

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології

На правах рукопису

Тихолаз Марина Миколаївна

**ОСОБИСТОСТІ ЧОЛОВІКА ТА ЖІНКИ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У
СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИНАХ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
Канд.психол.наук, доцент
Пашко А.О.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології
№ 7 від 26.12.2024
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА
Нормоконтроль
Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	<u>магістр</u>
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

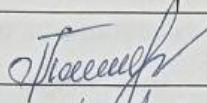
Завідувач кафедри психології
 **Людмила ПРИСНЯКОВА**
« 24 » лютого 2025 року

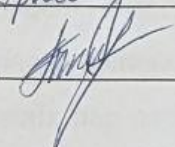
**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ТИХОЛАЗ М.М.**

1. Тема роботи: «Особистості чоловіка та жінки, що перебувають у співзалежних відносинах».
2. Науковий керівник роботи: Канд.психол.наук, доцент Пашко А.О.
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 2025 року №
3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.25р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: аналіз чинників виникнення спів залежності в контексті міжособистісної подружньої взаємодії
5. Завдання кваліфікаційної роботи
 - Здійснити теоретичний аналіз феномену спів залежності та особливостей його прояву у подружньому житті;
 - Проаналізувати умови розвитку особистості, яка в подальшому може бути схильна до спів залежної взаємодії;
 - Провести дослідження по вивченню особистісних особливостей кожного з подружжя;
 - Розглянути й узагальнити для подружніх пар шляхи формування зрілих форм поведінки.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень	виконано
2.	I Розділ	Листопад	виконано
3.	II Розділ	Грудень	виконано
4.	III Розділ	Січень	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий	виконано

Науковий керівник  ПАШКО А.О.

Здобувач вищої освіти  ТИХОЛАЗ М.М.

Дата видачі завдання 13.02. 2025р.

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми дослідження. Величезного значення для поступового розвитку суспільства має родина, статус якої більшою мірою визначається рівнем і станом внутрішньо-сімейних міжособистісних відносин. Сучасна українська сім'я, як і все суспільство, потерпає через кризові явища, що мають місце не тільки в економіці і політиці, а й в моралі, культурі, духовних і сімейних цінностях. Деструктивні форми взаємодії в родині, що набули поширення останнім часом, потребують детального вивчення, аналізу та відпрацювання на цій основі практичних рекомендацій щодо покращення морально-психологічного клімату в сім'ях. Особливо страждає при цьому молода родина, нестійкість якої призводить до того, що значна кількість подружніх пар розпадається сьогодні в перші два-три роки спільного життя. Причинами цього явища є не тільки економічні та соціальні чинники, а й суто психологічні – психологічна несумісність, різні моральні цінності, відсутність загальних інтересів, неспроможність молодих людей будувати свої відносини в складних умовах соціально агресивного оточення, низька психологічна грамотність на освіченість подружжя. Більшість пар (з різним сімейним стажем) не схильні до співробітництва, пошуку шляхів стабілізації відносин, у них не сформовані соціально-психологічні уміння вирішувати міжособистісні проблеми. Все це формує установку на розлучення як засіб вирішення конфліктів і напруги.

Метою дослідження є аналіз чинників виникнення спів залежності в контексті міжособистісної подружньої взаємодії.

Об'єкт дослідження – співзалежність подружжя.

Предмет дослідження – особистості чоловіка та жінки, що перебувають у співзалежних відносинах.

На реалізацію мети дослідження спрямовані наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену спів залежності та

особливостей його прояву у подружньому житті;

2. Проаналізувати умови розвитку особистості, яка в подальшому може бути схильна до спів залежної взаємодії;

3. Провести дослідження по вивченню особистісних особливостей кожного з подружжя;

4. Розглянути й узагальнити для подружніх пар шляхи формування зрілих форм поведінки.

Методи дослідження. Робота базується на поєднанні загальнонаукових методів і психологічних методів. До загальнонаукових відноситься аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, порівняння, аналіз наукової літератури з теми дослідження. До психологічних – діагностична бесіда, спостереження, тестування, та відповідний психодіагностичний інструментарій, зокрема методика вивчення батьківських установок Є.С. Шефера і Р.К. Белла; опитувальник К. Леонгарда та Н. Шмішека; анкетний опитувальник на основі теоретичної концепції Є.В. Смільянової; методика виявлення спів залежності Б. Уайнхолд.

Структура дослідження. Робота структурно складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

ANNOTATION

Relevance of the research topic. The family is of great importance for the gradual development of society, the status of which is largely determined by the level and state of intra-family interpersonal relationships. The modern Ukrainian family, like the whole society, suffers from crisis phenomena that occur not only in the economy and politics, but also in morality, culture, spiritual and family values. Destructive forms of interaction in the family, widespread recently, require detailed study, analysis and development on this basis of practical recommendations for improving the moral and psychological climate in families. Young families suffer especially, the instability of which leads to the fact that a significant number of married couples today break up in the first two or three years of life together. The reasons for this phenomenon are not only economic and social factors, but also purely psychological ones - psychological incompatibility, different moral values, lack of common interests, the inability of young people to build their relationships in difficult conditions of a socially aggressive environment, low psychological literacy and education of spouses. Most couples (with different family experience) are not prone to cooperation, search for ways to stabilize relations, they do not have developed social and psychological skills to solve interpersonal problems. All this forms an attitude towards divorce as a means of resolving conflicts and tension.

Study purpose is to analyze the factors of co-dependency in the context of interpersonal marital interaction.

Study object is the singing of the spouses' dependence.

Study subject is the personalities of a man and a woman who are in a singing dependent relationship.

The following **research tasks** are aimed at achieving the goal of the study:

1. Conduct a theoretical analysis of the phenomenon of codependency and the characteristics of its manifestation in married life;

2. Analyze the conditions for the development of a personality that may later be prone to dependent interaction;
3. Conduct research to study the personal characteristics of each of the spouses;
4. Consider and generalize for married couples the ways of forming mature forms of behavior.

Research methods. The work is based on a combination of general scientific methods and psychological methods. General scientific methods include analysis, synthesis, generalization, modeling, comparison, analysis of scientific literature on the topic of the study. Psychological methods include diagnostic interview, observation, testing and the corresponding psychodiagnostic tools, in particular the method of studying parental attitudes by E.S. Shefer and R.K. Bell; questionnaire by *K. Leonhard* and *N. Shmishek*; *questionnaire based on the theoretical concept of E.V. Emilianov*; method of identifying singing addiction by B. Weinhold.

Work structure. The work structurally consists of an introduction, three chapters, general conclusions, a list of references and appendices.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ	12
1.1. Поняття залежності та співзалежної поведінки в подружній взаємодії ..	12
1.2. Умови формування особистості, схильної до співзалежної взаємодії ..	21
1.3. Ознаки та особливості прояву співзалежної поведінки в подружніх парах	36
Висновки до розділу 1	47
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІу ПОДРУЖНІЙ ПАРІ.....	48
2.1. Організація дослідження та характеристика методик дослідження.....	48
Висновки до розділу 2	63
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	64
3.1. Аналіз вибірки досліджуваних та інтерпретація результатів.....	64
3.2. Практичні рекомендації співзалежним подружнім парам	102
Висновки до розділу 3	114
ВИСНОВКИ.....	116
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Величезного значення для поступового розвитку суспільства має родина, статус якої більшою мірою визначається рівнем і станом внутрішньо-сімейних міжособистісних відносин. Сучасна українська сім'я, як і все суспільство, потерпає через кризові явища, що мають місце не тільки в економіці і політиці, а й в моралі, культурі, духовних і сімейних цінностях. Деструктивні форми взаємодії в родині, що набули поширення останнім часом, потребують детального вивчення, аналізу та відпрацювання на цій основі практичних рекомендацій щодо покращення морально-психологічного клімату в сім'ях. Особливо страждає при цьому молода родина, нестійкість якої призводить до того, що значна кількість подружніх пар розпадається сьогодні в перші два-три роки спільного життя. Причинами цього явища є не тільки економічні та соціальні чинники, а й суто психологічні – психологічна несумісність, різні моральні цінності, відсутність загальних інтересів, неспроможність молодих людей будувати свої відносини в складних умовах соціально агресивного оточення, низька психологічна грамотність на освіченість подружжя. Більшість пар (з різним сімейним стажем) не схильні до співробітництва, пошуку шляхів стабілізації відносин, у них не сформовані соціально-психологічні уміння вирішувати міжособистісні проблеми. Все це формує установку на розлучення як засіб вирішення конфліктів і напруги.

Ще одним проблематичним феноменом сімейної сфери є явище спів залежності, під яким розуміють потрапляння одного члена родини під щільний психологічний вплив іншого. Складність спів залежності полягає не в тому, що індивід стає жертвою дії близької і коханої людини, а в тому, що він опиняється у тенетах власних принципів, моральних установок і бажань. Такий взаємозв'язок дуже часто призводить до нервових, психосоматичних захворювань, психічних розладів. Він не дає родині нормально функціонувати, призводить до поступового погіршення взаємостосунків,

незадоволеності подружнім життям, появою дисфункціональної сім'ї, що може призвести до її розпаду. Спів залежні відносини заважають повноцінному життю особистості, позбавляючи її можливості отримувати задоволення та радість в любові, в інтимних стосунках, самореалізації та самовираженню. З іншої сторони, схильність до спів залежної взаємодії є фактором ризику виникнення ще більш тяжких форм залежності, таких як алкоголізм, наркоманія.

Історично спів залежність як поняття, виникло, як узагальнення психологічних характеристик людей, змушених жити з залежними від алкоголю або наркотиків. Але це лише один з випадків, в широкому змісті спів залежність – це емоційна залежність однієї людини від значущого Іншого. Тобто, будь які значущі стосунки породжують певну долю емоційної залежності – ми впускаємо в своє близьких людей, ми обов'язково так чи інакше реагуємо на їх емоційний стан, пристосовуємось до їх звичок, смаків та потреб. Проте спів залежна особистість перестає відрізняти власні цілі та потреби від цілей та потреб значущого Іншого, перестає жити своїм життям і починає жити життям Іншого. В таких стосунках немає достатнього простору для власних потреб та індивідуального розвитку особистості, що зберігає здоров'я та життєздатність виключно в процесі зростання.

Існуючи проблеми обумовили тему даного дослідження: «Чинники спів залежної взаємодії в подружніх парах».

Метою дослідження є аналіз чинників виникнення спів залежності в контексті міжособистісної подружньої взаємодії.

Об'єкт дослідження – спів залежність подружжя.

Предмет дослідження – особистості чоловіка та жінки, що перебувають у спів залежних відносинах.

На реалізацію мети дослідження спрямовані наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену спів залежності та особливостей його прояву у подружньому житті;

2. Проаналізувати умови розвитку особистості, яка в подальшому може бути схильна до спів залежної взаємодії;
3. Провести дослідження по вивченню особистісних особливостей кожного з подружжя;
4. Розглянути й узагальнити для подружніх пар шляхи формування зрілих форм поведінки.

Методи дослідження. Робота базується на поєднанні загальнонаукових методів і психологічних методів. До загальнонаукових відноситься аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, порівняння, аналіз наукової літератури з теми дослідження. До психологічних – діагностична бесіда, спостереження, тестування, та відповідний психодіагностичний інструментарій, зокрема методика вивчення батьківських установок Є.С. Шефера і Р.К. Белла; опитувальник К. Леонгарда та Н. Шмішека; анкетний опитувальник на основі теоретичної концепції Є.В. Ємільянової; методика виявлення спів залежності Б. Уайнхолд.

Структура дослідження. Робота структурно складається із вступу, трьох розділів, що включають 6 параграфів (підрозділів), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 130 сторінок (з урахуванням додатків), основний зміст роботи розміщено на 108 сторінках, список використаних джерел налічує 92 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ

1.1. Поняття залежність та співзалежної поведінки в подружній взаємодії

Специфіка соціальної взаємодії є визначальним фактором детермінації буття сучасної людини. Саме в соціумі індивід має можливість розвиватися та реалізовувати себе. Це здійснюється через встановлення певних міжособистісних зв'язків і контактів. Будь-які значимі міжособистісні стосунки породжують певну долю співзалежності між людьми, оскільки, коли особистість впускає у власний життєвий простір інших, вона обов'язково реагує на їхній емоційний стан, так чи інакше прилаштовується до їхнього способу життя, смаку, звичок, потреб [63].

У так званих «здорових», зрілих стосунках за кожним з членів міжособистісної діади закріплюється певний психологічний простір, що є необхідним для реалізації власних потреб, досягнення власних цілей та індивідуального росту особистості. У стосунках, які називаються співзалежними практично не залишається простору для вільного розвитку особистості [57].

В крайній випадках це може бути небезпечним для людини як на індивідуально-особистісному, так і на сомато-біологічному рівні [16].

Детермінантами формування феномену співзалежності виступають процеси і явища, які мали місце в найбільш ранній і визначний період життя людини – в її дитинстві. Дійсно, саме дитинство є відправною точкою у житті будь-якої людини[49].

Особливості взаємодії з батьками в період дитинства є важливою передумовою, яка впливає на формування всього подальшого буття індивіда. Ефективність функціонування системи «батьки-дитина» виступає основоположним критерієм здорового особистісного розвитку дитини, дозволяючи їй розкрити та реалізувати власний психологічний та

екзистенційний потенціал протягом подальшого життя. Одним з критеріїв успішності таких стосунків є почуття любові та підтримки з боку батьків, яке постійно і неухильно супроводжує дитину в процесі її фізичного та психологічного становлення. Результатом таких стосунків має стати психологічно здорова, цілісна особистість. У випадку дисфункції системи «батьки-дитина» порушується необхідний міжособистісний баланс між дітьми та батьками, що позбавляє дитину можливості повноцінного становлення та самоактуалізації як цілісної психологічної одиниці. Непослідовність, директивність або гіперпротекція в характері батьківського ставлення сприяють деформації особистісної структури дитини, утворюючи в ній певну «психологічну порожнину». Подібний характер батьківського ставлення до дитини набуває особливо деструктивного впливу тоді, коли він накладається на певні характерологічні особливості дитини. У даному випадку модель батьківського ставлення у поєднанні з особливостями характеру формуватимуть співзалежність особистості, яка матиме специфічний характер вираження [79].

Життя особистості, яка пережила подібний досвід, буде спрямоване на подолання і заповнення власної «психологічної порожнини» через стосунки з партнерами та близькими. Таким є механізм формування співзалежного типу особистості. Життєвий континуум такої людини відмічений постійним прагненням ліквідувати внутрішній дефіцит любові, який не може бути повністю задоволеним у зв'язку з початковою патологічною природою цього прагнення [24].

Особистість співзалежного типу постійно орієнтована на компенсацію внутрішнього дискомфорту, що відволікає її від можливості самоактуалізації, аутентичного розвитку та реалізації своїх особистісних резервів.

Серед дослідників, які займалися розробкою проблеми співзалежності можна назвати такі імена як Р. Хамфлет, Ф. Манірт, Б. Уайнхолд, П. Майер. Серед вітчизняних авторів, які розробляли дану проблематику відомі такі дослідники як О.А. Шорохова, Е.В.Ємельянова, Е.В. Богіна, Н.В. Москаленко

та ряд інших вчених.

Традиційно термін «співзалежність» прийнято розуміти як залежність чоловіка або дружини, дітей або батьків від члена родини, який є залежним від алкоголю чи наркотиків. Так, наприклад О.А. Шорохова визначає співзалежність як хворобливий стан, який в значній мірі є результатом адаптації до сімейної проблеми; це певна закріплена реакція на стрес, яка стала способом життя особистості. [цит. за: 39].

Однак, існує інша точка зору на цю проблему. Якщо розглядати її більш детально, можна сказати, що така співзалежність – це лише окремий випадок моделі співзалежних стосунків. У широкому сенсі, співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від значимого для неї Іншого. [22]

Така позиція передбачає, що будь які стосунки мають певну долю співзалежності. Однак, у «зрілих» стосунках, кожен їх член завжди має власний психологічний простір для задоволення своїх потреб, особистісного росту. У стосунках, які ми називаємо співзалежними простору для вільного розвитку особистості майже не лишається. Життя людини повністю поглинається значимим Іншим. [73]

Вегшайдер-Круз описує співзалежність як особливий стан, який характеризується стурбованістю і крайньою формою залежності (емоційної, соціальної та іноді фізичної) від людини або предмета. Ця залежність від іншої людини перетворюється на патологічний стан, який впливає на всі відносини співзалежності.

В основі співзалежності лежить прагнення особистості отримати любов значимого Іншого, аби зменшити її психологічний дефіцит, сформований умовами дитинства[62].

К. Хорні детально описує сутність емоційної співзалежності в рамках поняття «невротичної потреби в любові і прихильності». В своїх роботах вона говорить про те, що однією з домінуючих рис невротиків є їхня надмірна залежність від схвалення з боку інших людей. У них має місце нерозбірливий голод на прихильність або високу оцінку, безвідносно до того, чи люблять

вони самі дану людину або чи має для них яке-небудь значення судження цієї особи. Для невротика отримання любові – не розкіш, а життєва необхідність. Однак невротик має парадоксальний характер. З одного боку, він намагається привернути інтерес іншої людини, роздобути його, страшисться втрати його любові і відчуває себе знедоленим, якщо його немає поруч; а з іншого – він зовсім не відчуває щастя, коли перебуває зі своїм «ідолом». Найбільш частою платою за любов є позиція покірності та емоційної залежності. Тому, на рівні функціонального прояву, співзалежність несе в собі риси невротичної потреби в любові. Невротична потреба в любові характеризується наступними ознаками [20]:

1. Нав'язливий характер: особистість не може існувати без отримання свідчень схвалення, любові, прийняття.
2. Нездатність бути одному, страх самотності.
3. Маніпулятивні способи отримання уваги і любові.
4. Нemoжливiсть насичення.

Співзалежна особистість ніколи не буває задоволеною кількістю і якістю приділеної їй уваги. Оскільки вона сама не впевнена у власній цінності для партнера, їй потрібне постійне і невідступне підтвердження власної значимості [77].

Емоційна залежність визначається механізмом фрустрації, тобто залежна особистість лише тому і є залежною, що не може отримати від даного партнера те, чого вона найбільше прагне, при цьому постійно сподіваючись отримати це в майбутньому. Таким чином, вона «піймана на гачок майбутнього».

Вона відчуває, що не зможе самотійно забезпечити собі те, чого прагне, не зуміє цього заробити, добитися. Якщо співзалежні стосунки припиняються, то жертва такої психологічної залежності може впасти в депресію, втратити сенс життя, буде нездатною побудувати нові стосунки, які б її задовольняли [45].

Динаміка внутрішньої структури співзалежної особистості виявляється

підпорядкованою особистості партнера. Така стратегія дозволяє співзалежній особистості заповнити внутрішній психологічний простір для можливості функціонування, однак вона не залишає місця для розвитку глибинної внутрішньої індивідуальності. Співзалежні люди не сприймають себе значущими і не вважають значимими свої потреби й почуття. Вони, як правило, навіть не відчують своїх переживань, не помічають їх. А якщо вони не помічають своїх почуттів та потреб, то не можуть і висловити їх, сказати про них, що ускладнює їх контакт в міжособистісних стосунках. [26]

Співзалежність – це відсутність психологічних кордонів. Співзалежні не диференціюють де знаходяться межі їх психологічної території і де починаються «кордони» іншої людини: вони або намагаються відразу «злитися» з партнером, або тримаються від нього осторонь, не допускаючи можливості саморозкриття. [34]

До основних симптомів співзалежності відносяться:

1. відчуття своєї залежності від людей;
2. відчуття перебування в системі взаємостосунків, що носять догматичний або контролюючий характер;
3. низька самооцінка;
4. потреба в постійному схваленні та підтримці з боку інших, що виступає фактором забезпечення внутрішнього спокою, психологічної стабільності.
5. відчуття нездатності вплинути на стосунки з партнером, що часто можуть носити деструктивний характер.
6. потреба в алкоголі, їжі, роботі, сексі або в будь-яких інших зовнішніх стимуляторах для можливості відволіктися від власних переживань;
7. невизначеність власних психологічних меж;
8. відчуття себе в ролі мученика;
9. відчуття себе в ролі блазня;
10. низький рівень можливості переживання почуття справжньої близькості і любові.

Описуючи феномен співзалежності, можна виокремити певні психологічні портрети співзалежних людей. Опис даних портретів розглядається через окремі комплекси, які виступають у якості форм вираження співзалежності на рівні різних характерологічних передумов. Таким чином, можна виділити чотири основні форми співзалежності.

1. Особистість з комплексом самоприниження.

Особистість з комплексом самоприниження завжди намагається «триматися в тіні» – так їй спокійніше. Вона переконана: що б не робила – обов'язково вийде погано, вона просто не здатна виправдати очікування інших людей; найкращий спосіб не викликати роздратування оточуючих – менше плутатися у них під ногами. Причини появи цього комплексу це – завищені вимоги з боку батьків, які дитина не здатна виправдати. Наступна причина – постійні порівняння з іншими дітьми, які виявляються не на користь дитини. З іншого боку, занадто вимогливі батьки ніколи не бувають повністю задоволені діями дитини. Поступово у неї розвивається страх провалу. Це ще більше сковує її і призводить до нових невдач. Передбачення одних тільки невдач остаточно формує переконання, що безініціативність і апатія – найбезпечніший спосіб поведінки. Принаймні, це не призводить до розчарування. Але їй життєво необхідно отримати любов. Тому свою незручність і неумілість дитина намагається компенсувати ласкавістю, слухняністю та / або непомітністю. А якщо їй все-таки доводиться щось робити, вона заздалегідь ніби вибачається за свою неповноцінність, попереджаючи розчарування [22].

Характерні особливості людей з цим комплексом: егоцентризм; невпевненість у собі; сором'язливість; високий рівень вимог до себе; прагнення привернути симпатію оточуючих за допомогою жалості до себе; постійне почуття провини і сорому; страх невдачі; страх успіху; образливість; прихована мстивість; хворобливе сприйняття критики; уникнення конфліктних ситуацій, навіть на шкоду собі; неможливість висловити свою думку, постояти за себе; схильність до депресії.

2. Особистість з комплексом мучеництва. Основна риса «мучеників» – незламна впевненість в тому, що вони жертви, і хтось (але тільки не вони) винен у їхніх стражданнях. Свої витoki мучеництво бере в ранньому дитинстві. Маленькій дитині необхідна любов і турбота. У той же час, її постійно переконували, що вона повинна «заробити» любов батьків, заплатити за те занепокоєння, яке вона заподіяла батькам самим фактом свого існування. Така дитина починає розуміти, що заради неї багато чим пожертвували і вона має, так би мовити, компенсувати. З іншого боку, батьки ніколи не бувають задоволені. Поступово озлоблюючись, дитина починає відчувати себе жертвою і теж хоче отримати розплату. Характерні риси людей з комплексом мучеництва: страх самотності; нав'язливе прагнення до любові, до налагоджених стосунків; прагнення до переваги; прагнення до домінування і контролю; самоприниження; зарозумілість [41].

3. Особистість з садистськими нахилами. Головне в садистській схильності – це прагнення до абсолютної влади. Звичне розуміння садизму як заподіяння фізичних страждань будь-кому – лише один із способів досягнення цієї влади. Щоб стати абсолютним володарем, необхідно зробити іншу людини абсолютно безпорадною, покірною, тобто перетворити на свою живу річ, зламавши її дух. Досягається це за допомогою приниження і поневолення. Існує три способи досягнення абсолютної влади. Перший спосіб – поставити інших людей в залежність від себе і придбати повну і необмежену владу над ними, що дозволяє «ліпити їх як глину» («Ти – той, хто створений мною, ти є проявом мого таланту, моїх старань. Без мене ти – ніхто»). Другий спосіб – не тільки мати абсолютну владу над іншими, а й експлуатувати їх, використовувати. Це прагнення може відноситися не тільки до матеріального світу, а й до моральних якостей, якими володіє інша людина. Третій спосіб – заподіювати іншим людям страждання і дивитися, як вони мучаться. Страждання може бути і фізичним, але частіше йдеться про заподіяння душевних страждань. На шляху людини з садистськими нахилами зустрічається чимало людей, які протистоять її прагненню до абсолютної

влади. Вони виявляють свою незалежність, самостійність. Непоко́ра гнівить садиста. За цією люттю ховається його наймогутніший страх: відпустити «на волю» партнера – все одно, що визнати себе переможеним. Але тоді це буде означати, що він не абсолютний володар, що ним теж можна маніпулювати, принижувати. І це настільки нестерпно, що садист здатний на відчайдушні кроки помсти. Характерні особливості людей з цим комплексом: викривлене уявлення про зв'язок причини і наслідку; висока тривожність; проектування негативного самоствавлення на оточуючих; імпульсивність, нездатність керувати своїми вчинками; емоційна нестабільність, відсутність твердих установок, принципів; прагнення до домінування і тотального контролю; поєднання високої свідомої оцінки себе і глибокого несвідомого негативного ставлення до себе; висока чутливість до душевного болю; образливість; мстивість [22].

4. Особистість з комплексом нарцисизму. Один із способів формування співзалежних стосунків є використання інших людей у якості дзеркала для відображення власного образу незвичайної людини. Партнер в таких стосунках покликаний виражати захоплення і любов. Як правило, подібними нарцисами стають люди, які були піддані надмірній опіці з боку рідних. Характерні особливості людей з комплексом нарцисизму: низька самооцінка; тривожність; компенсаторна зарозумілість; страх провалу і страх успіху; потреба бути завжди правим; труднощі у прийнятті рішень; потреба в безперервному захопленні; страх близькості; страх бути покинутим. [22]

Варто зауважити, що наведені чотири комплекси є базовими формами співзалежності. Вони можуть мати різну інтенсивність вираження, а також отримувати певні змістовні відтінки в контексті специфічності особистісного досвіду та певних генетично обумовлених особливостей. Однак, в цілому, наведені форми співзалежності є основоположними. Головною їх спільною рисою є постійне прагнення особистості отримати любов, підтримку, схвалення з боку партнера, що обумовлюється певними деструктивними тенденціями виховного процесу та розвитку.

Співзалежна особистість виявляється певним чином відчуженою від власного Я особистості через спрямованість на партнера. Вектор розвитку такої особисті буде заданий у напрямку взаємодії з партнером, не залишаючи психологічних ресурсів для можливості власного розвитку та самоактуалізації. Можна припустити, що людина співзалежного типу не має глибинної особистісної цілісності [42].

Співзалежність робить особистість незахищеною перед зовнішніми впливами. Прагнучи компенсувати цей недолік люди часто вдаються до залучення захисних механізмів, при цьому значно викривлюючи динаміку міжособистісних стосунків та деформуючи власне особистісне становлення. Дуже вразливі люди для власного захисту зводять не рухливі, функціональні особистісні кордони, а стіни, непробивні щити зі страху, гніву, мовчання або багатослів'я.

В.Д. Москаленко вводить термін «любоголізм» по аналогії з алкоголізмом. «Любоголікам» завжди мало того тепла, яке їм надає партнер. Вони не можуть змиритися з тим, що існує два окремих Я, вони прагнуть того, аби існувало єдине Ми. А це означає внутрішню несвободу особистості, її залежність [53; 54; 55].

Для співзалежної людини є характерною потреба психологічного доповнення з боку партнера, тенденція до формування деструктивних взаємостосунків, а також підсвідоме прагнення завершення формування певних психологічних конструктів, які не мали можливості сформуватися у процесі взаємостосунків дитини і батьків. При цьому поняття «самоактуалізована особистість» стосується не лише конкретної людини, але й того ідеалу, до якого вона прагне [28].

При цьому внутрішні потенції співзалежної особистості спрямовані на задоволення тих потреб, які мали бути реалізовані на попередніх етапах розвитку, відволікаючи її таким чином від проблеми саморозвитку власної індивідуальності та самоактуалізації як такої. Розглядаючи самоактуалізацію як явище реалізації внутрішнього Я в контексті особистісних цінностей та

мотивів, ми можемо говорити про проблемність завершення даного процесу в умовах співзалежності [23].

Психоемоційний вектор співзалежної особистості спрямований на зовні, здатність до рефлексії залишається низькою. Особистісна структура співзалежної особистості формується переважно під впливом визначеного зовнішнього чинника (особистість партнера, значимого Іншого), що заважає реалізації власних внутрішніх потенціалів та актуалізації глибинних внутрішніх тенденцій. Низька контактність і креативність співзалежної особистості детермінована відсутністю актуалізаційних процесів по відношенню до власної глибинної сутності, адже саме такі процеси забезпечують можливість встановлення сталих міжособистісних стосунків, здатність самовираження через процес творчості. Така тенденція не є сприятливою для самоактуалізації особистості.

1.2. Умови формування особистості, схильної до співзалежної взаємодії

Одним з перших пояснень причин виникнення схильності до співзалежної поведінки є зростання особистості в дисфункційній сім'ї.

Науковцем Джоном Бредшоу в своїй книзі «Сім'я» були виділені такі ознаки дисфункційної сім'ї [цит. за: 87]:

- Заперечення проблем і підтримку ілюзій.
- Вакуум інтимності.
- Заморожені правила та ролі.
- Конфліктні взаємини.
- Недиференційованість «Я» кожного члена («Якщо мама сердиться, то сердяться всі»).
- Межі особистості або змішані, або наглухо розділені невидимими стінами.
- Всі тримають секрет сім'ї, всі підтримують фасад

псевдоблагополуччя.

- Схильність до полярності почуттів і суджень.
- Закритість системи.
- Абсолютизування волі, контролю.

Виховання в дисфункціональних сім'ї підкоряється певним правилам. Ось деякі з них[90].

1. Дорослі – господарі дитини.
2. Лише дорослі визначають, що правильно, що неправильно.
3. Мається на увазі, що дитина відповідає за гнів дорослих.
4. Батьки тримають емоційну дистанцію.
5. Воля дитини, розцінюється як упертість, повинна бути зломлена і якнайскоріше [50].

Подібну думку висловлює Еліс Міллер. Причинами співзалежності вона бачить наступний «алгоритм» поведінки батьків:

- ігнорування почуттів дитини в ранньому дитинстві («не бійся», «це не варте, щоб засмучуватися»)
- привчання до стримання гніву під час образ
- змушення до прояву почуття вдячності тим, хто ображає, оскільки у них були начебто добрі наміри
- пропозиція забути про інцидент
- демонстрація того, як позбутися від накопиченого гніву за допомогою насильства і образ по відношенню до інших людей

Щодо дисфункціональної родини висловлюється ще одна дослідниця Клаудія Блек [цит. за: 6]. В таких родинх діють принципи, які забороняються вільний прояв емоцій, спонтанність, відкриті висловлювання та довіру до найближчих, що є нормальними умовами розвитку власного «Я» дитини. Авторка коротко описала їх як «Не говори, не відчувай, не довіряй». «Більша частина того, що ми називаємо співзалежністю, відбувається через те, що ми не відчуваємо себе в безпеці в наших взаємовідносинах. Це є причиною

фокусування та контролю на іншій людині, в цей час ми не звертаємо уваги на власних відчуттях або відключаємо їх»

Ось на мою думку, як відбувається процес «народження» співзалежної особистості в умовах дисфункціональної родини. Як правило, батьки в таких сім'ях не відрізняються стійкістю та прогнозованістю поведінки (мама, яка ображається невідомо на що та переносить відповідальність за свій настрій на інших – «не зли маму», «поводь себе добре, бо мама засмутиться»; батько, який може раптово розізлитися, батьки, які постійно сваряться тощо). А якщо поведінка не є прогнозованою, вона є небезпечною з точки зору дитини. В такому випадку, у дитини підвищується рівень тривоги та безпорадності. Тоді з'являється інструмент, який допомагає вижити в таких умовах – дитина починає уважно спостерігати за поведінкою батьків, намагаючись прогнозувати їх поведінку. І не тільки прогнозувати, а ще й контролювати задля власної безпеки («якщо я буду поводити себе добре, мама не засмучуватиметься», «якщо я не буду кричати, тато буде тверезий»). Віра в те, що дитина може хоч якось контролювати поведінку батьків, допомагає їй справлятися з безпорадністю та відчаєм – «я зможу вплинути на поведінку батьків та переробити їх». Та дитина не розуміє, що не в силах змінити батьків, всі невдачі вона сприйматиме «справа в мені, це я не справляюся». Звідси в дорослого можлива причина відчуття, що він недостатньо хороший, потрібно старатися краще, і знову буде старатися[47; 88].

Можливо, енергія дитини направляється на «сканування» інших як можливого джерела загрози. Замість відвертості отримуємо тривожність, підозрілість та підвищений контроль до поведінки інших людей (така модель добре знайома ще з дитинства). Це заважає зосередитися на власних потребах, «вони не такі важливі, порівняно з потребами інших, щоб мати можливість їх контролювати» [61].

Дитина, яка пізнала непрогнозованість оточуючого світу, буде в дорослому житті обирати добре відому прогнозовану ситуацію. Звичне, воно менш страшне, ніж невідоме. Тому людина буде обирати модель батьківської

сім'ї. Нормальні, здорові форми відносин їй просто невідомі, а тому і небезпечні.

Така модель виховання (виникнення) в дитині принципів співзалежної поведінки відповідає сценарію соціалізації та відтворення сім'ї (за С. Кратохвилем

- діти спочатку отримують в якості взірця модель стосунків подружжя в батьківській родині;
- потім вони відтворюють ці моделі, вступаючи в стосунки з братами, сестрами;
- на основі оцінки схожості моделей сім'ї, вони обирають собі партнера та відтворюють структуру ролевих відносин батьківської родини вже в власній сім'ї;
- дитина ставиться до себе, як ставилися до неї батьки в дитинстві (механізм психологічного захисту інтроекція, описаний З. Фрейдом);
- дитина ставиться до інших на основі відтворення стосунків між батьками або ставлення батьків до інших дітей [36].

Отже, співзалежність прищеплюється дитині, вона виховується в родині, служить основою та мірилом для інших форм поведінки. Можна зробити висновок, що батьки передають у спадок свої моделі співзалежної взаємодії, своє бачення світу. Тобто, дитина, яка виросла в сім'ї з проблемою співзалежності, скоріш за все, сама повторить та відтворить цю проблему в своїй родині – піде по замкнутому колу [25].

Основною психологічною теорією формування особистості, яка в майбутньому може бути схильною до співзалежної взаємодії, є порушення процесу формування психологічної території дитини в різні періоди розвитку її особистості [80].

Психологічна територія включає в себе декілька основних факторів:

- система уявлень про себе (хто Я, що в мені добре і погано,

уявлення про зовнішність, якості особистості)

- уявлення про соціум та світ
- система правил та принципів, на якій будується взаємодія з соціумом
- способи та стиль взаємодії з іншими людьми
- потреби, бажання, цілі та уявлення про способи їх досягнення
- система екзистенційних установок (сенс життя, відповідальності та вини, любові, самотності, творчості та обмежень)
- уявлення про власні можливості
- право створювати ідеї та способи їх реалізації
- певна фізична територія (речі, предмети, об'єкти, які можна назвати своїми – стіл, робоче місце, кімната, дім, одяг тощо) [3].

Психологічні території різних людей можуть бути в більшій або меншій мірі стійкими утвореннями та мати встановлені кордони, порушення яких завжди викликає негативну реакцію та бажання їх захистити та відновити [40].

Під порушенням кордонів психологічної території будемо розуміти дію однієї людини на іншу з різним ступенем насилля (без отримання згоди) з метою змінити її систему цінностей та нав'язати свою, а також самовільне користування чи присвоєння фізичної території людини чи його предметів фізичного світу [19].

Під окупацією психологічної території іншої людини розуміємо порушення кордонів, але в всіх сферах життя людини та з більшою інтенсивністю.

Характеристики періодів розвитку психологічної території [10]:

Ембріон не має своєї психологічної території та повністю включений в материнське тіло та свідомість, повністю залежить від матері, їй належить вся відповідальність та ініціатива за розвиток ембріона.

Грудний період – Стадія повної залежності, тіло дитини відділилося,

проте зберігається повна психологічна та фізична залежність від матері, їй належить відповідальність за розвиток, триває приблизно 6-9 місяців до того часу, поки дитина не стане на ноги. Основна задача періоду – симбіоз з матір'ю, встановлення емоційного зв'язку як необхідна умова виживання дитини як основи довіри до оточуючого світу шляхом вербальних та невербальних контактів. Такий зв'язок допомагає дитині справитись з стресом та тривожністю, розібратися в тому, що вона відчуває, розраховувати на свої сили та встановлювати гармонійні контакти з оточуючими в майбутньому. Звуки голосу матері та батька, запах їх шкіри, відчуття їх обіймів – все це вказує малюку, що в світі хаосу є порядок та постійність. Якщо такий симбіотичний зв'язок встановлений недостатньо міцно (пізно приклали до матері в пологовому будинку, хвороба новонародженого або матері тощо), це може бути причиною виникнення співзалежності в майбутньому та проблем з довірою до оточуючого світу та людей.

Раннє дитинство

Стадія протизалежності – з'являється самотійні бажання, стимул до вивчення світу – значущою стає фігура батька як емоційна підтримка в вивченні світу. Стадія «психологічного народження»: подавлення ініціативи, самотійності, гіперопіка обумовлюють неврози [56].

На цих етапах до 3 років дитина повинна досягти певної самотійності, виконавши наступні завдання (за Уайнхолд):

- встановити зв'язок з матір'ю та батьком як гарантів виживання
- розвинути почуття довіри
- навчитися самотійно їсти різноманітну їжу
- навчитися спілкуватися з простим предметом та вивчати світ безпечним шляхом
- навчитися ходити та говорити
- навчитися самотійно контролювати природні випорожнення
- навчитися справлятися з порушенням планів

- навчитися відкладати задоволення [73; 74].

Старший дитячий вік

Стадія взаємозалежності – ступінь близькості взаємин між дитиною та іншими людьми коливається, задача цієї стадії придбання можливості рухатися вперед та назад між єднанням та відділенням та не відчувати при цьому дискомфорту.

На цьому етапі до 6 років дитина має виконати наступні завдання(за Уайнхолд) [73; 74]:

- розвиток відчуття власного «Я», окремого від інших
- розвиток наполегливості, а також здатності розраховувати на себе у випадку невдач або критики
- розвиток здатності брати на себе відповідальність за свої вчинки та рішення
- розвиток вміння ділитися з іншими
- розвиток вміння конструктивно справлятися з фрустрацією та агресією
- розвиток вміння ідентифікувати почуття власні та інших
- розвиток вміння слідувати усним вказівкам
- розвиток розумної незалежності в повсякденних справах (вмивання, одягання, користування туалетом тощо)
- формування реалістичних понять про навколишній фізичний та соціальний світ (час, простір, авторитет)

На цьому етапі (6-12 років) Уайнхолди вважають процес психологічного відокремлення дитини від батьків завершеним. Він вміє розраховувати на себе, заявляти про свою позицію, а не чекати, що хтось зробить це за нього та керуватиме його поведінкою. У дитини розвивається власне «Я», усвідомлення власної гідності та значимості, це дає можливість взаємодіяти з іншими, усвідомлювати та керувати власними почуттями та емоціями. Тобто, базове формування психологічних кордонів та

«психологічне народження» відбулося.

Проте науковець Ємельянова продовжує ці етапи до 20 років [22]:

Ранній підлітковий вік – початок періоду самоідентифікації та внутрішнього відділення від цінностей батьків, які все ще претендують на психологічну територію дитини, починається боротьба за свободу. Свобода сприймається підлітком окремо від відповідальності, остання залишається батькам.

Підлітковий вік – Батьки поступово визнають ПТ підлітка, боротьба триває «за кожен сантиметр», зберігається матеріальна залежність від батьків та свідоме користування їх можливостями.

Юність – Якщо до цього моменту не встановлені розумні кордони особистості, то продовжується боротьба та відділення. Батьки передають більшу відповідальність підлітку, який за звичкою намагається перекласти відповідальність на батьків. Тепер вже батьки намагаються відстоювати свою територію від тинейджера, який все ще вимагає до себе турботи.

Молодість – Встановлюється партнерство суверенних територій, які вільні в своєму розвитку та можуть надати один одному підтримку, яка не буде водночас обмежувати їх власний розвиток. Зберігається область взаємодії з взаємовигідними правилами поведінки, в решті випадків відбувається вільне та відповідальне самовираження.

Ключовим в розумінні підходу таких науковців як Уайнхолди та Ємельянова до проблеми виникнення співзалежної поведінки як результат некоректного завершення стадій розвитку психологічної самоідентифікації є те, що блокування розвитку особистості може відбутися майже на кожному з етапів [6; 21; 64; 83].

Будь яка задача, яку не вдалося вирішити у відповідному віці, береться з собою на наступні етапи розвитку, якщо дуже багато завдань залишається невирішеними на конкретному етапі, процес розвитку стає перевантаженим та порушується. Всі незавершені стадії розвитку будуть вимагати їх логічного завершення як тільки виникне така можливість. Людина, яка стає

дорослішою, виявляється нездатною будувати відповідальні та суверенні взаємовідносини з іншими людьми. Навпаки, в неї розвивається схильність до співзалежної поведінки, тенденція уходити від самостійного вирішення проблем чи, навпаки, до надконтролю як намагання нейтралізувати відчуття тривожності та власної нікчемності.

Якщо завдання кожної із стадій не виконані, або виконані некоректно, то особа в подальшому буде:

1. «Прилипати», намагаючись завершити своє об'єднання і стаючи дуже прив'язаним або залежним;
2. Намагатися завершити відділення або автономію, стаючи дуже відокремленим, тобто контрзалежним;
3. Буде ходити по колу між тим та іншим.

Сама того не усвідомлюючи, людина шукатиме будь-яку ситуацію, яка нагадує йому ту, де вона не завершила свою чергову стадію розвитку і ця ситуація стане займати всю її увагу.

Вона буде переповнена старими почуттями, бажаючи позбутися їх, але вийти з пам'яті минулого людина зможе лише визнавши свій негативний емоційний досвід, коли вона вперше намагалася завершити чергову стадію розвитку[44].

Для подальшого окреслення психологічного портрету особи, схильної до співзалежної поведінки, вважаємо за потрібне спочатку навести ознаки психологічно зрілої, або автономної особи, що виросла в функціональній родині та здатна до дорослих, здорових моделей взаємовідносин [18]:

- здатність авторського самовизначення та здійснення людиною сутнісного проекту свого індивідуального буття;
- здатність суб'єкта дистанціюватися як від впливів оточення, так і від інтроєктованих принципів, норм, конвенцій, думок;
- активна соціальна позиція, яка усвідомлюється особою як власна причетність, глибока особистісна включеність в соціальне ціле, що посилює в особистості почуття власної відповідальності та

наголошує на можливості автономного вибору;

- здатність до трансценденції власної природи: свобода буття виявляється в здатності суб'єкта оцінювати та змінювати власне ставлення до обмежень, готовність роздумувати, здійснювати пошук самоідентичності, а також у можливості «вистрибнути» з того, що утримує особистість у певних межах, при цьому залишаючи суб'єкта самим собою;
- значна довіра особистості до себе та сприйняття себе як даності. Автономність за умови базової довіри до себе та світу та низького рівня захисту «Я» дозволяє їй бути вільною у власних проявах, приймати складність та невизначеність світу.

В деяких наукових працях автономність характеризується як соціальна компетенція [37; 38]:

- здатність суб'єкта захищати і стверджувати свої права, інтереси, можливості, здібності, потреби, брати на себе відповідальність;
- здатність створювати та реалізовувати життєві плани та проекти особистості.

Особистісні ознаки, притаманні автономним суб'єктам: впевненість у собі, адекватність самооцінки, розвинений самоконтроль, інтернальний локус контролю, мотивованість на співпрацю, дружелюбність, спрямованість на справу [31].

Таким чином, автономна особистість може здійснювати самокерівництво та самоконтроль над подіями свого життя та відігравати роль у його формуванні, що проявляється у вміннях особистості відстоювати власні права, гідно існувати, впливати на своє життя. Автономність сприяє формуванню почуття гідності, самоповаги, відповідальної громадської позиції, дозволяє встановлювати та досягати мети. Для цього необхідно вміти стратегічно мислити, виділяти пріоритети та ефективно використовувати власні ресурси [72].

Отже, розглянувши умови, в яких формується особистість, схильна до

співзалежності, тепер можна окреслити її психологічний портрет.

За визначенням Мелодії Бітті [6; 89], співзалежний – це особа, яка дозволила, щоб поведінка іншої людини впливала на неї, та повністю захоплена тим, щоб контролювати дії цієї людини (інша людина може бути дитиною, дорослим, мамою, батьком, коханкою, чоловіком, братом, сестрою, найкращим другом, клієнтом, вона може бути нормальною людиною або хворою). Тут важливо зрозуміти, що проблема не в тому Іншому, а в нас самих, що ми дозволили, щоб поведінка однієї людини впливала на нас, і також намагаємось впливати на іншу людину. Тому всі співзалежні особи мають схожі ознаки, такі як контроль, тиск, нав'язливі стани та думки, низька самооцінка, ненависть до себе, почуття провини, гнів, неконтрольована агресія, нав'язлива допомога, концентрованість на інших. Ігнорування власних потреб, проблеми з комунікацією, замкнутість, плаксивість, апатія, проблеми в інтимному житті, депресивна поведінка, суїцидальні думки, психосоматичні порушення.

Авторка виділяє шість основних життєвих правил співзалежних [33]:

- Мені не можна відчувати.
- Я не повинен мати проблем
- Мені не можна радіти
- Мене не можна любити
- Я недостатньо хороший
- Якщо люди ведуть себе якось не так, то це моя провина

На думку Ш.В. Круз співзалежність – це специфічний стан, який характеризується сильною поглиненістю та заклопотаністю, а також крайньою залежністю людини від іншої або предмета. Для такого стану характерно:

- омана, заперечення, самообман
- компульсивні дії (несвідомі ірраціональні дії, про які людина може жалкувати, але все таки діє, немов ним рухає невидима

внутрішня сила)

- заморожені почуття
- низька самооцінка
- порушення здоров'я, пов'язані зі стресом [86].

Психотерапевт Москаленко, яка має великий досвід роботи з співзалежними людьми, пише про те, що «низька самооцінка – основна характеристика співзалежності, на якій базується всі інші. Звідси витікає така особливість співзалежних як направленість назовні. Вони повністю залежать від зовнішніх оцінок, від стосунків з іншими, хоча вони слабо уявляють, як оточуючі мають ставитись до них самих. Через низьку самооцінку співзалежні можуть постійно себе критикувати, та не переносять, коли це роблять інші, тоді вони стають самовпевненими, гнівними. Співзалежні не вміють сприймати компліменти, це навіть може посилювати їх почуття провини, проте в цей же час, в них може псуватися настрій через відсутність похвали. В глибині душі, співзалежні не вважають себе достатньо хорошими людьми, вони відчувають провину, коли тратять на себе гроші та дозволяють собі розваги. Вони говорять собі, що нічого не можуть зробити як слід через страх допустити помилку. В їх свідомості багато слів «я повинна, ти повинен», «я повинна так вести себе з чоловіком». Низька самооцінка рухає ними, коли вони намагаються допомагати іншим. Не вірячи в те, що можуть бути близькими та коханими, вони намагаються заслужити увагу та любов інших та бути незамінними [9; 30; 51; 65].

Співзалежні люди схожі постійним бажанням контролювати життя близьких їм людей. Вони впевнені в тому, що краще за всіх знають, як всі в родині повинні себе вести, не дозволяють іншим проявляти свою індивідуальність та подіям йти своєю чергою. Чим складніше стає ситуація родині, тим більшому контролю з їхнього боку вона піддається. Для них важливо «здаватися, а не бути», тобто вони намагаються робити враження на інших і помиляються, вважаючи, що інші люди бачать тільки те, що їм підносить «контролер» [17].

Карен Хорні, відома послідовниця З. Фрейда та дослідниця проблем співзалежності, в свій час ввела термін «невротична потреба в любові». Описуючи людину з таким типом неврозу, можна помітити типові для співзалежних риси характеру та особливості поведінки.

Під невротичною потребою в любові мається на увазі явище, що усвідомлюється та виявляється в перебільшеній потребі невротика в емоційній прихильності, позитивній оцінці оточуючих, їх порадах та підтримці, також в перебільшеній чутливості до фрустрації цих потреб [27].

Автор більшою мірою дає аналіз невротичної любові жінками і підкреслює переоцінку ними любові, маючи на увазі тих невротичних жінок, які відчувають себе в небезпеці, нещасними і пригніченими, коли немає поруч тих, хто любив би їх і дбав про них, маючи на увазі тих жінок, у яких бажання вийти заміж приймає форму нав'язливості і в той же час вони самі нездатні любити, а їх ставлення до чоловіків кепське [75; 76; 78].

Характеристику невротичної потреби в любові автор визначає як «ненаситність, що виражається у жахливій ревнивості:» Ти зобов'язаний (а) любити тільки мене! «А під ревністю автор розуміє «...ненаситність і вимога бути єдиним предметом любові»..«Ти зобов'язаний (а) любити мене незалежно від того, як я себе поведжу «...Їх типові (невротичні) вистави: « Він (а) любить мене тільки тому, що отримує від мене статевий задоволення». Партнер зобов'язаний постійно доводити свою» справжню «любов, жертвуючи своїми моральними ідеалами, репутацією, грошима, часом і т.п.

Будь-яке невиконання цих завжди абсолютних вимог інтерпретується невротиком як зрадництво [5].

Автор описує основні засоби, якими невротик намагається досягти задоволення своєї потреби в любові –привернути увагу до своєї любові, викликати жалість до себе погрожувати. Перше означає, що якщо я тебе люблю, то і ти повинен любити мене, друге – невіра в любов і переконаність у ворожості оточуючих людей, начебто підкреслюючи свою слабкість можна чогось домогтися, третє – погроза, тобто можуть бути відкриті погрози

заподіяти шкоду іншому або собі (в т.ч. загроза самогубства). У людей з невротичною потребою в любові можуть бути сильні нарцисичні риси, вони егоцентрики і не мають хороших стосунків із самим собою. Ще одне пояснення – страх втрати любові, який Фрейд думав властивим жіночій психіці [4].

Явище невротичної потреби в любові автор бачить як один із шляхів захисту себе від тривоги. Девіз поведінки такої людини: «Якщо ти мене любиш, ти мене не скривдиш».

У нього є потреба в заспокоєнні. Невротична потреба в любові іноді проявляється у формі сексуальних загравань, через сновидіння, поведінку і охочіше виливається у форму сексуальності, чим важче складаються емоційні стосунки з іншими людьми. Резюмуючи сказане, К. Хорні говорить, що коли невротична потреба в любові виражається через сексуальність, ці люди схильні вступати в один зв'язок за одним, начебто під примусом.

По-іншому вони себе вести не можуть, тому що їхні стосунки з іншими людьми розлагоджені. Тому так важко вони переносять статеву стриманість. Тут автор висловлює думку і про те, що гомосексуальні потяги насправді є вираженням невротичної потреби в любові. Тут же вона бачить зв'язок між тривогою, невротичною потребою в любові і своїм розумінням Едіпового комплексу: у дитини виникає тривога, тому що вона відчуває, що вираження його спонукань до одного з батьків загрожувало б безпеці та всьому існуванню дитини [78].

Співзалежність як комплексна і багатовимірна захисна реакція, ділиться на чотири типи [73]:

Співзалежність, змістом якої є уникнення тривоги, пов'язаної з зневажанням. Такі співзалежні «прилипливі» і покірні. Їх головною метою є не допустити почуття самотності, тому вони ні в якому разі не дозволяють своїм партнерам і близьким ставати самостійними.

Співзалежність, створена для того, щоб справлятися зі страхом про втрату контролю. Симулюючи безпорадність і потребу, такі співзалежних

примушують своє оточення піклуватися про них, задовольняти їх потреби та бажання. Ці співзалежних відмовляються від зростання і змушують своїх близьких ставитися до себе як до емоційним і фізичним інвалідам.

Компенсаторна співзалежність. Такі співзалежних живуть в ім'я інших. Вони жертвують собою. У них немає «свого шляху», тому що вони завжди задовольняють чийсь бажання, мрії і прохання.

Контрзалежність – такі співзалежні заперечують близькість, вважають себе сильними і завжди правими, орієнтовані на себе або на якусь діяльність, що веде до успіху, агресивні [43; 59].

Контрзалежність – одна із сторін співзалежності. Якщо співзалежні хочуть зближення у стосунках, то контрзалежні, навпаки – біжать від близькості і бояться її. У цій моделі розвитку вважається, що співзалежні особи проявляють себе тоді, коли хочуть задовольнити потребу в безпечній прихильності, яку вони так і не зазнали, поки були дітьми. А контрзалежна поведінка – це спроба захистити себе від повторного переживання травматичного досвіду з раннього дитинства, коли дитина намагався стати емоційно самостійним і незалежним від своїх батьків [43; 58].

Деякі батьки здатні забезпечити своїм дітям достатню близькість, але вони не можуть дозволити їм стати емоційно незалежними від себе. Бажаючи контролювати своїх дітей, батьки зловживають їх стиданням, фізичними покараннями та ізоляцією, а все це залишає емоційні рани. Якщо ранній травматичний досвід відносин вчасно не виправити, то він нагадуватиме про себе вже в дорослому житті кожен раз, коли людина захоче побудувати з кимось стосунки, а це боляче, і тому люди біжать від близькості. підмічено, що співзалежні часто будують свої відносини з контрзалежними. Такий союз протилежностей може бути постійним джерелом конфліктів [14].

Підсумовуючи, можна визначити наступні почуття, які найбільш характерні для співзалежної особи [13; 46; 48; 71]:

- Почуття провини – за те, що не може бути досконалим; за те, що не може вирішити ситуацію, в яку себе поставив; за свої спалахи гніву.

- Образу – за ігнорування своїх потреб; за даремно розтрачені зусилля; за те, що його ніхто не чує і не розуміє.
- Гнів – по відношенню до залежного партнера, який не збирається змінюватися або не приймає допомогу співзалежних; по відношенню до себе за те, що недостатньо сильний, щоб якось вирішити ситуацію.
- Фрустрацію – за те, що не може досягти змін, до яких так прагне.
- Одержимість – нав'язливе бажання допомагати іншим та піклуватися про них.
- Сором – за те, що «недостатньо хороший»; за свою «дурну» поведінку.
- Страх – перед своїми почуттями і перед істинної близькістю.

Так як співзалежних емоційно залежать від тих, про кого піклуються і кого рятують, то бажання контролювати оточуючих набуває у них характер одержимості. Владу над іншими співзалежні проявляють у своїй турботі про них. Співзалежні не розуміють, що для змін їм не треба контролювати інших, адже будь-який елемент контролю у відносинах вже означає те, що іншого просто не цікавить досягнення результату, до якого прагне співзалежний.

1.3. Ознаки та особливості прояву співзалежної поведінки в подружніх парах

Початок вивченню співзалежності подружніх пар поклав німецький психіатр Е. Крафт-Ебінг, який називав їх «психосексуальною підпорядкованістю». Такий підхід значною мірою відповідав концепції психічного безсвідомого З. Фрейда та залишався ключовим у поясненні цього явища до середини XX століття [12].

В спеціалізованій літературі згадування про співзалежність можна знайти в описах емоційно залежної особистості [89]. Крепелін підкреслював «нерішучість волі» залежних пацієнтів та ту легкість, з якою вони

піддавалися впливу зі сторони інших. Абрахам підкреслював типову для залежних пацієнтів рису, що завжди буде той, то буде піклуватися про них та вгадувати будь яку їх потребу. Фромм описував індивідів, які демонстрували те, що він називав «рецептивною орієнтацією». Фромм писав, що такі люди залежать не тільки від авторитетних фігур, але і від інших, розраховуючи на їх підтримку. Він також вказував на те, що подібні індивіди відчують себе загубленими, коли залишаються наодинці, тому, що нічого не можуть зробити без допомоги сторонніх [78].

Вперше розуміння симптомів та динаміки того, що ми зараз розуміємо під співзалежністю, сформувалося в області вивчення хімічної залежності при лікуванні сімей алкоголіків. В перших моделях співзалежність визначалась як набір особистісних характеристик, які розвинулися у членів родини в результаті вимушеного тривалого догляду за хворим на алкоголізм. Коли стало відомо, що вживання алкоголю шкідливо впливає не тільки на особу, яка його вживає, дослідники звернули увагу на самопочуття членів родини алкоголіка та їх участь, наприклад, дозволяючих факторів поведінки, сімейних правил та ролей, в формуванні паттернів поведінки алкоголіка.

Як відзначає Чермак, «це кардинально змінює положення в інших областях психіатрії: раніше, спеціалісти в області хімічної залежності вчилися у них та переймали їх останні теорії для вивчення хімічної залежності, а не навпаки. Проте в даному випадку, вивчення хімічної залежності, здатні внести великий внесок в більш широку область психіатрії». Не дивно, що за такого підходу до співзалежності, Чермак запропонував додати співзалежність до «Діагностичного та статистичного довідника психічних розладів виправлене видання»[цит. за: 35]. Чермак вважає співзалежністю порушення особистості, яке засноване на необхідності контролю над ситуацією для запобігання негативних наслідків, неуваги до своїх власних потреб, порушення кордонів в області духовного та інтимного спілкування, злитті всіх інтересів з дисфункційною особою.

Скоріше за все, термін співзалежність виник від терміну

«співалкоголік», коли алкоголізм та інші види наркотичної залежності були об'єднані під спільним терміном «хімічна залежність». Раніше вважалося, що симптоми співзалежності є результатом сумісного проживання з алкоголіком чи іншим хімічно залежним індивідом. Е. Янг говорить про співзалежність як про погане здоров'я, порушенні адаптації та проблемах в поведінці, пов'язаних з проживанням з людиною, хворою на алкоголізм [70; 81].

Проте, коли залежний припиняв вживання та починав одужувати, співзалежна поведінка інших членів родини зберігалася, а в деяких випадках ставала ще більш виразною. Ретельний аналіз цих випадків показав, що причини співзалежної поведінки мають корені в більш ранньому життєвому досвіді, який так чи інакше був пов'язаний з жорстоким поводженням в дитинстві. Подальші дослідження показали, що навіть коли в їх житті, чи в дитинстві, чи в дорослому, не було поруч хімічно залежної особи, вони могли демонструвати ознаки співзалежної взаємодії. Досить було вирости в родині, яка включала опікуна, схильного до жорстокого поводження [69].

Таким чином, на той час психологічна література виділяла такі категорії співзалежних особистостей [84]:

- діти, які виростили в сім'ї, де один або обидва батьки-алкоголіки;
- люди, пов'язані різними стосунками з алкоголіками;
- люди, пов'язані різними стосунками з наркоманами;
- люди, пов'язані різними стосунками з сексуальними меншинами;
- люди, які перенесли насильство в дитинстві;
- люди, які перенесли сексуальні домагання в дитинстві.

Грінліф в своїй роботі розрізняє життєвий досвід дружин та дітей алкоголіків. Дружини частіше стають «співалкоголіками», реагуючи на поведінку алкоголіка шляхом надання допомоги в підтримці соціальної та економічної рівноваги, відчуваючи гіпертрофоване почуття відповідальності та намагаючись контролювати алкоголіка. Діти, на відміну, стають «параалкоголіками», тобто схожими на алкоголіків, переймаючи поступово

моделі поведінки батьків. Таким чином, Грінліф підмітив, що в основі співалкоголізму та параалкоголізму лежать інші волевиявлення особистості. Діти знаходяться в тенетах родини, у них не залишається іншого вибору, як асимілюватися всередині контексту алкоголізму. При цьому вважається, що інший з подружжя має свободу вибору та може піти з сім'ї. Грінліф стверджує, що співзалежність у подружжя це реакція на те. Що з ними відбувається «тут і тепер», навіть при тому, що співалкоголік, можливо, виріс в сім'ї алкоголіка і сам був колись параалкоголіком. Як писав Уїтфілд, «ми можемо стати співзалежними в будь який момент нашого життя, але більшість з нас дізнаються, що таке співзалежність, ще з народження»[91]. Як показують сучасні дослідження, це дійсно так.

Виникло питання, чи є співзалежність первинним чи вторинним явищем в різних системах? Що виникає раніше, пристрасть до алкоголю чи співзалежність? Чи виникає співзалежність у подружжя через того, хто залежний від алкоголю? Чи все таки співзалежність та її прояви виникають під впливом досвіду, отриманого в тій сім'ї, де особистість виросла, а також під впливом інших системних факторів.

На думку Шерон Вегшейдер-Круз [91], співзалежність – це первинне захворювання кожного з членів родини алкоголіка, що являє собою адаптивну реакцію на хворобу сімейної системи; це специфічний психічний стан, який характеризується сильною поглиненістю та крайньою залежністю (емоційною, соціальною, інколи навіть фізичною) від іншої людини або предмета. В кінцевому варіанті, така залежність від іншої людини стає патологічним станом, який впливає на всі взаємовідносини співзалежного. Схоже визначення дав Саббі, назвавши співзалежність казуальним станом, який виникає задовго до того, як дорослий стикається з активним алкоголізмом, що являє собою емоційним, психологічним та поведінковим станом, який розвивається внаслідок усвідомлення та вимушеного підкорення індивідом набору правил тієї сім'ї, в якій він виріс протягом довгого часу, та проявляється у вигляді різних симптомів. [92]

З тих пір поняття співзалежності розширилося. Були ідентифіковані інші проблеми, такі як ігрові залежності, трудовголізм, інтернет-залежності та деякі види залежної сексуальної поведінки. Також було підмічено, що у деяких людей, які знаходяться в тісній взаємодії з хворими, що страждають на перелічені вище розлади, розвиваються такі форми реагування та подолання труднощів, які нагадують форми подолання труднощів людей, які мають тісні взаємостосунки з алкоголіками.

В книзі «Співзалежність. Невідкладна проблема» Роберт Саббі пише про взаємозалежність наступне: «Емоційний, психологічний та поведінковий стан, що виникає в результаті того, що людина досить тривалий час була під впливом правил, що забороняли відкритий прояв почуттів, відкритому обговоренню особистісних на міжособистісних проблем». Такі ідеї явно підкреслюють важливість життєвого досвіду особистості, набутого в сім'ї, де ця особистість зростала [цит. за: 60].

Ерні Ларсен визначає співзалежність як вивчений набір поведінкових форм чи дефектів характеру, які призводять до зниження здатності ініціювати та брати участь в любовних взаємовідносинах.

На думку А.В. Шеф співзалежність – це хвороба, що має безліч форм та образів, які виростають з основного процесу, процесу розвитку залежності.

Г. Клауд пояснює співзалежність як базове явище, розуміння якого потрібне для аналізу емоційних та психічних розладів. Співзалежний стан особистості є фундаментальним явищем та лежить в основі неврозів[52].

Деякі автори вважають причиною виникнення співзалежності ущербність «Я» до такої міри, що щоб вижити, потрібно ховатися більшу частину часу, в майбутньому уникаючи життя за допомогою брехні та співзалежності. Це просто хвороба втрати індивідуальності, вважає Whitfield (1991). Він також пише, що «співзалежність в тій родині, де людина виросла, є основою виникнення всіх наших пристрастей та компульсивних дій...». Тим самим остаточно окреслив історичну думку, що співзалежність формується під впливом негативних сімейних чинників[цит. за: 66].

Проте Карен Хорні запропонувала опис залежності, який дуже схожий на сучасне поняття співзалежності ще в середині минулого століття. Відповідно до її думок, здорові дорослі люди здатні до автономного існування, проте вони також потребують фізичної та емоційної присутності інших, їх підтримки та піклуванні. Хорні розглядала таку співзалежність як необхідну умову для особистісного зростання та реалізації своєї індивідуальності. Проте, коли ми досить сильно починаємо покладатися на інших, щоб відчувати почуття задоволення та почуття «самості», розвивається невроз. Хорні називала цей вид залежності як «рішення про самовидалення». В своїй крайній формі ця орієнтація може призвести до «хворобливої залежності», яка розвивається, коли бажання бути коханим перетворюється в нав'язливу потребу та претензії на увагу інших.

Інший погляд на співзалежність, відмінний від «медичної проблеми» залежності, яка описана вище, виклали у 2002 році дослідники Б. та Дж. Уайнхолд, які визначили співзалежність як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві – стадії встановлення психологічної автономії. До цього моменту, як я вже зазначала, співзалежність вважали хворобою, пов'язаною з алкоголізмом, народженням в дисфункціональній сім'ї, тобто, як первинне захворювання, як дещо постійне, спадкове, прогресуюче та таке, що не піддається лікуванню. [73].

Н.В. Дмитрієва звертається до аналізу структури співзалежності та пояснює причину труднощів, що відчують співзалежні особистості. На думку автора, відсутність відчуття кордонів власного «Я» робить неможливим здорове функціонування, повноцінний контакт з іншою людиною та призводить до таких явищ як «заплутаності, зміщення та поглинання».

А.В. Котляров стверджує, що саме співзалежність одного з партнерів викривлює реальність іншого та є причиною появи співзалежності у нього. На його думку співзалежність не є реакцією у відповідь однієї людини на

проблеми члена родини, а те, що співзалежність сама провокує ці проблеми. Коли один з партнерів захворює залежністю, такі стосунки вже не є здоровими.

О.В. Смелянова визначає співзалежність як емоційну залежність однієї людини від значущого Іншого. Будь які значущі стосунки породжують певну долю емоційної залежності – ми впускаємо в своє близьких людей, ми обов'язково так чи інакше реагуємо на їх емоційний стан, пристосовуємось до їх звичок, смаків та потреб. Проте співзалежна особистість перестає відрізняти власні цілі та потреби від цілей та потреб значущого Іншого, перестає жити своїм життям і починає жити життям Іншого.

Таким чином, можна зробити висновки про основні етапи, які пройшла думка науковців[82]:

- від суто медичної проблеми, коли співзалежність розглядалась як хворобливий стан;
- через проблему та психологічні характеристики осіб, які проживають з хімічно залежними особами-членами родини;
- до внутрішньої психологічної проблеми особистості як результат незавершеності етапів розвитку її психіки.

Історичні підходи до розуміння феномену співзалежності, які були розглянуті вище, надають можливість перейти до сучасного визначення поняття співзалежності.

Отже, поняття співзалежності надзвичайно широке: паттерн поведінки, порушення адаптації, реакція на стрес, концентрація думки на об'єкті співзалежності, потреба в постійному контролі ситуації, провокація проблеми залежності в родині, підпорядкування власного «Я» станам залежної людини, яке з часом стає стилем життя.

В контексті поширеності думки про те, що співзалежними є члени родини особи, залежної від вживання алкоголю чи наркотиків, слід відрізнити поняття залежності та співзалежності.

В рамках гуманістичної психотерапії термін «залежність» означає

несамостійність, прив'язаність до чогось, що не дає можливість людині відчувати себе задоволеним, не прикладаючи зусиль для досягнення задоволення. Залежність може бути хімічною (алкоголь, наркотики) та нехімічною (переїдання, азартні ігри тощо). Співзалежність вбачає взаємну залежність двох осіб. Сам термін співзалежність походить від двох слів – спів – сумісний і залежність, тобто сумісна залежність. І в цьому змісті його дійсно можна використовувати лише тоді, коли мова йде про залежність однієї людини від іншої, решта видів залежності не можуть бути «взаємним процесом» [85].

В літературі поряд з терміном «співзалежність» можна зустріти поняття емоційна залежність, синдром Мерілін Монро (за аналогією з відомою акторкою, яка попри свій успіх, вважала себе невдахою, вибирала собі в партнери проблемних чоловіків та була нещасливою у коханні), любовна залежність. Це все подібні поняття, які описують феномен емоційної залежності. Проте, як я вже підкреслювала раніше, поняття співзалежність позначає взаємність процесу, коли інші поняття можуть описувати не тільки взаємний, а й односторонній характер залежності однієї людини від іншої [1].

За механізмом дії залежність нічим не відрізняється від співзалежності. Проте виявити її набагато складніше, бо мова йде не про пристрасть до речовини, а до людини та стосунків із нею. Цьому можуть заважати викривлені уявлення про суть відносин, про роль жінки чи чоловіка в них, про істинну любов. Так, наприклад, страждання прийнято вважати ознакою справжньої любові, а відмова жінки залишитися з чоловіком, якщо в нього проблеми, ознакою зверх егоїзму. В літературі, музиці вдосталь прикладів любові та страждань, при цьому страждання вважають майже необхідною умовою для досягнення щастя. Якщо в художніх творах це ще можливо, то в реальному житті навряд чи. Присутність емоційної залежності часто плутають з сильними любовними переживаннями. В будь якому випадку, всі ці забобони утруднюють вчасне звернення за допомогою до спеціалістів [1].

Схожість залежності та співзалежності є в тому, що ці обидва стани:

- являють собою первинне захворювання (а не симптом іншого);
- призводять до поступової фізичної, психічної, духовної та емоційної деградації;
- за невтручання може призвести до передчасної смерті;
- для одужання потребують системного зрушення як в фізичному, так і психологічному аспекті [29; 32; 67; 68]

На думку В. Москаленко (2008), співзалежність є дзеркальним відображенням залежності і проявляється тріадою:

- обсессивно-компульсивним мисленням щодо предмету залежності (алкоголь, наркотики);
- заперечення як форма психологічного захисту («в мене все в порядку, я не наркоман...»);
- втрата контролю.

Узагальнюючи, співзалежність можна визначити як патологічний стан, що характеризується глибокою заглибленістю і сильною емоційною, соціальною чи навіть фізичною залежністю від іншої людини. Співзалежна людина, дозволивши поведінкою іншої людини впливати на себе, стає повністю поглинена тим, щоб контролювати дії цієї іншої людини, і таким чином регулювати власний стан.

В.Д. Москаленко виділяє наступні стратегії співзалежних осіб [54]:

- почуття надмірної лояльності до близької людини, бажання справитися з труднощами його поведінки;
- своєрідне почуття не тільки відповідальності, але й провини про те, що у близької людини може розвинути якась залежність;
- прагнення зберегти позитивне уявлення про сім'ю серед оточуючих;
- прагнення запобігти небезпечні ситуації;
- уникнення допомоги зовні;
- над свідоме бажання бути незамінним, необхідним для близької

людини

Типові «вимоги», що їх висуває співзалежний до свого партнера по стосунках [15]:

Ти повинен бути проблемою, щоб мені було що вирішувати.

Ти повинен бути поганим, щоб я був хорошим.

Ти повинен бути хворим, щоб мені було про кого піклуватися.

Ти повинен страждати, щоб я був утішником.

Ти повинен бути безвідповідальним, щоб мені за все відповідати.

Ти повинен бути некерованим, щоб мене всім управляти.

Ти повинен брехати і приховувати, щоб я міг звинувачувати.

Ти повинен бути ворожим, щоб мені було з ким боротися.

Ти повинен бути небезпечним, щоб мені було кого боятися.

Ти повинен бути в небезпеці, щоб мені було кого захищати.

Ти повинен бути невмілим, щоб мені було кого вчити.

Ти повинен бути неосудним, щоб я був опікуном.

Ти повинен бути нестерпним, щоб мене жаліли.

Ти повинен бути зрадником, щоб я був жертвою.

Ти повинен бути злочинцем, щоб я був суддею.

Ти повинен бути тяжким, щоб у мене був свій хрест.

Ти повинен бути безпорадним, щоб я був всемогутнім.

Ти повинен потребувати, щоб в мені був сенс.

Ти повинен бути залежним, щоб я був цінним

Аналіз літератури допоміг виділити наступні основні ознаки співзалежних стосунків[8]:

Нездатність даного роду стосунків задовольняти актуальні потреби людини, в деяких випадках вони можуть бути навіть шкідливі (при цьому людина не намагається їх припинити);

Нездатність співзалежних визначати свої потреби і психологічні кордони в стосунках (власні потреби можуть приписуватися іншим і в той же час чужі потреби можуть підміняти свої власні);

Нездатність співзалежних переносити невизначеність у стосунках, і, як наслідок, схильність до сильних нападів тривоги, паніки, депресії при думках про можливе припинення стосунків або загрозу їх розпаду;

Нездатність співзалежних до адекватної самооцінці (самооцінка залежить від зовнішніх оцінок);

Нездатність і небажання співзалежних бачити реальні факти тих стосунків, в які вони включені, і як наслідок, нездатність вибудовувати щирі стосунки близькості з іншими людьми (стосунки будуються на постійному контролі іншого);

Нездатність диференціювати свій і чужий внесок у розвиток відносин, готовність завжди брати на себе більшу частину відповідальності і провини;

Нездатність співзалежних вибирати необхідні для себе умови існування та готовність жити в нестерпних умовах, з надією, що це буде помічено й високо оцінено (їм хочеться стати незамінними) [7].

Поведінка співзалежних реактивна. Вони завжди чуйно реагують на емоції, потреби та поведінку інших людей. Вся енергія співзалежних спрямована на проблеми оточуючих, вони надпоглинені чужим життям, тому їх власне життя знаходиться в стані хаосу. Зайве занепокоєння, тривога і нав'язливе бажання допомагати іншим створюють в голові співзалежних такий розгاردіаш, що він не здатний вирішувати свої власні проблеми. Співзалежних відрізані від самих себе, вони втрачають контроль і позбавляються будь-якої волі і бажання думати, відчувати і піклуватися про себе. Найчастіше дії співзалежних не призводять до позитивних наслідків, яких вони очікують. Все, що вони можуть – це ускладнювати собі життя[2].

Одержимість іншими заміщає почуття і думки співзалежних почуттями та думками цих людей, все робиться «заради них». Співзалежний часто відчуває почуття сильної тривоги, йому завжди здається, що «ось-ось щось станеться» або що все піде не так «як планувалося». Це породжує в ньому ще більший страх і ще більшу тривогу. Щоб впоратися з неприємними відчуттями, не допускати їх прояви і не зіткнутися з відкритим ігноруванням,

співзалежний йде на все, навіть на приниження перед іншими. Людина з почуттям власної гідності давно спробував би вийти із ситуації або розірвати відносини з залежним, але співзалежний не може [11].

Співзалежний, по суті – це «людський угодник», він багато працює, ніколи не скаржиться, робить більше, ніж його партнер, виконує все, про що його не попросиш, і при цьому намагається виконувати свою роботу бездоганно – принаймні, на деякий час, поки він не стане злим і скривдженим. Озлобленим співзалежний згодом стає через те, що йому для «псевдо щастя» треба постійно допомагати іншим і пригнічувати себе і свої потреби. Хоча іноді співзалежних прориває і тоді він у пориві люті може випалити щось типу: «З мене досить, роби тепер сам ! «Але гнів проходить і співзалежний відчуває провину за свою нестриманість. Він бачить себе тепер «егоїстом» і повертається до того, щоб знову допомагати і рятувати, як і раніше.

Висновки до розділу 1

Під співзалежними стосунками слід розуміти стосунки двох людей, які характеризуються надмірною емоційною, а інколи фізичною та соціальною залежністю, займають доволі велике місце в житті, витісняючи та обезцінюючи все інше, і при цьому не приносять задоволення («і разом важко, і окремо тяжко»). І відповідно взаємозалежний – це особа емоційно залежна від настрою та поведінки іншої людини, повністю зосереджена на особистості цього Іншого, а не на самому собі, та намагається контролювати дії Іншого в надії на те, що він буде поводити себе так, як хотів би співзалежний. Співзалежними можуть бути мати та дитина, чоловік та дружина, лікар та пацієнт, психотерапевт та клієнт.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ у ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

2.1. Організація дослідження та характеристика методик дослідження

Метою емпіричного дослідження стало вивчення специфіки формування співзалежного типу особистості у подружній парі.

Гіпотеза дослідження: ми вважаємо, що на формування співзалежності у подружній парі чинить найбільш сильний вплив специфіка дитячо-батьківських стосунків, які склалися у кожного із членів пари з власними батьками. Тобто мають місце механізми переносу та контрпереносу.

Вибірку дослідження склали подружні паривіком 26-35 років (30 пар).

Для перевірки гіпотези дослідження було сформовано відповідну батарею методик:

1. Опитувальник Леонгарда-Шмішека (діагностика акцентуацій);
2. Методика виявлення співзалежності Уайнхолд (діагностика співзалежності);
3. Анкетний опитувальник на основі теоретичної концепції Є.В. Ємельянової (визначення типів співзалежності);
4. Методика Шаффера-Белла (діагностика особливостей дисфункціональності сім'ї з проявом певних шкал для певних типів співзалежності і акцентуацій).

Розглянемо пропоновані методики більш детально.

1. Опитувальник К. Леонгарда та Н. Шмішека

Опис методики

Опитувальник Леонгарда-Шмішека – особистісний опитувальник, який призначений для діагностики типу акцентуації особистості, є реалізацією типологічного підходу до її вивчення. Опубліковано Р. Шмішеком в 1970 р.

Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Розроблено також скорочений варіант опитувальника. З допомогою

даної методики визначаються наступні 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К.Леонгарда):

1. Демонстративний тип. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення.
2. Педантичний тип. Особи цього типу відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатність до витіснення травмуючих переживань.
3. Застягаючий тип. Характерна надмірна стійкість афекту.
4. Збудливий тип. Підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями.
5. Гіпертимний тип. Підвищений фон настрою у поєднанні з оптимізмом і високою активністю.
6. Дистимний тип. Знижений фон настрою, песимізм, фіксація тіньових сторін життя, загальмованість.
7. Тривожно-боязливий. Схильність до страхів, боязкість і лякливість.
8. Циклотимний тип. Зміна гіпертимних і дистимних фаз.
9. Афективно-екзальтований. Легкість переходу від стану до захоплення станом печалі. Захоплення і печаль – основні супутні цього типу стану.
10. Емотивний тип. Споріднена афективно-екзальтованому, але прояви не настільки бурхливі. Особи цього типу відрізняються особливою вразливістю й чутливістю.

Максимальний показник по кожному типу акцентуації – 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю особистісної акцентуації».

Існує два варіанти цієї методики:

- Дорослий варіант опитувальника Шмішека;
- Дитячий варіант опитувальника Шмішека.

Обидва варіанти складаються з однакової кількості питань, що мають однакові типи акцентуацій особистості і однакові методи обробки результатів. Відмінності полягають тільки у формулюванні питань, опис опитувальника

та визначення домінуючих акцентуацій характеру однаково як для дорослих, так і для дітей.

Теоретичні основи

Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуованих особистостей» К. Леонгарда. Згідно з цією концепцією всі риси особистості можуть бути розділені на основні і додаткові. Основні риси –стрижень особистості, вони визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній вираженості основні риси характеризують особистість в цілому. У випадку впливу несприятливих факторів вони можуть набувати патологічний характер, руйнуючи структуру особистості. Особи, у яких основні риси яскраво виражені, названі К. Леонгардом акцентуованими. Акцентуовані особистості не слід розглядати в якості патологічних. Це випадок «загострення» певних, притаманних кожній людині, особливостей. За К. Леонгарду, в акцентуованих особистостях потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд.

К. Леонгардом виділено 10 типів акцентуованих особистостей, які досить довільно розділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязливий, циклотимний, афективно-екзальтований, емотивний).

Процедура проведення

Інструкція

«Вам пропонується відповісти на 88 питань, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поряд з номером питання поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь»

Обробка результатів

Для зручності обробки результатів можна виготовити трафарети згідно з ключем, які накладаються на бланк відповідей, заповнений

випробовуваним. Потім здійснюється підрахунок відповідей, відповідних ключу і помножених відповідно на 2, 3 або 6. При збігу відповіді на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Інтерпретація результатів

Максимальна сума балів отриманих в результаті тестування – 24. За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші ж на підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише в разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуованою.

Виділені К. Леонгардом 10 типів акцентуованих особистостей розділені на дві групи:

Акцентуації характеру:

- демонстративний,
- педантичний,
- застряючий,
- збудливий.

Акцентуації темпераменту:

- гіпертимний,
- дистимний,
- тривожно-боязливий,
- циклотимний,
- афективний,
- емотивний.

Типи акцентуації

1. Демонстративний тип

Характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавістю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерству, брехливості і вдавання,

спрямованим на прикрашання своєї персони, до авантюризму, артистизму, позерства. Їм рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, спрага постійної уваги до своєї персони, жага влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу пристосовуваність до людей, емоційну лабільність (легку зміну настроїв) при відсутності дійсно глибоких почуттів, схильність до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Відзначається безмежний егоцентризм, спрага захоплення, співчуття, шанування, подиву. Зазвичай похвала інших в його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення компанії зазвичай пов'язано з потребою відчувати себе лідером, обійняти виняткове становище. Самооцінка сильно далека від об'єктивності. Може драгувати своєю самовпевненістю і високими домаганнями, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому активно захищається. Володіючи патологічною здатністю до витіснення, він може повністю забути те, про що він не бажає знати. Це розковує його у брехні. Зазвичай бреше з невинним обличчям, оскільки те, про що він говорить, в даний момент для нього є правдою; мабуть, внутрішньо він не усвідомлює свою брехню або ж усвідомлює дуже неглибоко, без особливих докорів сумління. Здатний захопити інших неординарністю мислення і вчинків.

2. Застраючий тип

Його характеризує помірна товариськість, занудство, схильність до моралей, небалакучість. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим проявляє настороженість і недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і засмученням, вразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає те, що сталося, не здатний легко відходити від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, твердість установок і поглядів, сильно розвинене честолубство часто призводять до наполегливої утвердження своїх інтересів, які він відстоює з особливою енергійністю. Прагне досягти високих показників у будь-якій

справі, за яку береться, і проявляє велику завзятість у досягненні своїх цілей. Основною рисою є схильність до афектів (правдолюбство, образливість, ревності, підозрілість), інертність у прояві афектів, в мисленні, в моториці.

3. Педантичний тип

Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, вагою на підйом, довгим переживанням травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи радше пасивною, ніж активною стороною. В той же час дуже сильно реагує на будь-який прояв порушення порядку. На службі веде себе як бюрократ, пред'являючи оточуючим багато формальних вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, скрупульозний, сумлінний, схильний жорстко слідувати плану, у виконанні дій неквапливий, усидливий, орієнтований на високу якість роботи і особливу акуратність, схильний до частих самоперевірок, сумнівів у правильності виконаної роботи, формалізму. З охотою поступається лідерство іншим людям.

4. Збудливий тип

Недостатня керованість, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями поєднуються у людей такого типу з владою фізіологічних потягів. Йому характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, занудство, похмурість, гнівливість, схильність до хамства і брані, до чвар і конфліктів, в яких сам і є активною, провокуючою стороною. Дратівливий, запальний, часто змінює місце роботи, неуживчивий в колективі. Відзначається низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій, ваговитість вчинків. Для нього ніяка праця не стає привабливою, працює лише по мірі необхідності, виявляє таке ж небажання вчитися. Байдужий до майбутнього, цілком живе справжнім, бажаючи витягти з нього масу розваг. Підвищена імпульсивність або виникає реакція збудження гасяться з працею і можуть бути небезпечні для оточуючих. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабких.

5. Гіпертимний тип

Людей цього типу відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, виразність жестів, міміки, пантоміміки, надмірна самостійність, схильність до пустощів, брак почуття дистанції у відносинах з іншими. Часто спонтанно відхиляються від первісної теми в розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії однолітків, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, хороше самопочуття, високий життєвий тонус, нерідко квітучий вигляд, хороший апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості й іншим радощам життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і разом з тим діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, які вміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може служити джерелом конфліктів. Їм характерні спалахи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальним вчинкам, підвищеної дратівливості, прожектерству. Відчувають недостатньо серйозне ставлення до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонну діяльність, вимушена самотність.

6. Дистимний тип

Люди цього типу відрізняються серйозністю, навіть пригніченістю настрою, повільністю слабкістю волевих зусиль. Для них характерні песимістичне ставлення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність у розмові, навіть мовчазність. Такі люди є домосідами, індивідуалістами; суспільства, галасливій компанії зазвичай уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя. Вони сумлінні, цінують тих, хто з ними дружить, і готові їм підкоритися, розташовують загостреним почуттям справедливості, а також сповільненістю мислення.

7. Тривожний тип

Людам цього типу властиві низька контактність, мінорний настрій, боязкість, лякливність, невпевненість у собі. Діти тривожного типу часто

бояться темряви, тварин, бояться залишатися одні. Вони уникають галасливих і жвавих однолітків, не люблять надмірно гучних ігор, відчують почуття боязкості і соромливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Часто соромляться відповідати перед класом. Охоче підкоряються опіки старших, нотації дорослих можуть викликати у них докори сумління, почуття провини, сльози, відчай. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні та етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності намагаються замаскувати в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Властиві їм з дитинства вразливість, чутливість, сором'язливість заважають зблизитися з тими, з ким хочеться, особливо слабкою ланкою є реакція на ставлення до них оточуючих. Непереносимість насмішок, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, відстояти правду при несправедливих звинувачень. Рідко вступають у конфлікти з оточуючими, граючи в них в основному пасивну роль, в конфліктних ситуаціях шукають підтримки і опори. Вони мають дружелюбність, самокритичність, старанність. Внаслідок своєї беззахисності нерідко служать козлами відпущення, мішенями для жартів,

8. Екзальтований тип

Яскрава риса цього типу – здатність захоплюватися, захоплюватися, а також усміхненість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них можуть часто виникати з причини, що в інших не викликає великого підйому, вони легко приходять в захват від радісних подій і в повний відчай – від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справу до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів і близьким, альтруїстичні, мають почуття співчуття, добрий смак, проявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, схильні миттєвим настроям, рвучкі, легко переходять від стану захвату до стану сумі, мають лабільністю психіки.

9. Емотивний тип

Цей тип родинний екзальтованому, але прояви його не настільки бурхливі. Для них характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязливість, глибокі реакції в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса – гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м'якосердість, вони радіють чужим успіхам. Вразливі, слізливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди. Підлітки гостро реагують на сцени з фільмів, де комусь загрожує небезпека, сцена насильства може викликати у них сильне потрясіння, яке довго не забудеться і може порушити сон. Рідко вступають у конфлікти, образи носять в собі, не випускаючи їх назовні. Їм властиво загострене почуття обов'язку, старанність. Дбайливо ставляться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

10. Циклотимний тип

Характеризується зміною гіпертимних і дистимних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Радісні події викликають у них картини гіпертимії: жага діяльності, підвищена балакучість, стрибка ідей; сумні – пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, так само часто змінюється їх манера спілкування з оточуючими людьми.

У молодому віці можна виявити два варіанти циклотимної акцентуації: типові і лабільні циклоїди. Типові циклоїди в дитинстві зазвичай справляють враження гіпертимних, але потім проявляється в'ялість, занепад сил, то що раніше давав вісь легко, тепер вимагає великих зусиль. Перш галасливі і жваві, вони стають млявими домосідами, спостерігається падіння апетиту, безсоння або, навпаки, сонливість. На зауваження реагують роздратуванням, навіть грубістю і гнівом, в глибині душі, однак, впадаючи при цьому в зневіру, глибоку депресію, не виключені суїцидальні спроби. Вчаться нерівно, що сталися упущення надолужують з працею, породжують в собі огиду до занять. У лабільних циклоїдів фази зміни настрою зазвичай коротше, ніж у

типових циклоїдів. Погані дні відзначаються більш насиченими поганим настроєм, ніж млявістю. У період підйому виражені бажання мати друзів, бути в компанії. Настрій впливає на самооцінку.

2. Методика виявлення співзалежності Б. Уайнхолд

Даний тест складається з 24 питань і містить шкалу співзалежності, що складається з 4 підшкал: «вміння встановлювати контакт», «мистецтво приймати себе», «вміння впливати на оточення», «мистецтво сталості».

Необхідно відзначити, що завдання цього тесту містять досить багато з описаних нами характеристик, однак якість формулювання деяких завдань викликає сумніви. Зокрема, деякі питання сформульовані занадто прямо і неточно, що веде до ефекту соціальної бажаності. Приміром, «Я можу визнавати свої помилки». Дане завдання передбачає достатньо однозначну відповідь. Визнати свої помилки може кожна людина, але робить це не кожна.

Також багато завдань містять у собі подвійне твердження. Приміром, такі твердження, як «Я витрачаю час на роботу уяви і творчі проекти» або «Іноді я віддаю перевагу самотності, йду від інших людей і залишаюся наодинці з собою – відпочиваю, або займаюся тим, що приносить мені задоволення. У такі періоди у мене виникає відчуття, що я використовую час непродуктивно». Обидва цих завдання насправді включають по два твердження, які слід було б розділити, однак автор залишив у тесті ці перевантажені фрази. Крім того, відомостей про психометричну перевірку цього тесту на вітчизняній вибірці немає, джерело норм тесту не зазначене.

Перераховані недоліки тесту Уайнхолда не можуть знизити його змістовну якість – цей тест створений одним з основоположників уявлень про співзалежність і містить достатню кількість класичних ознак даного поняття, однак формулювання тверджень тесту вимагають корекції.

Підрахунок очок: щоб отримати загальний результат, слід скласти цифри. Щоб інтерпретувати рівень співзалежності, варто скористатися наступною шкалою:

26 – Звільнення від співзалежності

60-80 – дуже висока ступінь співзалежних моделей.

40-59 – висока ступінь співзалежних моделей.

30-39 – середня ступінь співзалежних та/або контрзалежних моделей.

20-29 – дуже мало співзалежних та/або висока ступінь контрспівзалежних моделей.

3. Методика вивчення батьківських установок Є.С. Шефера і Р.К. Белла

Методика вивчення батьківських установок (Parental Attitude Research Instrument – PARI) призначена для вивчення відношення батьків (передусім матерів) до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі). Автори – американські психологи О.С. Шефер і Р.К. Белл, у Росії методика адаптована Т.В. Нещерет.

Опитувальник PARI включає 115 тверджень про сімейному житті та вихованні дітей. В нього закладені 23 шкали, що стосуються різних сторін відношення батьків до дитини і життя в сім'ї, в кожній з шкал по 5 запитань. З них 8 шкал описують відношення до сімейної ролі і 15 стосуються батьківських відносин. У свою чергу ці 15 шкал діляться на наступні 3 групи:

- 1 – оптимальний емоційний контакт,
- 2 – зайва емоційна дистанція з дитиною,
- 3 – зайва концентрація на дитині.

Є шкали, пов'язані між собою. Судження розташовані в певній послідовності, що відповідає повинен виразити до них відношення у вигляді активної або часткової згоди або незгоди:

- А – активне згоду
- а – часткове згоду
- б – часткове незгоду
- Б – повне незгоду.

Процедура проведення

Інструкція

«Прочитайте кожне твердження, дане нижче, та оцініть кожне з них

наступним чином:

А – повністю згоден;

а – майже згоден;

б – скоріше згоден;

Б – повністю не згоден.

Тут немає правильних або неправильних відповідей, тому ви відповідаєте за своїм розумінням. Дуже важливо, щоб ви відповіли на всі питання. Багато затвердження будуть здаватися схожими, але всі вони необхідні, щоб вловити слабкі відмінності у поглядах.»

Обробка результатів

Результати тестування заносяться в спеціальну таблицю, в рядках якої розташовуються номери 5 запитань, які «вимірюють» той чи інший аспект (ознака) батьківського ставлення до дитини (шкали методики).

Аспекти-ознаки (шкали)

Опитувальник об'єднує наступні шкали:

1. Вербалізація
2. Надмірна турбота
3. Залежність від сім'ї
4. Придушення волі
5. Відчуття самопожертвування
6. Побоювання образити
7. Сімейні конфлікти
8. Дратівливість
9. Зайва строгість
10. Виняток внутрішньо-сімейних впливів
11. Надавторитет батьків
12. Придушення агресивності
13. Незадоволеність роллю господині
14. Партнерські відносини
15. Розвиток активності дитини

16. Ухилення від конфлікту
17. Байдужість чоловіка
18. Придушення сексуальності
19. Домінування матері
20. Надзвичайне втручання в світ дитини
21. Врівноважені стосунки
22. Прагнення прискорити розвиток дитини
23. Несамостійність матері

Інтерпретація результатів

Відношення до сімейної ролі

Описується за допомогою 8 ознак, їх номери 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23:

- обмеженість інтересів жінки рамками сім'ї, турботами виключно сім'ї (3);
- відчуття самопожертви в ролі матері (5);
- сімейні конфлікти (7);
- надавторитет батьків (11);
- незадоволеність роллю господині будинку (13);
- «байдужість» чоловіка, його невключеність у справи сім'ї (17);
- домінування матері (19);
- залежність і несамостійність матері (23).

Ставлення батьків до дитини

1. Оптимальний емоційний контакт (складається з 4 ознак, їх номери 1, 14, 15, 21);

- спонукання словесних проявів, вербалізацій (1);
- партнерські відносини (14);
- розвиток активності дитини (15);
- зрівняльні відносини між батьками і дитиною (21).

2. Зайва емоційна дистанція з дитиною (складається з 3 ознак, їхні номери 8, 9, 16):

- дратівливість, запальність (8);
- суворість, зайва строгість (9);
- ухилення від контакту з дитиною (16).

3. Зайва концентрація на дитині (описується 8 ознаками, їх номери 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22):

- надмірна турбота, встановлення відносин залежності (2);
- подолання опору, придушення волі (4);
- створення безпеки, побоювання образити (6);
- виключення позасімейних впливів (10);
- придушення агресивності (12);
- придушення сексуальності (18);
- надмірне втручання в світ дитини (20);
- прагнення прискорити розвиток дитини (20).

Кожна ознака вимірюється за допомогою 5 думок, урівноважених з погляду вимірює здатності і смислового змісту. Вся методика складається з 115 суджень. Сума цифрової значимості визначає виразність ознаки:

- 20 – максимальна оцінка ознаки;
- 18, 19, 20 – високі оцінки;
- 8, 7, 6 – низькі оцінки;
- 5 – мінімальна оцінка ознаки.

Для психолога, який працює у виробничому колективі, мабуть, більший інтерес представляє блок шкал, спрямованих на виявлення відносин батьків до сімейної ролі. Методика дозволяє оцінити специфіку сімейних відносин, особливості організації сімейного життя.

В сім'ї можна виокремити окремі аспекти відносин:

- господарсько-побутові, організація побуту сім'ї (у методиці це шкали 3, 13, 19, 23);
- міжподружні, пов'язані з моральною, емоційною підтримкою, організацією дозвілля, створення середовища для розвитку

особистості, власної та партнера (у методиці це шкала 17);

- відносини, що забезпечують виховання дітей, педагогічні (в методиці шкали 5, 11).

Подивившись на цифрові дані, можна скласти попередній портрет сім'ї. Дуже важлива шкала 7 (сімейні конфлікти). Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про конфліктності, перенесення сімейного конфлікту на виробничі відносини.

Психологічна допомога спрямовується на розв'язання сімейних конфліктів і поліпшення стосунків у виробничому колективі. Високі оцінки по шкалі 3 свідчать про пріоритет сімейних проблем над виробничими, про вторинність інтересів «справи», протилежне можна сказати про шкалою 13. Для осіб, які мають високі оцінки за цьому ознакою, характерні залежність від сім'ї, низька узгодженість у розподілі господарських функцій. Про поганий інтегрованості сім'ї свідчать оцінки за шкалами 17, 19, 23.

Аналіз відношення до сімейної ролі допоможе психологу краще зрозуміти специфіку сімейних відносин обстежуваного, надати йому психологічну допомогу.

Батьківсько-дитячі відносини є основним предметом аналізу в методиці. Основний висновок, який можна зробити відразу, – це оцінити батьківсько-дитячий контакт з точки зору його оптимальності. Для цього порівнюються середні оцінки за першим 3 групами шкал: оптимальний контакт, емоційна дистанція, концентрація.

Спеціальний інтерес представляє аналіз окремих шкал, що часто є ключем до розуміння особливостей невдалих стосунків між батьками і дитиною, зони напруги в цих відносинах. Методика може надати допомогу у підготовці та проведенні психодіагностичної бесіди.

4. Анкетний опитувальник на основі теоретичної концепції Є.В. Ємельянової

Містить 4 анкетних опитувальника для виявлення комплексів:

1. Меншовартості;

2. Мучеництва;
3. Комплексу з садистськими нахилами;
4. Нарцисизму.

Підрахунок балів і інтерпретація результатів:

0-4 бали – відсутність вираженості даного комплексу;

5-8 балів – наявність вираженої тенденції у формуванні комплексу;

8-9 балів – висока ймовірність наявності комплексу.

Обробка сирих балів здійснювалась за допомогою програми Excel 2007, а також за допомогою статистичного пакету SPSS. Отримані результати представлено у зведених таблицях із зазначенням середніх показників по групі досліджуваних.

Висновки до розділу 2

Метою емпіричного дослідження стало вивчення специфіки формування співзалежного типу особистості у подружній парі. Вибірку дослідження склали подружні пари віком 26-35 років (30 пар). Гіпотеза дослідження полягала у припущенні про те, що на формування співзалежності у подружній парі чинить найбільш сильний вплив специфіка дитячо-батьківських стосунків, які склалися у кожного із членів пари з власними батьками. Тобто мають місце механізми переносу та контрпереносу.

Для перевірки гіпотези дослідження було сформовано відповідну батарею методик: опитувальник Леонгарда-Шмішека (діагностика акцентуацій); методика виявлення співзалежності Уайнхолд (діагностика співзалежності); анкетний опитувальник на основі теоретичної концепції Є.В. Ємельянової (визначення типів співзалежності); методика Шаффера-Белла (діагностика особливостей дисфункціональності сім'ї з проявом певних шкал для певних типів співзалежності і акцентуацій).

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

3.1. Аналіз вибірки досліджуваних та інтерпретація результатів

Тож, представлені результати емпіричного дослідження були спрямовані на перевірку гіпотези про те, що на формування співзалежності у подружній парі чинить найбільш сильний вплив специфіка дитячо-батьківських стосунків, які склалися у кожного із членів пари з власними батьками. Вибірку дослідження склали подружні пари віком 26-35 років.

3.1.1 *Результати діагностики по методиці Леонгарда-Шмішека*

Згідно з цією концепцією всі риси особистості можуть бути розділені на основні і додаткові. Основні риси –стрижень особистості, вони визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній вираженості основні риси характеризують особистість в цілому. У випадку впливу несприятливих факторів вони можуть набувати патологічний характер, руйнуючи структуру особистості.

Аналізуємо результати, отримані за кожною з описаних у попередньому розділі методик дослідження. Початково проаналізуємо результати, отримані за опитувальником (діагностика акцентуацій), представлені у табл. 1.

Таблиця 1.

Результати вивчення акцентуацій характеру за методикою Леонгарда

№ п/п	Тип акцентуації	Результат в балах	Результат у %
1	Демонстративний	13,4	55,6%
2	Застрагаючий	13,3	55,3%
3	Педантичний	11,2	46,7%
4	Збудливий	13,3	55,4%

5	Гіпертимний	9,1	37,9%
6	Дистимний	13,2	55,0%
7	Тривожний	9,6	40,0%
8	Екзальтований	7,8	32,5%
9	Емотивний	11,2	46,7%
10	Циклотимний	8,4	35,0%

Як видно з отриманих результатів, найбільш вираженими у середньому по групі досліджуваних є акцентуації демонстративності (55,6%), збудливості (55,4%), застрягання (55,3%) та дистимності (55,0%). Демонстративність як акцентуація характеризується підвищеною здатністю до витіснення. Збудливість виражається підвищеною імпульсивністю, ослабленням контролю над вабленнями і прагненнями. Акцентуація застрягання характеризується надмірною стійкістю афекту. Для дистимних акцентуєваних особистостей характерний знижений фон настрою, песимізм, фіксація тіньових сторін життя, загальмованість.

Розподіл отриманих даних представимо графічно.

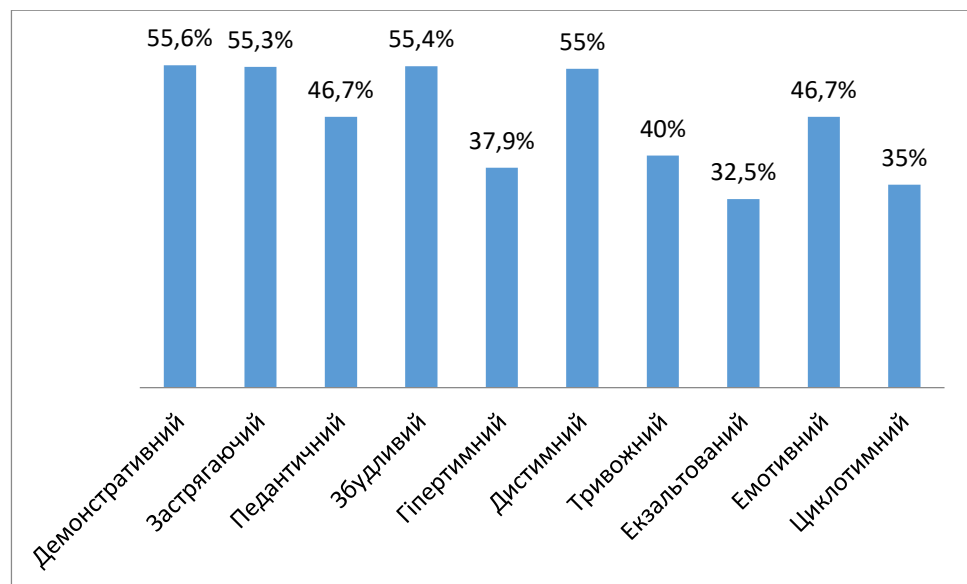


Рис. 1. Типи акцентуацій досліджуваних за методикою Леонгарда

Як видно з отриманих результатів, більшість акцентуацій характеру у досліджуваних представлені у допустимій формі, тобто не є надмірно вираженими. Однак, на мій погляд, акцентуєвані риси тісно переплітаються

з наявністю співзалежності особистості, тому домінування певних акцентуацій залежатиме від ступеня вираженості та типу співзалежності особистості.

3.1.2. Методика виявлення співзалежності Б. Уайнхолд

Таблиця 2.

Результати вивчення рівня співзалежності особистості, за методикою Б. Уайнхолд

Рівень співзалежності	Результат в балах	Результат у %
Дуже високий ступінь співзалежності	17	56,7%
Високий ступінь співзалежності	13	43,3%
Середній показник співзалежності по групі	62,1	77,6%

Як видно з отриманих даних, досліджувані мають високий (43,3%) та дуже високий (56,7%) рівень співзалежності за даною методикою. Середній рівень вираженості співзалежності за даною методикою складає 77,6%. Розподіл відповідей досліджуваних за даною методикою представимо графічно.

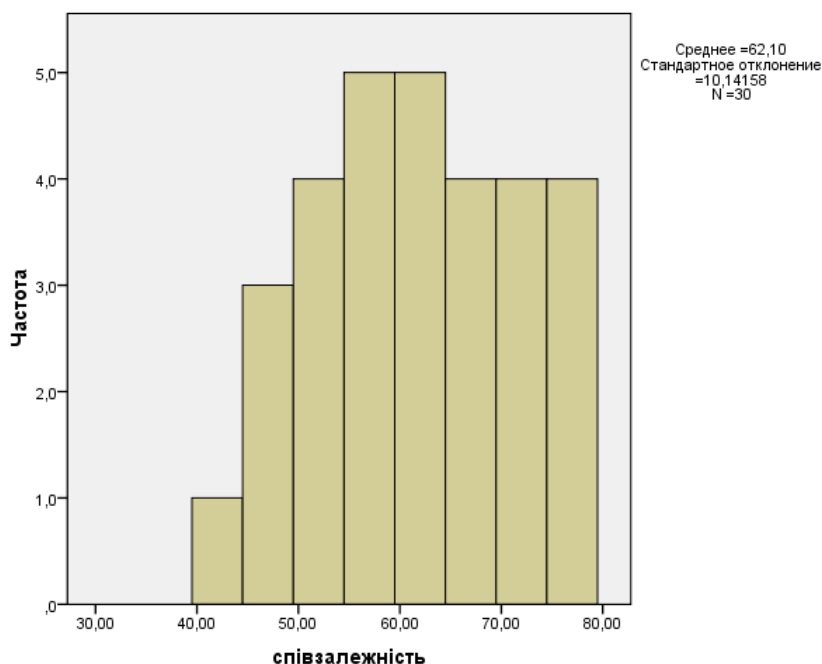


Рис. 2. Розподіл відповідей досліджуваних за показником співзалежності

Як бачимо, представлений розподіл може бути описаний законами нормального розподілу, за якого більшість відповідей досліджуваних знаходяться у центрі гістограми (є середніми), а крайові показники є найменшими (гранично низькі та гранично високі). З даного розподілу бачимо, що динаміка відповідей тяжіє до зростання показників.

3.1.3 Методика вивчення батьківських установок Є.С. Шефера і Р.К. Белла

Методика вивчення батьківських установок (Parental Attitude Research Instrument – PARI) призначена для вивчення відношення батьків (передусім матерів) до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі).

Таблиця 3.

Результати вивчення типу співзалежності особистості, за

методикою Є.В. Ємельянової

№ п/п	Тип співзалежності	Кількість досліджуваних	Результат у %
1	Комплекс самопригнічення	8	26,7%
2	Комплекс мучеництва	7	23,3%
3	Комплекс з садистськими схильностями	8	26,7%
4	Комплекс нарцисизму	7	23,3%

Як видно з табл. 3, досліджувані досить розподілилися за типами співзалежності, що дозволить встановити більш точні взаємозв'язки між досліджуваними показниками згідно встановленої гіпотези.

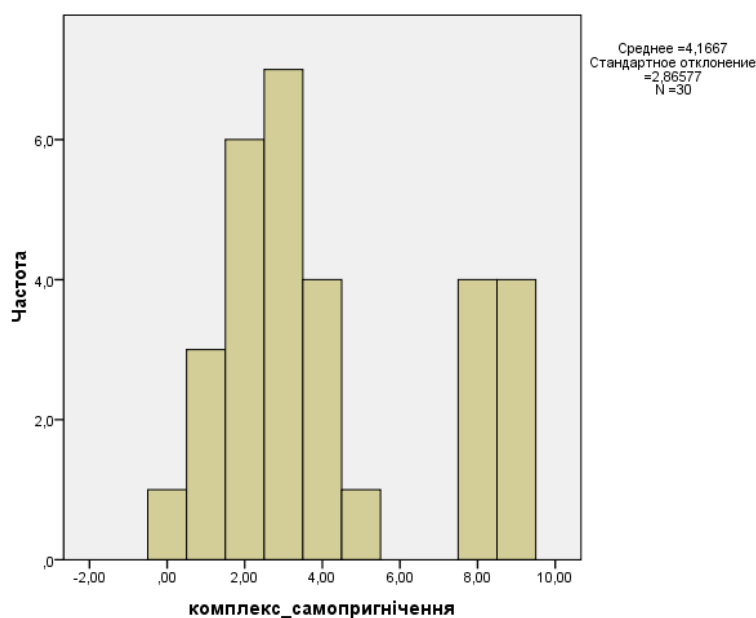


Рис. 3. Розподіл відповідей досліджуваних за шкалою типу співзалежності «комплекс самопригнічення»

Розглянемо розподіл відповідей досліджуваних за кожною з аналізованих шкал. Комплекс самопригнічення характеризується схильністю особистості до хворобливого сприйняття критики, невпевненістю у собі, образливістю, схильністю до депресивних станів, страхом невдачі тощо.

За показником комплексу самопригнічення отримано своєрідний розподіл, розділений на дві окремі частини: одна з частин повністю

відповідає законам нормального розподілу, друга – позначає вираженість найвищих крайових показників по групі. Таким чином, у групі досліджуваних представлено два піки: середніх та високих показників досліджуваної ознаки.

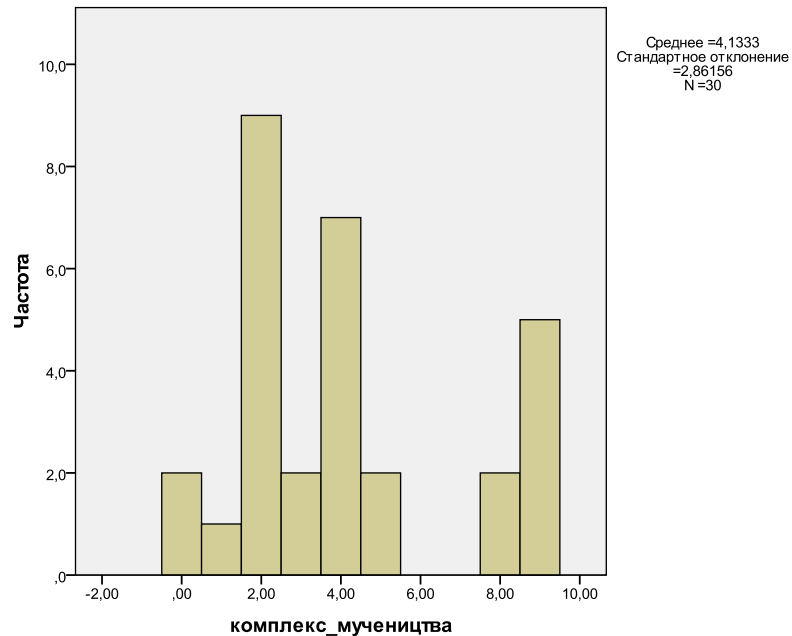
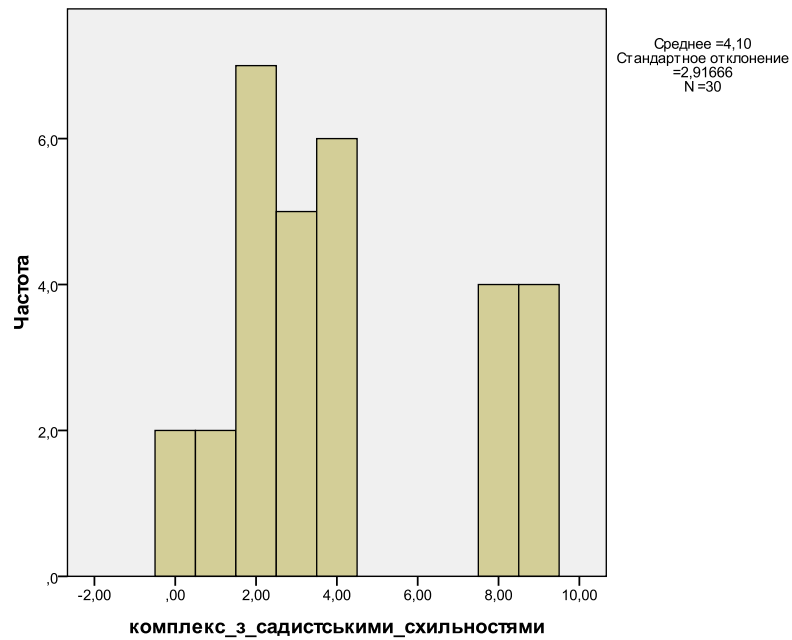


Рис. 4. Розподіл відповідей досліджуваних за шкалою типу співзалежності «комплекс мучеництва»

Комплекс мучеництва характеризується такими рисами, як страх самотності, постійне почуття провини, схильність до депресивних станів, нав'язливе прагнення до любові, приховане презирство до себе.

Отриманий розподіл відповідей схожий на попередній, а саме чисельно вираженою є окрема підгрупа осіб, які мають високі показники за досліджуваною ознакою. За іншими результатами помітна тенденція до нормального розподілу.



**Рис. 5. Розподіл відповідей досліджуваних за шкалою типу
співзалежності «комплекс з садистськими схильностями»**

Комплексу із садистськими схильностями притаманні такі особливості: схильність до різноманітних зловживань, висока тривожність, імпульсивність, емоційна нестабільність, прагнення до домінування, агресивність та схильність до скоєння насилля.

У комплексі з садистськими схильностями також помітно дві тенденції: одна із підгруп показує стійко високі показники за досліджуваною ознакою, інша частина має менш виражені бальні результати за даною шкалою, проте в цілому помітна тенденція до рівномірного розподілу отриманих за іншими шкалами даних.

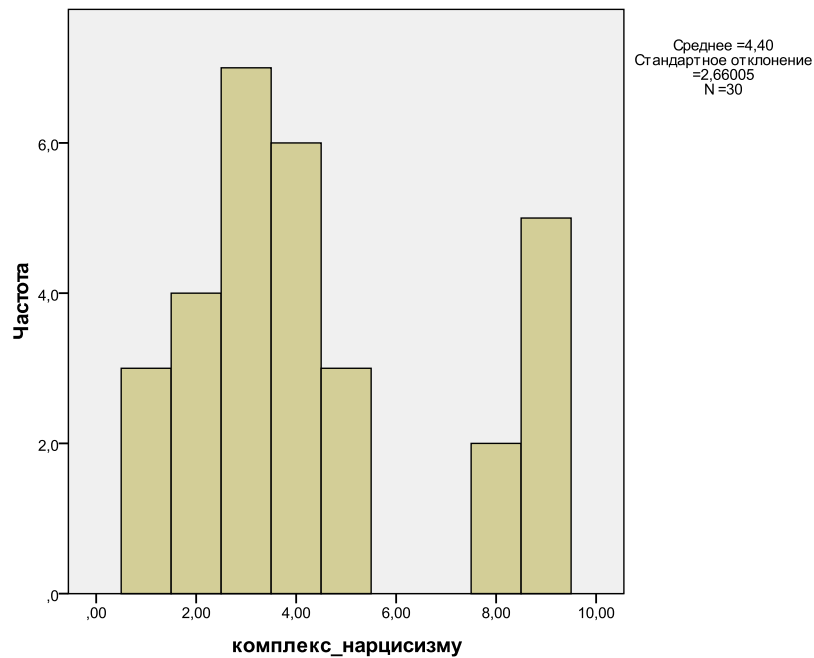


Рис. 6. Розподіл відповідей досліджуваних за шкалою типу співзалежності «комплекс нарцисизму»

Комплекс нарцисизму проявляється у таких рисах: потреба бути завжди правим, страх провалу, потреба у безперервному захопленні, труднощі у прийнятті рішень, страх бути відкинутим і покинутим, залежність від думки оточуючих та ін.

Як бачимо з представленого розподілу, також вираженою є група досліджуваних з яскраво відміченою тенденцією до високих показників за досліджуваною ознакою; інші результати характеризуються нормальним розподілом.

Розглянемо, як виражені у досліджуваних усі представлені типи співзалежності, та їх взаємозв'язок.

Таблиця 4.

**Результати розподілу типів співзалежності особистості залежно від
домінуючого типу, за методикою Є.В. Ємельянової**

Домінуючий тип співзалежності	Типи співзалежності							
	Комплекс самопригніч ення		Комплекс мучеництва		Комплекс з садистськими схильностями		Комплекс нарцисизму	
	у балах	у %	у балах	у %	у балах	у %	у балах	у %
Комплекс самопригнічення	8,5	94,4 %	3	33,3 %	2,9	32,2%	3,5	38,9 %
Комплекс мучеництва	2,7	30,0 %	8,7	96,7 %	2,4	26,7%	2,1	23,3 %
Комплекс з садистськими схильностями	2,0	22,2 %	2,6	28,9 %	8,5	94,4%	3,5	38,9 %
Комплекс нарцисизму	3,1	34,4 %	2,6	28,9 %	2,1	23,3%	8,7	96,7 %

У таблиці представлено середні показники за кожним з типів співзалежності, з чого можна відмітити яскраво виражену тенденцію саме до певного виду співзалежності. Отримані дані представимо графічно.

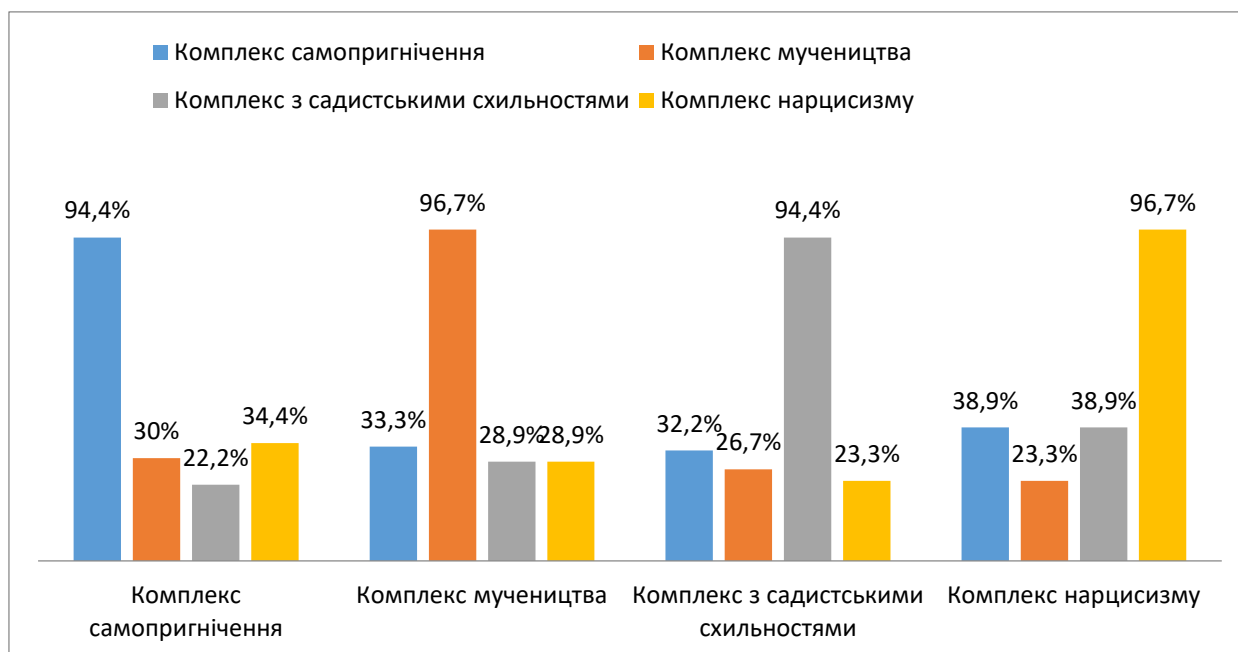


Рис. 7. Вираженість різних видів співзалежності відповідно до

домінуючого типу співзалежності

Аналогічним чином можемо проаналізувати результати, отримані за методикою Леонгарда, визначивши, якими є домінуючі типи акцентуацій у досліджуваних з різними типами співзалежності.

Таблиця 5.

Результати вивчення акцентуацій особистості відповідно до типу співзалежності

Тип акцентуації особистості	Типи співзалежності							
	Комплекс самопригнічення		Комплекс мучеництва		Комплекс з садистськими схильностями		Комплекс нарцисизму	
	у балах	у %	у балах	у %	у балах	у %	у балах	у %
Демонстративний	12,3	51,3 %	10,6	44,2 %	9,0	37,5%	22,3	92,9 %
Застрагаючий	9,0	37,5 %	22,9	95,4 %	11,0	45,8%	11,1	46,3 %
Педантичний	13,0	54,2 %	12,6	52,5 %	8,0	33,3%	11,4	47,5 %
Збудливий	11,3	47,1 %	7,7	32,1 %	22,9	95,4%	10,3	42,9 %
Гіпертимний	10,1	42,1 %	9,0	37,5 %	7,5	31,3%	9,9	41,3 %
Дистимний	22,5	93,8 %	9,0	37,5 %	8,3	34,6%	12,4	51,7 %
Тривожний	11,3	47,1 %	9,9	41,3 %	7,5	31,3%	9,9	41,3 %
Екзальтований	9,0	37,5 %	6,0	25,0 %	6,8	28,3%	9,4	39,2 %
Емотивний	21,4	89,2 %	7,7	32,1 %	6,8	28,3%	8,1	33,8 %
Циклотимний	9,4	39,2 %	6,9	28,8 %	9,4	39,2%	7,7	32,1 %

Згідно отриманих результатів, за шкалою комплексу самопригнічення

найбільш вираженими акцентуаціями є емотивність (89,2%) та дистимність (93,8%). При комплексі мучеництва найбільш вираженою акцентуацією є застрягаючий тип (95,4%). Комплекс з садистськими схильностями тісно взаємопов'язаний зі збудливою акцентуацією (95,4%), а комплекс нарцисизму взаємопов'язаний з демонстративною акцентуацією (92,9%).

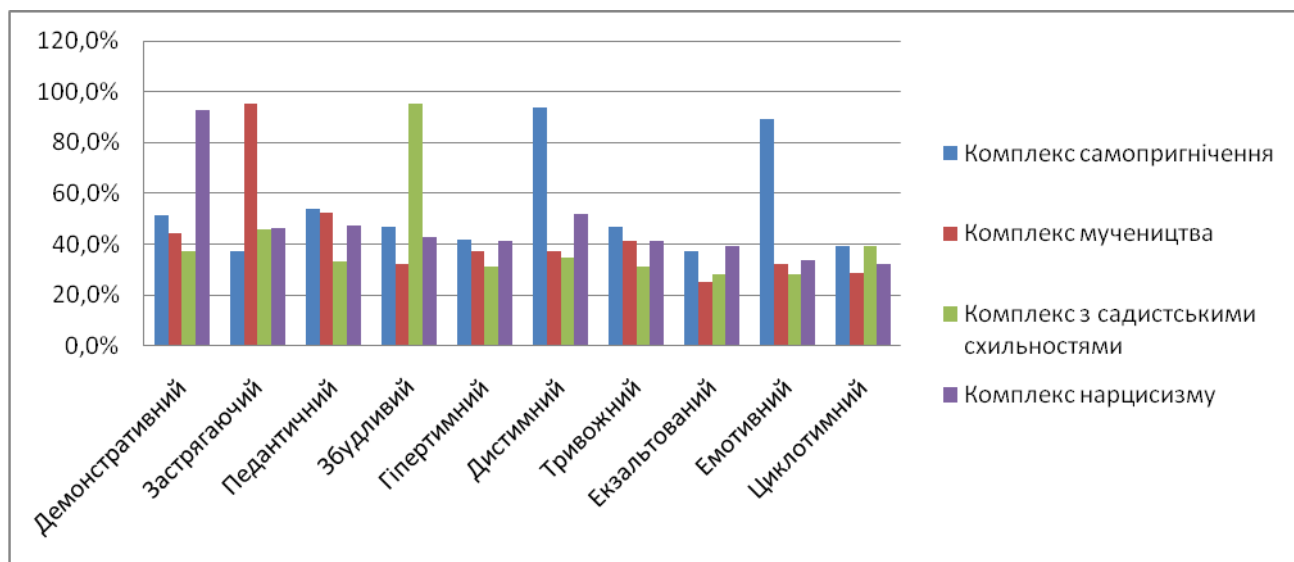


Рис. 8. Вираженість акцентуацій особистості відповідно до домінуючого типу співзалежності

Згідно представлених даних, найбільш вираженими рисами за комплексом нарцисизму є демонстративність; за комплексом мучеництва – застрягання; за комплексом з садистськими схильностями – збудливість; за комплексом самопригнічення – дистимність та емотивність.

Таблиця 6.

Результати вивчення батьківських установок за методикою Є.С. Шаффера і Р.К. Белла

№ ознаки	Ознаки (шкали)	Групи шкал	Середній показник	
			Результат в балах	Результат у %
3	Залежність від родини	І. Ставлення до сімейної ролі	7,8	39,0%
5	Відчуття самопожертви		8,5	42,5%
7	Сімейні конфлікти		7,4	37,0%
11	Надавторитет батьків		7,6	38,0%

13	Незадоволеність роллю хазяйки		8,1	40,5%
17	Байдужість чоловіка		7,6	38,0%
19	Домінування матері		7,5	37,5%
23	Несамостійність матері		8,1	40,5%
II. Ставлення батьків до дитини				
1	Вербалізація	1. Оптимальний емоційний контакт	7,9	39,5%
14	Партнерські стосунки		8,4	42,0%
15	Розвиток активності дитини		7,7	38,5%
21	Зрівнені стосунки		8,2	41,0%
8	Дратівливість	2. Надмірна емоційна дистанція з дитиною	10,2	51,0%
9	Надмірна строгість		10,5	52,5%
16	Ухилення від контакту з дитиною		10,6	53,0%
2	Надмірна турбота	3. Надмірна концентрація на дитині	10,6	53,0%
4	Придушення волі		11,6	58,0%
6	Побоювання образити		8,3	41,5%
10	Виключення внутрішньо-сімейних впливів		10,7	53,5%
12	Придушення агресивності		11,3	56,5%
18	Придушення сексуальності		8,0	40,0%
20	Надмірне втручання у світ дитини		16,8	84,0%
22	Прагнення прискорити розвиток дитини		11,1	55,5%

Загальний аналізу даних, представлених у табл.6, показує, що найбільш вираженим у групі досліджуваних є такий тип батьківського ставлення, як надмірне втручання у світ дитини (міра його вираженості складає 84%), що визначає відповідний загальний тип ставлення батьків до дитини, а саме надмірну концентрацію на дитині.

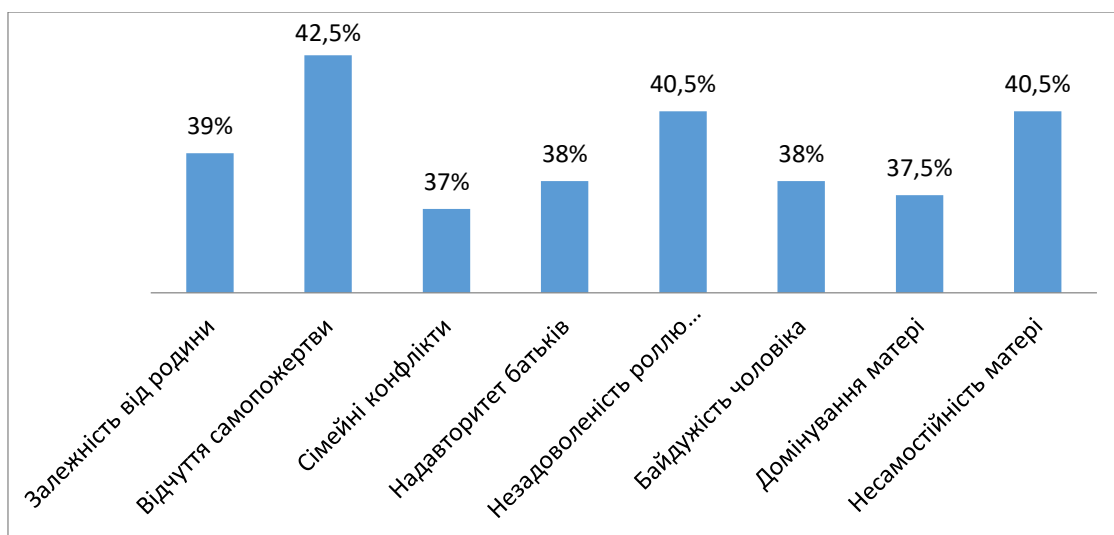


Рис. 9. Результати вивчення шкали ставлення до сімейної ролі методики вивчення батьківських установок Шаффера-Белла

Як видно з рис. 9, найбільш вираженим показником по даній шкалі є відчуття самопожертви (42,5%), однак в цілому усі представлені по досліджуваній шкалі показники виражені приблизно однаково.

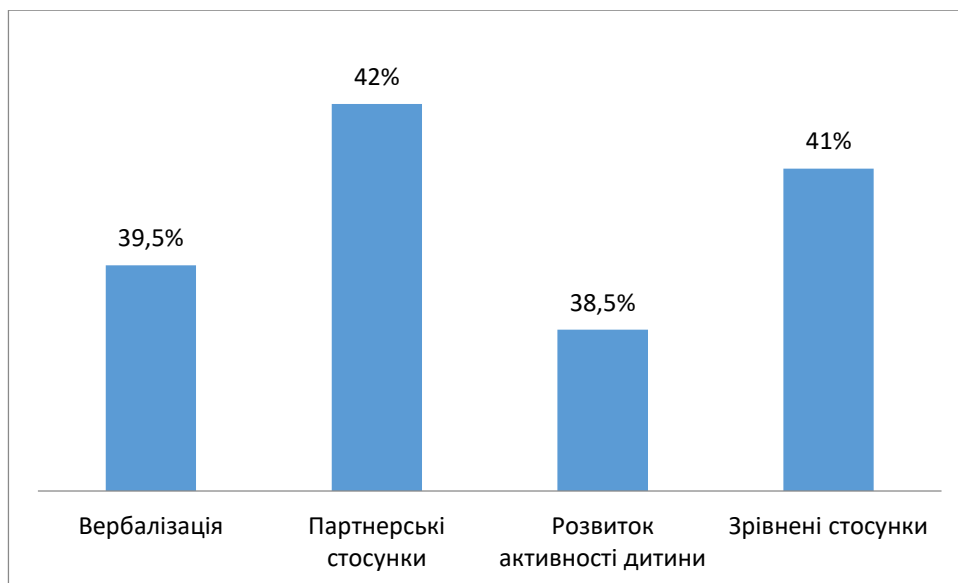


Рис. 10. Результати вивчення показника оптимального емоційного контакту шкали ставлення батьків до дитини методики Шаффера-Белла

Як бачимо на рис. 10, найбільш вираженим показником по даній шкалі є партнерські стосунки (42%), однак в цілому усі представлені по досліджуваній шкалі показники виражені приблизно однаково. Загалом же

показники шкали оптимального емоційного контакту мають невисокий сумарний показник вираженості, що, ймовірно, говорить про недостатньо гармонійну систему емоційних взаєностосунків у родині, низьку здатність встановлювати емоційно врівноважені відносини.

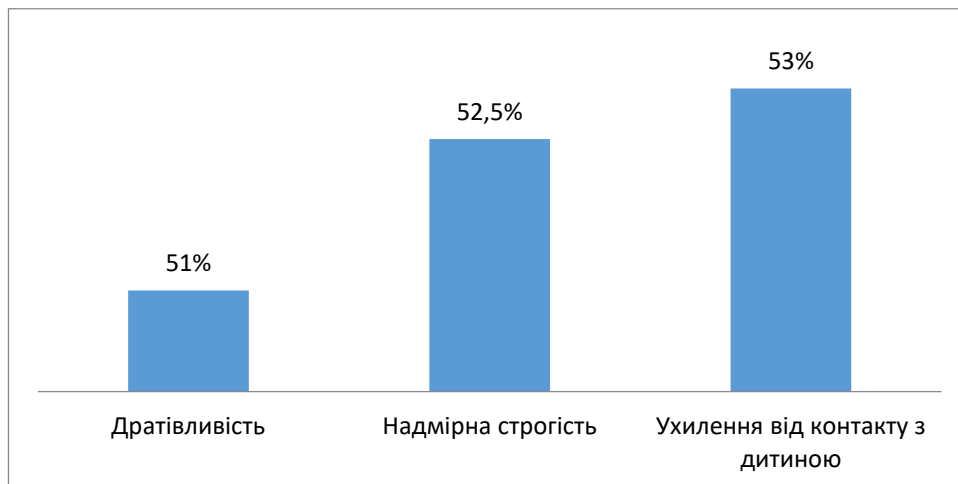


Рис. 11. Результати вивчення показника надмірної емоційної дистанції з дитиною шкали ставлення батьків до дитини методики Шаффера-Белла

За показником надмірної емоційної дистанції з дитиною також отримано приблизно однакові показники, однак їх вираженість дещо більша, ніж попередніх аналізованих шкал. На наш погляд, проблема надмірної емоційної дистанції у дитячо-батьківських відносинах є досить розповсюдженою, що є наслідком елементарного невміння самих батьків, або ж їх небажання висловлювати розуміння та підтримку у період нестійкої емоційної сфери розвитку підростаючої особистості.

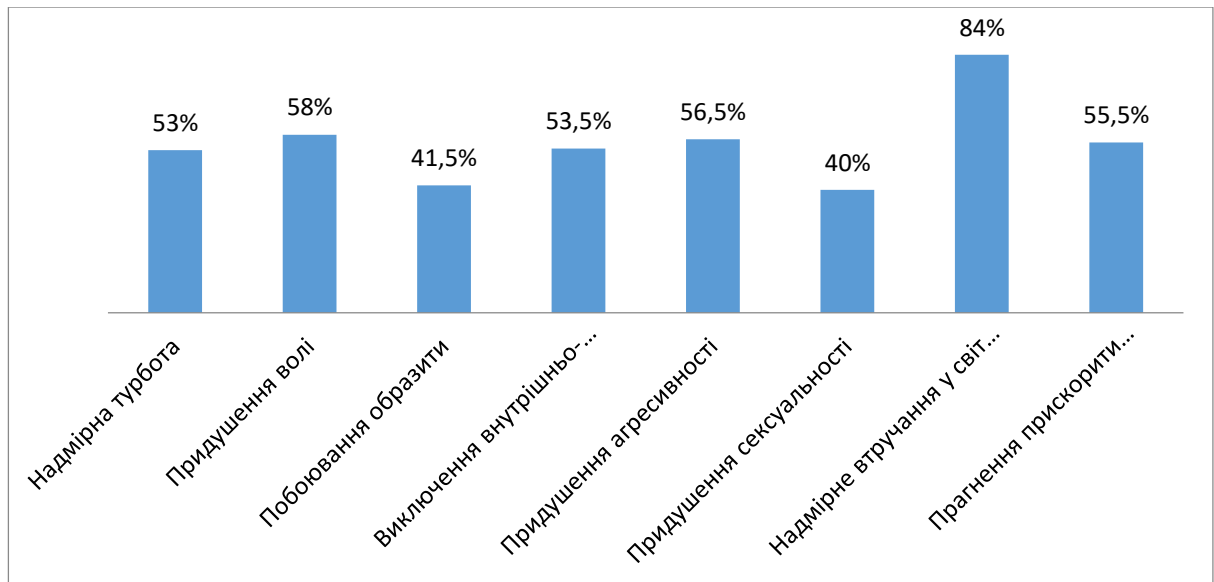


Рис. 12. Результати вивчення показника надмірної концентрації на дитині шкали ставлення батьків до дитини методики Шаффера-Белла

Згідно даних, представлених на рис. 12, найбільш вираженим показником в цілому по групі досліджуваних є надмірне втручання у світ дитини (84%). Значними є також показники придушення волі (58%), придушення агресивності (56,5%), прагнення прискорити розвиток дитини (55,5%), надмірна турбота (53%) тощо. Як бачимо, найбільш високі показники методики Шаффера-Белла припадають саме на шкалу надмірної концентрації на дитині як вид деструктивного, на нашу думку, ставлення до дитини.

Проаналізуємо отримані результати відповідно до типів співзалежності досліджуваних.

Таблиця 7.

Результати вивчення батьківських установок відповідно до типу співзалежності

№	Тип батьківського ставлення (ознаки-шкали)	Комплекс самопригнічення	Комплекс мучеництва	Комплекс з садистськими схильностями	Комплекс нарцисизму

		бали .	%	бали .	%	бали .	%	бали .	%
1	Вербалізація	7,3	36,5 %	7,3	36,5 %	8,1	40,5 %	9,1	45,5 %
2	Надмірна турбота	7,1	35,5 %	8,4	42%	8,0	40%	19,6	98%
3	Залежність від родини	7,6	38%	8,4	42%	7,5	37,5 %	7,6	38%
4	Придушення волі	8,6	43%	9,3	46,5 %	19,6	98%	8,3	41,5 %
5	Відчуття самопожертви	8,5	42,5 %	9,0	45%	8,0	40%	8,6	43%
6	Побоювання образити	9,1	45,5 %	8,4	42%	8,1	40,5 %	7,4	37%
7	Сімейні конфлікти	6,8	34%	8,1	40,5 %	7,6	38%	7,0	35%
8	Дратівливість	6,6	33%	19,4	97%	7,8	39%	7,9	39,5 %
9	Надмірна строгість	7,5	37,5 %	19,6	98%	8,0	40%	7,6	38%
10	Виключення внутрішньо- сімейних впливів	7,8	39%	8,1	40,5 %	8,1	40,5 %	19,4	97%
11	Надавторитет батьків	7,8	39%	7,6	38%	7,1	35,5 %	8,0	40%
12	Придушення агресивності	8,1	40,5 %	8,3	41,5 %	19,5	97,5 %	8,6	43%
13	Незадоволеність роллю хазяйки	8,5	42,5 %	9,3	46,5 %	7,4	37%	7,1	35,5 %
14	Партнерські стосунки	8,3	41,5 %	8,7	43,5 %	8,6	43%	8,0	40%
15	Розвиток активності дитини	8,3	41,5 %	7,7	38,5 %	7,0	35%	8,0	40%
16	Ухилення від контакту з дитиною	8,8	44%	19,6	98%	6,8	34%	8,3	41,5 %
17	Байдужість чоловіка	8,6	43%	7,7	38,5 %	6,5	32,5 %	7,7	38,5 %

18	Придушення сексуальності	7,9	39,5 %	9,0	45%	7,5	37,5 %	7,7	38,5 %
19	Домінування матері	7,5	37,5 %	7,9	39,5 %	7,1	35,5 %	7,6	38%
20	Надмірне втручання у світ дитини	19,5	97,5 %	7,9	39,5 %	19,8	99%	19,4	97%
21	Зрівнені стосунки	8,6	43%	7,1	35,5 %	8,6	43%	8,1	40,5 %
22	Прагнення прискорити розвиток дитини	19,5	97,5 %	8,1	40,5 %	8,6	43%	7,1	35,5 %
23	Несамостійність матері	9,3	46,5 %	6,3	31,5 %	8,3	41,5 %	8,3	41,5 %

Отже, нами отримано результати, які свідчать про тісну взаємопов'язаність певних типів акцентуацій та відповідних комплексів співзалежності. Комплекс самопригнічення характеризується такими провідними типами батьківського ставлення, як надмірне втручання у світ дитини (97,5%) та прагнення прискорити розвиток дитини (97,5%). Комплекс мучеництва взаємопов'язаний зі шкалами дратівливості (97%), надмірної строгості (98%) та ухилення від контакту з дитиною (98%).

Комплекс з садистськими схильностями пов'язаний з такими типами батьківського ставлення, як придушення волі (98%), придушення агресивності (97,5%) та надмірне втручання у світ дитини (99%). З комплексом нарцисизму пов'язані: надмірна турбота (98%), виключення внутрішньо-сімейних впливів (97%) та надмірне втручання у світ дитини (97%). Розподіл отриманих показників доцільно представити і графічно.

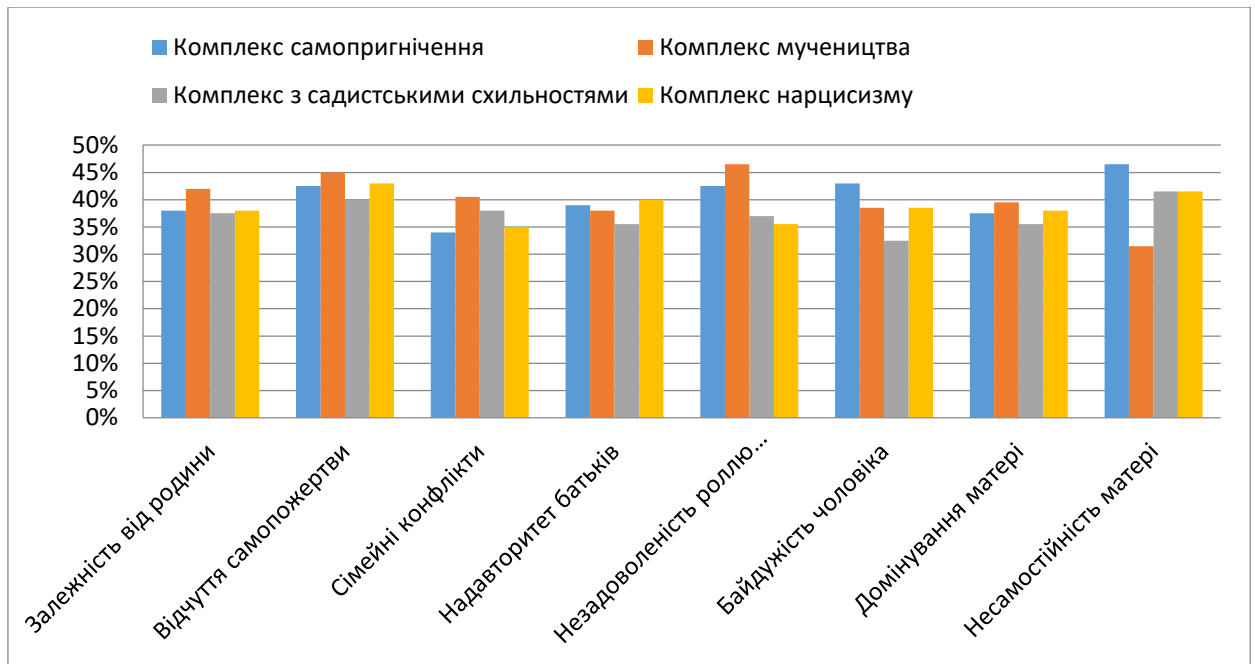


Рис. 13. Вираженість шкали ставлення до сімейної ролі відповідно до домінуючого типу співзалежності

Як видно з рис. 13, розподіл отриманих показників шкали ставлення до сімейної ролі методики вивчення типів батьківського ставлення відповідно до комплексів співзалежності досить рівномірний. Це, ймовірно, свідчить про відсутність тісних взаємозв'язків між особливостями співзалежності особистості та сімейними ролями у системі батьківських відносин.

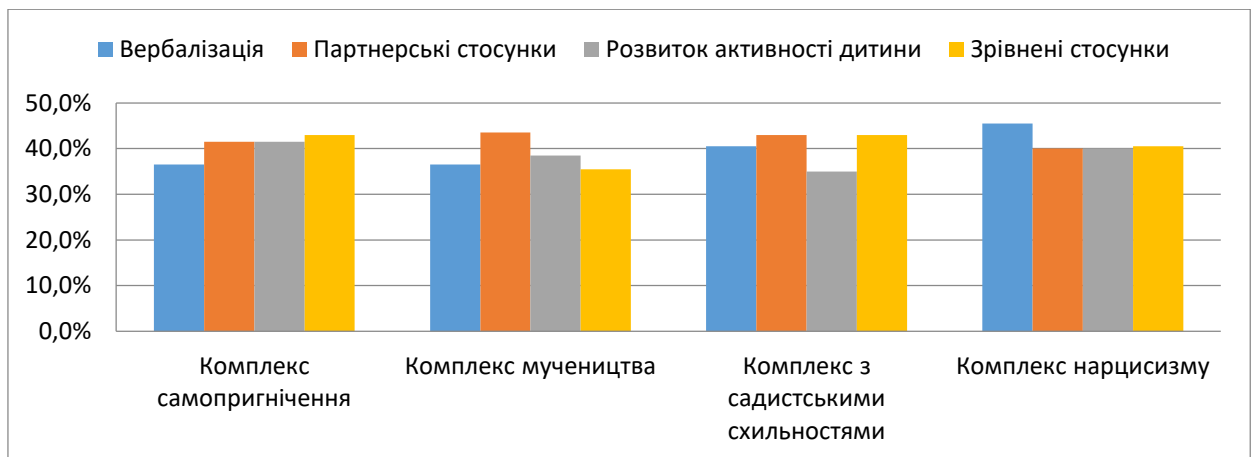


Рис. 14. Вираженість показників підшкали «оптимальний емоційний контакт» шкали ставлення батьків до дитини відповідно до домінуючого типу співзалежності

Згідно отриманих даних, немає виражених взаємозв'язків між

показниками оптимального емоційного контакту та типів-комплексів співзалежності. На наш погляд, це є цілком очевидним, адже гармонійні партнерські та дружні стосунки у родині є одним зі шляхів профілактики деструктивних типів співзалежності у структурі особистості.

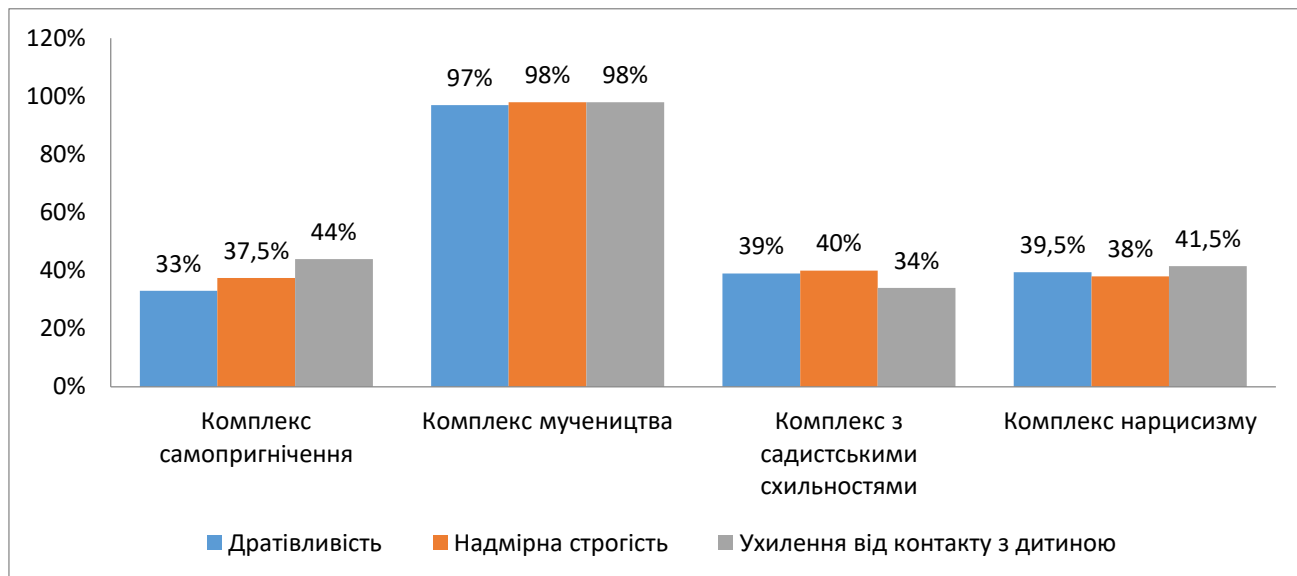


Рис. 15. Вираженість показників підшкали «надмірна емоційна дистанція з дитиною» шкали ставлення батьків до дитини відповідно до домінуючого типу співзалежності

По комплексу мучеництва нами було отримано значні показники за досліджуваними показниками підшкали «надмірна емоційна дистанція з дитиною». Отже, можемо зробити висновки про значний вплив дратівливості, надмірної строгості батьків та їх ухилення від контакту на формування у дитини співзалежності по типу мучеництва.

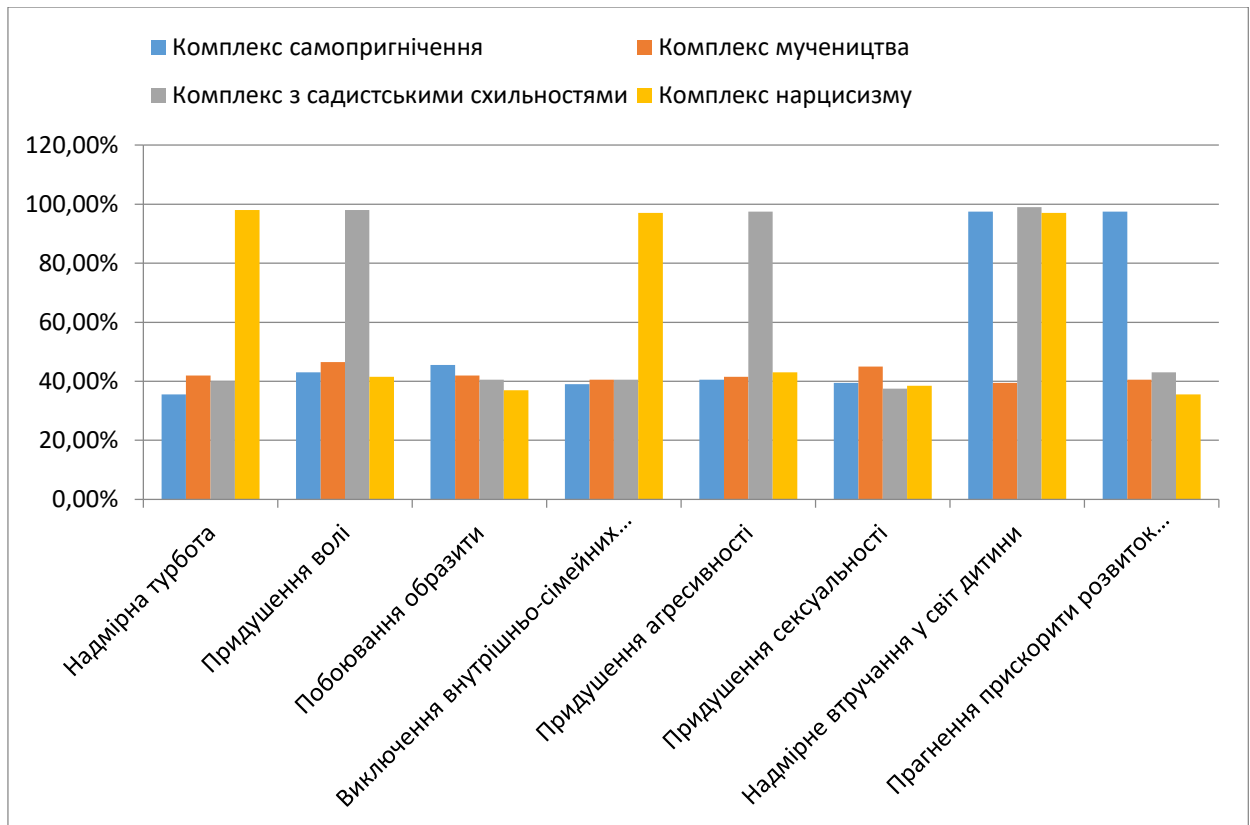


Рис. 16. Вираженість показників підшкали «надмірна концентрація на дитині» шкали ставлення батьків до дитини відповідно до домінуючого типу співзалежності

Як видно з рис. 16, по комплексу нарцисизму у досліджуваних помітна тенденція до високих показників надмірної турботи, виключення внутрішньо-сімейних впливів та надмірного втручання у світ дитини. Основними причинами нарцисизму, на наш погляд, є гіперопіка та гіперпротекція батьків, які постійно підкреслюють винятковість дитини у всіх її особливостях, що порушує адекватне самосприйняття.

За комплексом з садистськими схильностями високі показники за шкалами придушення волі, придушення агресивності та надмірного втручання у світ дитини. Ймовірно, постійне стримування власних агресивних тенденцій провокує у дитини невміння виражати власну злість, роздратування та інші агресивні прояви.

По комплексу самопригнічення отримано високі бали за показниками надмірного втручання у світ дитини та прагнення прискорити розвиток

дитини. У даному випадку, на наш погляд, прослідковується недовіра батьків до власної дитини та до її здібностей і можливостей. Звідси і постійне прагнення до контролю та надмірне стимулювання розвитку дитини, його штучне пришвидшення. Така опосередкована недовіра передається і дитині, яка гостро відчуває власну недосконалість та придушує власні творчі потенції. В результаті самокартання та самопригнічення стають основними видами самоставлення особистості.

Наступним етапом нашої роботи стало проведення кореляційного аналізу між досліджуваними показниками з метою перевірки гіпотези дослідження. Було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Статистична обробка сирих балів відбувалася за допомогою статистичного пакету SPSSStatistics 17.0.

Таблиця 8.

Кореляції між показниками методики Леонгарда (ч. 1)

	демонстр ативність	застряга ння	педантич ність	збудливі сть	гіпертимні сть
демонстративність	1	-,249	,101	-,366*	,087
застрягання	-,249	1	,186	-,406*	-,067
педантичність	,101	,186	1	-,457**	,427**
збудливість	-,366*	-,406*	-,457**	1	-,175
гіпертимність	,087	-,067	,427**	-,175	1
дистимність	,073	-,422*	,244	-,290	,245
тривожність	,231	-,051	,258	-,311*	,355*
екзальтованість	,304	-,326*	-,080	-,236	,254
емотивність	-,014	-,381*	,398*	-,166	,100
циклотимність	-,134	-,327*	,014	,345*	-,025

Як видно з табл.8, отримано зворотні кореляційні взаємозв'язки показника збудливості на рівні статистичної значимості 0,05 отримано з показниками демонстративності (-0,366) та застрягання (-0,406), а на рівні статистичної значимості 0,01 отримано взаємозв'язок з показником педантичності (-0,457). Педантичність також пов'язана з емотивністю (0,398,

рівень значимості 0,05) та гіпертимністю (0,427, рівень значимості 0,01)

Також було показано прямі кореляційні зв'язки між гіпертимністю та тривожністю (0,355 на рівні статистичної значимості 0,05).

Таблиця 9.

Кореляції між показниками методики Леонгарда (ч. 2)

	дистимність	тривожність	екзальтованість	емотивність	циклотимність
демонстративність	,073	,231	,304	-,014	-,134
застрагання	-,422*	-,051	-,326*	-,381*	-,327*
педантичність	,244	,258	-,080	,398*	,014
збудливість	-,290	-,311*	-,236	-,166	,345*
гіпертимність	,245	,355*	,254	,100	-,025
дистимність	1	,175	,370*	,668**	,142
тривожність	,175	1	,150	,276	,007
екзальтованість	,370*	,150	1	,097	-,126
емотивність	,668**	,276	,097	1	,209
циклотимність	,142	,007	-,126	,209	1

Окрім цього, було отримано кореляційні взаємозв'язки по акцентуації дистимності: на рівні статистичної значимості 0,05 – з показником акцентуації застрагання (-0,422) та екзальтованості (0,370), на рівні значимості 0,01 – з показником емотивності (0,668).

Отримано кореляційні взаємозв'язки з від'ємним спрямуванням та на рівні статистичної значимості 0,05 між показниками застрагання та екзальтованості (-0,326), застрагання та емотивності (-0,381), застрагання та циклотимності (-0,327).

Показник збудливості на рівні статистичної значимості 0,05 кореляційно взаємопов'язаний з показником акцентуації тривожності (-0,311), а також з показником циклотимності (0,345).

Загалом отримані кореляційні зв'язки показали взаємопов'язану вираженість акцентуацій у структурі характеру особистості, однак тісних кореляцій за досліджуваними показниками отримано фактично не було. Це

свідчить про можливість прояву у характері особистості різних акцентуацій у їх специфічному поєднанні; більш-менш типова тенденція була помічена у взаємозв'язку показників дистимності та емотивності (показник кореляційного аналізу на рівні статистичної значимості 0,01 склав 0,668), що говорить про тісну співвираженість досліджуваних акцентуацій у структурі характеру досліджуваних.

Таблиця 10.

Кореляції між показниками опитувальника Ємельянової

	Комплекс самопригнічення	Комплекс мучеництва	Комплекс з садистськими схильностями	Комплекс нарцисизму
Комплекс самопригнічення	1	-,175	-,328	-,122
Комплекс мучеництва	-,175	1	-,320	-,419*
Комплекс з садистськими схильностями	-,328	-,320	1	-,210
Комплекс нарцисизму	-,122	-,419*	-,210	1

Як бачимо з отриманих результатів, кореляційний взаємозв'язок між шкалами аналізованої методики виявлено лише між комплексами мучеництва та нарцисизму (-0,419). Дана кореляція має обернено пропорційну спрямованість, що свідчить про деяку полюсність даних комплексів. У той час, як особистість з комплексом мучеництва схильна применшувати свої досягнення та можливості, людина, яка має виражений комплекс нарцисизму, навпаки, схильна до перебільшення своїх заслуг та потенційних можливостей.

Далі проаналізуємо кореляційні взаємозв'язки показників акцентуації характеру та типу співзалежності (за опитувальниками Леонгарда та Ємельянової відповідно).

Таблиця 11.

**Кореляції між показниками методики Леонгарда та опитувальника
Ємельянової**

	Комплекс самопригніч чення	Комплекс мучеництва	Комплекс з садистськими схильностями	Комплекс нарцисизму
демонстративність	-,006	-,250	-,510**	,834**
застрагання	-,386*	,758**	-,238	-,350
педантичність	,417*	,209	-,564**	-,067
збудливість	-,288	-,400*	,727**	-,106
гіпертимність	,150	-,052	-,280	-,004
дистимність	,883**	-,249	-,355	,036
тривожність	,246	,098	-,416*	-,005
екзальтованість	,249	-,170	-,180	,127
емотивність	,832**	-,166	-,312	-,156
циклотимність	,338	-,211	,302	-,064
співзалежність	,298	-,277	-,125	-,026

Як бачимо з отриманих результатів, для комплексу пригнічення найбільш характерна наявність таких акцентуацій, як дистимність та емотивність: тісні прямі кореляційні взаємозалежності було отримано з даними шкалами на рівні статистичної значимості 0,01.

Окрім цього, кореляцію було також відмічено між показниками комплексу самопригнічення та педантичності (0,417), що ймовірно свідчить про те, що риса педантичності служить у певній мірі захисним механізмом у особистості, яка відчуває пригнічення з боку оточуючих та від самої себе. Прагнення зробити все якнайкраще допомагає особі скоригувати відчуття власної «неповноцінності», що є результатом постійного самопригнічення.

Також показано наявність зворотної кореляції комплексу самопригнічення з показником акцентуації застрагання (-0,386), що ймовірно свідчить про те, що попри відчуття постійного психологічного внутрішнього

тиску, особі не притаманна ригідність та застрягання, а навпаки їй властива лабільність та психічна активність.

Кореляції, отримані за різними типами акцентуацій за шкалою мучеництва, також виявилися різнобічними. Найбільш виражений кореляційний зв'язок було отримано з акцентуацією застрягання (0,758). Окрім цього, зворотні кореляції було отримано з показником акцентуації збудливості (-0,400).

За показниками з комплексом із садистськими схильностями виявлено обернені кореляції зі шкалами акцентуацій демонстративності (-0,510), педантичності (-0,564) та тривожності (-0,416). Проте найбільш виражена і тісна кореляційна спрямованість була отримана за шкалою акцентуації збудливості (0,727).

Результати кореляційного аналізу по комплексу нарцисизму показали його тісну взаємопов'язаність з акцентуацією демонстративності (0,834).

Таким чином, було відмічено найбільш тісні кореляції: комплексу самопригнічення з дистимністю та емотивністю, комплексу мучеництва із застряганням, комплексу з садистськими схильностями зі збудливістю, комплексу нарцисизму – з демонстративністю.

Значну кількість кореляцій було отримано і за шкалами методики визначення типу батьківського ставлення та дитячо-батьківських стосунків Шаффера-Белла.

Таблиця 12.

Кореляції між показниками методики Шаффера і Белла (ч. 1)

	Вербалізація	Надмірна турбота	Залежність від родини	Придушення волі	Відчуття самопожертви	Побоювання образити
Вербалізація	1	,474**	,421*	,001	-,250	-,078
Відчуття самопожертви	-,250	-,011	-,375*	-,222	1	,217

Виключення внутрішньо-сімейних впливів	,390*	,921**	-,042	-,343	,000	-,242
Придушення агресивності	,138	-,266	-,084	,940**	-,204	-,134
Партнерські стосунки	,053	,008	,121	,001	-,370*	-,263
Ухилення від контакту з дитиною	-,183	-,161	,275	-,382*	,273	,147

Як видно з табл. 12, отримано кореляційні взаємозв'язки між такими показниками:

1. Пряма кореляція:

- Між показниками вербалізації та надмірної турботи (0,474), а також вербалізації та залежності від родини (0,421);
- Між показниками виключення внутрішньо-сімейних впливів та вербалізації (0,390), а також надмірної турботи (0,921).

Окрім цього, дуже тісну кореляційну співзалежність було отримано між показниками придушення агресивності та придушення волі (0,940), що говорить про фактичне співіснування у структурі деструкції взаємостосунків особистості даних реакцій.

2. Зворотна кореляція:

- Між показниками відчуття самопожертви та залежності від родини (-0,375);
- Між показниками партнерських стосунків та відчуття самопожертви (-0,370);
- Між показниками ухилення від контакту з дитиною та придушення волі (-0,382).

Отже, найбільш тісні кореляції було отримано між шкалами виключення внутрішньо-сімейних впливів та надмірної турботи (0,921), і між

шкалами придушення агресивності та придушення волі (0,940). Як бачимо, дані кореляційні співзалежності близькі до 1, тобто бачимо фактично повну співзалежність між названими показниками.

Таблиця 13.

Кореляції між показниками методики Шаффера і Белла (ч. 2)

	Сімейні конфлікти	Дратівливість	Надмірна строгість	Виключення внутрішньо-сімейних впливів	Надавто ритет батьків	Придушення агресивності
Вербалізація	,175	-,239	-,303	,390*	-,263	,138
Надмірна турбота	-,137	-,185	-,254	,921**	,016	-,266
Дратівливість	,166	1	,912**	-,189	,082	-,247
Ухилення від контакту з дитиною	,196	,877**	,912**	-,197	-,106	-,465**
Придушення сексуальності	-,162	,367*	,263	-,041	,060	-,173
Надмірне втручання у світ дитини	-,305	-,915**	-,935**	,261	,024	,354
Несамостійність матері	-,109	-,543**	-,634**	,031	,307	,049

Згідно отриманих результатів, показник дратівливості кореляційно взаємопов'язаний зі шкалами:

- Ухилення від контакту з дитиною, при цьому отримано дуже високий коефіцієнт кореляції (0,877), що свідчить про тісну співзалежність даних явищ;
- Придушення сексуальності, з показником (0,367) на рівні статистичної значимості 0,05;
- Надмірне втручання у світ дитини, за яким також було отримано дуже тісні кореляційні взаємозв'язки (-0,915) на рівні статистичної значимості 0,01;

- Несамостійність матері, з показником (-0,543).

Дані кореляції, ймовірно, свідчать про нездатність контролювати продуктивність та розміреність власних реакцій та особистісних проявів особами з вираженою дратівливістю, тобто дратівливість скоріше за все пов'язана з певною розбалансованістю особистісних реагувань.

За шкалою надмірної строгості також отримано дуже високі кореляційні взаємозв'язки, а саме:

- З показниками дратівливості, а також ухилення від контакту з дитиною (0,912);
- З показником надмірного втручання у світ дитини (0,935);
- З показником несамостійності матері (-0,634)

Шкала виключення внутрішньо-сімейних впливів тісно корелює зі шкалами вербалізації (0,390) та надмірної турботи (0,921). Також шкала ухилення від контакту з дитиною обернено пропорційно корелює зі шкалою придушення агресивності (-0,465).

Таблиця 14.

Кореляції між показниками методики Шаффера і Белла (ч. 3)

	Незадоволеність роллю хазяйки	Партнерські стосунки	Розвиток активності дитини	Ухилення від контакту з дитиною	Байдужість чоловіка	Придушення сексуальності
Придушення волі	-,212	,001	-,316	-,382*	-,287	-,082
Відчуття самопожертви	-,272	-,370*	,131	,273	-,017	-,163
Сімейні конфлікти	,070	,055	,144	,196	-,388*	-,162
Партнерські стосунки	,515**	1	-,013	,088	-,029	-,152
Байдужість чоловіка	-,016	-,029	,009	,097	1	,400*

Несамостійність матері	-,324	-,251	,312	-,528**	-,105	-,148
------------------------	-------	-------	------	---------	-------	-------

Гармонія сімейних взаємовідносин, як відомо, у значній мірі залежить від якості взаємостосунків між подружжям. Нами було отримано прямі кореляційні зв'язки між шкалами придушення сексуальності та байдужості чоловіка (0,400), а також шкалами партнерських стосунків та незадоволеності роллю хазяйки (0,515).

Обернено пропорційні кореляційні взаємозв'язки на рівні статистичної значимості 0,05 було отримано за шкалами ухилення від контакту з дитиною та придушення волі (-0,382); відчуття самопожертви та партнерських стосунків (-0,370); байдужості чоловіка та сімейних конфліктів (-0,388); несамостійності матері та ухилення від контакту з дитиною (-0,528).

Таблиця 15.

Кореляції між показниками методики Шаффера і Белла (ч. 4)

	Домінування матері	Надмірне втручання у світ дитини	Зрівнені стосунки	Прагнення прискорити розвиток дитини	Несамостійність матері
Вербалізація	-,425*	,212	,081	-,269	,176
Надмірна турбота	-,042	,199	-,101	-,485**	-,035
Дратівливість	,170	-,915**	-,286	-,363*	-,543**
Надмірна строгість	,177	-,935**	-,255	-,307	-,634**
Виключення внутрішньо-сімейних впливів	,037	,261	-,032	-,423*	,031
Ухилення від контакту з дитиною	,114	-,923**	-,375*	-,217	-,528**

Надмірне втручання у світ дитини	-,052	1	,414*	,306	,588**
Несамостійність матері	,000	,588**	,217	,367*	1

Останній блок кореляцій, аналізованих нами за методикою Шаффера-Белла, показав наявність таких статистично значимих взаємозв'язків:

- Обернено пропорційного зв'язку шкал вербалізації та домінування матері (-0,425);
- Обернено пропорційних зв'язків шкали, що позначає надмірне втручання у світ дитини, та шкал дратівливості (-0,915), надмірної строгості (-0,935), та ухилення від контакту з дитиною (-0,923);
- Пряма пропорційність взаємозв'язку шкали надмірного втручання у світ дитини та показника несамостійності матері (0,588);
- Обернено пропорційна кореляція між шкалами ухилення від контакту з дитиною та зрівнених стосунків (-0,375);
- Прямо пропорційний взаємозв'язок між шкалами надмірного втручання у світ дитини та зрівнених стосунків (0,414).

Окрім цього, було відмічено значну кількість кореляцій зі шкалою, що позначає прагнення прискорити розвиток дитини, а саме:

- Зі шкалою надмірної турботи (-0,485);
- Зі шкалою дратівливості (-0,363);
- Зі шкалою виключення внутрішньо-сімейних впливів (-0,423);
- Зі шкалою несамостійності матері (0,367).

У свою чергу, кореляційні показники за шкалою несамостійності матері також взаємопов'язані з дратівливістю (-0,543), надмірною строгістю (-0,634), ухиленням від контакту з дитиною (-0,528) та надмірного втручання у світ

дитини (0,588).

Далі здійснимо кореляційний аналіз показників, отриманих за шкалами методик вивчення типів батьківського ставлення Шаффера-Белла і опитувальника визначення типу співзалежності Ємельянової.

Таблиця 16.

Кореляції між показниками методики Шаффера і Белла та опитувальника Ємельянової

	Комплекс самопригнічення	Комплекс мучеництва	Комплекс з садистськими схильностями	Комплекс нарцисизму
Вербалізація	-,203	-,204	,102	,367*
Надмірна турбота	-,284	-,216	-,358	,842**
Придушення волі	-,480**	-,227	,866**	-,252
Сімейні конфлікти	-,166	,238	,100	-,231
Дратівливість	-,357	,805**	-,281	-,374*
Надмірна строгість	-,304	,842**	-,279	-,465**
Виключення внутрішньо-сімейних впливів	-,214	-,269	-,361*	,868**
Придушення агресивності	-,502**	-,296	,878**	-,188
Ухилення від контакту з дитиною	-,167	,819**	-,390*	-,356
Надмірне втручання у світ дитини	,647**	-,888**	,630**	,446*
Прагнення прискорити розвиток дитини	,903**	-,221	-,172	-,275
Несамостійність матері	,399*	-,604**	,083	,133

Як видно з отриманих даних, маємо значну кількість кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними показниками, зокрема:

1. За комплексом самопригнічення отримано кореляції зі шкалами:

- придушення волі (-0,480) – як результат, самопригнічення не обов'язково означає слабкодушність людини, притупленість у неї вольових устремлінь;
- придушення агресивності (-0,502) – аналогічно з попереднім показником, самопригнічення не означає пригнічення особистістю і власної агресивності, навпаки вона стає більш вираженою;
- надмірне втручання у світ дитини (0,647) – ймовірно йдеться про те, що один з батьків або обоє, маючи розвинений комплекс самопригнічення, проєктують його приховані деструктивні прояви на особистість власної дитини, вважаючи за потрібне втручатися у життя дитини;
- прагнення прискорити розвиток дитини (0,903) – можливо, таким чином реалізуються приховані амбіції батьків щодо власних нереалізованих можливостей, які були пригнічені самою особистістю;
- несаможиттєвість матері (0,399) – аналогічно двом попереднім показникам, втрата матір'ю здатності самостійно та адекватно оцінювати і аналізувати дії та вчинки (дитячі чи власні) у відповідності до наявної сили самопригнічення.

2. За шкалою комплексу мучеництва отримано кореляції зі шкалами:

- дратівливість (0,805) – для особи з комплексом мучеництва характерні депресивні стани, а дратівливість є одним з супутників таких станів;
- надмірна строгість (0,842) – так як однією з ознак комплексу мучеництва є таємне презирство до себе, о ймовірно, що надмірна строгість, в т.ч. і до себе, характерна для осіб з даним комплексом;

- ухилення від контакту з дитиною (0,819) – адже спілкування з дитиною потребує значних психологічних витрат, на які особа з комплексом мучеництва іноді просто не здатна;
- надмірне втручання у світ дитини (-0,888) – протилежний до попереднього показник, при якому один з батьків вважає себе у праві втручатися у життя власної дитини, якій нібито нічого приховувати; саме страх того, що дитина матиме певні таємниці чи власні, невідомі дорослому, думки чи погляди, змушує батьків активно втручатися у світ малюка;
- несамотійність матері (-0,604) – нездатність адекватно контролювати свої дії, слова та вчинки у зв'язку з надмірним самозаглибленням та хворобливою рефлексією.

3. У відповідності до комплексу з садистськими схильностями було отримано такі кореляції з його показниками:

- придушення волі (0,866) – потреба невираження емоційно-вольових проявів особистості, які особа може бути нездатною контролювати;
- придушення агресивності (0,878) – аналогічно до попереднього показника;
- виключення внутрішньо-сімейних впливів (0,361) – саме ці впливи у певній мірі задають тон сімейних відносин, їх урівноваженість, що відсутнє у родині, де дитина схильна до садистських проявів;
- ухилення від контакту з дитиною (-0,390) – такі дії зазвичай провокують закритість дитини, тому ухилення від контакту з малюком не служить чинником розвитку садистських форм поведінки;

- надмірне втручання у світ дитини (0,630) – сприймається дитиною як насилля, що провокує аналогічну поведінку і в подальшому.

4. У комплексі нарцисизму було отримано такі кореляції з його показниками:

- вербалізація (0,367) – прагнення до озвучування будь-яких характеристик та особливостей власної величі, домінування над іншими;
- надмірна турбота (0,842) – підкреслення батьками винятковості, унікальності та неповторності власної дитини, гіпертрофоване до надмірних словесних та поведінкових форм;
- дратівливість (-0,374) – даний прояв не характерний для батьків, які власною поведінкою та діями формують у дитини комплекс нарцисизму;
- надмірна строгість (-0,465) – аналогічно до попереднього показника; батьки, які схильні до гіперопіки і гіперпротекції, та сприяють розростанню у дитини комплексу нарцисизму, зазвичай поводять себе протилежним чином;
- виключення внутрішньо-сімейних впливів (0,868) – при подібних видах взаємодії у сім'ї спрямованість на дитину та її «Я» досягає апогею;
- надмірне втручання у світ дитини (0,446) – аналогічне гіперопіці та гіперпротекції.

Таким чином, аналізовані кореляції показали тісну співпов'язаність досліджуваних ознак. Зокрема, можна відмітити найбільш тісні кореляційні зв'язки між показниками:

1) комплексу самопригнічення та шкал надмірної концентрації на дитині: надмірного втручання у світ дитини та прагнення прискорити розвиток дитини;

2) комплексу мучеництва та шкал емоційної дистанції з дитиною: дратівливості, надмірної строгості та ухилення від контакту з дитиною;

3) комплексу з садистськими схильностями та шкал надмірної концентрації на дитині: пригнічення волі та агресії, надмірного втручання у світ дитини;

4) комплексу нарцисизму зі шкалами надмірної концентрації на дитині: надмірної турботи, виключення внутрішньо-сімейних впливів та надмірного втручання у світ дитини.

Далі проаналізуємо результати кореляційного аналізу між типами батьківського ставлення та акцентуаціями характеру досліджуваних.

Таблиця 17.

Кореляції між показниками методики Шаффера і Белла та методики Леонгарда (ч. 1)

	демонстративність	застрягання	педантичність	збудливість	гіпертимність
Вербалізація	,312	-,189	-,121	-,054	-,378*
Надмірна турбота	,859**	-,138	-,033	-,218	,002
Придушення волі	-,507**	-,174	-,565**	,847**	-,207
Відчуття самопожертви	,062	,226	,231	-,226	,484**
Побоювання образити	-,273	,002	,404*	,018	,307
Дратівливість	-,224	,924**	,229	-,400*	-,106
Надмірна строгість	-,290	,926**	,285	-,430*	,079
Виключення внутрішньо-сімейних впливів	,863**	-,168	,118	-,222	,041
Придушення агресивності	-,416*	-,260	-,589**	,815**	-,263
Ухилення від контакту з дитиною	-,236	,928**	,348	-,553**	,024

Байдужість чоловіка	,081	,087	,114	-,410*	,150
Надмірне втручання у світ дитини	,244	-,936**	-,245	,468**	,040
Зрівнені стосунки	-,044	-,417*	,111	,227	-,003
Прагнення прискорити розвиток дитини	-,220	-,437*	,347	-,119	,142
Несамостійність матері	,064	-,588**	-,003	,167	,033

Як видно з табл., для акцентуації демонстративності характерні кореляційні взаємозв'язки з показниками: надмірної турботи (0,859), придушення волі (-0,507), виключення внутрішньо-сімейних впливів (0,863) та придушення агресивності (-0,416).

Для акцентуації застрягання характерні кореляційні взаємозв'язки з такими шкалами: дратівливість (0,924), надмірна строгість (0,926), ухилення від контакту з дитиною (0,928), надмірне втручання у світ дитини (-0,936), зрівнені стосунки (-0,417), прагнення прискорити розвиток дитини (-0,437), несамостійність матері (-0,588).

Для акцентуації педантичності характерні кореляційні взаємозв'язки з такими показниками методики Шаффера-Белла: придушення волі (-0,565), побоювання образити (0,404), придушення агресивності (-0,589)

Акцентуації збудливості притаманні такі кореляційні взаємозв'язки за шкалами: придушення волі (0,847), дратівливість (-0,400), надмірна строгість (-0,430), придушення агресивності (0,815), ухилення від контакту з дитиною (-0,553), байдужість чоловіка (-0,410), надмірне втручання у світ дитини (0,468).

Акцентуація гіпертимності корелює з такими шкалами, як вербалізація (0,378) та відчуття самопожертви (0,484).

Таблиця 18.

**Кореляції між показниками методики Шаффера і Белла та
методики Леонгарда (ч. 2)**

	дистимніс ть	тривожн ість	екзальтов аність	емотивн ість	циклотим ність
Вербалізація	-,366*	,077	,048	-,144	,013
Придушення волі	-,444*	-,280	-,142	-,354	,195
Дратівливість	-,402*	-,045	-,304	-,324	-,289
Надавторитет батьків	,210	-,057	,375*	-,024	,225
Придушення агресивності	-,478**	-,298	-,099	-,400*	,170
Байдужість чоловіка	,378*	,322	,295	,229	-,088
Домінування матері	,213	-,133	,377*	-,152	-,092
Прагнення прискорити розвиток дитини	,827**	,205	,084	,811**	,227
Несамостійність матері	,318	-,098	,296	,408*	,386*

Для акцентуації дистимності характерні кореляційні взаємозв'язки з такими шкалами: вербалізація (-0,366), придушення волі (-0,444), дратівливість (-0,402), придушення агресивності (-0,478), байдужість чоловіка (0,378), прагнення прискорити розвиток дитини (0,827).

Акцентуація екзальтованості має такі кореляційні взаємозв'язки з наступними показниками: надавторитет батьків (0,375) та домінування матері (0,377).

Акцентуація емотивності корелює з такими шкалами, як: придушення агресивності (-0,400), прагнення прискорити розвиток дитини (0,811), несамостійність матері (0,408).

Циклотимність має тісні кореляційні взаємозв'язки зі шкалою несамостійність матері (0,386).

Таким чином, рівні співзалежності у групі досліджуваних є високими; найбільш значимі кореляційні взаємозв'язки було отримано за такими типами співзалежності:

1. Комплекс самопригнічення тісно корелює з дистимністю (0,883**) та

емотивністю (0,832**), а також з показниками надмірної концентрації на дитині: прагнення прискорити розвиток дитини (0,903**) та надмірне втручання у світ дитини (0,647**). Найбільш тісно корелюють з показником прагненням прискорити розвиток дитини показник дистимності (0,827**) та показник емотивності (0,811**); показники дистимності та емотивності також тісно корелюють між собою (0,668**). Таким чином, прослідковуємо тісну кореляційну співпов'язаність між описаними показниками і шкалами.

2. Комплекс мучеництва корелює на високому рівні статистичної значимості з показниками застрягання (0,758**) та надмірної емоційної дистанції з дитиною: дратівливість (0,803**); надмірна строгість (0,842**); ухилення від контакту з дитиною (0,819**). Шкала застрягання має тісні кореляції з показниками дратівливості (0,924**), надмірної строгості (0,926**) та ухилення від контакту з дитиною (0,928**). Отже, названі показники тісно співкорелюють.

3. Комплекс з садистськими схильностями має найбільш тісні кореляційні взаємозв'язки з показниками збудливості (0,727**) та надмірної концентрації на дитині: придушення волі (0,866**); придушення агресії (0,878**); надмірне втручання у світ дитини (0,630**). Шкала збудливості має тісні кореляції з показниками придушення волі (0,847**), придушення агресії (0,815**), надмірного втручання у світ дитини (0,468**). Як бачимо, аналізовані показники мають тісні кореляційні взаємозв'язки.

4. Комплекс нарцисизму тісно корелює зі шкалами демонстративності (0,834**), а також надмірної концентрації на дитині: надмірна турбота (0,842**); виключення внутрішньо-сімейних впливів (0,868**); надмірне втручання у світ дитини (0,446**). Шкала демонстративності корелює з показниками надмірної турботи (0,859**) та виключення внутрішньо-сімейних впливів (0,863), що в цілому показує тісні кореляційні співзв'язки досліджуваних показників за даним типом співзалежності.

Отримані результати узагальнено представимо у табл. 19.

Таблиця 19.

**Найбільш значимі кореляції між показниками методик Леонгарда,
Ємельянової та Шаффера-Белла**

Тип співзалежності, за опитувальником Ємельянової	Тип акцентуації, за методикою Леонгарда	Поведінка батьків, за методикою Шаффера-Белла
Комплекс самопригнічення	Дистимність Емотивність	Надмірна концентрація на дитині: - надмірне втручання у світ дитини; - прагнення прискорити розвиток дитини
Комплекс мучеництва	Застрягання	Надмірна емоційна дистанція з дитиною: - дратівливість; - надмірна строгість; - ухилення від контакту з дитиною
Комплекс з садистськими схильностями	Збудливість	Надмірна концентрація на дитині: - придушення волі; - придушення агресії; - надмірне втручання у світ дитини
Комплекс нарцисизму	Демонстративність	Надмірна концентрація на дитині: - надмірна турбота; - виключення внутрішньо-сімейних впливів; - надмірне втручання у світ дитини

Отримані емпіричні результати та їх кількісна і якісна оцінка й аналіз дозволяють дійти висновку, що співзалежність як особистісна риса тісно взаємопов'язана зі специфікою батьківських відносин. Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що рівень деструкції батьківсько-дитячих стосунків корелює з мірою вираження співзалежності особистості.

3.2. Практичні рекомендації співзалежним подружнім парам

Метою пропонованої нами тренінгової програми є зниження співзалежності усуненням суперечності в гендерній ідентичності та корекції

рольової взаємодії батьків.

Завданнями тренінгу є:

1) ***Робота з емоційними станами співзалежного подружжя.*** Полягає у зниженні впливу негативних емоційних станів, які можуть заважати продуктивній роботі на тренінгу. Це стосується насамперед зняття реактивної тривоги, що виникає в учасників тренінгу на початку групової роботи. Сюди входить також зниження почуття провини та дратівливості у групі. Така форма роботи для батьківського лекторію є маловідомою, що створює додаткову підвищену напруженість та недовіру. Основне завдання на цьому етапі – підготовка до осмисленої роботи на наступних етапах та підвищення ефективності рефлексії за рахунок зниження емоційних перешкод.

2) ***Робота з рольовим репертуаром співзалежного подружжя.*** Включає конкретні вправи з відпрацювання навичок конструктивного спілкування, подолання маніпуляцій з боку членів сім'ї, вміння долати тиск, вибудовувати стосунки за власними правилами. Для роботи з рольовим репертуаром ми використовуємо вправи на рольову взаємодію, психодраму з вільним вибором ролей, психодраму із заданими ролями. На цьому етапі учасники тренінгу мають можливість наочно продемонструвати й закріпити в поведінці конструктивні ролі у спілкуванні із членами сім'ї.

3) ***Робота з гендерною ідентичністю.*** Включає вправи щодо усвідомлення своєї гендерної суті, роботу з образами ідеального чоловіка й ідеальної жінки, відпрацювання взаємодії з позицій гендерної рівності та гендерних уподобань. Цей блок занять складається із вправ на контрастне висвітлення гендерних ролей, маскулінних і фемінних характеристик, прийняття своєї мужності та жіночності, пошук позитивних гендерних характеристик.

Актуальність. Сучасна українська сім'я проходить кризовий етап перебудови традиційного розподілу статевих ролей. Заохочення статево типізованої поведінки у суспільстві, й водночас, недиференційованість гендерних виявів особистостей, призводить до розвитку нестійкої,

«розмитой» гендерної ідентичності у підростаючого покоління. На сьогоднішній день в Україні зростає як виникнення різних форм залежностей, так і збільшується кількість сімей, в яких є співзалежні особистості. Такі негативні наслідки співзалежності, як: безпорадність, тривожність, зниження автономії, окреслюють новий соціально-психологічний портрет майбутніх «творців сімей». Тому вважаємо, що тренінгова психологічна робота, спрямована на зниження співзалежності батьків, здатна в свою чергу вплинути на зміну рольового репертуару особистостей без суперечностей в гендерній ідентичності.

Інноваційність. Програми зниження співзалежності є дуже поширеними на заході. Особливо програми з позбавлення співзалежності соціальних працівників, дітей і дружин алкоголіків, самих залежних. Але дотепер бракує тренінгових програм соціально-психологічної спрямованості з батьками з урахуванням зміни гендерної ідентичності при співзалежності в сім'ї.

Практична значимість роботи. Значний акцент на гендерних особливостях на етапах тренінгу дасть змогу розкрити потенціал подружжя у самозміні, переосмислити себе не тільки на рівні рольової взаємодії, а і на рівні самоствавлення, тобто ідентичності, зокрема гендерної ідентичності. Робота з ролями у межах тренінгу дасть змогу учасникам набути нового рольового досвіду. Окрім цього, ми розширимо методичне забезпечення корекційно-розвивальної та просвітницької діяльності практичних психологів загальноосвітніх та спеціальних навчальних закладів, закладів охорони здоров'я, соціальних служб. Також даний тренінг може бути використаний у навчальному процесі у ВНЗ для розробки програм, орієнтованих на формування знань психологів, соціальних педагогів та соціальних робітників про специфіку вибору адекватних стратегій і тактик соціально-психологічної роботи з членами сімей залежних.

У процесі тренінгу ми дотримувалися загальновідомих принципів групової роботи, таких як принцип довільності, принцип «тут і тепер»,

персоніфікації висловлювань, рівності у спілкуванні, принципу активності. Програма соціально-психологічного тренінгу складається із 10 занять, поділених на три блоки:

1. Емоційне відреагування(3 заняття).

1.1. Усвідомлення почуттів. Мета: виявлення та усвідомлення почуттів.

Завдання: – навчитися розрізняти відчуття, драйви, емоції, почуття ; – усвідомлення власних почуттів ; – навчитися контролювати почуття.

Хід заняття. На першому занятті надається час для знайомства в групі. Кожен учасник називає себе, причини свого приходу в групу, висловлює свої побажання до роботи, мету своєї роботи (до 1 хв. на кожного). Ведучий тренінгу оголошує правила участі. Надається певний час на вільне знайомство (10 хв.). Під неголосну фонову музику учасникам пропонується підійти до будь-кого, познайомитися, коротко поговорити з ним на будь-яку тему. Таке знайомство стає своєрідним рольовим вакуумом, кожен учасник виявляє найбільш типові для себе роль і почуття, але ще не знає, хто і як відповість йому. Почуття, які виникають у цьому процесі, є першим предметом розмови на початку заняття. Зазначимо, що на цьому етапі пряме висловлювання загальної мети тренінгу є недоцільним. Важливо, аби кожен учасник мав власні мету і бажання змінити обставини, в яких опинився впродовж життя.

Для усвідомлення та диференціації почуттів пропонується візуалізація власних емоцій. Доцільність цієї роботи обґрунтовується необхідністю диференціації емоційних станів і причин, що їх викликають (драйви). Візуалізація, з одного боку, є наочним методом, який спрощує розуміння почуттів та їх відокремлення від відчуттів та емоцій, а конкретизація цих почуттів в масштабах малюнка дає змогу побачити місце, яке займають різноманітні почуття у житті. Елемент драйвів на малюнку повертає учасників від хаотичного сприйняття причин своїх емоційних станів до спрощеної стимул-реактивної схеми, коли причини і наслідки стають прозорими.

Медитаційна хвилинка. Мета цієї роботи – уявлення місця, наповненого позитивом і спокоєм, яке надає відпочинок і позитивний емоційний настрій. Ця вправа виконується в групі і рекомендується як домашня для зняття стресу. Механізм роботи – формування ресурсного стану, що ґрунтується на візуалізації комфортного, приємного і безпечного місця. Швидкий ефект забезпечується релаксацією, більш тривалий ефект, за умови домашнього виконання – набуттям прийому контролю свого емоційного стану.

1.2. *Відреагування почуттів.* Мета: відреагування почуттів, усвідомлення їх значущості в особистому житті. Завдання: – висловлювання та відреагування почуттів ; – усвідомлення значущості різних почуттів для життя ; – усвідомлення впливу стосунків на почуття.

Хід заняття. На початку заняття учасникам нагадують результати попереднього заняття, обговорюють причини виникнення негативних почуттів і важливість їх висловлювання, усвідомлення. Групі потрібно розповісти про важливість некритичного вислуховування та розуміння почуттів співрозмовника у бесіді. Потім учасникам пропонують поділитися на пари й розповісти один одному по черзі про свої переживання, пов'язані з проблемами залежного, при цьому партнера просять просто вислухати, сприйняти, зрозуміти, але не вдаватися до жалю. На цю вправу дається 20 хв., по 10 хв. на кожного співрозмовника у парі.

Некритичне вислуховування є здібністю, яка мало розвинена у співзалежних. Їм притаманне чергування ролей Агресора і Жертви, але обидві ці ролі не передбачають розуміння і прийняття партнера, відсутності жалю. Саме тому обговорення почуттів, що виникли після цієї вправи, є дуже важливим. Слід звертати увагу учасників на те, про кого вони думали, коли вислуховували іншого – про себе чи про людину, яка розповідає їм про себе, на песимістичні та оптимістичні думки, на очікування тих, хто говорив.

Після 10 хв. групового обговорення почуттів, які виникали у співрозмовників, пропонується вправа «Будинок почуттів». Зазвичай учасники будують «надійні» будинки, фундаментом яких є любов, спокій,

впевненість, а інші частини будівлі роблять такими, якими вони мають бути в ідеалі. Це розкриває важливий аспект психології співзалежних: вони завжди знають, як зробити правильно, але на практиці зазвичай виявляються безпорадними. Головна мета цієї вправи – не побудова ідеалу, а обговорення реальних почуттів, на яких ґрунтується світосприйняття співзалежних. Насправді в основі їхнього реального «будинку почуттів» здебільшого лежать безпорадність, сором, надмірна заклопотаність, почуття провини, озлобленість. Саме тому дуже важливо наприкінці вправи сумісно побудувати будинок, що ґрунтується на реальних почуттях. Це викликає в учасників сміх, нерозуміння доцільності побудови такого будинку, іноді азарт як спосіб з перебільшенням показати свої помилки в реальному житті. Метою цієї вправи є необхідність змінити основу або «фундамент» своїх почуттів. Це є кроком до наступного заняття, яке присвячене маніпулятивній взаємодії у ролях драматичного трикутника і почуттям, що в ній виникають.

1.3. Усвідомлення почуттів в рольовій взаємодії.

Мета: визначити основні емоції, які виникають при взаємодії у драматичному трикутнику. Завдання: – усвідомлення почуттів у драматичному трикутнику; – навчання усвідомлювати ролі драматичного трикутника; – робота з внутрішнім опором до ролей.

Хід заняття. Все заняття присвячене аналізу механізму, що лежить в основі усвідомлення власних почуттів у рольовій взаємодії всередині подружжя – опору до певної ролі. Коли учасник усвідомлює її комфортність чи не комфортність, він пізнає типові ситуації свого життя. Водночас явно награна стереотипна взаємодія з умовним залежним у центрі кола дає змогу усвідомити штучність та обмеженість будь-якої із цих трьох ролей. Для людини всередині кола це є досвідом переживання себе на місці залежного, у діях кола учасників «залежний» часто бачить і свої дії та слова, тому починає розуміти сенс взаємодії у драматичному трикутнику.

Основними результатами такої роботи є розуміння і диференціація ролей Рятівника, Жертви і Агресора. Учасники обговорюють, наскільки

надана роль властива їм. Ті, хто відчував дискомфорт, аналізують його причини. Іноді можливе обговорення вигідності будь-якої ролі. «Залежний», що перебуває в центрі кола, зазвичай відчуває себе дискомфортно, а після зворотного зв'язку починає розуміти, звертання з якої позиції викликали у нього найбільший дискомфорт. Звертання з кожної із ролей дає йому змогу зрозуміти власну позицію у стосунках з реальним залежним. Питання про вигідність будь-якої ролі знімається переважно після того, як учасники з кола чують зворотний зв'язок від «залежного» і усвідомлюють, що звертання з позиції будь-якої із трьох запропонованих ролей може викликати значний дискомфорт, відчуття залежності, безпорадності. Розуміння того, що співзалежний сам може викликати продовження залежності, є найціннішим результатом цієї вправи, але задля цього потрібно реалізувати якісну рефлексію та зворотний зв'язок.

2. Рольова взаємодія (3 заняття).

2.1. *Моделювання співзалежних стосунків, усвідомлення рольових позицій у стосунках.* Мета: навчити протистояти маніпулятивному впливу. Завдання: – дати відчути стосунки, що ґрунтуються на опорі до маніпуляцій; – виявити основні невдалі моменти у спілкуванні; – закріпити на практиці вдалі моделі спілкування.

Хід заняття. На початку заняття треба підбити підсумки попереднього заняття, узагальнити його результати. Учасникам пропонується вправа «Мотузка» (імітація витягування когось із подружжя з імпровізованого болота). В основі цієї вправи лежить моделювання стосунків і проведення аналогії на фізичну взаємодію. Коли обом сторонам розкривається зміст роботи, настає момент усвідомлення хибності сприйняття намірів іншого та усвідомлення сили, яка потрібна для того, щоб витягнути залежного з «болота». Найчастіше, люди вважають, що не можна кидати залежного напризволяще, і всіма силами намагаються допомогти йому. Потрібно вибрати чіткий і продуманий шлях, постійно йти вперед, не вдаючись до ролі Агресора чи Рятівника.

Після обговорення вправи тема перемикається на подібні стосунки із залежним. Для моделювання стосунків пропонується вправа «Змусь!» (потрібно змусити власну пару що-небудь сказати чи зробити). Ця вправа ставить учасників у реальну ситуацію, бо об'єкт залежності також реальний. Головна її мета – узагальнити попередній досвід усвідомлення ролей. Нами було відмічено, що реакції учасників у цій вправі дуже різноманітні. Є такі, хто навмисно підмічає неусвідомлені спроби інших маніпулювати «залежним», інші перебувають у розпачі, бо не знають, як ще можна зарадити «залежному». Є й ті, хто залучає досвід попередніх занять і намагається обговорити почуття «залежного», щоб через них вийти на якесь рішення. Взагалі ця вправа є своєрідним діагностичним інструментом, який виявляє, чи змінилася стратегія поведінки в учасників тренінгу.

2.2. Психодрама за типовими ситуаціями у родині співзалежних із заданими ролями.

Мета: показати типові ролі у співзалежній родині та наслідки їх реалізації. Завдання: – навчити розпізнавати типові ролі у співзалежній родині; – практичне закріплення розуміння наслідків взаємодії у цих ролях; – актуалізація основних проблем спілкування з залежним (підготовка до наступного заняття).

Хід заняття. Це заняття повністю присвячене психодрамі за фіксованими ролями. Ми використовували ролі, що описані Л. М. Зоріною та О. В. Ємельяною: захисник, контролер, обвинувачувач, одинак, потурач та безпосередньо сам залежний. Ці ролі обговорюються, наводяться приклади. У процесі обговорення в групі також конструюється типова ситуація, наприклад, чергове бажання залежного піти «погуляти». З групи вибирають 6 бажаних, залежний починає інтеракцію і висловлює своє бажання, інші учасники дії спілкуються з ним і між собою, кожен з позиції своєї ролі. Хід події вільний, на взаємодію дається 30 хв. У процесі дії, якщо один з «акторів» вважає, що в нього всі аргументи вичерпано, на його місце запрошується інший бажаний.

Після вправи обговорюються почуття, помилки, вислуховуються думки глядачів та альтернативні рішення. Висновком є актуалізація основних проблем у стосунках із залежним, щоб на наступному занятті провести психодраму без фіксованих ролей.

2.3. Психодрама за типовими ситуаціями у ролинах співзалежних з вільним вибором ролей.

Мета: вирішення внутрішнього конфлікту при співзалежності.

Хід заняття. Заняття розраховане на один сеанс психодрами за оповіданням одного з учасників. Учасникам оголошуються умови дії: спонтанність, добровільність, відкритість. Вибирають одного учасника, просять його розповісти одну з актуальних ще не вирішених проблем у стосунках із залежним. Спочатку ситуація розкривається коротко, щоб було зрозуміло, в чому її сенс. Учасник обирає перших акторів у свою дію і починає розповідь, у якій обрані учасники вже можуть діяти спонтанно, виходячи з обраних ролей, спілкуватися між собою та з розповідачем, але у межах ролі. Тренер може задавати уточнювальні запитання. Якщо учасник розповідає про якісь постійні почуття чи відчуття, то їх також можна персоналізувати за допомогою інших учасників заняття. Серед таких відчуттів може бути «Висока стіна» між розповідачем і залежним, Відчай, який керує рішеннями, Розум, який намагається впоратися з почуттями, тощо. Після заняття обговорюються результати для самого оповідача, відчуття акторів, враження глядачів.

За достатньої відкритості учасників цей сеанс психодрами може викликати катарсичні переживання як протагоніста, так і акторів. Це можливе тоді, коли актори грають не тільки реальних людей, але й почуття. Можливість протагоніста поговорити з почуттями є, за нашим досвідом, найціннішим його переживанням. Для акторів відігравання ролей внутрішніх станів є також проекцією, бо вибір ролей добровільний, максимізація одного з почуттів також може викликати катарсичні переживання в учасника.

3. Гендерна ідентичність та гендерні ролі (4 заняття).

3.1. *Прояви гендерних характеристик у житті, усвідомлення їх значущості.*

Мета: з'ясувати позитивні та негативні сторони типових гендерних якостей. Завдання: – усвідомити та виокремити гендерні якості; – відреагування своєї мужності/жіночості; – формування уявлень про значущість гендерних якостей у житті.

Хід заняття. На початку заняття обговорюються результати попередніх занять з позицій мужності/жіночості. Основна тема «Якщо б я була (був) ідеальною жінкою (чоловіком), то...». Після обговорення заняття присвячується грі «Магазин властивостей». Психологічний механізм цієї вправи ґрунтується на зворотному зв'язку, який вимірюється умовними ігровими грошима. Кожна якість має свою ціну, є цінні й непотрібні, приховані якості і такі якості, що приваблюють або яких намагаються позбутися. В ході гри учасники пізнають ціну того, якими вони хочуть бути. Зазначимо, що ця гра має яскравий гендерний аспект, тому купівля-продаж якостей – це насамперед конструювання виваженого образу чоловіка та жінки, який ґрунтується на конкуренції саме якостей, а не безпосередньо чоловіків та жінок. Результат кожного учасника – це набуті ними якості. У результаті серед учасників можна виявити маскулінних жінок і фемінних чоловіків, осіб з 1 – 3 дуже цінними якостями, з великою кількістю недорогих якостей. Усі ці випадки потребують особливої уваги та обговорення, бо процес створення цього образу зазвичай повторює життєві рішення бути якимось. У підсумку потрібно обговорити образ ідеальної жінки та ідеального чоловіка і те, хто прагнув до цих образів, а хто сторонився їх.

3.2. *Критичний розгляд проявів фемінності та маскулінності у житті.*

Мета: виявити портрети «справжньої жінки» та «справжнього чоловіка». Завдання: – зіставити ідеальний та реальний образи чоловіка та жінки; – означити позитивні та негативні якості обох гендерних ролей; – гендерна самопрезентація учасників.

Хід заняття. Потрібно обговорити результати попереднього заняття і

зробити висновки щодо якостей, котрі найбільш цінуються у житті. Учасникам пропонується критично розглянути образи «справжньої жінки» та «справжнього чоловіка». Для цього проводиться рольова гра «Суд». Мета цієї гри – критичне переосмислення ідеальних образів чоловіка та жінки. У ході гри є ризик того, що у сторін скінчатся аргументи. Ведучий має передбачити це і, як «секретар суду», попередити учасників, що час засідання закінчується. З урахуванням результатів попереднього заняття, деякі учасники можуть відчувати сильні суперечності, бо раніше ідеальний образ конструювався, а тепер – критикується. Можуть виникнути сумніви в доцільності цієї процедури, які, за нашим досвідом, пов'язані з недоторканістю цих образів в уявленні учасників. Щоб запобігти цьому, треба звернутися до самого процесу суду, акцентувати увагу на позиціях обвинувачувача та захисника. Якщо ці ролі взагалі функціонують, то образи справжнього чоловіка й жінки не є такими вже й недоторканими. З іншого боку, потрібно також відстежувати й деструктивне ставлення до цих ролей, яке може бути виражене як сумніви в необхідності цих ролей взагалі.

3.3. Усвідомлення власної гендерної ідентичності в контексті життя із залежним.

Мета: навчитися протистояти гендерним маніпуляціям у стосунках із залежним. Завдання: – розпізнавання провокативних ситуацій у спілкуванні із залежним; – усвідомлення факторів, що порушують гендерну ідентичність; – формування нових настанов стосовно залежного.

Хід заняття. Учасникам послідовно пропонується дві теми для обговорення: «Ти жінка і ти повинна...», «Ти чоловік і ти повинен...». Обговорюються типові ситуації, коли такі думки виникають в учасників або коли хтось так говорить, наслідки цих ситуацій. Що з цих «повинен...» виконується, але не приймається на рівні почуттів, що не виконується, але здається корисним.

Далі заняття спрямоване на формування таких настанов, які б не порушували ідентичність особистості і водночас не приводили до

виникнення маніпуляцій у драматичному трикутнику. Заняття повністю проводиться у формі дискусії, у процесі якої учасники підбивають підсумки попередніх занять, формують індивідуальні висновки.

Це заняття є підсумковим до блоку корекції гендерних ролей. Учасники пройшли етапи формування ідеалу, критичного переосмислення, а на цьому занятті синтезуються такі маскулінні та фемінні образи, які б відповідали своєму змісту, але не виявляли слабкостей, властивих ідеалу. Зокрема потрібно знайти конструктивний образ жінки взагалі, Жінки-Матері, Жінки-Дорослого та Жінки-Дитини, те саме й для чоловічого образу. Це рефлексивне заняття з елементами дискусії. З урахуванням знань про ролі у співзалежній родині, ролі з драматичного трикутника та гендерні ролі більшість учасників, за нашими спостереженнями, успішно формують такі образи. Але є й винятки. Це насамперед жінки, які тримаються за роль матері-героїні, і від цієї ролі залежать не тільки їх сімейні стосунки, а й авторитет серед знайомих. Дуже яскраві прояви такої ролі потребують індивідуального консультування.

3.4. Обговорення та вироблення нових правил поведінки в сім'ї із залежним, відпрацювання їх ефективності у психодраматичній взаємодії. Рефлексія тренінгу в цілому, висновки.

Мета: поява рішення реалізувати конструктивну форму взаємодії із залежним. Завдання: – підсумок тренінгу; – складання переліку правил стосунків у родині; – перевірка ефективності нових правил у драматичній грі.

Хід заняття. Пропонується скласти перелік нових правил поведінки в родині, враховуючи при цьому досвід опанування своїх почуттів, знання ролей за співзалежних стосунків, усвідомлюючи свою гендерну роль. Для цього потрібно підвести підсумки попередніх етапів тренінгу. Коли перелік правил складено, пропонується зіграти дію за участі залежного та його родини з урахуванням цих правил. Ролі та актори обирають самі учасники. Альтернативні варіанти дії, якщо вони виникають, також можна реалізувати.

Заняття спрямоване на закріплення нового способу мислення та нової

поведінки стосовно залежного. Правила та їх відпрацювання – це поведінковий рівень, підґрунтя якого закладене на першому блоці тренінгу у вигляді самоконтролю та усвідомлення почуттів, на другому – як усвідомлення та контроль рольової поведінки, на третьому – як природна відповідність гендерної ідентичності та статі. Нами було помічено оптимістичні настрої у більшості учасників, зокрема завдяки обізнаності. Одним із найважливіших етапів тренінгу вони називали другий етап, присвячений драматичному трикутнику та ролям у співзалежній сім'ї. Саме цей етап дає найбільш дієві моделі конструктивного спілкування із залежним. Типова думка учасників наприкінці тренінгу полягає в тому, що потрібно змінювати тактику поведінки у родині, переосмислювати свої почуття. Також учасники відзначали, що почуття «справжньої жінки» чи «справжнього чоловіка» все ж таки є корисними, але вони можуть бути не більш, ніж ресурсними станами, в житті потрібно виявляти гнучкість і виваженість. Серед чоловіків була виявлена така думка: «Треба бути справжнім чоловіком, щоб дозволяти собі проявляти жіночі якості». Серед жінок подібні думки не спостерігалися, вони більш схильні до аналізу взаємин та ролей.

Висновки до розділу 3

Отже, ми підтвердили гіпотезу дослідження про те, що рівень деструкції батьківсько-дитячих стосунків корелює з мірою вираження співзалежності особистості у подружній парі. А саме:

1. Комплекс самопригнічення як тип співзалежності особистості визначається такими акцентуаціями характеру, як дистимність і емотивність, а також таким деструктивним типом батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині, зокрема, надмірне втручання у світ дитини та прагнення прискорити розвиток дитини.

2. Тип співзалежності «комплекс мучеництва» пов'язаний із застрягаючою акцентуацією, а також з надмірною емоційною дистанцією з

дитиною у дитячо-батьківських взаємовідносинах, що виявляється у дратівливості, надмірній строгості та ухиленні від контакту з дитиною.

3. Співзалежність за комплексом із садистськими схильностями характеризується такою акцентуацією, як збудливість, і таким типом батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині, що виявляється у придушенні волі та агресії дитини, і у надмірному втручанні у світ дитини.

4. Комплекс нарцисизму як тип співзалежності особистості виражається демонстративною акцентуацією, а також наявністю такого типу батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині: надмірна турбота і відносини залежності, виключення внутрішньо-сімейних впливів та надмірне втручання у світ дитини.

ВИСНОВКИ

Співзалежність – поняття, що виникло індуктивно, як узагальнення психологічних характеристик людей, змушених жити з залежними від алкоголю або наркотиків. І першою такою характеристикою є некерованість їхнього життя. Іншими словами співзалежні не могли керувати ходом свого життя, тому що були постійно зайняті проблемами, що виникають у відносинах з залежним. Таким чином, співзалежність теоретично дещо відірвана від будь-яких конкретних концепцій. Залежно від теоретичних поглядів авторів, співзалежність визначалася як паттерн поведінки, порушення адаптації та проблеми поведінки, як вивчена реакція на стрес, саморуйнуюча поведінка, неконтрольована «концентрація думки на когось або на чомусь», порушення особистості, засноване на необхідності контролю ситуації, емоційний, психологічний та поведінковий стан, викликаний набором пригнічуючих правил, хвороблива залежність від компульсивних форм поведінки і думки інших людей, порушення емоційно-вольової регуляції, підпорядкування свого Я стану залежної людини.

На сьогоднішній день проблема співзалежності є однією з провідних як у прикладному аспекті, так і в теоретичному. У теоретичному аспекті це явище важливо, тому що співзалежність є цілісною модифікацією поведінки і свідомості, зумовленою присутністю в контексті з індивідом залежного суб'єкта, а отже, зачіпає практично всі сфери особистості. Будь-який додатковий фактор, як співзалежність, підвищує пояснювальну здатність теоретичних схем інтерпретації психіки індивіда, знижує кількість нез'ясованих явищ. Велике значення даного феномена для практики обумовлено небезпечними перспективами для психологічного здоров'я особистості, що веде до постановки співзалежності як основної проблеми в багатьох випадках індивідуального консультування. І теоретична і прикладна значимість даного явища перетинаються на проблемі індивідуального виміру ступеня співзалежності.

Можна стверджувати, що більшість визначень сходяться на вимірюванні співзалежності в площині залежності-незалежності мотиваційної сфери особистості. Як наслідок цього, відбувається значна зміна особистісних властивостей поведінки. Різні автори дають наступні характеристики співзалежних особистостей: ригідність, жертовність, низька опірність стресу, недовірливість, скептицизм, агресія, фрустрованість, відчуженість, тотальна відповідальність, низька самоповага, суперечливість, розмиті межі особистості, низька самооцінка, нехтування собою, бідність почуттів, неадекватне ставлення до розваг.

Узагальнюючи вище перелічені ознаки, ми зводимо їх до наступних узагальнених характеристик:

- низька самооцінка, нехтування собою;
- жертовність рольової позиції, почуття провини;
- залежність від чужої думки, бажання показати себе з кращого боку;
- фрустрованість, внутрішня напруженість.

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

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

- висловлювати обтяженість відносинами з залежним (реальним або уявним);
- передбачати негативний або слабкий результат тієї діяльності, яка залежить від неї;
- давати негативну оцінку результатів своєї діяльності незалежно від її об'єктивного успіху;
- висловлювати щодо себе суб'єктивно неприємні характеристики;
- неприйняття позитивних зовнішніх оцінок;
- невмотивоване прагнення допомагати іншим.

Цей ряд емпіричних характеристик може бути продовжений, однак саме перераховані емпіричні характеристики співвідносяться з теоретично

описаними різними авторами особистісними характеристиками.

Співзалежність є на сьогоднішній день найважливішою проблемою для практичної психології, тому що поширеність цього явища надзвичайно висока. Вона властива практично всім, хто має особисті відносини з хімічно залежними; багатьом, хто пов'язаний з психологічно залежними, хронічно хворими; ймовірний прояв співзалежності і у відносинах з дитиною, коли відносини характеризуються як гіперопіка. Співзалежність є і важливою проблемою для теоретичного розуміння особистісних змін, тому що є фактором, що дозволяє пояснити багато психологічних явищ. У зв'язку з цим важлива наявність точного і простого інструмента діагностики співзалежності.

В ході емпіричного дослідження та кількісного і якісного аналізу отриманих даних ми підтвердили гіпотезу дослідження про те, що рівень деструкції батьківсько-дитячих стосунків корелює з мірою вираження співзалежності особистості у подружній парі. А саме:

1. Комплекс самопригнічення як тип співзалежності особистості визначається такими акцентуаціями характеру, як дистимність і емотивність, а також таким деструктивним типом батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині, зокрема, надмірне втручання у світ дитини та прагнення прискорити розвиток дитини.

2. Тип співзалежності «комплекс мучеництва» пов'язаний із застрягаючою акцентуацією, а також з надмірною емоційною дистанцією з дитиною у дитячо-батьківських взаємовідносинах, що виявляється у драгівливості, надмірній строгості та ухиленні від контакту з дитиною.

3. Співзалежність за комплексом із садистськими схильностями характеризується такою акцентуацією, як збудливість, і таким типом батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині, що виявляється у придушенні волі та агресії дитини, і у надмірному втручанні у світ дитини.

4. Комплекс нарцисизму як тип співзалежності особистості виражається демонстративною акцентуацією, а також наявністю такого типу

батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині: надмірна турбота і відносини залежності, виключення внутрішньо-сімейних впливів та надмірне втручання у світ дитини.

Сучасна українська сім'я проходить кризовий етап перебудови традиційного розподілу статевих ролей. Заохочення статево типізованої поведінки у суспільстві, й водночас, недиференційованість гендерних виявів особистостей, призводить до розвитку нестійкої, «розмитої» гендерної ідентичності у підростаючого покоління. На сьогоднішній день в Україні зростає як виникнення різних форм залежностей, так і збільшується кількість сімей, в яких є співзалежні особистості. Такі негативні наслідки співзалежності, як: безпорадність, тривожність, зниження автономії, окреслюють новий соціально-психологічний портрет майбутніх «творців сімей». Тому вважаємо, що тренінгова психологічна робота, спрямована на зниження співзалежності батьків, здатна в свою чергу вплинути на зміну рольового репертуару особистостей без суперечностей в гендерній ідентичності.

Програми зниження співзалежності є дуже поширеними на заході. Особливо програми з позбавлення співзалежності соціальних працівників, дітей і дружин алкоголіків, самих залежних. Але дотепер бракує тренінгових програм соціально-психологічної спрямованості з батьками з урахуванням зміни гендерної ідентичності при співзалежності в сім'ї.

Значний акцент на гендерних особливостях на етапах тренінгу дає змогу розкрити потенціал подружжя у самозміні, переосмислити себе не тільки на рівні рольової взаємодії, а і на рівні самоставлення, тобто ідентичності, зокрема гендерної ідентичності. Робота з ролями у межах тренінгу дає змогу учасникам набути нового рольового досвіду.