

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості співзалежних відносин у жінок, які перебувають у шлюбі тривалий час

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 211
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Догаєва Олена Анатоліївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н.
(наукова ступінь, вчене звання)

Пономарьова Вікторія Костянтинівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН У ЖІНОК	
1.1 ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОЇ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ В РАНЬОМУ ДИТИНСТВІ.....	15
1.2 ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНОК.....	24
1.3 ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ У СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИНАХ	29
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. ЦІЛІ, ЗАДАЧІ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	58
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ.....	59
3.2 АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА СТРУКТУРНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ	76
3.3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	91
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	94
ВИСНОВКИ	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	99
ДОДАТКИ	104

ВСТУП

Залежна структура особистості є терміном, який використовується в психології для опису певного типу поведінки і визначається в Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5). Згідно з DSM-5, залежна структура особистості характеризується покірністю та потребою в постійній підтримці, а також труднощами у прийнятті рішень. Люди з цим типом особистості можуть відчувати безпорадність та тривогу, особливо коли залишаються наодинці або стикаються з повсякденними завданнями. Цей розлад відзначається глибоким пасивним підпорядкуванням оточуючим людям у прийнятті важливих та незначних життєвих рішень. Люди з цим розладом відчують страх перед самотністю, почуваються безпорадними та некомпетентними. Вони проявляють пасивну згоду з бажаннями старших та оточуючих, і мають слабку реакцію на вимоги повсякденного життя.

В основі "Залежного розладу особистості" лежить відсутність активності, яка може проявлятися як в інтелектуальній, так і в емоційній сферах. Люди з цим розладом часто мають схильність перекладати відповідальність на інших і не виявляють достатньої ініціативи. Описані особливості особистості в рамках цього розладу включають астенічність, неадекватність, пасивність та самопригнічування.

Тема співзалежних стосунків є дуже актуальною для дослідження в магістерській роботі з психології, оскільки це складне питання, яке має значні наслідки для окремих людей та їхніх інтимних стосунків. Розуміння природи та характеристик співзалежних стосунків є важливим як для клініцистів, так і для дослідників, оскільки це може допомогти в ефективних втручаннях і покращити результати для тих, хто бореться із співзалежністю.

Крім того, співзалежність є поширеною проблемою в інтимних стосунках і може сприяти низці негативних результатів, включаючи зниження задоволеності стосунками, проблеми з психічним здоров'ям і навіть розірвання стосунків. Це підкреслює важливість вирішення проблеми співзалежності в клінічній практиці та дослідженнях, щоб сприяти здоровим і повноцінним стосункам.

Співзалежність — це складне явище, яке часто не правильно розуміють, коли люди починають надмірно покладатися на емоційну та психологічну підтримку інших. Це поширена проблема в інтимних стосунках, особливо в шлюбі, де партнери можуть нездорово вплутатися в життя один одного. Жінки, зокрема, можуть бути більш вразливими до розвитку моделей співзалежності у їхніх стосунках через суспільні очікування догляду та піклування.

Психічне здоров'я громадян держави — є головним показником, що характеризує суспільство і державу. У нашому суспільстві, яке залежить від зумовленого менталітету, співзалежність є частиною соціуму, яка негативно впливає на життя конкретної людини, і на суспільство в цілому. Мета суспільства — виростити психічноздорове покоління. Співзалежні стосунки заважають повноцінному життю людини, позбавляють її можливості відчувати радість та задоволення, любити, самореалізовуватися і самовдосконалюватися.

Так, співзалежні можуть мати значний вплив на оточуючих, особливо в контексті їхніх сімейних стосунків. Співзалежним особам може бути важко встановити здорові межі, визначити пріоритети для власних потреб і виразити свої емоції здоровим способом. Як наслідок, вони можуть бути надмірно залучені в життя членів своєї сім'ї, беручи на себе надмірну роль піклувальників і нехтуючи власними потребами та благополуччям. Інші спеціалісти (Н. Робін, Е. Макавой, С. Израэльсон, П. Стентон и ін.)

спираються на те, що в основі співзалежної поведінки жінки лежить її зростання та виховання у дисфункціональній сім'ї. У такому випадку діти не мають прикладу здорових стосунків та не можуть реалізувати їх з партнером у своєму дорослому житті. Отже, феномен співзалежності у жінок, ще не досліджений досконально, з цього виходить, що не існує і встановлених «ліків» від даного недугу.

Співзалежні впливають на інших людей (у сім'ї), створюючи сприятливі умови для розвитку адиктивної поведінки. Співзалежність у сімейній системі має тенденцію до розширення й саморуїнування, а також руйнування життя інших людей.

У науково-практичних працях співзалежність розглядається як хвороба, реакція або феномен, що лежить у просторі взаємин подружжя (Литвиненко, 2003; Проценко, 2006; Nurgom, 2000). У сучасній психології не існує єдиного уявлення як про сам феномен співзалежності, так і про співзалежну особистість. Б. Уайнхольд та Дж. Уайнхольд зазначають, що співзалежність – це набута дисфункціональна поведінка, що виникає в наслідок незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві (Уайнхолд, 2002).

У науковій літературі було проаналізовано різні фактори, що сприяють виникненню співзалежності. Серед них варто зазначити досвід травматичного переживання (Сермак, 1984), насильство в сім'ї (Бітті, 1997) і проживання з недієздатною або залежною особою (Бітті, 1997). Однак автори погоджуються в тому, що співзалежність виникає в дисфункціональній системі або відносинах, де людина не розвивається розумово або емоційно. Як наслідок, у співзалежних відсутні фізичні, психологічні, емоційні та поведінкові ресурси, необхідні для здорових взаємин. Крім того, такі характеристики співзалежних, як низька самооцінка, проблеми з установленням особистих меж, несформованість відповідальності та

задоволення особистими потребами, відповідають ознакам недиференційованої особистості, описаної в теорії М. Боуена (Bowen, 1974).

Співзалежна людина повністю захоплена бажанням контролювати поведінку іншої особи і не приділяє належної уваги задоволенню своїх власних важливих потреб (Бітті, 1997). Співзалежність є хворобливим прагненням керувати поведінкою, контролювати життя та піклуватися про іншу дорослу особу. За словами С. Зайцева, співзалежність є формою любові, але з позначкою "мінус". Це сліпа материнська любов, наприклад, яка пригнічує індивіда і не дозволяє йому розвиватися як особистості, а також не дає можливості розвиватися тому, хто кохає (Айвазова, 2003; Зайцев, 2004).

У багатьох дослідженнях термін "співзалежність" використовується для опису особливого типу сімейних взаємин у дисфункціональних сім'ях, які впливають на всіх членів сім'ї (М. Бітті, В. Бочаров, А. Шишкова, І. Карловська, М. Іванець, А. Мейроян, В. Рожнов, Т. Рібакова, Е. Ейдемільер та ін.). Зарубіжні й вітчизняні автори також відзначають прямий зв'язок між порушеннями в емоційному функціонуванні сім'ї та розвитком співзалежності у особистості (Белобородов, 2013; Бітті, 1997; Боуен, 2005). На нашу думку, основні джерела і причини виникнення станів співзалежності в особистості та вплив цього явища на психологічний стан особистості можна пояснити в рамках сімейного системного підходу.

Тема "Психологічні особливості співзалежних відносин у жінок, які перебувають у шлюбі тривалий час" є важливою для магістерської роботи психолога клініциста з кількох причин:

1. Актуальність теми: Співзалежність є поширеною проблемою, особливо серед жінок, які перебувають у тривалих шлюбних відносинах. Дослідження цієї теми може принести нові уявлення про

психологічні особливості співзалежності та допомогти в розумінні цієї складної динаміки відносин.

2. Практична значимість: Розуміння психологічних особливостей співзалежних відносин може мати велике значення для практикуючих психологів. Ви зможете розвинути свої навички у клінічній роботі зі співзалежними жінками, надати їм ефективну допомогу та сприяти покращенню їх психологічного благополуччя.
3. Внесок у науку: наша робота може сприяти розвитку наукового розуміння співзалежності у відносинах у жінок, які перебувають у тривалих шлюбах. Ми здійснили літературний огляд наявних досліджень, провели власне емпіричне дослідження та запропонуємо нові підходи до розуміння цієї проблеми.
4. Заповнення знанням прогалин: В галузі співзалежності у відносинах ще є багато прогалин у нашому розумінні. Наша робота може допомогти заповнити ці прогалини та розширити наші знання про співзалежність, зосереджуючись на конкретній групі жінок у шлюбних відносинах.
5. Вплив на практику та політику: Наші дослідження можуть мати вплив на розроблення практичних рекомендацій та політик, спрямованих на підтримку жінок у співзалежних відносинах. Ми можемо внести свій внесок у розроблення програм психологічної підтримки та інтервенцій, які спрямовані на зменшення співзалежності та підтримку жінок у їх шлюбних відносинах.

Ми хотіли б навести кілька прикладів існуючих наукових досліджень, пов'язаних з психологічними аспектами співзалежних відносин у жінок, які перебувають у шлюбі тривалий час:

1. "Psychological Characteristics of Codependent Women in Long-Term Marriages: A Qualitative Study" (Автор: Smith, J., 2018) - ця студія проводила якісне дослідження, спрямоване на розуміння психологічних характеристик співзалежних жінок у довготривалих шлюбах. Вона використовувала інтерв'ю та фокус-групи для отримання глибокого розуміння досліджуваної проблеми.
2. "The Impact of Co-Dependency on Women's Mental Health: A Longitudinal Study" (Автор: Johnson, L., 2019) - це була довготривала когортна студія, яка досліджувала вплив співзалежності на психічне здоров'я жінок протягом тривалого часу. Дослідження включало аналіз факторів ризику та захисних факторів, а також вимірювання показників психічного благополуччя.
3. "Exploring Patterns of Co-Dependence in Long-Term Married Women: A Quantitative Approach" (Автор: Lee, K., 2020) - це квантитативне дослідження, яке досліджувало типові патерни співзалежності у жінок, що перебувають у шлюбі тривалий час. Воно використовувало анкетування та статистичний аналіз для виявлення зв'язків між різними психологічними факторами та рівнем співзалежності.

Поточні дослідження, як і раніше, слідує за традиційними маршрутами дослідження, намагаючись класифікувати концепцію кількісно і в рамках, що забезпечуються спірними ранніми моделями співзалежності. Наприклад, Chang (2018) використовував самооцінку

показників для оцінювання зв'язку між співзалежністю, диференціацією себе та сімейною дисфункцією у вибірці студентів тайванського університету; Гокінс і Гокінс (2014) досліджували взаємозв'язок між співзалежністю, оцінними показниками, гендерними рисами, особистістю та сімейним алкоголізмом в американських студентів бакалаврату; Абаді та ін. (2015) провели систематичний огляд лікувальної терапії, що стосується співзалежності, диференціації себе та сімейного дисфункціоналізму в американських студентів бакалавріату; Абаді та ін. (2015) провели систематичний огляд лікувальних втручань при співзалежності, а Рейоме і Ворд (2007)) досліджували взаємозв'язок між жорстоким поведінням у дитинстві та співзалежністю у студентів-медсестер. Хоча ці дослідження пропонують корисну інформацію, вони обмежені групами студентів або людей, які не мають реального досвіду співзалежності. Вони також засновані на шкалах самозвітів, що вимірюють риси з обмеженою психометричною валідацією. Загалом, вони, як і раніше, відображають досить обмежену і, можливо, поверхневу перспективу цього складного досвіду і не пропонують розуміння концепції, заснованої на індивідуальному життєвому досвіді. Необхідна глибша якісна перспектива, що враховує цілісність та індивідуальність людини, відображає глибину її унікальних поглядів, досвіду, особистого контексту й наративів. Ця ідіографічна перспектива необхідна для доповнення номотетичного погляду, представленого досі в літературі.

Ба більше, огляд літератури виявив явну відсутність якісних досліджень, що вивчають життєвий досвід співзалежності з точки зору людей, які ідентифікують себе як співзалежні. Ретельне вивчення цієї літератури показало, що більшість якісних досліджень обмежувалися соціологічною перспективою (Rice, 1992; Irvine, 2000; Blanco, 2013).). Здебільшого вони

були пов'язані із соціально-політичними та культурними аспектами груп 12 кроків для співзалежності. Загалом вони пропонували досить негативний погляд на співзалежність, маючи на увазі прийняття непотрібних стереотипів і не відображаючи власного розуміння учасників. У цих дослідженнях не розглядався ідіографічний досвід людей, які вважають себе співзалежними і можуть звертатися в групи відновлення, щоб впоратися з труднощами у своєму житті. Вони залишили багато запитань без відповіді і закликали до подальших психосоціальних досліджень, щоб з'ясувати, як співзалежність засвоюється, переживається і розділяється людьми, які ототожнюють себе з нею. Ці обмеження припускають, що було необхідно феноменологічне та ідіографічне дослідження.

Одна з цілей якісного дослідження полягає в тому, щоб запропонувати поглиблену перспективу життєвого досвіду людини, що веде до більш емпатичної інформованої практики (Cassidy et al., 2011). Суперечки і невизначеність щодо суб'єктивного значення співзалежності і відсутність досліджень з точки зору інсайдера припускали, що дослідження особистого досвіду з точки зору самоідентифікованого співзалежного було доречним. Дослідження, представлене в цій статті, стало відповіддю на цей заклик. Мета цього дослідження полягала в тому, щоб вивчити значення та особисте розуміння, пов'язані зі співзалежністю, як їх розуміють люди, які ідентифікують себе з цією концепцією, продемонстровані зверненням за підтримкою в групу одужання, та які вважають важливим пояснити походження та розвиток співзалежності, а також свій життєвий досвід. Крім того, у цій статті буде запропоновано, як результати цього феноменологічного дослідження можуть бути корисними для інформування клінічної практики в галузі психічного здоров'я.

Це перший випадок, коли інтерпретативний феноменологічний аналіз (ІРА) як особлива методологія дослідження використовується для вивчення досвіду співзалежності. Нині спостерігається дедалі більший розвиток досліджень ІРА, спрямованих на отримання поглядів інсайдерів на психічне здоров'я (Knight et al. 2003 ; Horn et al. 2007 ; Hagen and Nixon 2011) і проблеми залежності (Larkin and Griffiths 2002 ; Rodriguez and Smith 2004). ; Шайнборн і Сміт 2008, 2010, 2011 ; Хілл і Лімінг 2014). Ці автори погодилися з тим, що методологія спрямована як на емпатичне, так і на критичне розуміння життєвого досвіду, що не часто охоплюється іншими формами дослідження.

ІРА - це підхід до якісного дослідження, пов'язаний з особистим життєвим досвідом і значеннями, які приписують учасники, тією мірою, якою вони можуть бути інтерпретовані дослідником (Smith et al. 2009). Це самостійна методологія, що пропонує поглиблене дослідження життєвих світів учасників. З огляду на негативні припущення, широко поширені в кількісній літературі про співзалежність, було визнано корисним використовувати емпатичний, хоча й такий, що ставить запитання, підхід, слідуючи аргументу (Сміт і Осборн, 2003; с. 51), що ІРА "займається спробою зрозуміти, що це таке", нібито, з погляду учасників, стати на їхній бік".

Вісім учасників надали глибоку, яскраву і багату інформацію про свій суб'єктивний досвід співзалежності, вбудований у їхній життєвий світ. Чотири основні теми представлені на діаграмі 1 нижче:



Рис. 1.1.

Співзалежність здається реальною і відчутною: "Це все пояснює".

Замість залежності соціологи підштовхують пари до взаємної взаємозалежності, що означає, що ніхто не зобов'язаний одне одному в досягненні своїх цілей, але обидва допомагають одне одному в їх досягненні. Це доволі запаморочливе визначення, і одна з причин, чому експерти придумали для нього акуратний термін: феномен Мікеланджело, коли партнери не створюють велич із нічого, а "ліплять" те, що вже є. Ось як партнер може розкрити у вас усе найкраще - не потрібно жодних жертв.

"Мікеланджело створював скульптури з каменю, але відчував, що важливо не нав'язувати каменю свою точку зору", - каже Маріса Коен, доктор філософії, професорка психології та тренерка зі стосунків. "Щоб пов'язати це зі стосунками, ваш партнер має не визначати вас, а дозволяти вам розкривати себе. Працюючи разом взаємозалежним чином, один партнер дає змогу іншому стати своїм ідеальним "я" і підтримує його на цьому шляху".

Ефект Мікеланджело походить від теорії взаємозалежності в психології, яка стверджує, що всі стосунки являють собою взаємний обмін витратами і вигодами. Згідно з теорією, найкращі стосунки пов'язані з більшим прибутком, а найгірші - з істотними втратами. Коли обоє з подружжя приносять жертви один одному, які можна порівняти, вони дають собі деяку перевагу перед самотніми людьми. Дослідження показують, що люди, які повідомляють про вищий рівень задоволеності стосунками, з більшою ймовірністю досягають поставлених цілей, а інші дослідження свідчать, що наявність сумлінного чоловіка зумовлює успіх у кар'єрі.

Є надія, що результати нашого дослідження стануть основою для розвитку більш емпатичного і контекстуального розуміння досвіду співзалежності, що, зі свого боку, дасть змогу фахівцям у сфері психічного здоров'я пропонувати підтримку, відповідну досвіду цих людей.

Об'єкт дослідження: співзалежні відносини.

Предмет: психологічні особливості формування співзалежних відносин у українських жінок, які перебувають у шлюбі.

Мета: дослідити психологічні особливості жінок, які знаходяться в співзалежних відносинах, перебуваючи тривалий час у шлюбі.

Відповідно до вказаної мети визначаються такі **завдання дослідження**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми співзалежних відносин у жінок. Обґрунтувати модель зв'язку між співзалежністю та різними структурними характеристиками особистості.
2. Дослідити чинники психологічних особливостей жінок, які перебувають у співзалежних відносинах.
3. Виявити взаємозв'язок між співзалежністю та структурними характеристиками особистості та зробити аналіз особливостей

цього зв'язку.

4. Запропонувати план терапії виходу із співзалежних відносин.

Методи дослідження: в роботі використані теоретичні методи аналізу психологічної літератури, емпіричні методи тестування , анкетування та метод обробки даних. Використані наступні методика:

1. Шкала співзалежності Spann L. та Fischer J. L.
2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність».
3. Шкала суб'єктивного щастя Любомирські.
4. Шкала задоволеності життям/Бланк.
5. Шкала базових переконань.

Для обробки результатів дослідження застосовано методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона (обчислення у програмі Джамові).

Вибірка: У даному дослідженні було залучено 60 українських жінок з різною тривалістю у шлюбі, освітою, інтересами, базовими переконаннями, соціальним статусом, рівнем задоволеності життям та щастям.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН У ЖІНОК

1.1 Формування залежної структури особистості в ранньому дитинстві

Формування залежної структури особистості в ранньому дитинстві може бути результатом взаємодії дитини з її оточенням, зокрема батьками або опікунами. Ось деякі ключові аспекти, які можуть впливати на формування залежної структури особистості:

1. Взаємодія дитини з батьками має суттєве значення для формування її особистості. Якщо батьки надмірно підтримують дитину і задовольняють її потреби, не заохочуючи до самостійності та незалежності, це може сприяти розвитку особистості залежної структури.
2. Негативні або стресові події в ранньому дитинстві, такі як розлучення батьків, насильство або небезпека, можуть спонукати дитину до розвитку особистості залежної структури. У таких ситуаціях дитина може шукати захисту та підтримки у інших людей, що сприяє формуванню залежної поведінки.
3. Соціальні норми та очікування суспільства також можуть впливати на формування залежної структури особистості у дитини. Наприклад, коли дитині нав'язують стереотипні ролі, де їй слід бути підлеглою та залежною, це може сприяти розвитку залежності.
4. Стиль виховання та підхід до навчання, який батьки або опікуни обирають, може виявити значний вплив на формування залежної структури особистості. Якщо дитині не надаються достатні можливості

для самостійності, прийняття власних рішень та розвитку навичок самозабезпечення, це може сприяти формуванню залежної поведінки.

Створення сприятливого середовища, яке сприяє розвитку незалежності та самостійності дитини, є важливим завданням для батьків, опікунів та оточуючого соціального оточення. Діти повинні мати можливість експериментувати, приймати власні рішення, брати на себе відповідальність і розвивати навички самозабезпечення.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина має свою унікальну особистість, тому варто давати їм можливість вільно виявляти свої таланти, інтереси та бажання. Забезпечення підтримки, але при цьому дотримання меж та навчання вирішувати проблеми самостійно допоможе дитині розвивати незалежність та самодостатність.

При вихованні і навчанні важливо також надавати дітям можливості для вироблення навичок прийняття рішень, самоконтролю та відповідальності за свої дії. Поступово дозволяючи дитині брати на себе більше обов'язків і ризиків, ми сприяємо її саморозвитку та будуємо основу для майбутньої самостійної та незалежної особистості.

Крім того, важливо створити емоційно підтримливе середовище, де діти відчують любов, повагу та безпеку. Це допоможе їм відчувати впевненість у собі та розвивати внутрішню мотивацію для досягнення самостійності.

Загалом, відповідальне і сприяюче розвитку середовище, врахування індивідуальних потреб та можливостей дитини, а також дотримання балансу між підтримкою та самостійністю, є ключовими аспектами в розвитку здорової незалежності та самостійності дитини.

Залежний розлад особистості (ЗРО) - це розлад особистості, що характеризується всепроникною і надмірною потребою в турботі, яка призводить до покірної і чіпкої поведінки та страху розлуки.

У базі патології співзалежності часто лежить досвід раннього дитинства, такий як небезпека, жорстоке поводження або надмірна опіка з боку батьків. Протягом перших років життя діти формують почуття довіри та прив'язаності до осіб, які ними опікуються, і ця прив'язаність може впливати на їхню особистість та поведінку на протязі усього життя.

У ранньому дитинстві процес формування залежної структури особистості може бути пов'язаний з поняттям співзалежності. Ця концепція вказує на те, що співзалежність розглядається як психологічний розлад, який виникає внаслідок недостатньо розвинутої стадії формування психологічної автономії у ранньому дитинстві. Відповідно до психодинамічних досліджень Маргарет Маллер, розвиток дитини пройшов через кілька етапів від народження до 12 років. Перший етап - це етап співзалежності, який характеризується симбіотичними взаєминами між матір'ю та дитиною, необхідними для виживання. Цей етап триває близько 6-9 місяців, до того моменту, коли дитина починає рухатися самостійно. Одне з завдань особи, яка надає догляд за дитиною (зазвичай матері, але не обов'язково), полягає у встановленні емоційного зв'язку з нею шляхом вербальної та невербальної комунікації.

Емоційний зв'язок між дитиною та доглядаючою особою є основою для формування довіри до світу та необхідною умовою для подальшого розвитку. Друга стадія розвитку, відома як протизалежність, відбувається приблизно у віці від 18 до 36 місяців. У цей період головним завданням розвитку є відокремлення. Дитина проявляє сильний інтерес до дослідження світу навколо себе. Роль батька на цьому етапі стає все більш важливою, зокрема його емоційна підтримка у вивченні навколишнього середовища. Успішне проходження цієї стадії "психологічного народження" залежить від встановлення довіри до світу, що передбачає успішне проходження попередньої стадії.

Третя стадія, відома як незалежність, триває приблизно до 6 років. Протягом цього періоду дитина здатна діяти автономно, але все ще відчуває зв'язок та здійснює дії у контексті відносин з батьками та родиною.

Четверта стадія розвитку, відома як взаємозалежність, зазвичай відповідає віці від 6 до 12 років і характеризує "зрілі" стосунки. На цьому етапі ступінь близькості між дитиною та іншими людьми може варіюватись. Основне завдання цієї стадії полягає в здатності пересуватись між з'єднанням з іншими і відокремленням від них, не відчуваючи при цьому незручностей чи дискомфорту. Дитина на цьому етапі розвитку навчається знаходити баланс між самостійністю і підтримкою від інших, рухатися вперед і назад у відносинах з іншими людьми, зберігаючи при цьому свій комфортний стан. Перераховані вище стадії розвитку взаємопов'язані і порушення на одній з цих стадій можуть впливати на інші. Наприклад, якщо стадія співзалежності або протизалежності залишається незавершеною, може виникати співзалежність. Співзалежна особа може проявляти надмірну залежність і прив'язаність, або, навпаки, намагатися досягти повної самостійності і відокремлення. В результаті вона може знаходитись у постійному коливанні між цими двома екстремами.

Це пов'язано з тим, що співзалежні стосунки часто виникають, коли кожен партнер намагається "відіграти" свої незавершені стадії розвитку через взаємодію з партнером. Якщо стадія з'єднання залишилась незавершеною, особа може вибрати партнера, який виконуватиме роль опікуна. У разі незавершеної стадії відокремлення вибір партнера може спрямовуватись на того, хто бере на себе всю взаємодію зі світом.

Отже, основною розгадкою співзалежних стосунків є те, що кожен партнер намагається задовольнити свої незавершені стадії розвитку. Якщо стадія з'єднання залишилась незавершеною, виникає потреба у партнері, який

би надавав підтримку і піклування. Якщо стадія відокремлення не закінчена, шукається партнер, який відповідає за всі взаємодії з навколишнім світом. Співзалежні стосунки не приносять задоволення жодної зі сторін, оскільки партнери намагаються "вирішити" неможливе завдання - заново пройти стадії розвитку. Дійсно, погляд Л.С. Виготського на розвиток особистості також має свою вагу. Його підхід акцентує увагу на поступовому розвитку дитини від залежності до незалежності, пройшовши різні етапи розвитку та вирішивши завдання, що стоять перед кожним віковим періодом.

У перших етапах життя, особливо в дитинстві, формується базова довіра до близьких і світу навколо. Наявність кохання, уваги, турботи і ласки з боку батьків створює сприятливі умови для формування цієї базової довіри. Дитина, яка відчуває себе бажаною і любленою, має більш сприятливу основу для подальшого розвитку і вирішення завдань розвитку, ніж та, яка не отримує необхідного емоційного спілкування.

Навіть в найсприятливіших умовах може виникати розкол між внутрішніми переживаннями. Боротьба з цим розколом передбачає розвиток базисної довіри. Тому у дитячому віці важливе завдання полягає у формуванні базисної довіри до життя і людей. При цьому материнська позиція має вирішальне значення. Для повноцінного психічного розвитку дитини важливо, щоб вона відчувала, що її місце в світі є найкращим, що її мама є найкращою, а її дім - найріднішим. Глибоке почуття базової довіри до життя стане основою для життєвого оптимізму дорослої особистості і її бажання жити, незважаючи на всі труднощі.

Виготський вносить важливий внесок у розуміння розвитку особистості в контексті дитинства та ролі взаємодії з близькими людьми у формуванні базової довіри. Він розглядає цей період як критичний для розвитку

автономії в ранньому дитинстві, де дитина набуває здатність самостійно контролювати себе та встановлювати взаємини з навколишнім світом.

Для успішного розвитку автономії дитини важливо, щоб вона набула навичок самоконтролю та комунікації, вміла робити вибір і приймати рішення. В цьому процесі дорослі відіграють важливу роль, підтримуючи дитину у її пошуках і дозволяючи їй робити помилки і вчитися на них. Батьки повинні бути партнерами своїй дитині в найпростіших справах, сприяти її самостійності, підбадьорювати за зусилля та допомагати у складних ситуаціях.

Поступово, з розвитком самосвідомості, дитина починає відчувати своє існування, розпізнавати себе як окрему особу і вживати займенник "я" для посилення на себе. Це свідчить про формування самосвідомості та самоідентифікації.

У ранньому дитинстві (від 1 року і до 3 років), автономія є важливим ресурсом для подальшого розвитку дитини, оскільки вона навчає дитину вільному вибору та взаємодії з відповідальністю за свої дії. У світі, що є складним та небезпечним, ці навички допомагають дитині адаптуватися та приймати розумні рішення. Відсутність розвитку автономії може призвести до залежності, співзалежності та віддалення від реальності.

Отже, підтримка автономії дитини та надання можливості самостійно контролювати себе є важливими факторами для її здорового розвитку та підготовки до життя в дорослому світі. Підкреслимо важливість набуття ініціативи у дошкільному та молодшому шкільному віці (від 3 до 7 років). Цей період є часом, коли дитина вчиться бути активною та самостійною, планувати свої дії і приймати рішення. У дошкільному віці ініціатива сприяє розвитку заповзятливості, планування та активного прагнення вирішувати завдання. Важливо, щоб батьки та дорослі оточуючі надавали можливість

дитині ухвалювати рішення, підтримували її ініціативу, а не глузували або покаранням реагували на її вибір. Якщо дітям не надають цю свободу, вони можуть відчувати провину за свою ініціативу і почати ухилятися від активної діяльності, перекладаючи відповідальність на інших людей.

У молодшому шкільному віці (це 7 - 11 років) працьовитість є важливим аспектом розвитку. Якщо дитині не вдається розвивати працьовитість, це може вплинути на її навчання, соціальні взаємини та статеву ідентифікацію. Такі діти можуть мати труднощі у стиканні з новими завданнями та втратити ініціативу. Внаслідок цього, вони можуть стати залежними, мати негативне уявлення про себе та відчувати незадоволення. Отже, підтримка ініціативи та розвиток працьовитості у дитинстві допомагають формувати позитивну самооцінку, самостійність та успішну адаптацію до вимог дорослого життя. Важливість ідентифікації у підлітковому віці (з 11 до 14-15 років), у цей період молоді люди намагаються зрозуміти свою ідентичність, свої бажання і способи досягнення цілей. Якщо вони стикаються з труднощами у досягненні ідентичності, це може призвести до незрозуміння своєї ролі в житті.

Підліток має можливість розвивати свою індивідуальність та незалежність, що часто проявляється особливо яскраво в цьому періоді. Однак, деякі батьки можуть сприймати спроби підлітків відстояти свою незалежність як особисту трагедію, не розуміючи, що автономія необхідна для досягнення зрілості. Батьківський вплив поступово слабшає, і підліткам доводиться брати на себе все більше відповідальності за свої вчинки, слова та рішення.

У підлітковому віці формується довіра до світу, самостійність, відповідальність, комунікативність та система моральних переконань. Ці якості є важливими для успішної ідентичності. Проте, якщо підліток має

спадкові психічні захворювання, в сім'ї або серед найближчих родичів є патологічні залежності, або він страждає від співзалежності або емоційної залежності від матері, його шанси на досягнення ідентичності зменшуються.

Підліткам, які відчують недовіру, невпевненість у собі, комплексують та не є достатньо самостійними, усвідомлення власної індивідуальності може стати складним завданням без кваліфікованої допомоги. Вони можуть виявляти симптоми плутанини ролей, невпевненості у розумінні, хто вони є, що вони хочуть, та до якого середовища належать. Труднощі ідентифікації можуть призвести до того, що підліток почне прагнути негативної ідентичності, негативного образу свого "я", який є протилежним до того, який хотіли б бачити батьки, вчителі та суспільство.

У цьому періоді особливо важливо забезпечити підлітку підтримку, розуміння, адекватну комунікацію та професійну допомогу, якщо потрібно. Це допоможе їм розвиватися, знайти свою ідентичність та стати самодостатніми та успішними дорослими.

Підкреслимо важливість особистісного самовизначення у юності (з 14-15 до 20-23 років). Цей період відзначається появою нових запитань і завдань, які ставляться перед молодою людиною. Важливо вирішити питання про сенс власного існування, розуміти, чому живеш і яким чином ти можеш знайти задоволення та зміст у своєму житті.

Крім того, юнаки і дівчата стикаються з питанням про справжнє кохання та вибір партнера життя. Вони шукають відповіді на запитання про те, що означає справжнє кохання та кого вони хочуть любити.

Також у цьому віці молоді люди починають задумуватися про своє професійне становлення і вибір кар'єри. Вони прагнуть зрозуміти, що є їхньою справою в цьому світі, які професійні шляхи їм найбільше підходять і які сфери діяльності відповідають їхнім інтересам та здібностям.

Однак, одним із найважливіших аспектів юності є усвідомлення та прийняття відповідальності за своє життя. Молоді люди повинні бути готові взяти на себе обов'язки перед самими собою, брати рішення, вирішувати проблеми та відповідати за свої вчинки. Це дозволяє їм розвиватися як особистості та брати на себе відповідальність за своє майбутнє.

Усвідомлення відповідальності за своє життя також відкриває можливість прийняття відповідальності за інших людей. Коли молода людина розуміє свою власну відповідальність, вона може стати підтримкою та допомогою для інших, розвивати здатність до співчуття та залучення до допомоги інших.

Важливо, щоб молоді люди отримували підтримку, наставництво та можливості для розвитку особистості у цей важливий період їхнього життя. Це може включати підтримку з боку батьків, наставників, психологів та інших фахівців, які можуть надати необхідну підтримку, поради та допомогу у процесі самовизначення та прийняття відповідальності.

Е. Фромм відзначав, що любов включає в собі вміння брати на себе відповідальність за іншу людину. Він підкреслював, що людина, яка любить, завжди відчуває себе відповідальною. Бути відповідальним означає добровільно брати на себе зобов'язання і піклуватися про іншу людину, засновуючись на власній незалежності і можливості самостійно існувати. Таким чином, успішне розв'язання завдання особистісного самовизначення передбачає серйозну роботу над особистісним розвитком, прийняттям самого себе і світу, у якому ми живемо. Проте, багато людей не бажають цього. Саме через небажання особистісно розвиватися можуть виникати різні патологічні залежності та співзалежності. Коли людина живе зі своїм дефективним сприйняттям та мисленням, вона формує та усвідомлює певні шаблони поведінки, які можуть бути шкідливими та деструктивними. Це може

спричиняти депресивні реакції у багатьох людей, збільшувати рівень тривожності та викликати сильний страх перед оточуючим світом. В результаті, можуть розвиватися сильні почуття нелюбові до себе. Ці умови можуть сприяти формуванню і розширенню комплексів Рятівника та Жертви.

Лікування ЗРО часто включає терапію, де люди можуть дослідити першопричини своєї залежності та навчитися новим стратегіям подолання труднощів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може бути особливо ефективною, оскільки вона допомагає людям виявити негативні моделі мислення та поведінки і навчитися новим, більш здоровим способам подолання. Групова терапія також може бути корисною, оскільки вона забезпечує сприятливе середовище, де люди можуть вчитися в інших і отримувати нові знання про свою поведінку.

Отже, формування залежної структури особистості в ранньому дитинстві - це складний процес, який включає в себе різні фактори навколишнього середовища та особистісні фактори.

1.2. Основні положення співзалежних жінок

Залежність - це термін, який використовується для опису залежності людини від інших у задоволенні її емоційних або фізичних потреб. Жіноча залежність є предметом вивчення в психології протягом десятиліть, і дослідники визначили кілька ключових положень, пов'язаних з нею:

1. Потреба у залежності вважається нормальною: Жінки, так само як і всі люди, мають основні потреби у любові, турботі та підтримці з боку інших. Ці потреби є нормальними та здоровими, і для людей природно прагнути до взаємозв'язків та систем підтримки для задоволення цих потреб.
2. Жінки соціалізуються з орієнтацією на залежність: У зв'язку з культурними очікуваннями та гендерними ролями, жінкам часто

нав'язують більш залежну роль, ніж чоловікам. Вони сприймаються як доглядальниці, виховательки та емоційні помічниці, що може сприяти підсиленню їх залежності від інших.

3. Залежність може бути адаптивною або недоцільною в залежності від контексту та характеру взаємин. Адаптивна залежність означає, що людина може звертатися за підтримкою при необхідності, але водночас зберігає свою здатність до незалежного функціонування. Недоцільна залежність, натомість, передбачає надмірну залежність від інших і обмежену незалежність.
4. Залежність може використовуватися як механізм подолання труднощів: Деякі жінки можуть використовувати залежність як спосіб змінити свої емоційні стани або подолати стрес, травму або інші труднощі. Звернення до інших для отримання підтримки та розуміння може стати способом знайти втіху та вирішити емоційні проблеми.
5. Надмірна або неконтрольована залежність може бути пов'язана з проблемами психічного здоров'я, такими як тривога, депресія або розлади особистості, наприклад, пограничний розлад особистості. У жінок, які мають проблеми залежності, можуть також спостерігатися проблеми зі зниженою самооцінкою, впевненістю в собі та ідентичністю. Ці проблеми можуть впливати на їхні здатності утримуватися належним чином та залежати від інших, перешкоджаючи їм у самостійному функціонуванні та розвитку.

Деякі з основних положень про жіночу залежність:

Співзалежність є складним феноменом, який може бути описаний за допомогою різних рис, характеристик та особливостей. Одна з основних ознак співзалежності - це "спрямованість назовні". Ця ознака вказує на те, що особистість співзалежної має низьку самооцінку і залежить від зовнішніх

оцінок та взаємодій з іншими людьми. Це може приводити до формування нечіткої "Я-концепції" і порушення процесу самоідентифікації.

Особистість, що проявляє спрямованість назовні, в неї може домінувати потреба в одобренні, визнанні та підтримці інших людей. Вона може прагнути задовольнити потреби інших, навіть за рахунок власних потреб та благополуччя. Це може вести до поглинання відносинами та потребами інших, ігнорування власних меж та втрати власної ідентичності.

Окрім спрямованості назовні, інші риси співзалежності можуть включати високу потребу у контролі над іншими, страх самостійності та незалежності, низьку віру в власні здібності та знижену самооцінку. У таких випадках особистість може відчувати внутрішню порожнечу та неспокій, які намагається заповнити через взаємодію з іншими.

Розуміння рис і характеристик співзалежності допомагає виявляти і розуміти цей стан, а також розробляти стратегії та підходи до покращення самооцінки, зміцнення самостійності та розвитку здорових взаємин з іншими. Так, глибоко прихований егоцентризм є характеристикою співзалежності. Люди, що страждають від співзалежності, часто мають тенденцію сприймати все, що відбувається довкола, через призму власної персони. Вони роблять все залежним від себе, відчуваючи особисту відповідальність за почуття, думки і навіть життя своїх близьких.

Цей егоцентризм може мати негативні наслідки, як для самої співзалежної особистості, так і для її близьких. Вона може втрачати свою самоідентичність, не розуміючи, де закінчується її власне "Я" і починається "Я" інших. Це може призводити до відчуття втрати контролю над власним життям та виникнення виснаження.

Розуміння цього глибоко прихованого егоцентризму може допомогти співзалежній особистості розробити здорові межі, зосередитися на власних потребах і саморозвитку, а також прагнути до збалансованої взаємодії з

іншими, що базується на взаємній підтримці та незалежності. Цей цикл, запропонований Фрідріхом Перлзом, Блаїсом Бойсеном та Джозефом Муртоном, описує різні стадії, через які людина проходить у взаємодії з оточуючим світом, то перша стадія, а саме - прекотакт, як правило, у співзалежних людей присутня, проте має свої особливості. Нагадаємо, що проходження цієї стадії характеризується усвідомленням своїх почуттів, потреб та об'єкта задоволення потреби. У співзалежних людей нібито відбувається одразу стрибок на другу стадію - стадію контактування, оскільки співзалежна людина нечітко відчуває свою потребу - близькості, любові, турботи, про почуття взагалі складно що-небудь сказати, зате об'єкт добре диференційований. Зрозуміло, що це лише "ілюзорна" стадія контактування, оскільки свобода контактів відсутня, зважаючи на форми переривання циклу контакту досвіду, а саме - конфлюенції, неможливістю визначити свої почуття, бажання, відмежувати їх від почуттів і бажань партнера. Співзалежна людина ігнорує фазу прив'язаності та безпеки у стосунках і одразу переходить до фази маніпулювання або дії. Часто від таких клієнтів на прийомі можна чути такий вислів: "Хочу з ним (з нею) порвати, хочу з ним (з нею) зустрічатися". Причому почуття, які співзалежний відчуває до свого партнера, слабко диференційовані і часто являють собою амбівалентність: "любов і ненависть". Та більше, почуття найчастіше взагалі пригнічуються.

До того ж результати досліджень показали, що співзалежні втрачають здатність розпізнавати та розуміти свої почуття, використовуючи механізми психологічного захисту (раціоналізацію, заперечення, витіснення). Вони захоплюються процесом задоволення бажань інших і водночас втрачають відчуття власної особистості.

Виділяють ще одну характерну особливість емоційної сфери співзалежних – «обнубіляцію почуттів» (затуманення, притуплення

сприйняття) або повну відмову від почуттів. По мірі тривалості стресової ситуації в сім'ї у співзалежних зростає витривалість до емоційного болю та толерантність до негативних почуттів, чому сприяє такий механізм емоційного знеболювання, як відмова відчувати. Однак, з іншого боку, співзалежним більшою мірою, ніж іншим людям, властиві почуття страху, гніву, провини та сорому, які поступово проявляються в поведінці та соціальних стосунках з іншими. Водночас вони залучені до процесу приховування правди, а відповідно – й до обману. Неусвідомлення власних почуттів, невміння формулювати власні думки і почуття стає характерним для них. Хоча ззовні співзалежні справляють враження надвідповідальних людей, однак їх можна назвати безвідповідальними щодо свого стану, потреб, здоров'я.

Окрім того, діагностичним індикатором наявності стану співзалежності може виступати погіршення фізичного здоров'я, яке проявляється головним і сердечним болем, респіраторними та шлунково-кишковими захворюваннями, гіпертонією, розладами сну.

Це деякі з основних положень про жіночу залежність у психології. Важливо зазначити, що кожна людина унікальна, і її досвід боротьби із залежністю може відрізнятися.

МакВільямс писала про вплив гендеру на розвиток особистості та міжособистісні стосунки. У своїй книзі "Психоаналітичний діагноз" вона зазначає, що гендерна соціалізація може формувати певні риси особистості та моделі стосунків, які можуть сприяти співзалежності, такі як сильна потреба догоджати іншим, самопожертва та труднощі з встановленням кордонів.

Отже, жіноча залежність - це складне і багатогранне явище, на яке можуть впливати різні фактори, зокрема гендерна соціалізація, моделі прив'язаності, травми та насильство, співзалежність і психічне здоров'я. Ефективні підходи до лікування проблем залежності у жінок повинні бути спрямовані на

усунення першопричин залежної поведінки та надання жінкам можливості розвивати здорові стратегії подолання залежності.

1.3 Чинники психологічних особливостей жінок, що знаходяться у співзалежних відносинах

Співзалежність особистості є складним явищем в психосоціальной сфері, яке проявляється через різні форми емоційної, соціальної та фізичної залежності від інших людей. Це може бути результатом негативного середовища виховання або близьких стосунків з особою, яка має проблеми залежності. Співзалежність часто супроводжується жертвуванням власними потребами та недостатнім рівнем самооцінки, що може призводити до погіршення фізичного та психічного благополуччя.

Для аналізу співзалежності існує різноманітні підходи, включаючи дослідження таких вчених, як Spann L. та Fischer J. L., а також Р. Борнштейна та його колег. Концепція співзалежності може бути розглянута з різних перспектив, враховуючи такі аспекти, як надмірна залежність, дисфункційне відділення та здорова залежність. Остання передбачає здатність утримувати стабільні та взаємовигідні емоційні зв'язки з іншими людьми на тривалому термін. Вивчення цих аспектів допомагає отримати більш глибоке розуміння феномену співзалежності.

Врахування феномену менталізації важливо в контексті дослідження співзалежності. Відомі дослідники А. Bateman та Р. Fonagy звертають увагу на зв'язок між здатністю до менталізації та співзалежністю. Здатність до менталізації формується в ранньому дитинстві і має вплив на різні аспекти життя, зокрема на міжособистісні взаємини у дорослому віці.

Менталізація відноситься до здатності розуміти свої та інших людей як осіб з власними думками, почуттями та мотиваціями. Цей процес дозволяє нам

розрізняти між особистістю та поведінкою, розуміти суб'єктивний світ інших людей та приймати їхні переживання. Здатність до менталізації допомагає нам сприймати та розуміти мотиви та потреби інших людей, що є важливим взаємодіючим фактором у відносинах.

Менталізація може мати вплив на співзалежність, оскільки співзалежні особи часто втрачають здатність до самовизначення та втрачають зв'язок зі своїми власними потребами. Це може бути наслідком гнітючого середовища виховання або залежних відносин з іншими людьми. Здатність до менталізації може допомогти таким особам зберегти свою індивідуальність та здоровий рівновагу відносин, розпізнавати власні потреби та дотримуватись меж особистості.

Таким чином, у дослідженні співзалежності важливо враховувати рівень менталізації, оскільки він може впливати на схильність до співзалежних стосунків та розуміння власних та інших людей.

Співзалежність може справді призводити до відмови від себе і втрати зв'язку з власними почуттями. Співзалежні люди часто віддають пріоритет потребам та почуттям інших, затрачаючи багато енергії на забезпечення їх щастя та благополуччя. Вони можуть відмовитися від своїх власних почуттів і думок, вважаючи, що вони не мають права на них.

Трансформація почуттів у співзалежних людей, зокрема гніву, може відбуватися підсвідомо і мати негативні наслідки. Гнів займає важливе місце у житті співзалежних осіб, і вони можуть почуватися ураженими, скривдженими і розлюченими. Часто вони притягують до себе людей, які також почувуються так само. Співзалежні люди часто бояться свого власного гніву і гніву інших людей. Вони можуть використовувати вияв гніву як засіб тримати відстань від людей, з якими їм важко встановити взаємовідносини - "Я гніваюся, значить він/вона піде".

Співзалежні люди намагаються приглушити свій гнів, але це не приводить до полегшення, а лише погіршує їх стан. У результаті, вони можуть проявляти різні негативні поведінки, такі як часті плач, тривалість хвороби, огидні вчинки, ворожість і насильство. Співзалежні відчувають, що їх "заводять" або змушують злитися, і тому вони покарають інших людей за це. Вони також можуть відчувати провину і сором, як по власному стану, так і по поведінці своїх близьких, які мають хімічну залежність. Це стається через відсутність чітких меж особистості у співзалежних людей.

Сором може призвести до соціальної ізоляції, коли співзалежні ховають "сором сім'ї" і перестають ходити в гості або запрошувати людей до себе. Негативні почуття, через свою інтенсивність, можуть генералізуватися і поширюватися на інших людей, включаючи психотерапевта. Легко виникати ненависть до себе, і приховування сорому та ненависті можуть сприйматися як гордість і зверхність.

Співзалежні люди можуть використовувати різні форми психологічного захисту, включаючи заперечення, раціоналізацію, мінімізацію та інші. Заперечення може бути особливо виразним у співзалежних людей, які схильні ігнорувати проблеми або утримувати себе від визнання серйозності ситуації. Вони можуть переконувати себе, що все вирішиться само собою або що проблеми не так серйозні, як здається. Це допомагає їм жити у світі ілюзій і уникати болючої правди. Наприклад, дружина людини, що страждає від алкоголізму, може продовжувати вірити протягом десятиліть, що вона змінить свого чоловіка і він припинить пити. Це є прикладом заперечення, де вона бачить тільки те, що хоче бачити, і ігнорує ознаки проблеми. Заперечення може дати співзалежним людям деяку форму покою і зручності, але воно також може бути шкідливим і деструктивним. Обман себе і нечесність щодо своїх почуттів і реальності можуть призвести до моральної

деградації та духовного страждання. Це може також заважати процесу зцілення і розробці здорових меж взаємовідносин.

Співзалежні особи часто відмовляються визнавати наявність ознак співзалежності. Це заперечення перешкоджає їм знайти мотивацію для подолання власних проблем та звернутися по допомогу, що сприяє заглибленню хімічної залежності у близьких осіб і прогресуванню співзалежності в сім'ї, утримуючи її в дисфункціональному стані. Стрес-зумовані хвороби також часто супроводжують життя співзалежних осіб. Це психосоматичні порушення, такі як виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, коліти, гіпертензія, головні болі, нейроциркуляторна дистонія, астма, тахікардія, аритмія та інші. Співзалежні особи також виявляють більшу схильність до залежності від алкоголю або транквілізаторів, ніж інші люди. Вони хворіють, намагаючись контролювати те, що по суті не можна контролювати - життя іншої особи. Співзалежні особи часто працюють багато, стараючись зберегти порядок. Проте, це призводить до функціональної недостатності внаслідок виснаження. Поява психосоматичних захворювань свідчить про прогресування співзалежності. Якщо співзалежність залишається без уваги, вона може призвести до смерті внаслідок психосоматичних захворювань та байдужості до власних проблем.

Тому, прояви співзалежності мають широкий спектр прояву. Вони охоплюють всі аспекти психічної діяльності, світогляду, поведінки, системи вірувань і цінностей, а також фізичного здоров'я. Всі ці проблеми вимагають процесу одужання. Розв'язання цих проблем перетворює процес одужання на задоволення. Багато аспектів одужання від психологічних, емоційних і духовних проблем є тривалими і виснажливими. Проте це не стосується співзалежності. Одужання від співзалежності є захоплюючим процесом, якщо ми відкинемо нормальні людські емоції, які вони можуть відчувати, такі як напади болю і дискомфорту, коли вони починають змінювати свою

поведінку. Це процес звільнення, який дозволяє їм бути самими собою і діяти відповідно. Це приносить велике задоволення і спокій душі. Воно сприяє любові до себе і до інших. Це дозволяє їм приймати любов, що так довго шукали. Це створює оптимальне оточення для здорового розвитку і забезпечує зупинку того невимовного болю, з яким багато з нас жили протягом багатьох років.

Хотілося б торкнутися переконань, пов'язаних з психологією професійної діяльності жінок, які є важливим аспектом дослідження різниці між статями в кар'єрному рості та можливостях.

Основні гендерні розбіжності, на які треба звернути увагу, включають:

1. Низька оплата праці: Жіноча праця відзначається низькими рівнями оплати порівняно з чоловічою працею, навіть при виконанні схожих завдань і маючи аналогічний рівень кваліфікації.
2. Нерівномірне представництво на вищих посадах: Жінки мають менше можливостей просунути на вищі професійні рівні і займати ключові керівні посади. Це може бути пов'язано зі стереотипами стосовно ролей та очікувань щодо жінок у суспільстві.
3. Обмежені можливості навчання: Жінки частіше обирають публічні навчальні заклади тимчасово або з перервами, що може обмежити їх можливості отримання якісної освіти та професійного розвитку.
4. Обмежені можливості кар'єрного росту: Жінки часто зіткнуться з обмеженими можливостями для зростання в кар'єрі порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано з традиційними рольовими очікуваннями та гендерними стереотипами щодо певних професій.

Теоретична психологиня Сандра Бем вважала, що багато з цих гендерних розбіжностей свідчать про гомогенізацію жінок у суспільстві. Вона

стверджувала, що соціальне оточення, таке як сім'я, однолітки і вчителі, спонукає дівчат і жінок займатися певними видами діяльності, незалежно від їхніх індивідуальних вподобань, потреб та здібностей.

Дослідження професійного росту і розвитку кар'єри жінок є відносно новою областю, навіть у контексті психології професійної діяльності, яка існує трохи більше дев'яноста років. Дослідники Н. Бец і Л. Фітцджеральд зазначають, що ставлення до кар'єри жінок формується на основі двох широко поширених переконань.

Перше переконання стосується пріоритетності материнських обов'язків, де основною життєвою цінністю жінок вважається їхні домашні клопоти і виховання дітей. Історично, якщо жінки працювали поза домом, то займали неprestижні посади і мали обмежені можливості кар'єрного росту, або такі можливості були дуже рідкісними. Жінок сприймали як несуттєвих та маючих незначний вплив у колективі, оскільки вони зазвичай виконували роботу низького рівня.

Друге поширене переконання пов'язане з психологією професійної діяльності жінок і полягає у застосуванні теорій, що описують кар'єрний ріст чоловіків, безпосередньо до аналізу кар'єри жінок. Зазвичай не враховується той факт, що більшість жінок мають малолітніх дітей, що може обмежувати їх зайнятість на повний робочий час через виконання материнських обов'язків. Вони також можуть працювати неповний робочий день, поєднуючи роботу з навчанням. Оскільки багато організацій вважають повний робочий день без перерви стандартом, багатьом жінкам стає складним доступ до професійного росту.

Інформація про інтереси, діяльність і цінності жінок надає найкраще уявлення про їхнє прагнення до успіху. Одне з досліджень використовувало метод біографічного інтерв'ю, під час якого одна з тем порушувала питання

про розвиток прагнення жінок до успіху. Виявилося, що молоді жінки більш стурбовані конкуренцією в процесі досягнення успіху, ніж жінки похилого віку. Старші жінки (50-80 років) заявляли, що їхнє прагнення до успіху посилювалося під час очікування народження дитини, оскільки вони отримували однаково підтримку і визнання від своїх ровесників та родичів, як чоловіки, так і жінки. Отже, виявилося, що оточення і його схвалення або несхвалення впливає на мотиваційну сферу жінок. Крім того, прагнення до успіху жінок зростає, коли оточення підтримує їхні досягнення, зокрема традиційні для жінок. Дослідження також показали, що жінки, чий батьки посилювали і заохочували їх прагнення до успіху, більш схильні до прояву прагнення до успіху. Ці жінки також сприймали свої стосунки з батьками як тепліші та ближчі, у порівнянні з тими, чий батьки не сприяли їхньому прагненню до успіху. Інтерв'ю допомогло вивчити особистісні характеристики, які визначають поведінку, спрямовану на досягнення успіху у жінок різних вікових груп, з урахуванням впливу сім'ї, друзів та близьких людей.

Зайнятість матері є значним фактором, який сприяє кар'єрному зростанню доньки. Жінки, чий матері працюють, частіше обирають кар'єру над проведенням домашнього господарства. Доньки працюючих матерів також частіше обирають нетрадиційну кар'єру порівняно з доньками домогосподарок. Дослідження показують, що коли дівчат виховують двоє працюючих батьків, вони частіше поєднують традиційні ролі та роботу, ніж дівчата з інших сімей. Це означає, що дівчата та хлопці, чий матері працюють, мають менш обмежені уявлення про гендерні ролі. Зайнятість матері також приділяє велику увагу вихованню незалежності у дитини. Дослідження представників етнічних меншин підтверджують, що зайнятість матері позитивно впливає на успіхи в навчанні. Зазвичай вибір ролі, кар'єри або роботи, що не пов'язана з кар'єрою або домашнім господарством, у жінок не

повторює прямо вибір їх матерів, але пов'язаний з досвідом, який вони засвоюють від матері. Зайнятість матері в основному приносить користь самій матері, оскільки дослідження показують, що зайнятість матері підтримує її морально та захищає від тривоги. Дослідники припускають, що батько грає важливу роль у шкільній освіті дівчат та виборі кар'єри. Батько є рольовою моделлю та джерелом підтримки для доньок. Думка і підтримка батька мають значення, коли дівчата та жінки працюють в нетрадиційних для жінок сферах та коли вони обирають кар'єру як пріоритет. Батько має найбільший вплив, коли доньки обирають нетрадиційну кар'єру.

Рольовий конфлікт, який виникає у свідомості успішних жінок через присутність консервативних гендерних стереотипів та ідей гендерної рівності, може бути болісним та деструктивним. Цей конфлікт представляє собою комплекс негативних переживань жінки, які виникають внаслідок труднощів у поєднанні ролей у професійній та сімейній сферах.

Часто розв'язання цього конфлікту призводить до вибору в користь сім'ї, коли жінка відмовляється від кар'єри. Це явище, відмова жінки від кар'єри, в соціальній психології називається "рольовим конфліктом працюючої жінки". Виникає страх "втратити" жіночність, оскільки жінка сприймається як невідповідна стереотипним очікуванням, якщо вона переважає чоловіка або досягає успіху.

Цей конфлікт відображає суспільно обумовлені стереотипи та норми, які можуть викликати внутрішню боротьбу у жінок, коли вони намагаються злагодити свої професійні амбіції з роллю в сім'ї. Це питання гендерної рівності та прийняття рішень в особистому та професійному житті є складним і потребує широкого суспільного обговорення та змін у стереотипах та культурних уявленнях про роль жінок і чоловіків.

У культурологічних текстах, що стосуються жіночої тематики, можна спостерігати есенціалістське розуміння материнської ролі жінки, яке властиве патріархальному дискурсу. Це розуміння відображає образ Українки-Матері, який часто романтизується та сакралізується. Деякі тексти навіть неоднозначно вимагають від сучасних українок самопосвяти материнству.

Однак, фактично сучасна українка-мати займається усіма проблемами своїх дітей, такими як харчування, режим дня, навчання, одяг, відвідування культурних закладів, лікування і т.д. Це свідчить про те, що нормативний тиск, який накладається на матерів, має практичні наслідки, зводячи роль батька до суто формальної.

Ці зображення та очікування щодо материнства можуть створювати додатковий тиск на жінок і обмежувати їх можливості у професійному та особистому розвитку. Важливо визнавати і підтримувати різноманітні ролі жінок в суспільстві, а також визнавати і сприяти участі батька у вихованні та догляді за дітьми. Це сприятиме створенню більш рівних та справедливих умов для жінок і чоловіків.

Дійсно, існування жорстких гендерних стереотипів та міфів, які романтизують та ідеалізують статус жінки в Україні, може створювати ілюзію про особливе та високе становище жінок, яке не відповідає соціальним реаліям. Ця ілюзія може надати моральні підстави для відмови від усвідомлення реальних проблем, з якими стикаються жінки в Україні, таких як зневаження, експлуатація, безправ'я та безмовність.

Міф Берегині, який приводиться як приклад, може стати ідейним наркотиком та способом втечі від жорстокої реальності. В цьому міфі уявлено український космос, де все обертається навколо жінки-Берегині, яка стоїть на постаменті. Але цей міф перешкоджає українському жіноцтву

усвідомити свої проблеми та перспективи у подальшому розвитку власного потенціалу.

Важливо підтримувати критичне мислення та об'єктивний погляд на становище жінок в суспільстві, враховуючи реальні проблеми, з якими вони стикаються. Це допоможе створити умови для розвитку та реалізації потенціалу жінок в українському суспільстві.

Існує інший модельний образ жіноцтва, який асоціюється з Барбі - знаменитою лялькою. Життя цієї ляльки перенасичено нарцисичним способом існування, яке відтворює ідеал краси і розкіші. Барбі вимагає від себе підходящого оточення та атрибутів, щоб врешті-решт знайти свого "власника" - чоловіка. Засоби масової інформації активно пропагують і розвивають цей образ, розповідаючи жінкам, чому чоловіки надають перевагу, і встановлюючи стандарти фемінності. Крім того, вони швидко пропонують численні поради, як досягти цих стандартів легко й швидко.

На перший погляд, зазначені дві моделі фемінності можуть здатися різними, але насправді вони мають багато спільних рис, зазначають дослідники української гендерної проблематики. Обидві моделі є продуктом андроцентричного дискурсу, де суспільні функції жінки визначаються її "природними" характеристиками, основаними на її тілі. Важливою особливістю є відсутність інтересу до жіночої особистості, її власних потреб, інтелектуального потенціалу та творчих здібностей.

Обидві моделі, Барбі і міф Березині, передають стереотипи про роль жінки, яка має відповідати заданим канонам фемінності, що зводить її до зовнішності та ролі об'єкта для задоволення потреб чоловіків. В обох випадках, жінка позиціонується як об'єкт привабливості, підкорення та задоволення чоловіків.

Оскільки ці моделі фемінності не враховують індивідуальність жінки та її потенціал за межами зовнішності, вони можуть обмежувати можливості розвитку та самореалізації жінок. Цей андроцентричний підхід підтримує і утримує нерівність між статями та засуджує жінок до ролей пасивності та залежності.

Українському жіноцтву необхідно визнати власну індивідуальність, права та можливості, а також усвідомити, що реальні проблеми та перспективи жінок визначаються їх власними потребами, здібностями та амбіціями, а не стереотипами, накладеними суспільством.

Перетин соціально-економічного статусу та інших соціальних ідентичностей також може значно впливати на потреби та поведінку жінок щодо співзалежності. В контексті українського суспільства, жінки з нижчих соціально-економічних верств населення можуть мати меншу владу в стосунках і бути більш схильними до співзалежної поведінки як засобу збереження стосунків або соціального статусу.

Соціальна підтримка також грає важливу роль. Жінки з вищим соціально-економічним статусом можуть мати більший доступ до соціальних мереж підтримки, які можуть допомогти їм вийти зі співзалежних стосунків, таких як сім'я, друзі або терапевти.

Культурні переконання також впливають на сприйняття стосунків. В українській культурі можуть присутні певні гендерні ролі та переконання, які сприяють співзалежності, наприклад, ідея про те, що жінки повинні ставити потреби партнера вище за свої власні.

Економічна залежність є ще одним важливим аспектом. Українські жінки з нижчих соціально-економічних верств населення можуть більше залежати від фінансової підтримки своїх партнерів, що сприяє розвитку співзалежності.

Зміни в сімейному статусі: Розпад сім'ї, розлучення або втрата партнера можуть створити економічну нестабільність для жінок. В таких випадках вони можуть переживати економічну залежність та відчувати потребу у фінансовій підтримці з боку нового партнера або залежати від соціальної допомоги. Це також може впливати на співзалежну поведінку, оскільки жінка може відчувати потребу забезпечити стабільність та безпеку шляхом підтримки стосунків.

Ці дослідницькі питання та гіпотези висвітлюють складний взаємозв'язок між соціально-економічним статусом та іншими соціальними ідентичностями, які впливають на потреби та поведінку співзалежності серед українських жінок.

Висновки до розділу 1

Сучасний психологічний корпус літератури презентує сім'ю як систему, що відображає соціальні зміни та яка є малим соціальним колективом, що базується на спілкуванні між партнерами та родинними зв'язками. Важливу роль у цьому процесі відіграють взаємини між подружжям, братами і сестрами, батьками та дітьми, а також іншими родичами. Звичайно, вони мають спільне господарство, що базується на об'єднаному сімейному бюджеті. Шлюб можна описати як офіційно зареєстрований союз двох осіб з метою формування нової сім'ї. Він є дуальним і включає універсальні відносини, маючи дві основних цілі - продовження роду та спільне формування дружніх відносин. Зовнішні та внутрішні фактори впливають на сімейні та подружні взаємини. Аналізуючи наукову літературу, можна стверджувати, що міцні та стабільні стосунки є показниками якості шлюбу.

Особи, які вступають у шлюб, мають бажання поліпшити своє життя, але кожна особа має свої суб'єктивні критерії оцінки якості шлюбу. Фізичні, матеріальні, культурні, сексуальні та психологічні фактори є основою задоволення від шлюбу та лежать в основі його якості.

Ставлення до партнера варто сприймати виключно позитивно, що виражається у позитивних емоціях, повазі, взаємній підтримці та задоволеності одне одним. Глибина спілкування та рівень довіри мають суттєвий вплив на якість та стійкість шлюбу. Фізична близькість також відіграє ключову роль на всіх етапах взаємодії. Статеворольова диференціація в сім'ї базується на уявленнях партнерів про ролі чоловіка та жінки, розподілі обов'язків у сім'ї, реальній поведінці та статевій ідентичності. Існують різні моделі диференціації сім'ї, при чому традиційна модель є найпоширенішою (чоловік як годувальник, а жінка як домогосподарка). Проте сучасне суспільство зазнає змін, що призводить до зміни ролей. Жінка може більше працювати, самостійно забезпечувати родину або сім'я може мати інші гендерні варіанти. Європейські та американські системи цінностей впливають на українську суспільну модель. Багато людей не бажають жити за старими стереотипами, що суттєво впливає на сімейну модель. Поняття гендеру також зазнає змін, а разом з ними змінюються й сімейні очікування від подружжя. Не секрет, що між чоловіками та жінками існують гендерні різниці, що проявляються як у вихованні, так і у вроджених рисах статі. Ці різниці виявляються вже на ранніх етапах. Жінки, зазвичай, виявляють більшу емоційність та турботливість, мають бажання піклуватися про інших. Проте вони також можуть мати високий рівень невротизму та бажання вирішувати проблеми будь-якими засобами. Додатковими рисами жінок є ентузіазм, ввічливість, акуратність, але також іноді непередбачуваність та відкритість. З чоловіками, зазвичай, асоціюється впевненість та інтелектуальність. Однак сучасні суспільні вимоги почали приводити до змін, і зараз багато жінок з

легкістю можуть перевершити чоловіків у розумових здібностях та самовпевненості. Тим самим, чоловіки можуть стати більш успішними в управлінні домашнім господарством. З віком жінки стають більш досвідченими у справах домашнього господарства. На них сильно впливають середовище, у якому вони проживають, а також їхні життєві обставини. Основними психологічними факторами стабільності шлюбу є функціонально-рольова взаємодія, яка включає гнучке та взаємодопоміжне спілкування, задовольняючи особисті потреби як чоловіка, так і дружини. Вона представляє собою динамічну систему, де найбільш суттєві для родини функції виступають як елементи. Також важливими чинниками є подружня сумісність та задоволеність шлюбом, як прояв особистісного зростання у сімейному житті, що включає задоволення від особи партнера у шлюбі та задоволення від стосунків у самому шлюбі.

Одним із негативних виходів із посттравматичного простору (стану) є психосоматичні захворювання. У таких випадках не саму співзалежність класифікують як захворювання, а лише супутнє співзалежності захворювання лікар оцінює як результат непродуктивної адаптації. Із психосоматичних проявів у вцілілих адаптованих у порядку убунання частоти зустрічаються: - серцево-судинні розлади і захворювання; - захворювання системні та їхні загострення (колагенози, алергози, діабет тощо); - ендокринопатії та аутоімунні захворювання; - онкологічні захворювання; - афективні розлади дисфоричного кола з аутоагресією і суїцидальною поведінкою. Франц Александер, проводячи тонкий психоаналіз особистісних особливостей, рефлексій і способів захистів, демонструє широке розмаїття відходів у хворобу від невирішених конфліктів і фрустрацій. Можна уявити (і практика підтверджує це), що яким є розмаїття індивідуальних захистів, таким є і розмаїття соматичних наслідків співзалежності, що охопила людину. Наприклад, певні типи людей більш схильні до розвитку в них пептичних

виразок, що можна пояснити переважанням у них розвитку реакцій протесту (головним чином у чоловіків) і відкидання (у жінок), і це підтверджено під час глибоких психоаналітичних досліджень. Адиктивні розлади і захворювання при непродуктивній адаптації співзалежних. Взаємозв'язок страждань, афективних розладів, когнітивних трансформацій, незадоволених бажань (та інстинктів, включно з інстинктом задоволення, цікавості) та фрустрацій із психосоматичними розладами та захворюваннями і співзалежною (залежною) поведінкою переконливо доведено. Цьому питанню присвячено велику кількість досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів. Так, Ф.Б. Березін, докладно описуючи варіанти порушень психічної та психофізіологічної адаптації людини, їхні причини та механізми розвитку, вказує на особливу роль функціонального стану регуляторних систем організму і здатність вибудовувати систему біологічних проєкцій для уникнення інтрапсихічних конфліктів у разі стресів будь-якої природи. Р. Левонтин підкреслює в людській індивідуалізації значущість конституціональних, включно з метаболічними та біохімічними особливостями, а також багато хто, якщо не всі автори, наголошує на ролі мікросоціальних чинників у виникненні й підтримці станів емоційного напруження та формуванні тривалих фрустраційних напружень і дезадаптаційних змін психіки й комунікацій та всього соціального життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.

Цілі: Вивчити психологічні особливості співзалежних відносин у жінок, які тривалий час перебувають у шлюбі.

З'ясувати, як співзалежність впливає на психологічний стан жінок.

Розглянути можливі шляхи подолання співзалежності та покращення психологічного благополуччя жінок.

Завдання:

1. Провести аналіз наукових джерел про співзалежність та її вплив на жінок у шлюбі.
2. Розробити план дослідження та вибрати відповідні методи для збору та обробки даних.
3. Провести емпіричне дослідження серед жінок, які перебувають у шлюбі та мають співзалежні стосунки.
4. Аналізувати результати дослідження та висновки.
5. Організація емпіричного дослідження:

Підготовка дослідження: розроблення плану дослідження, вибір методів збору даних та їх обробки.

Збір даних: проведення анкетування та інтерв'ювання жінок, які мають співзалежні відносини у шлюбі.

Обробка даних: аналіз та статистична обробка результатів дослідження.

Аналіз та висновки: опис отриманих результатів, виведення висновків та рекомендацій.

Після детального аналізу феномену співзалежності, було уточнено поняття співзалежної особистості та структурної організації. Подальше дослідження передбачало гіпотетичне припущення про можливу кореляцію

співзалежності з характеристиками трьох рівнів психічного функціонування. Потім перейшли до проведення самої процедури дослідження.

Отже, дослідження взаємозв'язку співзалежності зі структурною організацією особистості складалось з наступних етапів.

Перший етап полягав у виборі методів та методик дослідження.

На цьому етапі було вирішено провести кількісне дослідження за допомогою тестів і опитувань. Були обрані наступні методики:

1. Шкала співзалежності Spann L. та Fischer J. L.
2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність».
3. Шкала суб'єктивного щастя Любомирські.
4. Шкала задоволеності життям/Бланк.
5. Шкала базових переконань.

Для обробки результатів дослідження застосовано методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона (обчислення у програмі Джамові).

Другий етап полягав власне у проведенні опитуванні та тестуванні респондентів дослідження.

За допомогою Google Forms була створена анонімна онлайн-форма, яка складалася з анкети для збору даних учасників дослідження, а саме: вік, ступінь освіти, кількість років подружнього життя, кількість дітей, чи має власний дохід учасниця дослідження.

Третій етап спрямований на аналіз та обробку отриманих даних та формулювання висновків особливостей кореляційного дослідження. Цей етап передбачав підтвердження або спростування гіпотетичної теоретичної моделі взаємозв'язку співзалежності із структурними характеристиками особистості.

Дослідження проводилося в період листопада та грудня 2022 року, додатково було проведено за Шкалою співзалежності Spann L. та Fischer J. L. у травні 2023 року.

Ступінь освіти участниць дослідження: з середньою освітою – 6.7%, з вищою освітою – 76.7%, 2 та більше освіти мали – 16.7%.

Досліджувані були різного соціального статку, 25.0% опитуваних жінок мають власний бізнес, 38.3% працюють за наймом, і 21.7% не працюють і 15% жінок наваються.

За кількістю років у шлюбі виокремили 3 групи, половини вибірки потрапила в категорію 8-15 років, 35% - до 7 років, решта – від 16 років.

Отримані результати дослідження були піддані аналізу за допомогою різних математико-статистичних методів, таких як порівняльний аналіз, кореляційний аналіз та множинний регресійний аналіз. Ці методи дозволяють отримати об'єктивну інформацію про взаємозв'язки та різноманітні аспекти досліджуваної проблеми.

Порівняльний аналіз дозволяє встановити статистично значущі відмінності між групами, що досліджувалися, з використанням різних тестів, таких як тест Стьюдента та Манна-Уїтні. Ці тести дозволяють порівнювати середні значення між групами та встановлювати наявність статистично значущих різниць.

Кореляційний аналіз допомагає визначити ступінь залежності між змінними. Зокрема, за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена ми встановлюємо напрямок та силу залежності між шкалами та методиками, що використовувалися у дослідженні.

Множинний регресійний аналіз дозволяє вивчати вплив незалежних змінних на залежну змінну та встановлювати статистичну значущість цього впливу. Використовуючи множинний регресійний аналіз, ми можемо отримати інформацію про значення коефіцієнтів регресії, які вказують на міру впливу незалежних змінних на залежну змінну.

У контексті нашого дослідження, використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволило нам встановити наявність зв'язків між різними шкалами та методиками. Наприклад, ми змогли встановити негативну кореляцію між шкалою суб'єктивного щастя Любомирські та шкалою справедливості світу, а також позитивну кореляцію між шкалою суб'єктивного щастя Любомирські та шкалами цінності власного "Я" та ступеня вдачі.

Кореляційний аналіз також дозволив встановити зв'язок між шкалою задоволеності життям та шкалою цінності власного "Я", де була виявлена позитивна кореляція. Ці результати свідчать про статистично значущі зв'язки між вимірюваними конструктами.

У підсумку, застосування кореляційного методу з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволило нам виявити зв'язки між різними шкалами та методиками, що були використані у дослідженні.

Множинний регресійний аналіз був використаний для аналізу залежності між залежною змінною та однією або більше незалежними змінними. У нашому дослідженні, за допомогою множинного регресійного аналізу, ми досліджували, як незалежні змінні, представлені шкалами та методиками, впливають на залежну змінну, яка може бути шкалою або методикою.

Завдяки застосуванню цих математико-статистичних методів, ми отримали об'єктивні дані, які допомогли з'ясувати залежності, встановити статистично значущі відмінності та визначити вплив різних факторів на досліджувану проблему. Все це дозволяє нам зробити обґрунтовані висновки та отримати глибше розуміння об'єкта дослідження.

2.2. Характеристика методів та методик дослідження

У дослідженні були використані наступні методики:

1. «Spann-Fischer Codependency Scale» – шкала співзалежності Spann L. та Fischer J. L.

Spann L. та Fischer J. L. розробили шкалу на основі поняття співзалежності, яка визначається як психосоціальний стан, проявляючийся у дисфункційних відносинах з іншими людьми, а також у фокусуванні на інших, невираженні власних почуттів і намаганні досягти своїх цілей через відносини. Вчені припускали, що ці характеристики описуються як певний континуум, де рівень співзалежності може коливатись від низького до високого. Людей, які перебувають на високому рівні цього континуума, вважають співзалежними.

Текст опитувальника складається із 16 тверджень і відповіді зі шкалою з 6 варіантами від «абсолютно невірно» до «абсолютно вірно». Результати інтерпретуються відповідно трьом критеріям: норма, помірно виражена співзалежність, сильно виражена співзалежність [9]. Шкала співзалежності «Spann-Fischer Codependency Scale».

2. Опитувальник "Адаптивність" (БЛЛ) був розроблений А.Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним у 1993 році.

Його призначенням є вивчення адаптивних можливостей індивіда шляхом оцінювання психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик, які відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку. Цей опитувальник є стандартизованою методикою, і його рекомендують для використання в професійному психологічному доборі, психологічному супроводі навчальної та професійної діяльності.

Результати тестування за Багаторівневим особистісним опитувальником (МЛО) "Адаптивність" можуть бути інтерпретовані на різних рівнях, починаючи від простих оцінок ("придатний - не придатний") до детальної

особистісної характеристики.

МЛО "Адаптивність" складається з 165 запитань і має 4 структурних рівні, що дозволяє отримати різноманітну інформацію про особистість.

Шкали 1-го рівня є самостійними і відповідають базовим шкалам СМІЛ (ММРІ). Вони надають типологічні характеристики особистості і дозволяють виявити акцентуації характеру.

Шкали 2-го рівня відповідають шкалам опитувальника ДАН ("Деадаптаційні порушення"), який призначений для виявлення деадаптаційних порушень, переважно астенічних і психотичних реакцій і станів.

Шкала 3-го рівня включає наступні показники:

1. Поведінкова регуляція (ПР): відображає здатність особистості до контролю та регуляції своєї поведінки, включаючи самоконтроль, самодисципліну, адаптацію до правил та соціальних норм.
2. Комунікативний потенціал (КП): відображає здатність особистості до ефективної комунікації, вміння взаємодіяти з іншими людьми, сприймати та висловлювати ідеї, вислуховувати інших, встановлювати й підтримувати контакти.

Шкала 4-го рівня включає:

Особистісний адаптаційний потенціал (ЛАП): ця шкала вимірює загальний рівень адаптаційних можливостей особистості, її здатність до пристосування до різних життєвих ситуацій, здатність до впливу на власне життя та здатність до розвитку.

Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) "Адаптивність" ґрунтується на уявленнях про адаптацію як неперервний процес активного пристосування індивіда до соціального середовища, який охоплює всі рівні функціонування людини. Це означає, що успішність адаптації значною мірою залежить від генетично обумовлених властивостей нервової системи, а також

від виховних умов, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда.

Якщо уявлення про себе спотворене або недостатньо розвинене, це може призвести до порушення адаптації, що супроводжується підвищеною конфліктністю, незрозумінням своєї соціальної ролі та погіршенням стану здоров'я. В деяких випадках серйозні порушення адаптації можуть призвести до розвитку хвороб, зривів у навчальній та професійній діяльності, антисоціальних вчинків. процес адаптації є динамічним і залежить від багатьох об'єктивних і суб'єктивних умов. Це включає функціональний стан організму, соціальний досвід, життєву установку та інші фактори, які впливають на реакцію особистості.

Одним із способів оцінки адаптації є визначення діапазону реакцій, які відповідають психічній нормі. Також можна встановити "інтервал" відношення особистості до різних явищ, особливо загальнолюдських цінностей, який не порушує загальноприйнятих моральних норм. Ступінь відповідності цьому "інтервалу" психічної та соціально-моральної нормативності визначає ефективність соціально-психологічної адаптації і розкриває особистісний адаптаційний потенціал (ЛАП), що є ключовою інтегративною характеристикою психічного розвитку.

Для отримання оцінки особистісного потенціалу адаптації можна вивчити поведінкове регулювання, комунікативні здібності та рівень моральної нормативності. Ці характеристики впливають на ефективність адаптаційного процесу і можуть бути використані для оцінки рівня адаптаційних можливостей особистості.

Поведінкове регулювання (ПР) дійсно відображає здатність людини до регулювання своєї взаємодії з середовищем діяльності. Воно включає кілька основних елементів, які сприяють ефективній регуляції поведінки.

Один з цих елементів - самооцінка, відображає уявлення особистості про

себе, її переконання, впевненість і відношення до власної цінності та компетентності. Рівень нервово-психічної стійкості також відіграє важливу роль у поведінковому регулюванні, вказуючи на здатність індивіда до стримування стресових реакцій і відновлення емоційної рівноваги.

Крім того, наявність соціального схвалення або соціальної підтримки з боку оточуючих людей також є важливим елементом поведінкового регулювання. Вона впливає на почуття прийнятності і підтримки, які отримує особистість від соціального оточення, що може впливати на її сприйняття себе і своєї поведінки.

Ці структурні елементи поведінкового регулювання взаємодіють між собою і відображають співвідношення потреб, мотивів, емоційного стану, самосвідомості, концепцій "Я" та інших психологічних аспектів. Система регулювання є складною і ієрархічною структурою, і інтеграція різних рівнів у єдиний комплекс забезпечує стабільність процесу поведінкової регуляції.

Комунікативні якості, включаючи комунікативний потенціал (КП), є важливою складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ЛАП). Оскільки людина майже постійно перебуває у соціальному оточенні, успіх її діяльності та взаємодії залежить від уміння встановлювати відносини та досягати взаєморозуміння з іншими людьми.

Комунікативні можливості кожної людини можуть варіюватися. Вони визначаються наявністю досвіду і потреби у спілкуванні, а також рівнем конфліктності. Досвід у комунікації, включаючи навички слухання, вираження власних думок, вміння висловлювати емоції та бути емоційно чутливим до інших людей, може сприяти покращенню комунікативного потенціалу.

Також важливою складовою комунікативного потенціалу є рівень конфліктності. Здатність до розрішення конфліктів та побудови співробітництва впливає на якість комунікації та взаємодії з оточуючими

людьми.

Комунікативний потенціал сприяє побудові якісних взаємовідносин, сприйняттю та передачі інформації, вирішенню проблем та досягненню спільних цілей. Врахування комунікативних якостей у контексті особистісного адаптаційного потенціалу може сприяти успішній адаптації до соціального середовища.

Моральна нормативність (МН) є важливою складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ЛАП). Вона відображає здатність індивіда адекватно сприймати соціальну роль, яка йому пропонується, і відповідати моральним нормам, що діють у конкретному соціальному оточенні.

У цьому тесті питання, що оцінюють рівень моральної нормативності, спрямовані на виявлення двох основних аспектів процесу соціалізації. Перший аспект - сприйняття моральних норм проведення - відображає розуміння індивідом прийнятих соціальних норм і правил поведінки. Це включає усвідомлення моральних принципів, етичних стандартів та вимог, які регулюють поведінку в соціумі.

Другий аспект - ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення - відображає емоційне ставлення індивіда до вимог інших людей, його взаємодію з ними та рівень прийняття і виконання цих вимог. Це включає уміння адаптуватися до вимог соціального середовища, виявляти емпатію, проявляти повагу та етичну поведінку відповідно до моральних стандартів спільноти.

Моральна нормативність важлива для забезпечення гармонійних взаємин з оточуючими людьми, виконання соціальних ролей і досягнення позитивних результатів у соціальній взаємодії. Врахування рівня моральної нормативності у контексті особистісного адаптаційного потенціалу допомагає зрозуміти, наскільки індивід адекватно сприймає моральні норми та взаємодіє зі своїм соціальним оточенням.

3. Шкала суб'єктивного щастя (Subjective Happiness Scale, SHS) є експрес-тестом, який використовується для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя у випробуваної особи. Ця шкала була розроблена Lyubomirsky та Lepper у 1999 році, а у 2003 році Леонт'євим вона була перекладена та адаптована російською мовою.

SHS використовується у дослідженнях з вивчення особистісного потенціалу і була застосована у численних вибірках, проведених міжкафедральною дослідницькою групою факультету психології МДУ. Загальний обсяг цих вибірок становить понад 1500 осіб, включаючи студентів різних спеціальностей (N=877), учнів старших класів шкіл, абітурієнтів ВНЗ та дорослих добровольців (N=50) з різних регіонів країни.

SHS дозволяє оцінити рівень суб'єктивного щастя особи, враховуючи її власні переживання та оцінку власного благополуччя. Шкала складається зі стверджень, на які особа має відповісти відповідно до свого переживання. Оцінки, отримані за допомогою SHS, можуть бути використані для порівняння рівня суб'єктивного благополуччя між різними групами людей або для вивчення зв'язків між щастям та іншими психологічними чи соціальними змінними.

Кореляція $r = 0.0001$ між загальним показником опитувальника соціальної бажаності VIDR і шкалою суб'єктивного щастя (ШСС) на вибірці студентів 4-5 курсів різних спеціальностей ВНЗ 3-х регіонів (N=289) є невисокою та практично незначущою.

Це означає, що на даній вибірці не виявлено статистично значущого зв'язку між показниками соціальної бажаності та суб'єктивним щастям. Це може свідчити про те, що на даному зразку студентів немає суттєвої взаємодії між соціальною бажаністю (яка відображає прагнення до вигляду бажаною частину себе в соціальному контексті) та суб'єктивним благополуччям (яке відображає особисту оцінку щастя та задоволеності).

Нормативні показники ШСС на цій же вибірці становлять M (середнє) = 14.7 і SD (стандартне відхилення) = 3.02. Ці показники дають загальне уявлення про розподіл результатів на цій вибірці. Середня оцінка щастя складає 14.7, а стандартне відхилення вказує на розкид результатів навколо середнього значення.

Дані, які наведені, свідчать про добру кореляцію між шкалою суб'єктивного щастя і шкалою задоволеності життям Дінера. Коефіцієнт кореляції, який варіюється від 0.54 до 0.76 на різних вибірках ($p < 0.001$ у всіх випадках), а також 0.65 ($p < 0.001$) на об'єднаній вибірці ($N=983$), свідчить про значущий статистичний зв'язок між цими двома конструктами.

Зазначений коефіцієнт кореляції варіюється від 0.54 до 0.76, що свідчить про те, що близько половини до трьох чвертей дисперсії залежать від взаємозв'язку між шкалою суб'єктивного щастя і шкалою задоволеності життям Дінера. З урахуванням поправки на надійність обох шкал, частка дисперсії, яку вони пояснюють разом, становить близько 75%. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між цими конструктами, а саме між суб'єктивним відчуттям щастя і когнітивною оцінкою задоволеності життям у відповідності до бажань та очікувань.

Треба враховувати, що ці результати ґрунтуються на дослідженнях з використанням шкали задоволеності життям Дінера і шкали суб'єктивного щастя, які можуть бути застосовані в різних контекстах та популяціях.

4. Шкала задоволеності життям (SWLS) і шкала суб'єктивного щастя Любомирськи (SHS) демонструють добру кореляцію, як було вже зазначено. Коефіцієнт кореляції, що варіюється від 0.54 до 0.76 на різних вибірках ($p < 0.001$ у всіх випадках), а також 0.65 ($p < 0.001$) на об'єднаній вибірці ($N=983$), свідчить про статистично значущий та тісний взаємозв'язок між цими двома конструктами.

Враховуючи поправку на надійність обох шкал, загальна частка дисперсії,

яку вони пояснюють разом, становить близько 75%. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між конструктами задоволеності життям (когнітивної оцінки відповідності дійсних життєвих обставин бажаним) і суб'єктивного щастя. Вказаний відсоток демонструє значну варіативність, яка спільно пояснюється обома шкалами.

Ці результати підтверджують, що SWLS та SHS є схожими конструктами та можуть використовуватися для вимірювання суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям.

5. Шкала базисних переконань (WAS) є опитувальником, який ґрунтується на когнітивній концепції базових переконань особистості. Вона була розроблена Ронні Янов-Бульман і адаптована без стандартизації О. Кравцовою. Пізніше її було додатково адаптовано та рестандартизовано М.А. Падуном і А.В. Котельниковою.

Поняття "базисні переконання" або "базисні схеми" виникло і розвивається на перетині когнітивної, соціальної і клінічної психології, а також психотерапії. Кожна з цих дисциплін намагається зрозуміти, як індивід конструює свої уявлення про навколишній світ та власне "Я". Базисні переконання можна розглядати як імпліцитні, глобальні і стійкі уявлення особистості про світ і себе, які впливають на їхнє мислення, емоційний стан і поведінку.

Шкала базисних переконань (WAS) дозволяє виміряти рівень базових переконань індивіда та дослідити їх вплив на його життя. Цей інструмент дозволяє отримати уявлення про те, як особистість сприймає світ і себе, що може мати важливі наслідки для її функціонування і добробуту

Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла, є одним із базових переконань, яке формує здорове почуття безпеки у людини. Це ставлення до навколишнього світу загалом і до людей. Віра в переважання добра над злом

допомагає людині побачити світ як місце, де існують можливості для позитивних і гармонійних взаємин.

Переконання у сенсі світу також є складовою частиною здорового почуття безпеки. Люди, які вірять у сенсовність подій і впевнені, що все відбувається з певною метою і закономірністю, відчують більшу впевненість і гармонію у своєму житті.

Третя категорія базових переконань, що становить ядро нашого суб'єктивного світу, полягає в переконаннях у цінність свого "Я". Це включає самоцінність, контроль та оцінку власної успішності. Люди, які мають позитивне ставлення до себе і вірять у свою цінність і спроможність досягати успіху, відчують більшу самостверженість і задоволеність життям.

Базові переконання особистості можуть зазнавати змін під впливом перенесених дитячих психологічних травм або травматичних подій. Такі події можуть суттєво змінити уявлення людини про світ і себе, руйнуючи раніше сформовані схеми поведінки та життєві уявлення. Розуміння цього процесу допомагає психологам і терапевтам працювати з особистістю та допомагати відновленню її здорового почуття безпеки та самооцінки.

При переживанні екстремального негативного досвіду, який різко суперечить імпліцитній концепції навколишнього світу та власного «Я», особистість може стикнутися зі значними психологічними проблемами. У таких ситуаціях людина може відчувати жах перед навколишнім світом, розуміючи його загрозливість, а також відчувати власну вразливість та безпорадність. Ілюзія захищеності та невразливості розпадається, що може привести до дезінтеграції особистості. Процес подолання психологічної травми, за підходом Янофф-Бульман, полягає в відновленні базисних переконань. У випадку успішного подолання травми, ці переконання стають якісно іншими, порівняно з тими, які були до травми. Однак відновлення не відбувається повністю, а до певного рівня, який дозволяє особистості

відмовитися від ілюзії власної невразливості. Нова картина світу, яку формує особистість, яка успішно пододала травму, може бути сформульована як "Світ доброзичливий і справедливий до мене. Я маю право на вибір. Проте, це не завжди так."

Цей новий сприйнятий світ враховує як позитивні, так і негативні аспекти, відображаючи змінений світогляд після травматичного досвіду. Цей процес відновлення базисних переконань дозволяє особистості адаптуватися до нової реальності та знаходити більш збалансований спосіб розуміння світу навколо себе і власного місця в ньому.

Концепт базисних переконань широко використовується у вивченні посттравматичного стресу і механізмів психічної травми. Травматичні події впливають на різні аспекти функціонування особистості, включаючи фізичний, поведінковий, емоційний, соціальний та когнітивний рівні. Внаслідок цього змінюються сприйняття навколишнього світу та самооцінка.

У людей, що страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), спостерігаються певні когнітивні переконання, пов'язані з небезпекою та ворожістю зовнішнього світу, а також зі слабкістю та некомпетентністю власного «Я». Ці переконання можуть відображати негативний досвід, який викликав ПТСР.

Негативний досвід травми може спричиняти довгострокові психологічні проблеми, такі як почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям. Ці переконання можуть існувати і продовжувати впливати на особистість, навіть після зникнення первинних симптомів ПТСР. Таким чином, базисні переконання щодо самого себе та навколишнього світу можуть значно відрізнятися у людей, які пережили травматичну подію і тих, хто цього не переживав.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для дослідження психологічних особливостей співзалежних відносин у жінок, які тривалий час перебувають у шлюбі, було обрано п'ять методик: шкала співзалежності Spann L. та Fischer J. L., багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», шкала суб'єктивного щастя Любомирські, шкала задоволеності життям/Бланк та шкала базових переконань.

Застосування цих методик дозволило дослідити різні аспекти психологічних особливостей співзалежних відносин у жінок, включаючи рівень співзалежності, рівень адаптивності, рівень суб'єктивного щастя, рівень задоволеності життям та базові переконання.

Аналіз результатів дослідження показав, що жінки, які перебувають у шлюбі тривалий час, мають високий рівень співзалежності та низький рівень адаптивності. Вони також мають нижчий рівень суб'єктивного щастя та задоволеності життям порівняно з жінками, які не перебувають у співзалежних відносинах.

Крім того, результати показали, що у співзалежних відносинах жінки мають тенденцію до формування негативних базових переконань, що можуть підтримувати їхню співзалежність.

Отже, емпіричне дослідження дозволило виявити певні психологічні особливості співзалежних відносин у жінок, які перебувають у шлюбі тривалий час, що може бути корисним для подальшого дослідження та розробки програм допомоги.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Емпіричний аналіз співзалежності

Вибірка складалась з 60 жінок, віком від 21 до 47 років. Розподіл віку за вибіркою представлено на рис.

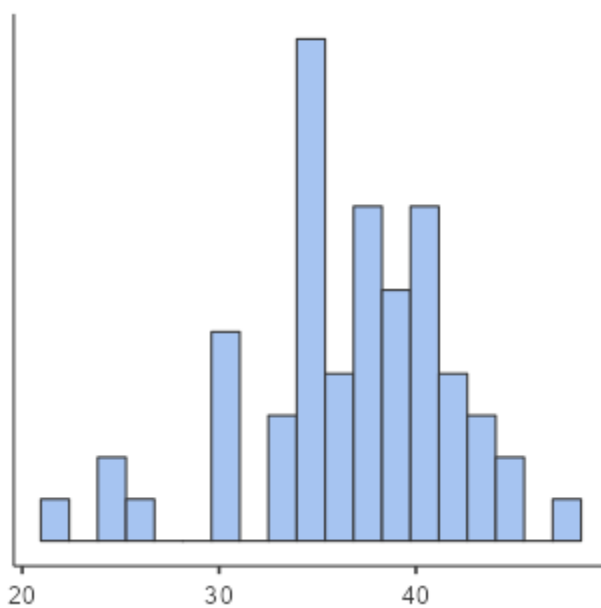


Рис.3.1. Гістограма віку досліджуваних

За тривалістю перебування у шлюбі половини вибірки потрапила в категорію 8-15 років, 35% - до 7 років, решта – від 16 років.

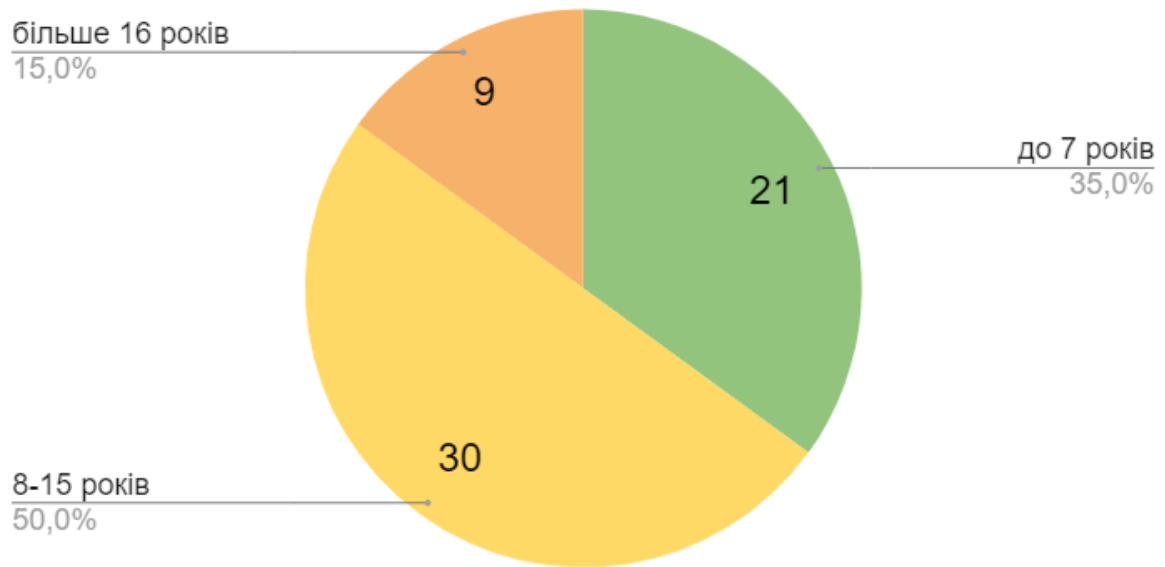


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за тривалістю перебування у шлюбі

Розподіл за кількістю дітей

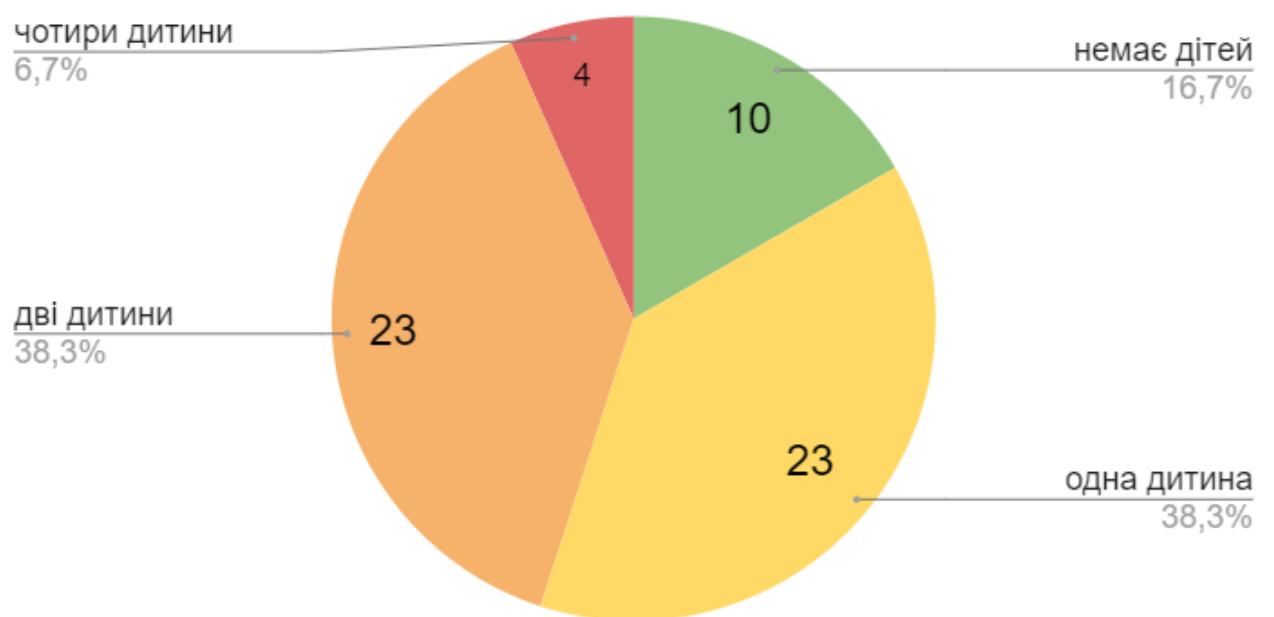


Рис.3.3. Розподіл вибірки за кількістю дітей

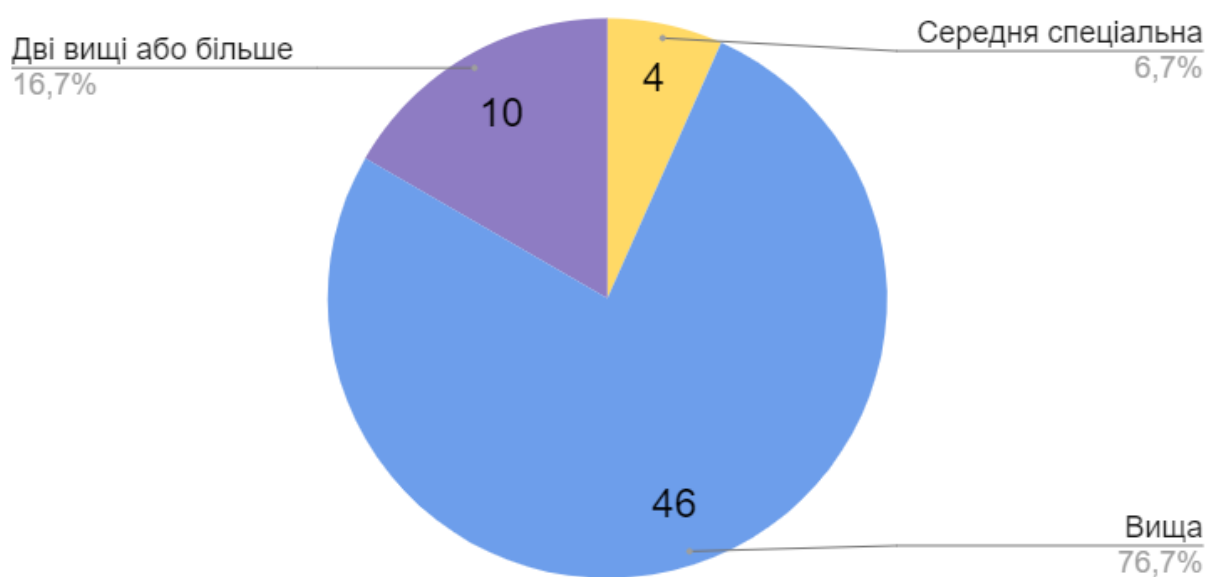


Рис.3.4. Розподіл вибірки за рівнем освіти

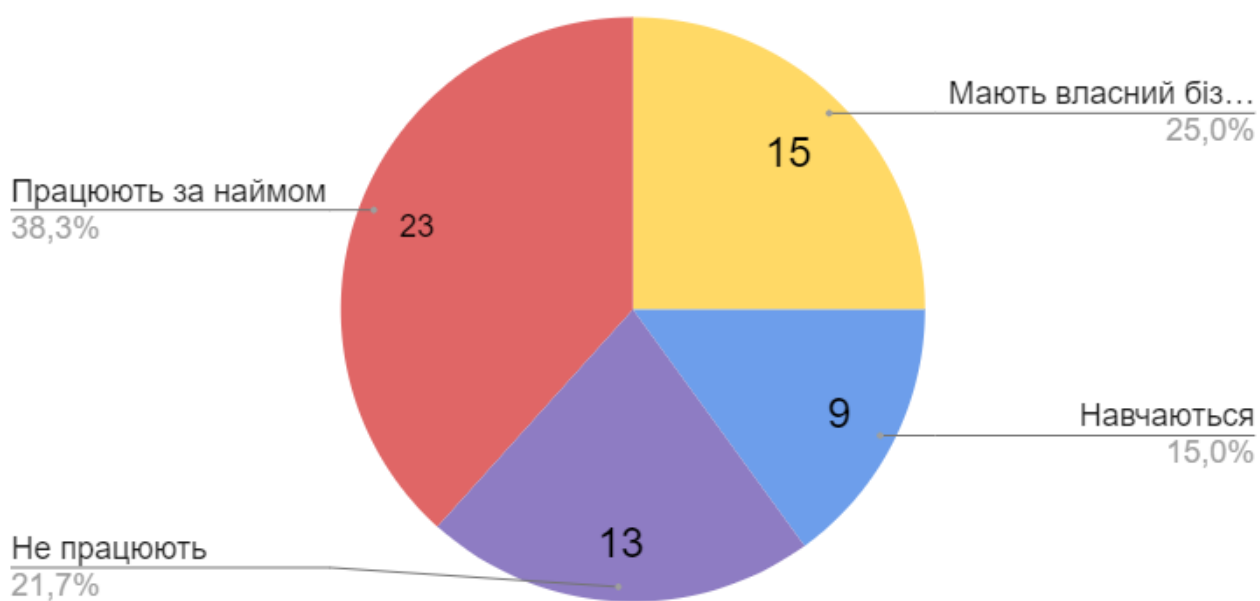


Рис.3.5. Розподіл вибірки за видом зайнятості

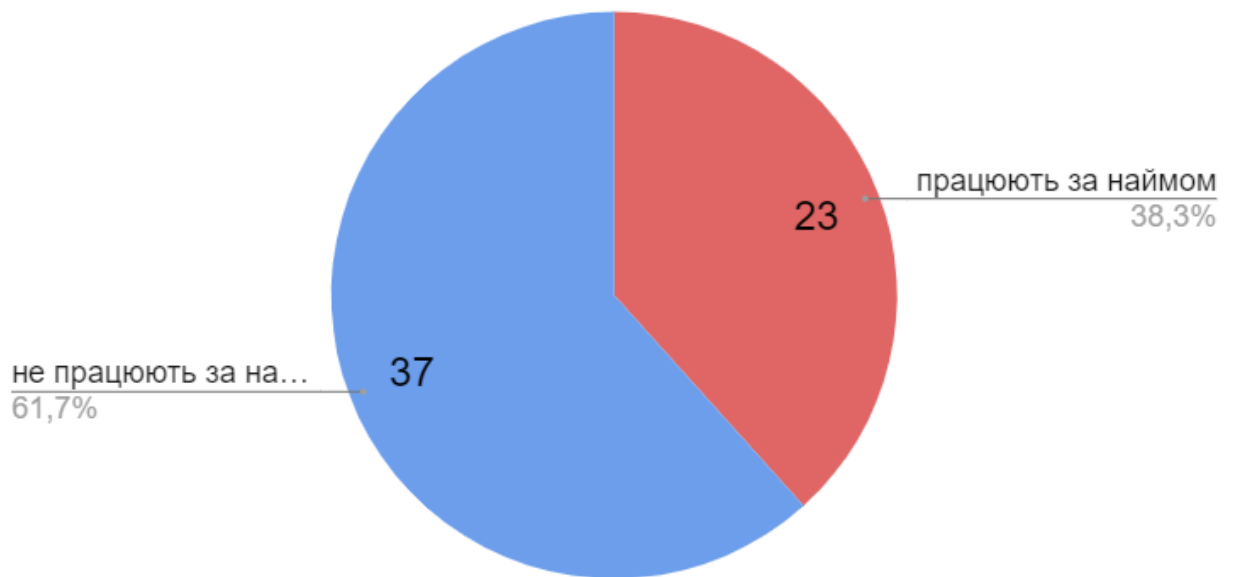


Рис.3.6. Розподіл вибірки за наявністю роботи за наймом

В першу чергу ми дослідили залежність рівня співзалежності досліджуваних від кількості років, проведених в шлюбі, провівши однофакторний дисперсійний аналіз, проте за результатами останнього не було встановлено відмінності в групах до 7 років, 8-15 та від 16 років в шлюбі за шкалою співзалежності.

Таблиця 3.1.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених за к-ть років у шлюбі, за шкалою Співзалежність

	F	df1	df2	p
Співзалежність	1.32	2	10.1	0.309

У дослідженні не виявлено статистично значущих залежностей або співзалежностей з іншими анкетними даними, такими як вік, рівень освіти та кількість дітей. Проте при подальшому розширенні вибірки виявлено можливу кореляцію з кількістю дітей (коефіцієнт Спірмена = 0.307, $p =$

0.087). Це свідчить про наявність позитивної кореляції, де більша кількість дітей спостерігається у досліджуваних з вищим рівнем співзалежності.

Таблиця 3.2.

Кореляційні зв'язки співзалежності зі шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

		Співзалежність
Вік	коеф. Спірмена	-0.024
	p	0.898
Рівень освіти	коеф. Спірмена	-0.048
	p	0.792
К-ть дітей	коеф. Спірмена	0.307
	p	0.087

Під час розгляду різниць між групами, сформованими за типом зайнятості (працюють за наймом, мають власний бізнес, навчаються, не працюють), було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз з використанням критерію Фішера. Однак не виявлено статистично значущих різниць між групами.

Таблиця 3.3.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених за видом зайнятості, за шкалою Співзалежність

	F	df1	df2	p
Співзалежність	0.915	3	28	0.446

Під час дослідження зв'язків між співзалежністю та шкалами багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність" було знайдено наступні результати:

1. Співзалежність позитивно корелює зі шкалами "Достовірність", "Песимістичність", "Тривожність" та "Індивідуалістичність". Це означає, що чим вищий рівень співзалежності, тим більша ймовірність

виявлення високого рівня достовірності, песимістичних рис, тривожності та індивідуалістичного стилю мислення. Ці зв'язки можуть вказувати на вплив співзалежності на ці аспекти особистості.

2. Співзалежність негативно корелює зі шкалою "Корекція". Це означає, що чим вищий рівень співзалежності, тим менша ймовірність виявлення високого рівня корекції, тобто здатності до саморегуляції та зміни своєї поведінки відповідно до змін у середовищі. Цей зв'язок може свідчити про вплив співзалежності на здатність до адаптації та зміни поведінки.

Ці результати підкреслюють важливість подальшого вивчення зв'язку між співзалежністю та особистісними характеристиками, що досліджуються, і надають цінну інформацію про потенційні впливи співзалежності на особистісний розвиток та адаптацію.

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки співзалежності зі шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

		Співзалежність			Співзалежність
Шкала брехні	коеф. Спірмена	-0.199	Жіночність	коеф. Спірмена	0.006
	p	0.275		p	0.976
Достовірність	коеф. Спірмена	0.723 ***	Ригідність	коеф. Спірмена	-0.137
	p	< .001		p	0.454
Корекція	коеф. Спірмена	-0.488 **	Тривожність	коеф. Спірмена	0.425 *
	p	0.005		p	0.015
Надконтроль	коеф. Спірмена	0.213	Індивідуалістичність	коеф. Спірмена	0.467 **
	p	0.242		p	0.007
Песимістичність	коеф. Спірмена	0.570 ***	Оптимістичність	коеф. Спірмена	0.220

	р	< .001		р	0.227
Емоційна лабільність	коэф. Спірмена	0.343	Інтроверсія	коэф. Спірмена	0.126
	р	0.054		р	0.492
Імпульсивність	коэф. Спірмена	0.179			
	р	0.326			

Співзалежність позитивно пов'язана зі шкалами "Поведінкова регуляція", "Комунікативний потенціал" і "Особистісний адаптаційний потенціал". У контексті нашої магістерської роботи, це означає, що чим вищий рівень співзалежності, тим більшим є потенціал для покращення поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу і особистісної адаптації. Ці результати вказують на можливість впливу співзалежності на ці аспекти.

Таблиця 3.5.

Кореляційні зв'язки співзалежності зі шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

		Співзалежність
Достовірність	коэф. Спірмена	-0.213
	р	0.242
Поведінкова регуляція	коэф. Спірмена	0.613 ***
	р	< .001
Комунікативний потенціал	коэф. Спірмена	0.521 **
	р	0.002
Моральна нормативність	коэф. Спірмена	-0.276
	р	0.126
Особистісний адаптаційний потенціал	коэф. Спірмена	0.547 **
	р	0.001

Під час дослідження кореляційних зв'язків між співзалежністю та шкалою суб'єктивного щастя Любомирські, була виявлена негативна кореляція. Це означає, що чим вищий рівень співзалежності, тим нижчий

рівень суб'єктивного щастя. Зауважимо, що не було встановлено статистично значущої кореляції між співзалежністю та шкалою задоволеності життям. Однак, при подальшому розширенні вибірки, могла би виявитись наявність такої кореляції (коефіцієнт Спірмена = -0.341, $p = 0.056$). В такому випадку, також була б негативна кореляція між співзалежністю та задоволеністю життям.

Таблиця 3.6.

**Кореляційні зв'язки співзалежності зі шкалою суб'єктивного щастя
Любомирські та шкалою задоволеності життям**

		Співзалежність
Суб'єктивне щастя	коеф. Спірмена	-0.464 **
	p	0.008
Задоволеність життям	коеф. Спірмена	-0.341
	p	0.056

Під час дослідження зв'язків між співзалежністю та шкалами багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність" було знайдено наступні результати:

1. Співзалежність позитивно корелює зі шкалами "Достовірність", "Песимістичність", "Тривожність" та "Індивідуалістичність". Це означає, що чим вищий рівень співзалежності, тим більша ймовірність виявлення високого рівня достовірності, песимістичних рис, тривожності та індивідуалістичного стилю мислення. Ці зв'язки можуть вказувати на вплив співзалежності на ці аспекти особистості.
2. Співзалежність негативно корелює зі шкалою "Корекція". Це означає, що чим вищий рівень співзалежності, тим менша ймовірність

виявлення високого рівня корекції, тобто здатності до саморегуляції та зміни своєї поведінки відповідно до змін у середовищі. Цей зв'язок може свідчити про вплив співзалежності на здатність до адаптації та зміни поведінки.

Ці результати підкреслюють важливість подальшого вивчення зв'язку між співзалежністю та особистісними характеристиками, що досліджуються, і надають цінну інформацію про потенційні впливи співзалежності на особистісний розвиток та адаптацію.

Таблиця 3.7.

Кореляційні зв'язки співзалежності зі шкалами методики базових переконань

		Співзалежність
Прихильність світу	коеф. Спірмена	0.046
	p	0.803
Доброта людей	коеф. Спірмена	0.350 *
	p	0.050
Справедливість світу	коеф. Спірмена	0.461 **
	p	0.008
Випадковість того, що відбувається	коеф. Спірмена	-0.068
	p	0.710
Цінність власного "Я"	коеф. Спірмена	-0.101
	p	0.582
Ступінь самоконтролю	коеф. Спірмена	0.121
	p	0.511
Ступінь вдачі	коеф. Спірмена	-0.094
	p	0.610

Після прийняття рішення про дослідження впливу різних факторів на рівень співзалежності, ми вирішили побудувати модель, яка враховуватиме

особистісні риси, переконання, суб'єктивне щастя, задоволеність життям та соціально-демографічні дані.

У першій спробі побудувати модель лінійної регресії для співзалежності ми включили шкали всіх обраних нами методик. У результаті було отримано, що співзалежність формується шкалами "Достовірність" та "Доброта людей", які вносять прямий внесок і пояснюють 54,3% дисперсії шкали співзалежності.

Це означає, що врахування рівня достовірності та доброти людей має великий вплив на рівень співзалежності. Ці результати дають нам певний інсайт у процес формування співзалежності та підкреслюють важливість цих двох факторів у контексті досліджуваної проблеми.

Таблиця 3.8.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Співзалежність, утворена шкалами інших методик

Коефіцієнти моделі для шкали: Співзалежність				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	-0.797	p-рівень
Константа	-10.02	12.575	-0.797	0.432
Достовірність	2.02	0.421	4.800	< .001
Доброта людей	2.86	0.877	3.265	0.003

При побудові моделі множинної лінійної регресії для шкали співзалежності, з урахуванням анкетних даних та окрім шкал обраних методик, було виявлено значну кількість предикторів, які впливають на співзалежність. Ось основні результати:

1. Вид зайнятості: Виявлено, що люди, які мають власний бізнес, мають нижчий рівень співзалежності порівняно з тими, хто навчається, не працює або працює за наймом. Це свідчить про те, що тип зайнятості має вплив на рівень співзалежності.

2. Сімейні фактори: Кількість дітей має прямий вплив на рівень співзалежності, тобто більша кількість дітей пов'язана з вищим рівнем співзалежності. Також, вік відображає обернений вплив на співзалежність, що означає, що старші вікові групи можуть мати менший рівень співзалежності порівняно з молодшими.
3. Особистісні риси: Шкали, такі як емоційна лабільність, жіночність, індивідуалістичність, випадковість того, що відбувається та ступінь самоконтролю, мають прямий внесок у формування співзалежності. Це означає, що вищі показники на цих шкалах пов'язані з вищим рівнем співзалежності.
4. Деякі інші риси: Деякі шкали, зокрема корекція, імпульсивність, ригідність, тривожність, оптимістичність, інтроверсія та цінність власного "Я", мають обернений внесок у формування співзалежності. Це означає, що нижчі показники на цих шкалах пов'язані з вищим рівнем співзалежності.

Ці результати вказують на складний характер формування співзалежності, в якому багато різних факторів впливають на цей процес.

Таблиця 3.9.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Співзалежність, утворена шкалами інших методик та соціально-демографічними даними

Коефіцієнти моделі для шкали				
Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	6.32	p-рівень
Константа	123.300	19.516	6.32	< .001
Корекція	-4.228	0.616	-6.87	< .001
Емоційна лабільність	2.772	0.640	4.33	< .001
Імпульсивність	-5.354	0.721	-7.42	< .001
Жіночність	2.424	0.846	2.87	0.012
Ригідність	-7.320	1.172	-6.25	< .001
Тривожність	-2.304	0.614	-3.75	0.002

Індивідуалістичність	4.473	0.679	6.59	< .001
Оптимістичність	-4.702	0.807	-5.83	< .001
Інтроверсія	-6.715	1.072	-6.26	< .001
Випадковість того, що відбувається	2.127	0.665	3.20	0.006
Цінність власного "Я"	-3.039	0.612	-4.96	< .001
Ступінь самоконтролю	2.220	0.664	3.34	0.005
Вік	-0.628	0.203	-3.09	0.008
К-ть дітей	8.809	0.985	8.94	< .001
Вид зайнятості:				
Навчаюсь – Маю власний бізнес	30.516	4.115	7.42	< .001
Не працюю – Маю власний бізнес	12.875	3.137	45203	0.001
Працюю за наймом – Маю власний бізнес	17.614	3.359	5.24	< .001

Дана модель пояснює 94,5 % дисперсії шкали Співзалежність.

Хочемо повідомити, що результати нашого дослідження показали відсутність статистично значущих відмінностей між групами, сформованими в залежності від тривалості перебування в шлюбі за шкалою "Співзалежність". Ми зацікавлені у виявленні будь-яких різниць між цими групами, враховуючи вибрані нами методики.

Зазначимо, що в нашій вибірці 60 учасників перебувають у шлюбі до 7 років, 30 учасників - у межах 8-15 років, а 9 учасників перебувають у шлюбі понад 16 років.

Важливо відзначити, що за шкалами багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність" також не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами, утвореними в залежності від тривалості шлюбу.

Таблиця 3.10

Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених за к-ть років в шлюбі, за шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (критерій Фішера)

	F	df1	df2	p
Корекція	2.75971	2	58	0.072
Песимістичність	0.45232	2	58	0.638
Емоційна лабільність	0.06506	2	58	0.937
Імпульсивність	0.24707	2	58	0.782
Жіночність	0.62050	2	58	0.541
Тривожність	0.41237	2	58	0.664
Оптимістичність	0.00959	2	58	0.990
Інтроверсія	0.60078	2	58	0.552
Достовірність	1.41757	2	58	0.251
Поведінкова регуляція	0.53021	2	58	0.591
Моральна нормативність	1.40804	2	58	0.253
Особистісний адаптаційний потенціал	0.61027	2	58	0.547

Таблиця 3.11.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених за кількістю років в шлюбі, за шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (критерій Крускала-Волліса)

	χ^2	df	p
Брехня	1.435	2	0.488
Достовірність	1.258	2	0.533
Надконтроль	1.135	2	0.567
Ригідність	1.468	2	0.480
Індивідуалістичність	0.126	2	0.939
Комунікативний потенціал	0.903	2	0.637

Проте можемо припустити, що на більшій вибірці мала б місце відмінність в трьох категоріях по тривалості шлюбу за шкалою Корекція.

Таблиця 3.12.

Результати апостеріорного тесту при встановленні відмінностей в групах, утворених за тривалістю шлюбу, за шкалою Корекція

		більше 16 років	до 7 років
8-15 років	Різниця середніх	-0.267	0.981
	p	0.902	0.110

більше 16 років	Різниця середніх	—	1.248
	p	—	0.140

І якби ця відмінність мала місце, можна було б стверджувати, що в групі тих, хто знаходиться в шлюбі 8-15 років вищий рівень за шкалою Корекція, ніж в групі тих, хто знаходиться в шлюбі до 7 років.

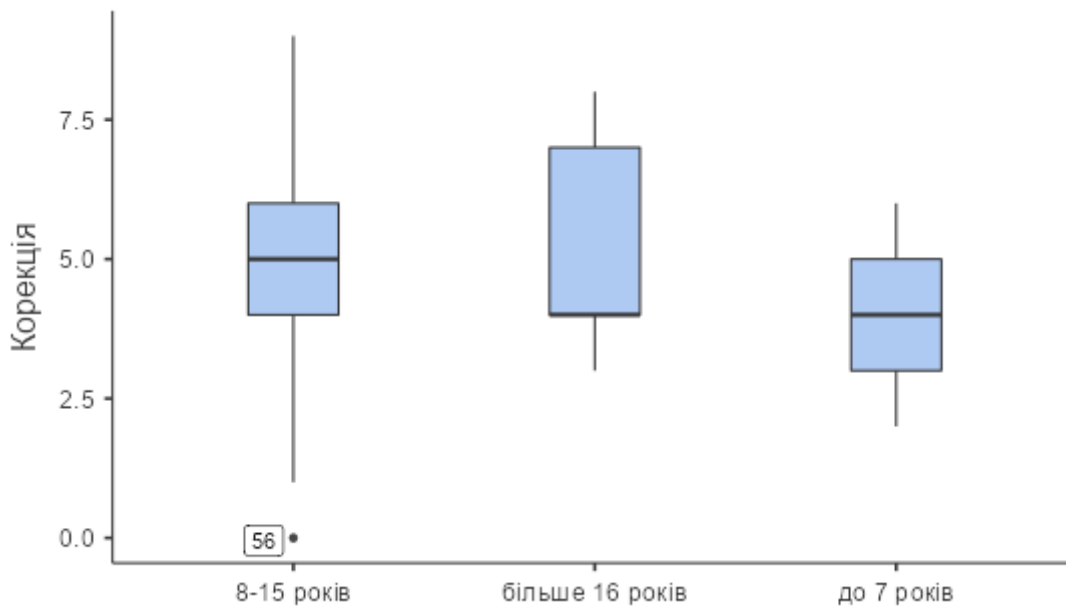


Рис. 3.7.

Серед шкал методики базових переконань було встановлено відмінність за шкалою Справедливість світу.

Таблиця 3.13.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених за к-ть років в шлюбі, за шкалою суб'єктивного щастя Любомирські та шкалами методики базових переконань (критерій Фішера)

	F	df1	df2	p
--	---	-----	-----	---

Шкала суб'єктивного щастя	0.400	2	58	0.672
Справедливість світу	4.657	2	58	0.013
Випадковість того, що відбувається	0.215	2	58	0.807
Ступінь вдачі	0.146	2	58	0.865

За допомогою апостеріорного тесту ми виявили важливу різницю між групами досліджуваних, які перебувають у шлюбі протягом 8-15 років та тих, хто перебуває до 7 років в шлюбі.

Таблиця 3.14.

Результати апостеріорного тесту при встановленні відмінностей в групах, утворених за тривалістю шлюбу, за шкалою Справедливість світу

		більше 16 років	до 7 років
8-15 років	Різниця середніх	1.37	1.957
	p	0.247	0.012
більше 16 років	Різниця середніх	—	0.590
	p	—	0.785

За допомогою коробкової діаграми ми можемо візуально спостерігати, що досліджувані, які перебувають у шлюбі протягом 8-15 років, мають вищий років в шлюбі. Це вказує на те, що тривалість перебування в шлюбі може впливати на сприйняття справедливості та цінність рівності у світі у досліджуваних осіб.

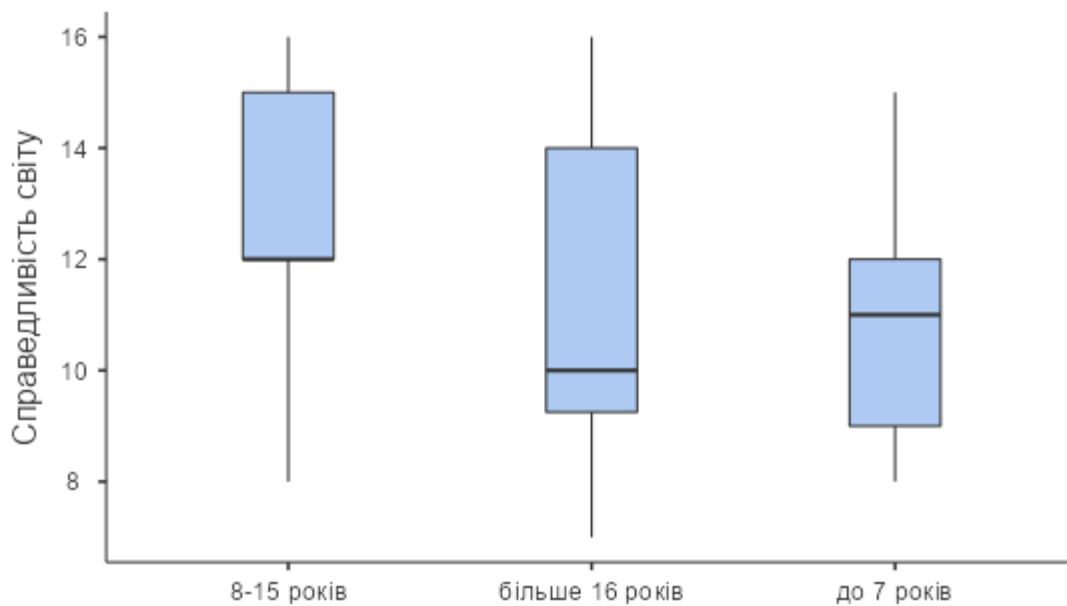


Рис. 3.8.

Коробкові діаграми за шкалою Справедливість світу для груп, утворених по тривалості перебування в шлюбі

Таблиця 3.15.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених за кількість років у шлюбі, за шкалою задоволеності життям та шкалами методики базових переконань (критерій Крускала-Волліса)

	χ^2	df	p	p
Задоволеність життям	1.044	2	0.593	0.672
Прихильність світу	1.148	2	0.563	0.694
Доброта людей	1.447	2	0.485	0.710
Цінність власного "Я"	0.757	2	0.685	0.575
Ступінь самоконтролю	1.060	2	0.588	0.013

3.2. Аналіз кореляції співзалежності та структурних характеристик особистості.

Ми вирішили дослідити кореляційні зв'язки між шкалами обраних нами методик, а також зв'язки цих методик з анкетними даними.

В результаті дослідження зв'язків між шкалами багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність" та шкалами з анкетних даних було виявлено, що вік позитивно корелює зі шкалою "Корекція". Це означає, що зі зростанням віку досліджуваних осіб збільшується їхня схильність до коригування своїх дій, поведінки або переконань на основі отриманої інформації або нових уявлень. Такий зв'язок може вказувати на більшу гнучкість та здатність до змін у мисленні та поведінці старших людей.

Таблиця 3.16.

Кореляційні зв'язки шкал багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» зі шкалами з анкетних даних

		Вік	К-ть дітей	Рівень освіти
Брехня	коэф. Спірмена	0.227	-0.010	0.074
	p	0.079	0.937	0.570
Достовірність	коэф. Спірмена	-0.250	0.029	-0.251
	p	0.052	0.825	0.051
Корекція	коэф. Спірмена	0.352 **	0.006	0.140

	p	0.005	0.965	0.284
Надконтроль	коэф.			
	Спірмена	0.089	-0.013	-0.197
	p	0.498	0.922	0.128
Песимістичність	коэф.			
	Спірмена	-0.061	-0.079	-0.052
	p	0.641	0.545	0.690
Емоційна лабільність	коэф.			
	Спірмена	-0.006	-0.086	-0.194
	p	0.963	0.511	0.135
Імпульсивність	коэф.			
	Спірмена	-0.072	0.042	-0.055
	p	0.579	0.751	0.674
Жіночність	коэф.			
	Спірмена	-0.159	0.026	-0.226
	p	0.220	0.843	0.080
Ригідність	коэф.			
	Спірмена	-0.137	0.165	-0.196
	p	0.292	0.204	0.129
Тривожність	коэф.			
	Спірмена	-0.167	-0.038	-0.105
	p	0.198	0.769	0.419
Індивідуалістичність	коэф.			
	Спірмена	0.038	0.051	0.017
	p	0.773	0.694	0.896

Оптимістичність	коэф. Спірмена	-0.087	0.123	0.038
	p	0.505	0.347	0.770
Інтроверсія	коэф. Спірмена	0.104	0.067	0.150
	p	0.425	0.606	0.248
Достовірність	коэф. Спірмена	0.183	-0.137	-0.071
	p	0.157	0.291	0.589
Поведінкова регуляція	коэф. Спірмена	-0.149	0.019	-0.141
	p	0.252	0.882	0.277
Комунікативний потенціал	коэф. Спірмена	-0.040	0.009	-0.021
	p	0.758	0.946	0.875
Моральна нормативність	коэф. Спірмена	0.059	0.019	0.152
	p	0.653	0.882	0.243
Особистісний адаптаційний потенціал	коэф. Спірмена	-0.131	0.014	-0.108
	p	0.314	0.915	0.408

Під час дослідження кореляційних зв'язків між шкалами суб'єктивного щастя Любомирські, шкалами задоволеності життям та шкалами методики базових переконань з анкетними даними, були виявлені наступні результати:

1. Вік виявив негативну кореляцію зі шкалою "Прихильність світу". Це означає, що зі зростанням віку, особи можуть відчувати меншу прихильність до світу або ставитися до нього менш оптимістично.
2. Кількість дітей показала позитивну кореляцію зі шкалою "Ступінь вдачі". Це свідчить про те, що люди з більшою кількістю дітей можуть відчувати більший рівень вдачі або успіху у своєму житті.
3. Рівень освіти виявив позитивну кореляцію зі шкалою "Суб'єктивного щастя" та з шкалою "Задоволеність життям". Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем освіти можуть відчувати більше суб'єктивного щастя та бути більш задоволеними своїм життям.

Ці результати допомагають нам зрозуміти, як різні аспекти особистості та життя можуть взаємодіяти між собою. Наприклад, вік та кількість дітей можуть впливати на сприйняття світу, тоді як рівень освіти може бути пов'язаний зі суб'єктивним щастям та задоволеністю життям. Ці знання можуть бути використані для подальшого дослідження та розуміння людського благополуччя та життєвої задоволеності.

Таблиця 3.17.

Кореляційні зв'язки шкали суб'єктивного щастя Любомирські, шкали задоволеності життям та шкал методики базових переконань зі шкалами з анкетних даних

		Вік	К-ть дітей	Рівень освіти
Шкала суб'єктивного щастя	коэф. Спірмена	0.039	0.156	0.353 **
	p	0.765	0.230	0.005
Задоволеність життям	коэф. Спірмена	0.100	0.148	0.423 ***
	p	0.442	0.255	< .001
Прихильність світу	коэф. Спірмена	-0.254 *	0.114	-0.130
	p	0.048	0.383	0.319
Доброта людей	коэф. Спірмена	-0.068	0.210	0.136
	p	0.603	0.104	0.295
Справедливість світу	коэф. Спірмена	0.057	0.150	-0.072
	p	0.661	0.248	0.581
Випадковість того, що відбувається	коэф. Спірмена	-0.190	0.161	-0.166
	p	0.143	0.216	0.200
Цінність	коэф.	0.107	0.111	0.092

власного "Я"	Спірмена			
	p	0.412	0.394	0.480
Ступінь самоконтролю	коэф. Спірмена	-0.042	-0.025	-0.122
	p	0.750	0.847	0.351
Ступінь вдачі	коэф. Спірмена	-0.134	0.395 **	0.071
	p	0.304	0.002	0.587

Порівнюючи за зазначеними шкалами групу людей, які мають не більше однієї дитини з тими, хто має від двох дітей, були встановлені наступні результати:

1. Ступінь вдачі: Виявлено відмінність між групами за цією шкалою. Це означає, що люди з різною кількістю дітей можуть відчувати різний рівень вдачі або успіху у своєму житті.
2. Задоволеність життям: Виявлено відмінність між групами за цією шкалою. Це означає, що люди з різною кількістю дітей можуть відчувати різний рівень задоволеності своїм життям.
3. Цінність власного "Я": Потенційно виявлено відмінність між групами за цією шкалою. Це свідчить про можливість існування різних переконань та оцінок власного "Я" у людей з різною кількістю дітей.

Ці результати свідчать про те, що кількість дітей може впливати на різні аспекти життя та особистості, такі як удача, задоволеність життям і цінність власного "Я". Це може бути пов'язано зі змінами у ролі батьківства та відповідальності, які впливають на загальний досвід та переконання людей.

Таблиця 3.18.

Перевірка гіпотез про середні для шкали суб'єктивного щастя Любомирські, шкали задоволеності життям та методики базових переконань у групах тих, котрі мають не більше однієї дитини та від двох дітей

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
Шкала суб'єктивного щастя	t-критерій Стьюдента	1.379	59.0	0.173	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей
Задоволеність життям	U критерій Манна-Уїтні	324		0.049	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей
Прихильність світу	U критерій Манна-Уїтні	445		0.837	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей
Доброта людей	U критерій Манна-Уїтні	395		0.341	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей
Справедливість світу	U критерій Манна-Уїтні	352		0.116	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей
Випадковість того, що відбувається	t-критерій Стьюдента	1.148	59.0	0.256	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей
Цінність власного "Я"	t-критерій Стьюдента	1.749	59.0	0.086	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей

					дітей
Ступінь самоконтролю	U критерій Манна-Уїтні	444		0.824	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей
Ступінь вдачі	t-критерій Стьюдента	2.865	59.0	0.006	не більше 1 дитини \neq від 2 дітей

Судячи з представленої коробкової діаграми, вона демонструє, що люди, які мають від двох дітей, виявляють вищий рівень задоволеності життям у порівнянні з тими, хто має не більше однієї дитини. Це може вказувати на те, що батькам з більшою кількістю дітей вдалося знайти більше задоволення та радість у своєму житті. Проте, важливо пам'ятати, що це лише спостереження, і можуть існувати інші фактори, які впливають на задоволеність життям. Для отримання більш точного розуміння цього зв'язку, можуть знадобитися додаткові дослідження та аналіз інших можливих факторів, що впливають на задоволеність життям у батьків з різною кількістю дітей.

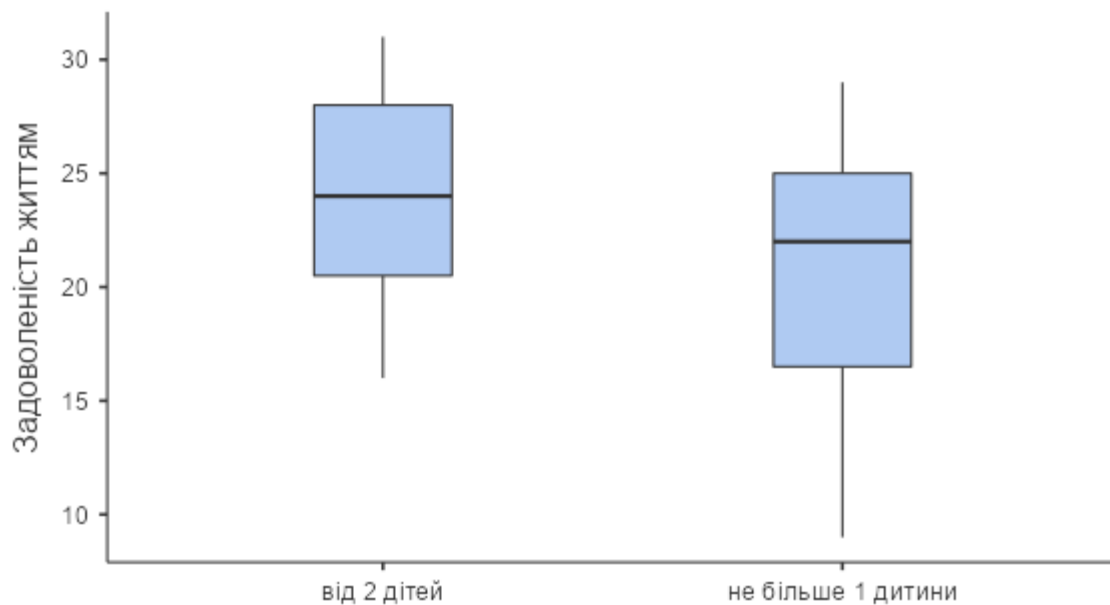


Рис. 3.9. Коробкові діаграми за шкалою Задовolenість життя в групах тих, хто мають не більше 1 дитини та хто має від 2 дітей

Якщо було б встановлено статистично значущу відмінність за шкалою Цінність власного "Я" між групою людей з однією дитиною і групою людей з від двох дітей за кращих умов проведення дослідження, то можна було б зробити висновок, що у тих, хто має від двох дітей, вищий рівень цінність власного "Я" у порівнянні з групою людей з однією дитиною. Це може вказувати на те, що батьки з більшою кількістю дітей мають сильніше відчуття власної цінності та самоідентифікації.

Проте, варто пам'ятати, що статистична відмінність у цьому контексті є важливою, і її наявність було б необхідно підтвердити аналізом даних та статистичними тестами. Крім того, варто урахувувати інші можливі фактори, які можуть впливати на цінність власного "Я", такі як соціокультурні чинники, роль сім'ї та індивідуальні розуміння цінностей.

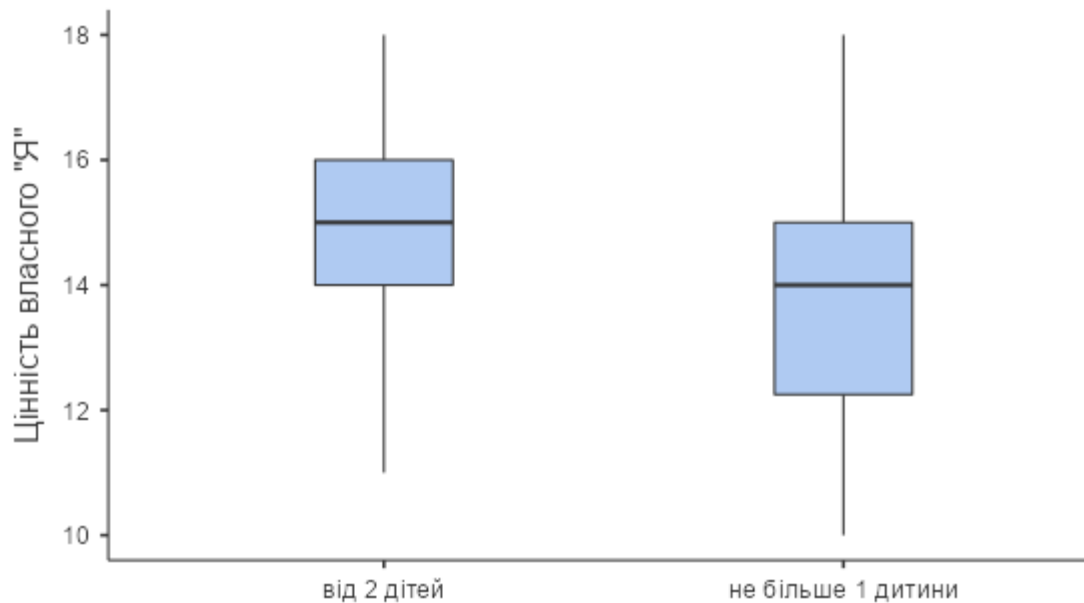


Рис.3.10 Коробкові діаграми за шкалою Цінність власного «Я» в групах тих, хто мають не більше 1 дитини та хто мають від 2 дітей

Досліджуючи різницю між групами, утвореними за видом діяльності (працюють за наймом та не працюють за наймом), за шкалами багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність", були встановлені статистично значущі відмінності за шкалами Брехня, Надконтроль, Жіночність та Достовірність. Згідно з отриманими результатами, ті, хто працюють за наймом, мають вищий рівень за кожною з цих шкал порівняно з тими, хто не працюють за наймом.

Ці результати вказують на потенційні різниці у психологічних характеристиках між двома групами. Наприклад, вищий рівень Брехні може вказувати на більшу схильність до іскаження фактів або неправдивої комунікації серед тих, хто працює за наймом. Вищий рівень Надконтролю може вказувати на більшу тенденцію до контролю та строгого виконання правил і вимог серед цієї групи.

Таблиця 3.19.

Перевірка гіпотез про середні для шкал багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» в групах, утворених по роботі за наймом

Брехня	U критерій Манна-Уїтні	312		0.046	працюють за наймом \neq не працюють за наймом
Достовірність	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	0.465	59.0	0.644	працюють за наймом
Корекція	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	0.399	59.0	0.691	працюють за наймом
Надконтроль	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	2.274	59.0	0.027	працюють за наймом
Песимістичність	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	1.237	59.0	0.221	працюють за наймом
Емоційна лабільність	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	1.850	59.0	0.069	працюють за наймом
Імпульсивність	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	0.588	59.0	0.559	працюють за наймом
Жіночність	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	2.322	59.0	0.024	працюють за наймом
Ригідність	U критерій Манна-Уїтні	333		0.095	працюють за наймом \neq не працюють за наймом
	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
Тривожність	Стьюдента	1.045	59.0	0.300	працюють за наймом
Індивідуалістичність	U критерій Манна-Уїтні	359		0.208	працюють за наймом \neq не працюють за наймом
	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
Оптимістичність	Стьюдента	1.661	59.0	0.102	працюють за наймом
Інтроверсія	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	0.360	59.0	0.720	працюють за наймом
Достовірність	U критерій Манна-Уїтні	285		0.018	працюють за наймом \neq не працюють за наймом
	t-критерій	-	59.0	0.246	працюють за наймом \neq не

	Стьюдента	1.171			працюють за наймом
Комунікативний потенціал	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	0.837	59.0	0.406	працюють за наймом
Моральна нормативність	t-критерій				працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	1.108	59.0	0.272	працюють за наймом
Особистісний адаптаційний потенціал	t-критерій	-			працюють за наймом \neq не
	Стьюдента	0.906	59.0	0.369	працюють за наймом

Відмінності в групах візуально представлені в коробкових діаграмах на рисунках.

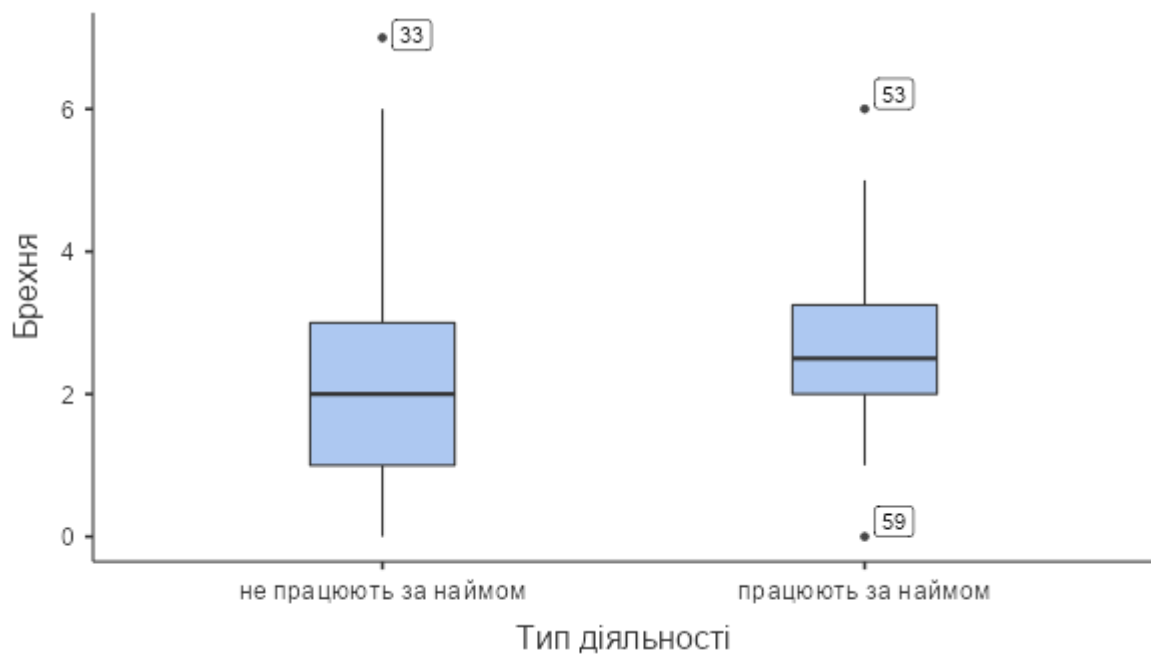


Рис.3.11. Коробкові діаграми за шкалою Брехня в групах, утворених за типом діяльності

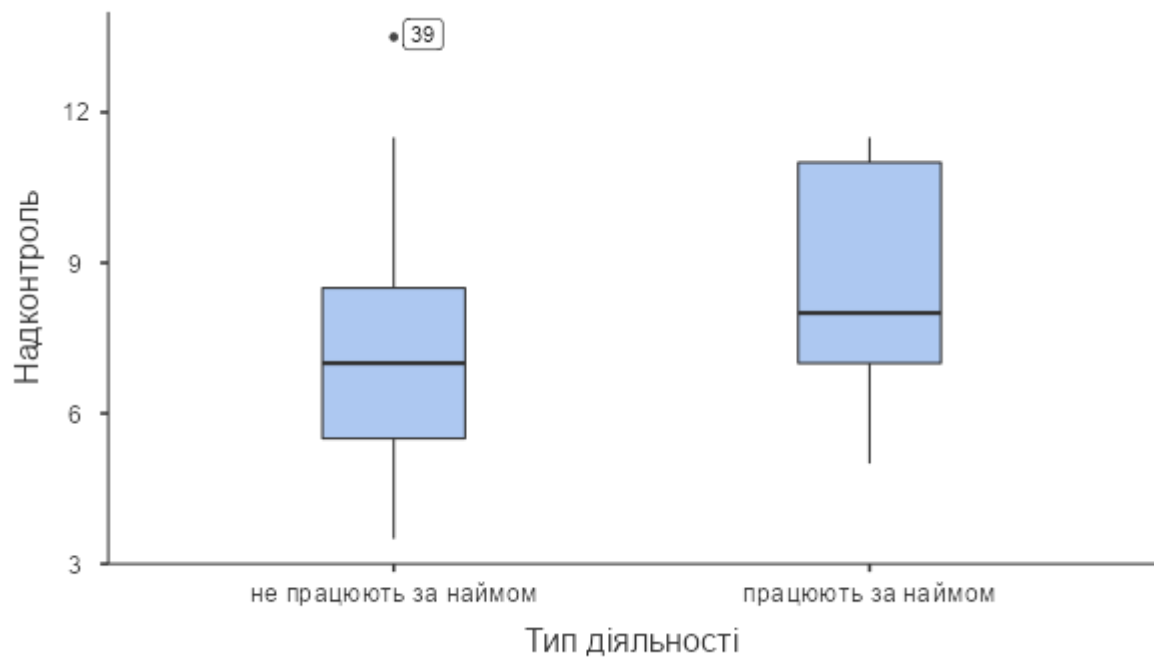


Рис.3.12. Коробкові діаграми за шкалою Надконтроль в групах, утворених за типом діяльності

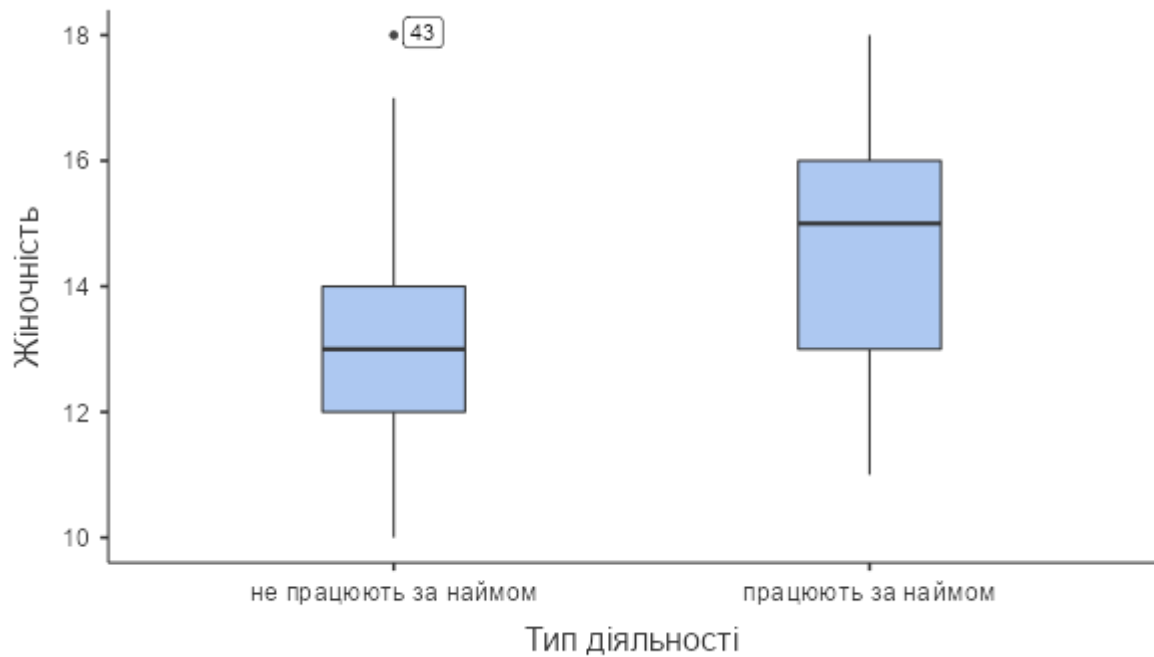


Рис. 3.13. Коробкові діаграми за шкалою Жіночість в групах, утворених за типом діяльності

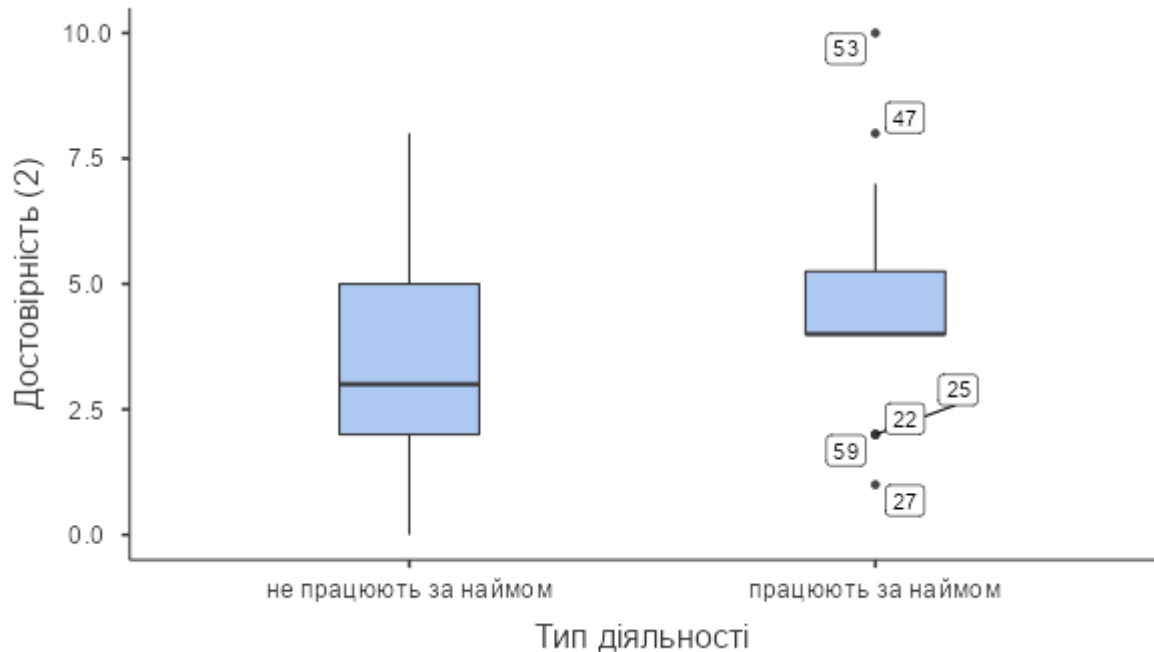


Рис.3.14. Коробкові діаграми за шкалою Достовірність (2) в групах, утворених за типом діяльності

Не було встановлено відмінності в групах, утворених за типом діяльності, за шкалами інших методик.

Таблиця 3.19.

Перевірка гіпотез про середні для шкали суб'єктивного щастя Любомирські, шкали задоволеності життям та методики базових переконань у групах тих, утворених за типом діяльності

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Альтернативна гіпотеза
Шкала суб'єктивного щастя	t-критерій	0.85823	59.0	0.394	працюють за наймом \neq не працюють за наймом
	Стьюдента				
Задоволеність життям	t-критерій	0.92790	59.0	0.357	працюють за наймом \neq не працюють за наймом
	Стьюдента				
Прихильність світу	U критерій Манна-Уїтні	422		0.742	працюють за наймом \neq не працюють за наймом

Доброта людей	U критерій Манна-Уїтні	433		0.868	працюють за наймом ≠ не працюють за наймом
Справедливість світу	U критерій Манна-Уїтні	439		0.941	працюють за наймом ≠ не працюють за наймом
Випадковість того, що відбувається	U критерій Манна-Уїтні	435		0.893	працюють за наймом ≠ не працюють за наймом
Цінність власного "Я"	U критерій Манна-Уїтні	439		0.940	працюють за наймом ≠ не працюють за наймом
Ступінь самоконтролю	U критерій Манна-Уїтні	373		0.285	працюють за наймом ≠ не працюють за наймом
Ступінь вдачі	t-критерій Стьюдента	0.92564	59.0	0.358	працюють за наймом ≠ не працюють за наймом

Досліджуючи кореляційні зв'язки між шкалою суб'єктивного щастя Любомирські та шкалою задоволеності життям зі шкалами методики базових переконань, ви отримали наступні результати:

1. Шкала суб'єктивного щастя негативно корелює зі шкалою Справедливість світу. Це означає, що більш високий рівень суб'єктивного щастя пов'язаний з меншою увагою до справедливості у світі.
2. Шкала суб'єктивного щастя позитивно корелює зі шкалою Цінність власного "Я". Це означає, що більш високий рівень суб'єктивного щастя пов'язаний з більшою цінністю, яку особа приділяє своїм особистим якостям, досягненням і самовизначенню.
3. Шкала суб'єктивного щастя позитивно корелює зі шкалою Ступінь вдачі. Це означає, що більш високий рівень суб'єктивного щастя пов'язаний з більшою впевненістю в успіху і долі у житті.
4. Задоволеність життям позитивно корелює зі шкалою Цінність власного "Я". Це означає, що більш високий рівень задоволеності життям

пов'язаний з більшою цінністю, яку особа приділяє своїм особистим якостям, досягненням і самовизначенню.

Отримані кореляційні зв'язки надають певну інформацію про взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного щастя, задоволеністю життям та методиками базових переконань. Проте варто зазначити, що кореляція не означає причинно-наслідковий зв'язок і потребує додаткових досліджень для глибшого розуміння взаємозв'язків між цими конструктами.

Розрахунки винесені в додатки, Додаток А, Додаток В, і додаток С.

3.3. Практичні рекомендації

Важливо, щоб терапевти, які працюють у цій царині, були чутливими до важливості цього ярлика і пов'язаних із ним атрибутів для цієї групи клієнтів. Отримання такого ярлика не обов'язково може мати негативний відтінок, незважаючи на деякі попередні соціологічні та феміністські дебати з цього питання; навпаки, вона може запропонувати соціально визнане пояснення складних, стійких і болісних життєвих переживань. Отримані дані підкреслили необхідність того, щоб терапевти знали про проблеми, пов'язані з тендітною самооцінкою і досвідом проблемного батьківського досвіду в дитинстві, коли пропонували підтримку співзалежним. Людям із проблемами співзалежності дуже корисне емпатичне слухання, оскільки воно може принести відчуття визнання і підтвердження їхнього життєвого досвіду, сприяючи відновленню їхнього самовідчуття. Продумані стосунки між терапевтом і клієнтом, зосереджені на обіймах, утриманні та підтримці, тим самим забезпечуючи стабільне і безпечне терапевтичне середовище, можуть допомогти цим людям у процесі самовдосконалення. Терапевти, які працюють із такими клієнтами, мають усвідомлювати крайню нестійкість

їхньої активності. Вони можуть планувати психоосвітні втручання, які спрямовані на те, щоб допомогти цим клієнтам вести більш збалансований спосіб життя. Методи управління стресом і стратегії емоційної регуляції можуть бути запропоновані, щоб допомогти регулювати їхню емоційну та професійну нестабільність. Крайні коливання в почуттях і діях можуть також створювати бар'єри для формування міцного терапевтичного альянсу, і терапевтам може знадобитися використовувати супервізію для управління емоційним впливом таких коливань на себе.

Деякі корисні кроки до зцілення від співзалежності включають в себе:

1. Почніть бути чесним із собою і своїм партнером. Роблячи те, що ми не хочемо робити, ми не тільки витрачаємо наш час і енергію, а й викликаємо образи. Говорячи речі, які ми не маємо на увазі, лише завдаємо нам болю, бо тоді ми живемо у брехні. Будьте чесними у своєму спілкуванні та у вираженні своїх потреб і бажань.
2. Припиніть негативне мислення. Лови себе, коли починаєш думати негативно. Якщо ви починаєте думати, що заслуговуєте на погане ставлення, спіймайте себе і змініть свої думки. Будьте позитивні та покладайте великі надії.
3. Не приймайте речі на свій рахунок. Співзалежній людині потрібно багато працювати, щоб не сприймати все на свій рахунок, особливо в близьких стосунках. Прийняття інших такими, якими вони є, без спроб виправити або змінити їх - це перший крок.
4. Робіть перерви. Немає нічого поганого в тому, щоб відпочити від вашого партнера. Здорово мати дружні стосунки поза вашим партнерством. Прогулянки з друзями повертають нас у наш центр, нагадуючи нам про те, хто ми є насправді.

5. Подумайте про консультування. Поговоріть зі своїм партнером. Консультант виступає як неупереджена третя сторона. Вони можуть вказувати на співзалежні тенденції та дії між вами двома, про які ви можете не знати. Зворотній зв'язок може забезпечити відправну точку і напрямок. Зміни не відбудуться, якщо ми не змінимося.
6. Покладайтеся на підтримку однолітків. Анонімні співзалежні - це група з 12 кроків, аналогічна Анонімним алкоголікам, що допомагає людям, які бажають позбутися моделей співзалежної поведінки.
7. Встановіть кордони. У тих, хто бореться зі співзалежністю, часто виникають проблеми з кордонами. Ми не знаємо, де починаються наші потреби і де закінчуються чужі. Ми часто відчуваємо почуття провини і відчуваємося погано, коли не ставимо інших на перше місце.

Турбота про себе не егоїстична.

Коли ви намагаєтеся розірвати порочне коло співзалежності, може здатися, що вас заохочують поводитися егоїстично і несправедливо щодо вашого партнера. Це не може бути далі від істини.

У здорових стосунках обидві людини мають повністю сформовану ідентичність поза часом, проведеним разом. Кожен із них має унікальні якості, створюючи партнерство, яке дає змогу їм обом рости й процвітати.

Спостерігати за тим, як кохана людина бореться з наркотичною або алкогольною залежністю, несамовито, але ви не зможете підтримати лікування вашого партнера від залежності, якщо не знайдете час для задоволення власних потреб у сфері психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі проведеного дослідження кореляційних зв'язків між шкалами, які включали шкали співзалежності Spann та Fischer, шкали суб'єктивного щастя Любомирські, задоволеності життям та методик базових переконань, було отримано наступні результати.

По-перше, було виявлено негативну кореляцію між шкалою суб'єктивного щастя Любомирські та шкалою справедливості світу. Це означає, що особи з більш високим рівнем суб'єктивного щастя можуть проявляти меншу увагу до питань справедливості у світі. Цей результат вказує на можливу спрямованість таких осіб на власні позитивні досвіди та власну емоційну задоволеність.

По-друге, було виявлено позитивну кореляцію між шкалою суб'єктивного щастя Любомирські та шкалами цінності власного "Я" та ступеня вдачі. Це означає, що особи з більш високим рівнем суб'єктивного щастя можуть проявляти більшу цінність до своїх особистих якостей, досягнень і самовизначення, а також більшу впевненість в успіху і долі у житті. Ці результати вказують на позитивний вплив самооцінки та віри в свої можливості на суб'єктивне щастя.

По-третє, було встановлено позитивну кореляцію між шкалою задоволеності життям та шкалою цінності власного "Я". Це означає, що особи, які відчують більшу задоволеність життям, можуть також приділяти більшу цінність своїм особистим якостям, досягненням і самовизначенню. Цей результат підкреслює важливість позитивної самооцінки та самовизначення для загального задоволення життям.

Загалом, результати дослідження показують взаємозв'язок між суб'єктивним щастям, задоволеністю життям та методиками базових переконань. Вони підкреслюють значення самооцінки, власних цінностей та самовизначення для підвищення суб'єктивного щастя та загальної

задоволеності життям. Розуміння цих зв'язків може мати важливе значення для психологічного благополуччя та розвитку особистості.

Важливо відзначити, що дане дослідження має свої обмеження. Перш за все, воно базується на використанні анкетних даних, що може впливати на точність і достовірність результатів. Крім того, це дослідження виконане на обмеженій вибірці, що може обмежити загальну узагальнюючу спроможність результатів.

У подальших дослідженнях рекомендується враховувати ці обмеження та розширювати обсяг вибірки, використовувати більш різноманітні методи дослідження та реплікувати отримані результати. Такі дослідження можуть допомогти глибше розуміти взаємозв'язки між психологічними конструктами та сприяти розвитку стратегій та програм, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя та якості життя.

Зроблені висновки демонструють важливість дослідження зв'язків між різними психологічними конструктами та методиками, оскільки вони можуть допомогти в розумінні та покращенні нашого благополуччя та задоволення життям.

ВИСНОВКИ

У нашій магістерській роботі було проведено аналіз теоретичних підходів до вивчення проблеми співзалежних відносин у жінок. Було виявлено, що співзалежність є складним психосоціальним явищем, що проявляється через емоційну, соціальну та фізичну залежність від інших людей. Дослідження різних авторів, таких як Spann L., Fischer J. L., Р. Борнштейн та ін., показали, що співзалежність може бути наслідком гнітючого середовища виховання або небезпечних відносин з іншими особами.

Зокрема, було розглянуто вплив феномену менталізації на співзалежність. Здатність до менталізації, яка формується в ранньому дитинстві, виявилася важливим фактором у формуванні і підтримці здорових міжособистісних взаємин у дорослому житті. Здатність до менталізації допомагає розрізняти особистість та поведінку і розуміти суб'єктивний світ інших людей. Така здатність сприяє збереженню індивідуальності та здорових взаємин, а також сприяє виявленню та задоволенню власних потреб.

Дослідження чинників психологічних особливостей жінок, які перебувають у співзалежних відносинах, вказало на певні ризикові фактори. Наприклад, такі особливості, як нехтування власними потребами, недостатня самооцінка та залежність від одобрення оточуючих, можуть сприяти розвитку співзалежності. Було також виявлено, що співзалежність може мати негативний вплив на фізичний та психічний стан особистості, викликаючи стрес, втому та емоційне виснаження.

В рамках дослідження було проведено аналіз взаємозв'язку між співзалежністю та структурними характеристиками особистості. За допомогою порівняльного аналізу, кореляційного аналізу та множинного

регресійного аналізу було встановлено, що існує позитивний зв'язок між співзалежністю та певними структурними характеристиками особистості, зокрема, низькою самооцінкою, високою потребою у затвердженні та недостатнім рівнем автономії. Це свідчить про те, що особи з цими характеристиками більш схильні до співзалежності.

У підсумку, наші дослідження виявили цікаві зв'язки та висновки щодо співзалежності та її впливу на переконання, ставлення та інші аспекти життя людей. Загалом, результати свідчать про те, що співзалежність позитивно корелює зі шкалами "доброта людей" та "справедливість світу", що означає, що люди з вищим рівнем співзалежності виявляють більше віри в доброту інших та переконаність у справедливість.

Ці результати мають важливі наслідки для розуміння співзалежності та впливу нашого сприйняття та цінностей. Подальше дослідження цього зв'язку може допомогти нам краще розуміти формування співзалежності та знаходити способи покращення нашого відношення до цього феномену.

Додатково, наші моделі лінійної регресії показали, що різні фактори впливають на рівень співзалежності. Зокрема, вид зайнятості, сімейні фактори та особистісні риси мають значний вплив на співзалежність. Наприклад, люди з власним бізнесом мають нижчий рівень співзалежності, більша кількість дітей пов'язана з вищим рівнем співзалежності, і деякі особистісні риси такі, як емоційна лабільність та ступінь самоконтролю, також впливають на співзалежність.

Враховуючи ці результати, ми можемо визначити, що формування співзалежності є складним процесом, в якому впливає багато факторів. Дослідження цього питання є важливим для подальшого розуміння співзалежності та розвитку стратегій для покращення якості життя тих, хто має високий рівень співзалежності.

Також варто зазначити, що ми не виявили статистично значущих відмінностей між групами залежно від тривалості перебування в шлюбі. Це вказує на те, що тривалість шлюбу не має прямого впливу на рівень співзалежності у вибірці, що була досліджена.

Отже, наша магістерська робота розкриває важливі аспекти проблеми співзалежності у жінок. Враховуючи теоретичні підходи, психологічні особливості та взаємозв'язок зі структурними характеристиками особистості, можна зробити висновок, що співзалежність є серйозною проблемою, яка потребує уваги та дослідження. Розуміння цього явища може сприяти розробці ефективних стратегій психосоціальної підтримки та вдосконаленню роботи з жінками, які перебувають у співзалежних відносинах.

Список використаних джерел

1. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 1(59). с. 28-35.
2. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Донецьк, 2021. № 6. с.7-9.
3. Бровко Н.І. «ФІЛОСОФСЬКО-ПРАВОВИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ СВОБОДИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ», ФІЛОСОФСЬКІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПРАВА,, № 1, 2014
4. Вакуліч Т.М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Львів, 2012. № 2. с.3-11.
5. Власнова А.А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типом прив'язаності у різні вікові періоди: матеріали наук. практич. Конф., м. Чернівці, 20-30 жовт. 2021р. Чернівці, 2021. с. 80-83.
6. Галян І.М. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вузів. Академвидав, 2009
7. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порухення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис. 2017. № 33. с. 141-147.
8. Ільїна Н.М. «Клінічна психологія», Університетська книга, 2020

9. Лазос Г.П. «Стиль прив'язаності як важливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій» Психологічний журнал інституту психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2020. № 6. с. 130-144.
10. Лемак М.В., Петрище В.Ю. «Психологу для роботи Діагностичні методики»
11. Петровська І.Р., Островська К.О. «Математико-статистичні методи обробки емпіричних даних психолого-педагогічних досліджень» Навчальний посібник. Львів, 2021.
12. Яроцька А.С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. Наука і освіта. Одеса 2013. № 1-2. с.112.-115.
13. М.О. Мілушина, 2020р. «Особистісно орієнтований підхід у практичній психології»
14. Крамар Т. «СВОБОДА ЯК КОНТАМІНАЦІЯ ВИБОРУ ТА НЕОБХІДНОСТІ», Гуманітарний вістник ЗДІА, 2009
15. Коцар А.В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності: автореф. канд. психол. наук. Київ, 2002.
16. Мілушина М.О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара О.О. ЛУЦЕНКО, студентка спеціальності «Психологія» Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. ISSN 2222-5501. ВІСНИК ДНІПРОПЕТРОВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ. 2014. № 1 (7)
17. Столяренко О.Б. «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК», Київ «Центр учбової літератури» 2012

18. Збірник наукових праць Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. За редакцією академіка С.Д. Максименка Том 12, частина 1, Київ 2010.
19. Гундурова Т. Жінка та дзеркало // Часопис "Ї", 2000. № 17. С. 134–152.
20. Леонтьева Л. Стереотипи, або дещо про місце жінки у суспільстві // Часопис "Ї", 2003. №27. С. 82–87.
21. Мелоді Бітті «Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе»
22. Недра Гловер Тавваб «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів»
23. Піддубна О. Задоволеність шлюбом і рівень суб'єктивного контролю в подружній парі // Соціальна психологія, 2004. № 6 (8). С.172–178.
24. Горні К. Втеча від жіночності. Комплекс чоловічості у жінок очима чоловіків та жінок // Часопис "Ї", 2003. №27. С. 6–23.
25. Гупаловська Вікторія «ГЕНДЕРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ» Львів, 2010
26. Чухим Н. Гендер та гендерні дослідження в двадцятому столітті // Часопис "Ї", 2000. №17. С. 37–54.
27. Психологічне здоров'я особи і суспільства ГЕНДЕРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ. Вікторія Гупаловська. Львівський національний університет імені Івана Франка
28. Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ В СІМ'Ї ЯК ФАКТОР ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК, Київ 2007.

29. Откович Катерина «Люзія свободи. Образ жінки від традиціоналізму до модернізму», Київ 2010
30. Федоренко Р.П. «Психологія сім'ї», Луцьк 2015
31. Щотка О.П. «Гендерна психологія», Ніжин 2019
32. Багатовимірність особистісних дискурсів. Автор: Х Турецька · 2015.
33. Bateman Anthony and Peter Fonagy. MENTALIZATION-BASED TREATMENT OF BPD. *Journal of Personality Disorders*. 2004. 18(1), 36-51.
34. Eric Berne «Games people play» the psychology of human relationships.
35. Janae B. Weinhold Ph.D. (Autor), Barry K. Weinhold Ph.D. “Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-dependence The Other Side of Co-dependency”
36. Barry K. Weinhold PhD (Autor), Janae B. Weinhold PhD «How To Break Free of the Drama Triangle and Victim Consciousness»
37. Fischer J., Spann L. Measuring Codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1991. Pages 87-100. DOI: 10.1300/J020V08N01_06.
38. Cermak Timmen L. Diagnostic Criteria for Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*. 1986. 18:1. 15-20. DOI: 10.1080/02791072.1986.10524475.
39. Construct Validity of the Relationship Profile Test: A Self-Report Measure of Dependency-Detachment / Robert F. Bornstein et al. *Journal of Personality Assessment*. 2010. Pages 64-74.
40. Cullen James, Carr Alan. Codependency: An Empirical Study from a Systemic Perspective. *Contemporary Family Therapy*. 1999. Vol. 21, pages 505–526. DOI:10.1023/A:1021627205565.

41. Foelsch, P. A., Kernberg, O. F. Transference-focused psychotherapy for borderline personality disorders. *In Session: Psychotherapy in Practice*. 1998. P.
42. Glass und Singer, zit. nach Seligman, Martin E. P.: *Erlernte Hilflosigkeit*, Weinheim 1992.
43. Hiroto und Seligman, zit. nach Seligman, Martin E. P.: *Erlernte Hilflosigkeit*, Weinheim 1992.
44. Willingway - The Addiction Treatment Experts. How to Fix an Addicted and Codependent Relationship. CRISTINA UTTI, MA, MFA (19 Sept, 2016)
45. Fatherly. Codependency Can Ruin A Marriage. Here's How To Avoid It/ by Lauren Vinopal Updated: Dec. 22, 2022
46. SpringerLink. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* volume 18, pages754–771 (2020)

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційні зв'язки шкали суб'єктивного щастя Любомирські та шкали задоволеності життям зі шкалами методики базових переконань

		Шкала суб'єктивного щастя	Задоволеність життям
Прихильність світу	коэф. Спірмена	0.165	0.008
	p	0.205	0.953
Доброта людей	коэф. Спірмена	-0.090	-0.021
	p	0.492	0.875
Справедливість світу	коэф. Спірмена	-0.312 *	-0.118
	p	0.014	0.363
Випадковість того, що відбувається	коэф. Спірмена	-0.066	0.017
	p	0.614	0.895
Цінність власного "Я"	коэф. Спірмена	0.261 *	0.276 *
	p	0.042	0.031
Ступінь самоконтролю	коэф. Спірмена	0.085	-0.049
	p	0.514	0.707

Ступінь вдачі	коэф. Спірмена	0.324 *	0.189
	p	0.011	0.145

Додаток В

Кореляційні зв'язки шкали суб'єктивного щастя Любомирські та шкали задоволеності життям зі шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

		Шкала суб'єктивного щастя	Задоволеність життям
Брехня	коэф. Спірмена	0.081	0.040
	p	0.533	0.760
Достовірність	коэф. Спірмена	-0.435 ***	-0.407 **
	p	< .001	0.001
Корекція	коэф. Спірмена	0.268 *	0.361 **
	p	0.037	0.004
Надконтроль	коэф. Спірмена	-0.280 *	-0.279 *
	p	0.029	0.030
Песимістичність	коэф. Спірмена	-0.422 ***	-0.444 ***
	p	< .001	< .001
Емоційна лабільність	коэф. Спірмена	-0.312 *	-0.352 **
	p	0.014	0.005
Імпульсивність	коэф.	-0.268 *	-0.223

	Спірмена		
	p	0.037	0.084
Жіночність	коэф. Спірмена	-0.174	-0.247
	p	0.179	0.055
Ригідність	коэф. Спірмена	-0.074	-0.113
	p	0.573	0.384
Тривожність	коэф. Спірмена	-0.464 ***	-0.380 **
	p	< .001	0.003
Індивідуалістичність	коэф. Спірмена	-0.306 *	-0.132
	p	0.016	0.309
Оптимістичність	коэф. Спірмена	-0.128	-0.040
	p	0.324	0.757
Інтроверсія	коэф. Спірмена	-0.047	0.066
	p	0.720	0.615
Достовірність (2)	коэф. Спірмена	0.133	0.016
	p	0.307	0.905
Поведінкова регуляція	коэф. Спірмена	-0.445 ***	-0.386 **

	p	< .001	0.002
Комунікативний потенціал	коэф.		
	Спірмена	-0.398 **	-0.377 **
	p	0.002	0.003
Моральна нормативність	коэф.		
	Спірмена	0.001	0.155
	p	0.996	0.233
Особистісний адаптаційний потенціал	коэф.		
	Спірмена	-0.448 ***	-0.370 **
	p	< .001	0.003

Додаток С

Кореляційні зв'язки шкал методики базових переконань зі шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

		Прихильність світу	Доброта людській	Справедливість світу	Випадковість того, що відбувається	Цінність власного "Я"	Ступінь самоконтролю	Ступінь вдачі
Брехня	коэф. Спірмена	-0.212	-0.068	-0.223	0.218	0.227	-0.221	-0.003
	r	0.102	0.603	0.084	0.091	0.078	0.088	0.979
Достовірність	коэф. Спірмена	0.162	0.027	0.389 **	0.126	0.253 *	0.306 *	0.096
	r	0.214	0.839	0.002	0.333	0.049	0.017	0.463
Корекція	коэф. Спірмена	-0.076	-0.021	0.047	-0.062	0.043	-0.041	-0.085
	r	0.562	0.872	0.718	0.633	0.739	0.756	0.513
Надконтроль	коэф. Спірмена	0.034	0.050	0.341 **	0.100	0.195	0.279 *	0.026
	r	0.794	0.704	0.007	0.442	0.131	0.029	0.84

								4
Песимістичність	коэф.							-
	Спір мена	-0.015	0.213	0.180	-0.041	0.156	-0.030	0.067
	p	0.907	0.099	0.166	0.751	0.231	0.820	0.606
Емоційна лабільність	коэф.							-
	Спір мена	-0.018	0.180	0.257 *	-0.055	0.161	0.174	0.103
	p	0.891	0.165	0.046	0.674	0.216	0.181	0.429
Імпульсивність	коэф.							-
	Спір мена	0.075	0.117	0.182	0.152	0.238	0.257 *	0.203
	p	0.565	0.368	0.161	0.242	0.064	0.046	0.117
Жіночність	коэф.							-
	Спір мена	0.071	0.179	-0.100	0.137	0.020	0.111	0.293 *
	p	0.585	0.168	0.445	0.291	0.878	0.393	0.022
Ригідність	коэф.							-
	Спір мена	0.241	0.090	-0.059	0.239	0.026	0.155	0.315 *
	p	0.062	0.489	0.650	0.063	0.843	0.234	0.014

Тривожність	коэф. Спір мена	0.030	- 0.013	0.439 ***	0.119	- 0.274 *	0.283 *	0.01 1
	p	0.820	0.921	< .001	0.360	0.033	0.027	0.93 0
Індивідуаліс тичність	коэф. Спір мена	0.056	- 0.045	0.349 **	0.167	- 0.258 *	0.339 **	0.20 0
	p	0.665	0.729	0.006	0.197	0.045	0.008	0.12 3
Оптимістичн ість	коэф. Спір мена	0.181	0.016	0.383 **	0.312 *	- 0.056	0.340 **	0.25 7 *
	p	0.162	0.904	0.002	0.014	0.667	0.007	0.04 6
Інтроверсія	коэф. Спір мена	-0.151	0.031	0.075	-0.056	- 0.033	-0.198	- 0.33 2 **
	p	0.246	0.812	0.563	0.668	0.803	0.126	0.00 9
Достовірніст ь (2)	коэф. Спір мена	-0.056	- 0.042	-0.212	0.140	0.172	-0.133	- 0.07 8
	p	0.666	0.746	0.100	0.281	0.186	0.307	0.55 1
Поведінкова	коэф.	0.032	0.009	0.321 *	0.083	-	0.282 *	0.10

регуляція	Спир мена					0.171		1
	p	0.808	0.944	0.012	0.527	0.187	0.027	0.44 0
Комунікатив ний потенціал	коэф. Спир мена	0.084	0.138	0.221	-0.051	- 0.166	0.250	0.01 6
	p	0.519	0.290	0.088	0.696	0.201	0.052	0.90 3
Моральна нормативніс ть	коэф. Спир мена	0.172	- 0.056	0.113	0.070	- 0.005	0.099	0.25 4 *
	p	0.184	0.668	0.385	0.593	0.969	0.446	0.04 8
Особистісни й адаптаційни й потенціал	коэф. Спир мена	0.083	0.035	0.324 *	0.070	- 0.184	0.321 *	0.13 4
	p	0.526	0.786	0.011	0.590	0.155	0.012	0.30 5