уайнхолда; встановлено пороговий діагностичний коефіцієнт (інформаційна міра j Кульбака), що дозволяє провести диференціацію залежних і незалежних осіб. У таблиці 1 наведено значення основних психометричних показників опитувальника.

Таблиця 1

Психометричний паспорт опитувальника Б. Уайнхолда

№	Психометричні показники	Значення (чоловіча вибірка)	Значення (жіноча вибірка)
1.	Змістовна валідність	R=0,82 p<0,05	
2.	Критеріальна валідність	$\tau=0,15$; p<0,01	$\tau=0,38$; p<0,0001
3.	Внутрішньотестова надійність	$\tau=0,40$; p<0,01	$\tau=0,33$; p<0,0001
4.	Диференційна сила тверджень	$\tau_{1-20}=0,154-0,468$; p<0,05-0,01	$\tau_{1-20}=0,21-0,44$; p<0,001-0,0001

5.	Пороговий діагностичний коефіцієнт	$j_{34} = 0,23;$ $j_{42} = 0,19;$ $\Sigma j = 1,78$	$j_{45} = 0,846;$ $j_{47} = 0,846;$ $j_{51} = 1,292;$ $\Sigma j = 4,46$
----	------------------------------------	---	--

Примітка: R – коефіцієнт множинної кореляції; τ – коефіцієнт кореляції Кендала, j – інформаційна міра Кульбака, Σj – кумулятивний інформаційний показник.

Як видно з наведених у таблиці 1 даних, основні психометричні показники знаходяться на високому рівні значущості, що дає підстави застосовувати опитувальник Б. Уайнхолда для діагностики рівня міжособистісної залежності на чоловічій та жіночій вітчизняній вибірці.

Уточнення нормативних показників рівня міжособистісної залежності, отриманих за допомогою міри інформативності ознаки j Кульбака, надало змогу встановити змістовну характеристику кожного рівня залежності у чоловіків та жінок (дані наведено у таблиці 2).

Таблиця 2

Диференційно-діагностичне значення показників залежності опитувальника Б. Уайнхолда

Вибірка	Сирі бали	Диференційно-діагностичне значення показника
Чоловіки	20-34 бали	Контрзалежність
	35-42 бали	Незалежність
	43-80 бали	Залежність
Жінки	20-44 бали	Незалежність
	45-50 балів	Помірний рівень залежності
	51-80 балів	Високий рівень залежності

У чоловіків діапазон сирих балів 20-34 є діагностичним рівнем контрзалежності, який характеризується поведінкою уникання,

дистанційованістю у стосунках, прагненням до суперництва. Діапазон сирих балів 35-42 є діагностичним рівнем незалежності і є деякою умовною «нормою». Діапазон балів від 43 балів і вище є діагностичним рівнем залежності, який характеризується пасивністю, порушенням особистісних меж у вигляді «злиття» або «злипання» з партнером, прагненням до надблизькості, надінтимності, збіднінням внутрішнього світу або його розділенням з партнером.

Для жінок спостерігається зсув показників міжособистісної залежності у бік більш високих значень, що завдає труднощі у диференціації незалежності та конрзалежності та є непрямим свідченням більшої інтегрованості структур залежності в особистість жінки. Тобто міжособистісна залежність взагалі притаманна жіночому гендеру. За допомогою опитувальника Б. Уайнхолда виокремлюється діагностичний рівень незалежності (умовної «норми») 20-44 бали та два рівні залежності: помірний 45-50 балів і високий 51-80 балів, які характеризуються ступенем виразності рис залежності, а саме: нездатності диференціювати особистісні межі, прагненням до «злиття в ми», втратою почуття власної цінності, бажанням служити партнерові, відчуттям відкинутості, власної непотрібності, безпорадності.

Тест на співзалежність Дж. Фишер

1. Мне трудно принимать решения.
2. Мне трудно сказать "нет".
3. Мне трудно принимать комплименты как что-то заслуженное.
4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.
7. Я не тревожусь слишком много.
8. Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.
9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.
10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.
11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые мне причиняют боль.
12. Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.
13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.
14. Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.
15. У меня часто возникает страх или чувство грядущей беды.
16. Я часто потребности других ставлю выше своих собственных.

Прочитайте вышеприведенные утверждения и поставьте перед каждым пунктом то число, которое отражает ваше восприятие данного утверждения:

1. Совершенно не согласна.
2. Умеренно не согласна.
3. Слегка не согласна.
4. Слегка согласна.

5. Умеренно согласна.

6. Полностью согласна.

Для получения суммы баллов переверните значения баллов для пунктов 5 и 7 и затем суммируйте.

Суммы баллов:

16-32 – норма,

33-60 – умеренно выраженная созависимость,

61-96 – резко выраженная созависимость.