

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив несприятливого дитячого досвіду на формування співзалежних
стосунків у дорослому віці**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Козиревої Л.О.
(прізвище та ініціали)
Керівник
Д.мед.н,
Полшкова С.Г.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2024

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РАНЬОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
1.1 Психологічний розвиток і формування особистості.....	8
1.2 Стадії розвитку за Еріксоном.....	11
1.3 Соціально когнітивна теорія особистості.....	15
1.4 Вплив батьківсько - дитячих відносин, у ранньому віці, на розвиток особистості та на її формування стосунків у дорослому віці.....	22
1.5 Тип організації співзалежної особистості.....	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РАНЬОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....	38
2.2. Характеристика вибірки.....	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	58
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РАНЬОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
3.1 Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик.....	61
3.2 Факторний та регресійний аналіз.....	66
3.3. Практичні рекомендації.....	75
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	83
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Тема співзалежності є однією з найбільш актуальних проблем сьогодення, це зумовлено динамікою зміни соціально - психологічної ситуації суспільства у світі в цілому, а також реаліями сьогодення в Україні, викликаних в зв'язку з великою війною, коли значна чисельність сімей піддалася тортурам, багато родин втратили чоловіків, батьків, братів і жінки змушені перейняти ролі чоловіків. Також поширення феномену співзалежності зумовлено значною кількістю людей з різними видами аддикцій і таким чином актуалізує проблему. Аналізуючи наукові джерела а саме дослідження, статті, статистику та літературу спостерігається високий ризик поширення адиктивної поведінки, а це є джерелом для створення та розповсюдження дисфункціональної поведінки в будь - яких відносинах. Тож вивчення причин виникнення співзалежної поведінки та впровадження певних заходів, може не тільки стримати чисельність зростання дисфункціональних сімей, але і завадити подальшому поширенню цієї проблеми. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на даний момент. Важливо зауважити, що співзалежність може проявлятися по різному у різних людей. Тому розкриття цієї теми є важливим аспектом, оскільки це проблема, яка серйозно впливає на якість життя людини та її взаємини з оточуючим світом. Звісно, неможливо уявити близьких, інтимних стосунків без певної емоційної залежності від людини, адже людина не може бути абсолютно вільною від того, кого любить. Але існують випадки патологічної залежності, коли один з партнерів втрачає самого себе, завдає шкоди власному душевному стану, розчиняється в потребах близьких. На думку Мюррея Боуена в основі даної проблематики лежить недостатня диференціація власного "Я", адже співзалежні особи не мають чітких уявлень про власні бажання, потреби і почуття, тому можливість адекватного їх вираження і реалізації в стосунках ускладнені. Внаслідок впливу домінаторної культури, батьки схильні скоїти цілу низку вчинків, які можуть завадити відокремленню та диференціації "Я" дитини.

Наприклад, батько може навчати дівчаток того, що їм потрібно робити, щоб чоловік опікувався ними, або заохочувати хлопчиків недооцінювати чи занадто переоцінювати жінок. Крім того, чоловіки часто бояться опинитися між дружиною і дитиною і занурюються в роботу або інші заняття, таким чином опинившись поза справами сім'ї.

Психологи активно досліджують джерела емоційних травм у дорослих та дітей, а також шукають нові шляхи розкриття людських можливостей. Досліджуючи ці два аспекти одночасно, почали розрізняти моделі взаємовідносин, у яких простежувався зв'язок між вихованням дитини та рівнем її потенціалу, тобто того, чого вона може досягти і стало зрозуміло, що способи, за допомогою яких культурне середовище виховувало своїх дітей, заважають розвитку їхніх здібностей. Більшість, ще на ранніх стадіях свого розвитку були позбавлені можливості просуватися до особистісної цілісності та психологічної незалежності. Адже досвід подружніх стосунків батьків формує в дитини певні поведінкові патерни, комунікативні навички, риси характеру, стереотипи, розуміння розподілу ролевих позицій у сім'ї, образ ідеального партнера і сім'ї в цілому. Тож, взаємодія дитини з батьками є першим досвідом взаємодії з соціальним середовищем. Цей досвід закріплюється і формує певні моделі поведінки з іншими людьми, які передаються з покоління в покоління. Процес міжпоколінної передачі від батьків до дітей різних рівнів незрілості представлений в одній із концепцій теоретичної системи М. Боуена. Відповідно до цієї концепції, у більшості сімей батьки передають частину своєї незрілості одному або декільком дітям. Він виявив, що люди обирають партнерів для шлюбу з рівнем диференціації, що близький до їх власного. Таким чином, від покоління до покоління дитина, обтяжена батьківськими проєкціями, одружується і функціонує з більшою емоційною інтенсивністю, ніж її батьки. Е. Еріксон теж свій фокус уваги спрямовував на те, що причини емоційної залежності сягають корінням у глибоке дитинство. Він зазначив, що на першій стадії розвитку дитини, виникає довіра чи недовіра до світу. Коли дитина народжується, вона

знаходиться у відносинах залежності з матір'ю. Природа передбачила симбіотичні взаємини між матір'ю і дитиною, при яких вони не відчують своєї віддаленості один від одного. Найважливіше завдання періоду залежності між матір'ю і дитиною – це встановлення емоційного зв'язку, який служить для дитини основою довіри до світу. Якщо на цій стадії розвитку відбувся якийсь збій, наприклад, мати була відстороненою, було напружене становище в сім'ї, чекали на хлопчика, а народилася дівчинка і т. д., тоді тісний емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною не буде встановлений, і у дитини не виникне відчуття безпеки.

Аналізуючи наукові джерела, можна спостерігати різні передумови виникнення співзалежності, а саме: насильство в сім'ї, проживання з недієздатною або залежною людиною, суворий контроль, великі сім'ї зазначені авторами (Мілушина М. О., Ширіпа Т. М., Клевака Л. П., Карук Ю., Вакуліч Т. М., Осьмак М. О., Чернобровкіна В., Мілютіна К. Л, Зубенко О. М.). Автор бесцеллерів з цієї проблеми в США, М. Бітті зауважує, що співзалежність – це залежність від близьких людей, від їх настрою, поведінки, хвороби або здоров'я, їх любові чи ненависті. Та всі автори єдині в тому, що співзалежність виникає в дисфункціональній системі або дисфункціональних стосунках, у результаті яких людина не дозріває розумово та емоційно, тому в співзалежних не вистачає фізичних, психічних, емоційних й поведінкових ресурсів, що є необхідними для побудови здорових стосунків. Теорія Мюрєя Боуєна, вказує на такі основні ознаки співзалежних, як низький рівень самооцінки, труднощі з підтримкою і встановленням власних кордонів, нездатність до прийняття відповідальності та задоволення особистих потреб, відповідають характеристикам людини з недиференційованим "Я". Дослідження дали змогу М. Боуєну дійти висновку, що у всіх видах сімей, від найбільш порушених до тих, що добре функціонують, почуття й інтелект зливаються. Відмінності будуть лише в тому, якою мірою вони злиті чи диференційовані одне від одного. Рівень диференційованості людини буде визначатися тим, якою мірою вона здатна розрізнити свої почуття і думки.

Чим нижчий рівень диференціації “Я” в людини, тим менше вона здатна робити такі розрізнення. Добре диференційована людина може успішно взаємодіяти з іншими людьми, та не відчуває дискомфорту, коли залишається наодинці, добре справляється з різними життєвими ситуаціями, а при вирішенні проблем бачить кілька варіантів для вибору.

Усвідомлення того, що модель виховання, яка переважно зустрічалася в нашій культурі, могла ускладнити виконання важливих стадій розвитку людини в дитинстві. Це зумовило ретельно розглянути стадії становлення особистості, процес розвитку когнітивних компетентностей, структуру співзалежної особистості та дослідити вплив несприятливого дитячого розвитку на формування співзалежних стосунків у дорослому віці.

Об’єктом дослідження є феномен співзалежних стосунків.

Предметом дослідження є вплив несприятливого дитячого розвитку на формування співзалежних стосунків у дорослому віці.

Метою роботи є виявлення особливостей проявів впливу несприятливого дитячого досвіду на побудову стосунків у дорослому віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретико - методологічно дослідити феномен співзалежних стосунків.
2. Встановити зв’язок між психологічним розвитком особистості та якості побудови стосунків.
3. Виявити вплив раннього дитячого досвіду на побудову співзалежних стосунків у дорослому віці.
4. Розробити структуру тренінгу.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні (шкала дослідження рівня суб’єктивного контролю Дж. Роттера, опитувальник Outcome Questionnaire-45, призначений для вимірювання трьох сфер психологічного функціонування, методика Дженой та Беррі Уайнхолд для виявлення рівня співзалежності при побудові моделей поведінки, опитувальник Дж. Янга YSQ S3R для виявлення ранніх дезадаптаційних схем, опитувальник рівня і

структури емоційного інтелекту MEI), статистичні (програма jamovi для опрацювання результатів емпіричної вибірки)

Характеристика вибірки У дослідженні прийняли участь 101 особа, з них 89 жінок та 12 чоловіків, молодого та середнього віку відповідно класифікації визначеної організацією всесвітньої охорони здоров'я. За сімейним статусом, у дослідженні прийняли участь шістьдесят одна людина, яка перебуває в шлюбі, саме ця група людей є експериментальною та сорок осіб, які не перебувають в шлюбних стосунках - контрольною групою.

Теоретична значущість роботи Досліджуючи джерела міжособистісної залежності, можна відмітити, що батьківська сім'я має вирішальний та вагомий вплив на формування адиктивної поведінки у індивіда. Виховання у дисфункціональній сім'ї формує такі психологічні особливості, які складають основу співзалежних стосунків і така особистість у дорослому віці буде прагнути задовольнити нестачу любові в значущих близьких стосунках, посягаючи на автономію іншого. Дж. Янг в основі більшості життєвих негативних патернів вважає конкретні схеми, а саме дезадаптивні схеми. Він стверджує, що схеми містять спогади, емоції, когніції та тілесні відчуття, які формуються в дитинстві або в підлітковому віці й розвиваються протягом усього життя. Схеми спочатку виникають як адаптивні та відносно точні уявлення про навколишнє середовище, в якому знаходиться дитина, та по мірі дорослішання дитини, вони стають дезадаптивними.

Практична значущість роботи Аналіз даних підтверджує, що дитячі схеми є важливим фактором, який впливає на рівень співзалежних стосунків у майбутньому. Отримані нами результати можуть бути корисними для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на корекцію дезадаптивних схем, сформованих у дитинстві, для запобігання розвитку співзалежних стосунків у дорослому житті. Виявлення взаємозв'язку схеми придушення емоцій та рівня співзалежності, може бути корисним в роботі психологів та терапевтів. Наприклад розробка стратегій, спрямованих на вільне вираження своїх емоцій не нашкодивши іншим, може сприяти

зменшенню рівня співзалежних стосунків. Знайдений значущий вплив на співзалежність схеми пошуку схвалення, також може допомогти у розробці ефективних стратегій втручання спираючись на отримані результати. Допоміжним для терапевтів та психологів, враховуючи вплив схеми нерозвиненої ідентичності, може бути зосередження на роботі із розвитку ідентичності в людини аби знизити рівень співзалежності у стосунках серед своїх клієнтів. Також аналіз даних демонструє, що емоційний інтелект є значущим предиктором співзалежних стосунків, це свідчить про необхідність практичного застосування цих знань для поліпшення міжособистісних стосунків, підкреслюючи важливість розвитку емоційного інтелекту як засобу для зниження співзалежності. Отже результати дослідження можуть бути використані для розробки програм тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, спрямованих на покращення стосунків та зменшення співзалежності серед учасників. Вони мають важливе значення для психологічної практики та терапії. Психологи та терапевти можуть використовувати ці дані для розробки більш ефективних методів лікування співзалежності, враховуючи всі знайдені фактори впливу, а саме рівень тривожності чи депресивності, емоційного стану, локусу контролю та наявності дезадаптивних схем клієнтів при роботі зі співзалежними стосунками. А для стримання цього феномену і розвитку здорового суспільства є потреба у впровадженні тренінгових програм на соціальному рівні, зокрема в освітню систему. Навчання дітей емоційної грамотності, розумінню своїх меж та оточуючих, сприятиме формуванню цілісних, впевнених у собі особистостей, здатних до побудови гармонійних і стабільних стосунків у дорослому віці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РАНЬОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

1.1 Психологічний розвиток і формування особистості

Під особистістю, розуміється людина в системі психологічних характеристик, що соціально обумовлені та проявляються у суспільних відносинах, які є стійкими і визначають моральні вчинки людини. Кожна людина постає одночасно як індивід, особистість і суб'єкт діяльності, але далеко не усім вдається стати індивідуальністю. Кожна людина є структурним цілим, але далеко не кожна людина є цілісною особистістю, тобто досягає гармонійної взаємодії всіх якостей, властивостей та способів діяльності[12].

Питання особистості, одне з найважливіших, яке цікавило людей, як у глибоку давнину, так і в наш час. Людина, будучи частиною природи та вершиною розвитку органічного світу, водночас виступає в унікальній і неповторній формі, як суб'єкт діяльності і спілкування, вона є творцем духовних і матеріальних цінностей.

За всіма сучасними теоріями особистості стоїть філософське уявлення про природу людини. Теорія духовного світу особистості формувалась на основі спостережень за особливостями поведінки людей та виявленні їх індивідуальних відмінностей. Теоретичні виклади цього періоду мали абстрактний характер і торкалися в основному моральної та соціальної природи особистості. Цей період освітлений геніальними здогадками та ідеями таких постатей світової культури людства, як Соломон, Піфагор, Сократ, Демокрит, Платон, Аристотель, Епікур, Омар Хайям, Спіноза, Г. Сковорода, Кант та багато інших. Вони внесли неоціненний вклад у розуміння природи та суті людської особистості[12].

На сьогоднішній день, теорії, хоча й ґрунтуються на об'єктивних фактах, вибірково виокремлюють якісь певні види даних у своїх поясненнях не

виходячи за рамки того, що відомо, тож на них можуть впливати культурні та особистісні чинники. Наприклад, одна з теорій розглядає людину як організм, що розмірковує, обирає й ухвалює рішення, тоді як інша вбачає в людині організм, що поводить ірраціонально, вимушено, під впливом потягів чи стимулів. Такою відмінністю у поглядах є позиція Фрейда та Скіннера. Згідно з теорією Фрейда, нами керують неусвідомлені внутрішні сили і людина сама відповідає за свою поведінку, тож фокус уваги спрямовується на те, що відбувається всередині людини. Протилежною є позиція Скіннера і полягає в тому, що не людина впливає на світ, а світ впливає на людину, тобто людина займає пасивне положення і її поведінка залежить від факторів навколишнього середовища. Тож постає питання, поведінка людини керується зовнішніми подіями, чи внутрішніми процесами та якою мірою одне може виявитися впливовішим за інше, тобто почуття змінюють наші думки, чи думки змінюють почуття або ж можливий вплив і того і іншого. Та аналізуючи теорії особистості, спостерігається, що всі вони визнають, що чинники внутрішнього життя, і події, що відбуваються навколо людини, відіграють важливу роль у поведінці, тому що особистість включає в себе когніції (розумові процеси), афекти (емоції, почуття) і реальну поведінку. Але не всі психологи визнають, що всі ці процеси заслуговують на дослідження, і навіть якщо така згода існує, залишаються розбіжності щодо взаємозв'язків між процесами.

Перші теорії дитячого розвитку з'являються у період Відродження. Особливу увагу привертають теорії Джона Локка та Жан Жака Руссо. Джон Локк вважав, що дитина – це “*tabula rasa*”, тобто “чиста дошка”. Згідно його теорії, немовлята не мають ніяких властивостей чи здібностей і тому їх розвиток залежить лише від соціального оточення. Така філософія характеризує дітей як пасивних створінь, які мало що роблять для того щоб вплинути на свою долю. Жан Жак Руссо пропонує нову теорію дитинства. Він вважає, що діти – це не чисті дошки для заповнення дорослих вказівок. На відміну від Локка, Руссо вважав, що дитина від природи наділена

високоморальними почуттями і здатністю до впорядкованого, здорового розвитку. Виховні впливи дорослих, на думку Руссо, можуть тільки зіпсувати благородну душу дитини.

У психоаналізі початок формування особистості дитини пов'язується або з виникненням конфлікту між прагненням до задоволення біологічних потреб дитини, і соціально-культурними цінностями (традиційний фрейдизм), або з виникненням перших життєвих невдач у задоволенні важливих потреб, що призводить до появи комплексів (неофрейдизм). Як в першому, так і в другому випадках початок розвитку особистості драматично пов'язується з глибокою психологічною травмою і сильним емоційним переживанням – афектом, сліди якого зберігаються і залишаються протягом усього життя людини. Подальший розвиток дитини як особистості визначається тим, наскільки їй вдасться пережити відповідну травму і позбутися комплексів. Весь процес особистісного перетворення в рамках цього підходу подається як боротьба несвідомих потягів, породжуваних або органічними потребами (статева потреба, страх, агресивність), або комплексами. Особистісні новоутворення розглядаються як результат відповідної боротьби, роль соціально-виховних впливів, зводиться до формування захисних механізмів особистості.

Розуміння розвитку особистості в психоаналітичній традиції виходить з того, що здебільшого ми чітко не знаємо, або не в змозі визначити, чому люди діють так, а не інакше. Зародження поведінки вбачаються у “Воно” – несвідомому. Соціальним регулятором поведінки є “Над-Я”. У процесі індивідуального розвитку дитини, три рівні функціонування особистості, такі як “Воно”, “Я” і “Над-Я” не виникають одночасно. З моменту народження, спочатку з'являється “Воно”, “Я” розвивається в процесі зростання і зусиль дитини, спрямованих на задоволення її основних потреб у взаємодії з оточуючими людьми, а через декілька років з'являється “Над-Я”, як своєрідне внутрішнє уявлення соціальних цінностей і норм. Шляхи розвитку

“Воно”, “Я” і “Над-Я” складним чином переплітаються зі стадіями дитячого психосексуального розвитку.

Теорія рис особистості акцентує увагу на формуванні і зміні цих рис у дитини. Особлива роль у ній відводиться ранньому дошкільному дитинству, коли мозок дитини ще досить пластичний і перебуває у стадії дозрівання. Риси особистості в цей час формуються й закріплюються дуже швидко. Життєва сталість, як психофізіологічна система визначається тим, що риси особистості формуються в умовах численних впливів навколишнього середовища на мозок дитини, який знаходиться у процесі дозрівання. Особливий інтерес для дослідників, що дотримуються цього погляду, становлять періоди формування в дитини основних базисних рис особистості таких, як екстраверсії, інтроверсії, тривожності тощо. Вважається, що риси особистості починають формуватися досить рано, з дитинства, і до закінчення школи вони в основному є сформованими. Основні, або базові, риси особистості формуються в дошкільному віці і визначають подальший напрямок їх розвитку. Приблизно до початку навчання в школі виникає система базисних рис, що становлять індивідуальну своєрідність дитини. Ця індивідуальність закріплюється в підлітковому та юнацькому віці, зберігається протягом усього подальшого життя. Саме у підлітковому віці відбувається розвиток, який базується на встановленні інтимно-особистісних відносин між підлітками та називається інтимно-особистісним спілкуванням.

Отже, специфіка розвитку людського індивіда полягає в тому, що головні умови онтогенезу психіки, органічне дозрівання індивіда та його залучення до людської культури злиті в єдиний процес, а взаємодія цих умов здійснюється внаслідок власної активності індивіда. Вихідним для розуміння природи психічного розвитку є співвідношення в людині природного і соціального, вродженого й набутого.

1.2 Стадії розвитку за Еріксоном

У психоаналітичній теорії розвитку, основна увага приділяється першим п'яти рокам життя людини та розвитку її інстинктів. Егопсихологи спробували, залишаючись всередині цієї теоретичної рамки, приділити більше уваги іншим аспектам розвитку в ранні роки та знайти ті його форми, які реально мають місце в період латентної та генітальної стадій.

Ерік Еріксон (1902-1994), один із провідних егопсихологів, описує розвиток у психосоціальних термінах, а не просто в термінах, пов'язаних із сексуальністю. Еріксон рішуче відійшов від класичного психоаналізу за чотирма важливими пунктами:

По-перше, з позиції Еріксона, саме “Его” складає основу поведінки і функціонування людини, у чому видно зсув акценту від “Ід” до “Его”. Егопсихологія описує людей як більш раціональних, таких, які приймають усвідомлені рішення і свідомо вирішують життєві проблеми. У той час як Фройд вважав, що “Его” бореться, намагаючись розв'язати конфлікт між інстинктивними спонуканнями і моральними обмеженнями, Еріксон доводив, що “Его”- це автономна система, що взаємодіє з реальністю за допомогою сприйняття, мислення, уваги і пам'яті.

По-друге, Еріксон розвивав новий погляд щодо індивідуальних взаємин з батьками і культурним контекстом, в якому існує сім'я. Якщо Фройда цікавив вплив батьків на становлення особистості дитини, то Еріксон підкреслює історичні умови, в яких у дитини формується “Его”.

По-третє, теорія розвитку “Его” охоплює весь життєвий простір індивідуума, тобто від дитинства до зрілості і старості. Фройд же обмежився вивченням впливу ранніх дитячих переживань і не приділяв увагу питанням розвитку за межами генітальної стадії.

По-четверте, у Фройда і Еріксона різні погляди на природу і розв'язання психосексуальних конфліктів. Метою Фройда було розкриття сутності й особливостей впливу на особистість несвідомого психічного життя, а також пояснення того, як рання травма може призвести до психопатології в зрілості. Еріксон бачив своє завдання в тому, щоб привернути увагу до здатності

людини вирішувати життєві труднощі психосоціального характеру, стверджуючи, що кожна особиста і соціальна криза є свого роду викликом долі, що спрямовує особистість до розвитку.

Та у деяких питаннях ідеям Еріксона і Фрейда властива теоретична єдність. Наприклад, обидва теоретики сходяться в тому, що стадії розвитку особистості наперед визначені, і порядок їх перебігу є незмінним. Еріксон також визнає біологічні і сексуальні основи всіх мотиваційних і особистісних диспозицій та приймає фрейдівську структурну модель особистості.

Отже, основний вклад Еріксона у вивченні особистості полягає в тому, що, поряд із фрейдівськими стадіями психосексуального розвитку, він показав, що людина одночасно проходить стадії психосоціального розвитку і стадії розвитку “Его”, та довів, що розвиток особистості продовжується все життя і кожна стадія розвитку може мати як позитивний, так і негативний результат[12].

Кожна стадія розвитку “Его” складається з психологічних, біологічних і соціальних компонентів і базується на досягненнях у попередніх стадіях.

Перша стадія проходить від народження до 1 року, орально - сенсорна або “вбираюча”. Ця стадія важлива не тільки локалізацією задоволення в ділянці рота, а й тим, що в ситуації годування розвивається довіра або недовіра між немовлям і матір'ю. Коли задовольняється оральна потреба, тоді формується довіра до оточуючого світу. Якщо потреба не задовольняється, дитина страждає від депривації, непослідовності, та формується недовіра до світу. Тобто оптимізм та песимізм, за Еріксоном, формується в перший рік життя.

На другій стадії, у віці від 1-3 років, дозріває м'язево-руховий апарат. Привчання до користування горщиком є значущою соціальною подією, в якій дитина може розвинути почуття автономії або піддатися сорому і невпевненості в собі. За умови розумної дозволеності і підтримки з боку батьків формується автономія дитини, якщо навпаки дитина страждає від гіперопіки, відсутності підтримки та довіри, формуються сумніви в своїх можливостях. Отже автономія проти сумніву.

Третя стадія, локомоторно-генітальна, відбувається у віці 3-6 років. В цей період дитина прагне робити все самостійно. Можливими психо-соціальними наслідками проходження цієї стадії виступають або ініціатива, за умов заохочення батьками ініціативи або провина, за умов відсутності можливостей та несхвалення батьками можливостей. Тож дитина має розв'язати конфлікт між отриманням задоволення і розвитком почуття провини, щоб у результаті стати наполегливою, готовою до конкурентної боротьби й успішною особистістю.

Четверта стадія, латентна, проходить з 6-12 років. Конфлікт полягає в тому: чи можу я стати настільки умілим щоб вижити і пристосуватись до світу? Для дитини важлива безумовна підтримка від батьків, а насамперед від матері. Якщо вона є, то формується працелюбство. Тож психо-соціальні наслідки цієї стадії - працелюбство, за умов систематичного виховання, успіхів у шкільному навчанні, наявності гідних моделей для наслідування або ж відчуття неповноцінності, за умов поганого навчання, відсутності підтримки з боку дорослих. Працелюбство проти комплексу неповноцінності.

П'ята стадія, юність і триває з 12-18 років. Вирішальне завдання підліткового періоду полягає у становленні почуття его-ідентичності, зростаючої впевненості, що сьогоденне сприйняття індивідом самого себе є продовженням його минулого "Я" та узгоджується зі сприйняттям його іншими людьми. Тож, успішне проходження стадії его-ідентичності формує внутрішньою стійкість та підкріплює самосприйняття, а за умов не чіткості і відсутності зворотнього зв'язку від старших людей, відбувається змішання ролей. Для цієї стадії наявність кумира сприяє формуванню належної ідентифікації, а саме его-ідентичності. При наявності кумира формування его-ідентичності відбувається більш гармонійно. З часом відмова від кумира є умовою подальшого благополучного розвитку.

Шоста стадія, молодість, відбувається з 18-35 років. Конфлікт полягає в тому: чи можу я себе повністю віддати іншій людині? В період проходження

цієї стадії формується або близькість, за умов душевної теплоти, розуміння, довіри або ізоляція, за умов самотності та острахізму.

Сьома стадія, дорослість, триває у віці від 35-65 років, посилюється увага до творчої діяльності і зумовлене нею відчуття продуктивності. Це проявляється у праці, в турботі про інших людей, зокрема про дітей, у розвитку потреби передавати свій досвід. У негативному варіанті, розвивається почуття стагнації.

Восьма стадія, зрілість, вона триває від 65 років до кінця життя. Характеризується появою почуття повноти життя, виконаного обов'язку, завершеності шляху. Мудрість і відстороненість дають змогу дивитися на свої і чужі вчинки та їхні наслідки з певної висоти. У негативному варіанті розвиваються розчарування, безнадія і розпач [12, 15, 16].

Отже внесок Еріксона значний і заслуговує на увагу. Він підкреслив, що для розвитку особистості важливий як інстинктивний, так і соціально-психологічний базис. Поширив концепцію стадій розвитку на весь життєвий цикл і чітко позначив основні психологічні проблеми, з якими доводиться стикатися на цих та пізніших стадіях. Він визнав, що люди дивляться в майбутнє, а не лише в минуле, і спосіб, у який вони інтерпретують своє майбутнє, може бути такою самою важливою частиною їхньої особистості, як і спосіб конструювання минулого.

1.3 Соціально – Когнітивна теорія особистості

Соціально-когнітивна теорія бере свій початок в теорії наuczіння та звалася теорією соціального наuczіння, автором однієї з яких є Джуліан Роттер, його теорія базується на припущенні, що когнітивні чинники сприяють формуванню реакції людини на вплив навколишнього середовища. Він вважає, що основним чинником, який визначає характер діяльності людини, є її очікування щодо майбутнього. Роттер стверджував, що ключем до прогнозування поведінки є знання, тобто минула історія та очікування, і наполягав на тому, що людську поведінку найкраще можна передбачити,

розглядаючи взаємини людини зі значущим для неї оточенням. Цілеспрямовану поведінку людини в конкретній ситуації, можливо прогнозувати за формулою, яку розробив Роттер, використовуючи поняття “потенціал поведінки”, “очікування”, “підкріплення”, “цінність підкріплення”: $\text{потенціал поведінки} = \text{очікування} + \text{цінність підкріплення}$. Де, “потенціал поведінки” - це можливості поведінки в ситуаціях з підкріпленням, тобто кожна людина володіє певним потенціалом поведінкових реакцій, що сформувалися протягом життя. “Очікування” в теорії соціального научіння - це суб'єктивна вірогідність того, що в схожих ситуаціях у поведінці людини спостерігатиметься підкріплення. “Цінність підкріплення” Роттер пояснює так: різні люди цінують і віддають перевагу різним підкріпленням: хтось більше цінує схвалення, пошану з боку інших, хтось - матеріальні цінності або чутливіший до покарання. Як і очікування, цінність підкріплення базується на досвіді особистості і може змінюватись з часом, залежно від ситуацій. При цьому цінність підкріплення не залежить від очікування, вона пов'язана з мотивацією, а очікування з пізнавальними процесами.

Ключовим поняттям в теорії соціального научіння є локус контролю, він визначає, чи відчуває особистість себе активним суб'єктом власної діяльності і свого життя, чи пасивним об'єктом дій інших людей і обставин. Локус контролю ґрунтується на двох основних положеннях.

Першим є те, що люди розрізняються за тим, як і де вони локалізують контроль над значущими для себе подіями. Роттер виділяє два типи такої локалізації - екстернальний та інтернальний. Другий локус контролю характерний для певного типу особистості, надситуативний і універсальний. Тобто один і той же тип контролю характеризує поведінку даної особистості, як під час невдач, так і в разі досягнень.

Особистість з екстернальним локусом контролю вважає, що її успіхи і невдачі регулюються зовнішніми чинниками такими як: доля, успіх, щасливий випадок, впливові люди. Їм властива конформна і залежна

поведінка. Вони не можуть існувати без спілкування та ефективніше працюють під контролем. У екстерналів частіше виникають психологічні і психосоматичні проблеми, їм властиві тривожність і депресивність, вони більш схильні до фрустрації і стресів.

Особистість з інтернальним локусом контролю вірить у те, що успіхи і невдачі визначаються її власними діями і здібностями. Інтернали не лише чинять опір зовнішньому впливу, а коли трапляється нагода, прагнуть контролювати поведінку інших. Інтернали впевнені в своїй здатності вирішувати проблеми, вони не бажають бути під контролем інших та чинять опір, коли ними маніпулюють і намагаються позбавити свободи. Інтернали більш ефективно працюють самостійно.

Загалом, теорія соціального научіння Дж. Роттера підкреслює значення мотиваційних і когнітивних чинників для пояснення поведінки особистості у контексті соціальних ситуацій і робить спробу виявити, як особистість навчається взаємодіяти з іншими[21].

Альберт Бандура стверджував, що научіння може йти не тільки в процесі власних “проб і помилок”, отримуючи підкріплення, а і при спостереженні за досвідом інших: “навчання через спостереження”. Передбачається, що поведінка людини стає когнітивною, тобто включає неодмінний пізнавальний компонент, зокрема символічний. Цей механізм виявляється найважливішим у процесі соціалізації, на його основі формуються способи реалізації агресивної та кооперативної поведінки. Людина моделює свою поведінку і можливі зміни ситуації на основі отриманого досвіду і спостережень за іншими. Бандура так захопився своїм відкриттям, що вважав, що все в поведінці людини можна пояснити з точки зору соціального научіння. Він відзначав що агресія є наслідком научіння, моделювання відбувається тоді, коли діти, у яких ще не сформовані морально-етичні цінності, спостерігають сцени агресії і дезадаптивну поведінку. Це спостерігається в експериментах А. Бандури, коли в групі чотирирічних дітей, яким демонструвався фільм з агресивною поведінкою персонажа, без осуду

такої поведінки іншими, відбувалося значне збільшення частоти такої ж поведінки. У зв'язку з цим А. Бандура своєрідно трактує проблему покарань і заборон у вихованні. Тобто караючи дитину, дорослий, по суті, демонструє йому агресивну форму поведінки, це означає, що дитина, навіть послуховавшись, засвоює таку форму агресії як можливу. Негативно він відноситься і до засобів масової інформації та фільмів, що пропагують насильство, обґрунтовано вважаючи, що в розвитку дитини вони грають роль “навчання агресії” [17].

Соціально-когнітивна теорія виокремлює такі структурні елементи, які містять у собі головним чином когнітивні процеси. Слід відзначити важливість когнітивних процесів для людської мотивації, емоцій і дій. На особливу увагу заслуговують три структурних поняття: очікування або переконання, компетентність чи навички та цілі.

Соціально-когнітивна теорія наголошує на значимості очікувань людей до подій і переконань людей щодо самих себе. Наприклад, у людей є очікування щодо поведінки інших людей і щодо можливих винагород і покарань за їхню власну поведінку в ситуаціях певного типу. У них також є переконання з приводу своїх здібностей впоратися з поставленими завданнями і вимогами з боку певних типів ситуацій. Очевидно, що в обох цих випадках вмикаються когнітивні процеси, такі, як категоризація ситуацій (формальні й неформальні, загрозливі й розслаблюючі), передбачення майбутнього і самовідображення. Тут важливо підкреслити, що існує ситуативна специфічність очікувань і переконань людини, тобто хоча люди можуть мати деякі узагальнені очікування та переконання, такі, як узагальнені очікування внутрішнього локусу контролю, виокремлені Роттером, проте є очікування та переконання, що виникають у зв'язку зі специфічними ситуаціями або групами ситуацій. Тому що якби ми не могли розрізняти ситуації, ми діяли б завжди однаково, тож суттєвим для виживання є розрізнення ситуацій з точки зору потреб, наприклад, голод, секс, безпека. Таким чином жодна істота без уміння розрізнявати ситуації не змогла б вижити. Люди, завдяки

своїм когнітивним здібностям, можуть розрізнити неймовірну кількість ситуацій. Способи бачення конкретних ситуацій, якими керується індивід, найвищою мірою ідіосинкразичні, притаманні тільки йому одному. Тобто, один індивід сприймає ситуацію як загрозову, а інший цю саму ситуацію вважатиме збудливою, чи одному індивідові дві ситуації можуть видатися схожими, а інший сприйме їх як абсолютно різні. Слідуючи з цього, і поведінка може бути абсолютно різною, відповідно до відмінностей у сприйнятті ситуацій.

Згідно із соціально-когнітивною теорією, поведінка підтримується очікуваннями або прогнозованими наслідками, а не негайними наслідками. Завдяки когнітивному процесу, який виробляє очікування щодо результатів різноманітних дій, люди в змозі подумати про наслідки поведінки до того, як відбувається дія, і можуть прогнозувати заохочення й покарання, що знаходяться у віддаленому майбутньому. Тож, сутність особистості полягає в різних способах сприйняття ситуацій індивідами та в поведінкових патернах, що виробляються відповідно до цих сприйнятих. Тобто, якщо зустрінеться цей тип ситуації, то тоді, згідно очікуванням, станеться ось що. В результаті у індивідів формуються стійкі патерни ситуативно-поведінкових зв'язків.

Соціально-когнітивна теорія підвищує увагу на компетентностях, або навичках, якими володіє індивід. Замість того щоб спиратися на риси, якими володіє людина, соціально-когнітивна теорія віддає перевагу компетентностям, які виражаються в тому, що людина робить. Ці компетентності містять у собі одночасно і способи мислення, і навички практичного розв'язання відповідних життєвих проблем. Особливо важливим є припущення, що подібні компетентності часто приурочені до конкретних контекстів, тобто людина, компетентна в одному контексті, може бути, а може й не бути компетентною в іншому. Люди, компетентні в академічній діяльності, можуть бути, а можуть і не бути компетентними в громадській діяльності або в бізнесі. Таким чином, спостерігається зсув від рис

особистості, вільних від контексту, до акценту на функціонування людини у зв'язку з конкретними ситуаціями.

Тож, в соціально-когнітивній теорії, поняття “Я” належить до процесів, які становлять частину психологічного функціонування людини, тобто “Я-процеси” є частиною людини. Ранні поняття “Я” критикуються за надмірну глобальність, згідно з соціально-когнітивною теорією, людина має не “Я-концепцію”, а “Я-концепції” та процеси самоконтролю, які можуть змінюватися в різні моменти часу залежно від ситуації.

Один із аспектів “Я” став основою для побудови теорії Бандури, він стосується самоефективності, або уявлення людини про свою здатність успішно діяти в конкретних ситуаціях (Bandura, 1995).

Поняття самоефективності пов'язане із судженнями, що їх виносять люди з приводу своєї здатності діяти, розв'язуючи певну задачу або перебуваючи в певній ситуації. Згідно з Бандурою, судження про самоефективність впливають на те, за яку діяльність ми беремося, як багато зусиль витрачаємо на вирішення завдань згідно ситуації, як довго зберігаємо наполегливість під час виконання завдання, а також на наші емоційні реакції під час очікування ситуації або в самому процесі. Зрозуміло, що ми думаємо, відчуваємо і поводимося по-різному там, де в нас є впевненість у своїх здібностях, і там, де ми не впевнені в собі або відчуваємо свою некомпетентність. Тобто, уявлення про свою ефективність впливають на патерни мислення, мотивацію, успішність та емоційне збудження [15,17,18].

Аналіз досліджень, присвячених проблемі самоефективності особистості, свідчить про те, що слідом за Бандурою, це явище вивчала низка науковців серед яких Дж. Доллард, Дж. Маддукс, Д. О. Шапошник, Д. Шанк, Н. Ф. Ліпінська, Ю. Черножук та ін. Ними було вивчено елементи психологічної структури самоефективності, її генетичні та соціальні передумови, гендерні відмінності в академічній та соціальній самоефективності, а також зв'язки самоефективності з низкою інших явищ таких як: здоров'я людини, антисоціальна поведінка, вживання наркотиків, навчання в вищій та середній

школі і, зокрема, опанування читання та письма, адаптація до соціального оточення, вибір кар'єри, ефективність у використанні інтернету тощо [19,20].

Судження щодо самоефективності залежить від досягнення поставлених цілей. Поняття цілей пов'язане зі здатністю людей бачити майбутнє та здатністю до самомотивації. Саме цілі дають змогу встановлювати пріоритети та обирати як діяти в тих чи інших ситуаціях. Постановка цілей дають нам змогу не піддаватися моментальним впливам і організувати свою поведінку на тривалі проміжки часу. Цілі людини організовані в систему, тож одні цілі є головнішими і важливішими, ніж інші. Проте, як правило, це не ригідна або жорстко фіксована система, і людина може обирати цілі залежно від того, що їй видається більш важливим на цей момент часу, від того, які можливості є в її оточенні, і від її суджень щодо самоефективності в досягненні цих цілей.

Досягнення цілей керуються мотиваційними процесами, передбачається, що люди володіють внутрішніми стандартами для оцінювання своєї поведінки і поведінки інших людей. Ці стандарти задають цілі, яких ми прагнемо досягти. Також, передбачається, що процес самопідкріплення особливо важливий для підтримки діяльності протягом тривалого часу, коли відсутнє зовнішнє підкріплення. Завдяки внутрішнім самооціночним реакціям на кшталт похвали і провини ми можемо винагороджувати себе за дотримання стандартів або карати себе за їх порушення.

Соціально-когнітивна теорія звертає увагу на людську здатність передбачати події і відповідно будувати плани (Bandura, 1990). Люди відрізняються тим які вони встановлюють для себе стандарти, одні індивіди ставлять перед собою важкі цілі, що вимагають від них великих зусиль, інші ставлять легкі цілі. Та саме передбачення задоволеності від досягнення результатів і очікування незадоволеності в разі безуспішних дій спонукають людей бути більш старанними. Отже, стандарти виконання й очікувані наслідки пояснюють цілеспрямовану поведінку.

Тож аналізуючи, особливу увагу варто відвести двом обставинам . По-перше, люди розглядаються як проактивні, а не просто реактивні істоти, тобто люди створюють свої власні стандарти і ставлять власні цілі, а не просто відповідають на вимоги середовища. По-друге, завдяки здатності людей встановлювати власні стандарти та їхній здатності до самопідкріплення, можлива суттєва саморегуляція діяльності. Замість того щоб залежати від зовнішніх мотиваторів і нагород, людина може ставити перед собою цілі й винагороджувати себе за їх досягнення. Таким чином, завдяки розвитку таких когнітивних механізмів, як очікування, стандарти і самопідкріплення, ми можемо встановлювати цілі на майбутнє і отримати владу над своєю долею (Bandura, 1989) [18].

Отже, на успішну діяльність людини впливають такі фактори як: очікування або прогнозування наслідків, що залежать від особистісного сприйняття індивіда та переконання у самоефективності, що впливає на процеси мотиваційної діяльності, впевненість у власній компетентності чи здатності до навчання задля досягнення поставлених цілей. Соціально-когнітивна теорія виокремлює розвиток когнітивних компетентностей, очікувань, цілей-стандартів, переконань у самоефективності і саморегулятивних функцій, що формуються як у процесі набуття власного досвіду, так і за допомогою спостереження за поведінкою інших людей.

1.4. Вплив батьківсько - дитячих відносин, у ранньому віці, на розвиток особистості та на її формування стосунків у дорослому віці

В умовах повноцінного та адекватного функціонування сім'ї, дитина оптимально задовольняє свої вітальні потреби, у неї розвиваються природні здібності, незалежність, формуються позитивні емоційні установки і довіра до оточення, які мотивують прагнення до кооперації та співпраці. Така дитина є високоадаптивною, має комплементарні образи батька і матері. Саме в сім'ї дитина набуває досвіду міжособистісного спілкування, модель поведінки з протилежною статтю, набір сімейних ролей, спостерігаючи за

батьками. Досвід подружніх стосунків батьків формує в дитини певні поведінкові патерни, комунікативні навички, риси характеру, стереотипи, розуміння розподілу ролевих позицій у сім'ї, образ ідеального партнера і сім'ї в цілому. Важливим аспектом у стосунках є навички рефлексії у обох партнерів. Розвинута рефлексія обумовлює гнучкість і динамічність особистості, здатність до зміни способів поведінки відповідно до обставин і до зміни стереотипів. Якщо цей досвід є позитивним, то особистості буде набагато простіше створювати і підтримувати близькі стосунки, бути автономним суб'єктом соціальних відносин.

Розвиток спілкування і роль дорослого у становленні цілісного уявлення про себе підкреслював Е. Еріксон, який вважав, що у дошкільному віці у дітей розвивається довіра та недовіра до світу, відчуття автономії чи сумніву, почуття ініціативи або провини. Розвиток даних почуттів пов'язаний із тим, наскільки сприятливо відбувається процес соціалізації дитини, наскільки суворі правила поведінки їй пропонуються і наскільки жорстко дорослі контролюють їх дотримання.

В своїй теорії, Альфред Адлер наголошував, що у становленні особистості важливу роль відіграє спілкування і соціальне оточення. Він вважав, що сім'я та люди, які оточують дитину в перші роки життя, відіграють важливу роль у розвитку індивідуального стилю життя. Несприятливі умови виховання можуть порушувати процес утворення у дитини індивідуального стилю. Тоді вроджене почуття неповноцінності переростає у комплекс неповноцінності а саме глибокі й стійкі переживання особистістю власної слабкості, неспроможності та недієздатності. Розвиваючи ідею про стиль життя, що визначає поведінку особистості, Адлер виходив з того, що це та детермінанта, яка визначає та систематизує досвід людини. Стиль її життя тісно пов'язаний з почуттям спільності. Почуття спільності, або суспільний інтерес є своєрідним базисом, який тримає всю конструкцію стилю життя, визначає її зміст та напрямок. Адлер також відзначав, що однією з головних якостей особистості, які допомагають їй вистояти в життєвих негараздах, подолати

труднощі й досягти досконалості, є уміння кооперуватися, співпрацювати з іншими [2, 7, 8, 12, 15].

Саме взаємодія дитини з батьками є першим досвідом взаємодії з соціальним середовищем. Цей досвід закріплюється і формує певні моделі поведінки з іншими людьми, які передаються з покоління в покоління. Процес міжпоколінної передачі від батьків до дітей різних рівнів незрілості представлений в одній із концепцій теоретичної системи Боуена. Відповідно до цієї концепції, у більшості сімей батьки передають частину своєї незрілості одному або декільком дітям. Люди обирають партнерів для шлюбу з рівнем диференціації, що близький до їх власного. Таким чином, від покоління до покоління дитина, обтяжена батьківськими проєкціями, одружується і функціонує з більшою емоційною інтенсивністю, ніж її батьки. Мюррей Боуен у своїй теорії зосереджується на емоційному функціонуванні сім'ї, він вводить поняття емоційної системи, яка сприяє задоволенню життєвих потреб і адаптації до навколишнього середовища. Під "емоційним" розуміється автоматична система реакцій, що керує життям на всіх рівнях функціонування людини, від клітинного до соціального. Коли відбувається збій в автоматичній системі управління, то в людини можуть виявитися психологічні, соматичні або соціальні симптоми, які є проявом емоційного процесу, що має місце в системі складних стосунків у сім'ї впродовж декількох поколінь.

Дослідження дали змогу М. Боуену дійти висновку, що у всіх видах сімей, від найбільш порушених до тих, що добре функціонують, почуття й інтелект зливаються. Відмінності спостерігаються тільки в тому, якою мірою вони злиті чи диференційовані одне від одного. Він увів поняття "диференційованість" особистості і визначається рівнем, тобто якою мірою людина здатна розрізняти свої почуття від своїх думок. Чим нижчий рівень диференціації "Я" в людини, тим менше вона здатна робити такі розрізнення. Як правило, добре диференційована людина може розрізняти: "це я думаю", а "це я відчуваю". Однак, коли підвищується тривога, то емоційна й

інтелектуальна системи зливаються, втрачаючи здатність до автономного функціонування. Саме в таких ситуаціях відсутня здатність ясно мислити, і дії людини стають імпульсивними. Рівень диференціації, що спостерігається в індивіда, визначається силою злиття. Чим більшою є сила злиття, тим сильніше думки, почуття і поведінка людини визначаються іншими людьми, що призводить до недиференційованого відчуття себе [14].

За спостереженнями Джеффри Янга в основі більшості життєвих негативних патернів є конкретні схеми, а саме дезадаптивні схеми. Він стверджує, що ранні дезадаптивні схеми - це загальні поширені моделі, які значною мірою є дисфункціональними і які мають стосунок до самої людини та до її взаємодії з іншими людьми. Схеми містять спогади, емоції, когніції та тілесні відчуття. Вони формуються в дитинстві або в підлітковому віці й розвиваються протягом усього життя. Схеми спочатку виникають як адаптивні та відносно точні уявлення про навколишнє середовище, в якому знаходиться дитина, та по мірі дорослішання дитини, вони стають дезадаптивними і нерелевантними. Схеми влітаються в рамки людського прагнення до послідовності, тому позбутися їх непросто. Вони відіграють важливу роль в тому, яким чином люди думають, відчувають, діють і ставляться до оточуючих. Схеми запускаються тоді, коли люди стикаються з чимось у навколишньому середовищі, що нагадує їм обставини з дитинства, які й призвели до формування цих схем. Коли це відбувається, людину переповнюють інтенсивні негативні переживання. Ранні дезадаптаційні схеми - результат незадоволення базових емоційних потреб. Їх першоджерелом є неприємні дитячі переживання. В розвитку схем також відіграють роль й інші фактори, такі як емоційний темперамент дитини а також вплив культури, у якій вона росте. “Загалом ранні дезадаптивні схеми - це саморуйнівні емоційні та когнітивні патерни, що зароджуються в ранньому віці людини та повторюються впродовж всього життя”[2, с-33]. Дезадаптивна схема включає в себе патерн, який складається зі спогадів, емоцій, когніцій і тілесних відчуттів, притаманна стосункам самим з собою

та з іншими людьми, вона сформувалася в дитинстві або в підлітковому віці, продовжувала розвиватися протягом подальшого життя людини та значною мірою є дисфункціональною. Дж. Янгом виявлені дезадаптивні копінгові стратегії - це механізми, що розвиваються у ранньому віці для адаптації до схем і які призводять до підкріплення та збереження цих схем. Він визначає три дезадаптивних копінгових стратегії: капітуляція, уникнення та гіперкомпенсація. Увага приділяється і копінговим реакціям - це конкретні патерни поведінки, за допомогою яких виражаються ці три загальні копінгові стратегії. Тож для кожної схеми характерні певні копінгові реакції, а зважаючи на те яким чином саморуйнівні патерни повторювалися впродовж усього життя, визначаються копінгові стратегії, які розвинулися, аби справлятися зі схемами. Встановлюючи взаємозв'язок між схемами і поточними проблемами, відслідковується безперервність процесу особистісного розвитку з дитинства і до теперішнього часу. Наприклад, у двох людей з однозначно відкидаючими батьками в результаті складного поєднання елементів їхніх дитячих переживань, формуються різні схеми і копінгові стратегії. Тож наявність інших чинників мають вплив на те, які схеми виникають у людей, і так само на ступінь вираженості цих схем. Та Дж. Янг зауважує, що люди можуть сформувати здорові романтичні стосунки або встановити близькі дружні стосунки і таким чином можуть змінити свої схеми. Іноді темперамент людини запобігає формуванню схеми, одні люди більш стійкі в психологічному відношенні й не розвивають виражених ранніх дезадаптивних схем навіть за умов істотних життєвих труднощів, тоді як інші, більш уразливі, розвивають дезадаптивні схеми навіть за відносно помірною рівня поганого поводження з ними [2].

Більшість дослідників міжособистісної залежності відмічають вирішальний та вагомий вплив саме батьківської сім'ї на формування адиктивної поведінки. Виховання у дисфункціональній сім'ї формує психологічні особливості, які складають основу співзалежних стосунків. Така

особистість у дорослому віці буде прагнути задовольнити нестачу любові в значущих близьких стосунках, посягаючи на автономію іншого.

Баррі та Дженей Уайнхолд вважають, що співзалежність виникає внаслідок незавершеності певних критичних стадій розвитку протягом перших шести років життя, зокрема, стадій з'єднання та відокремлення. Якщо щось порушує завершення будь-якої з цих стадій, то протягом усього життя людини повторюватимуться процеси, що ведуть до завершення стадій психологічного розвитку. Результат незакінченого з'єднання або відокремлення - це співзалежність. Співзалежна людина буде: "прилипати", намагаючись завершити своє з'єднання та стаючи дуже прив'язаною або залежною, або намагатися завершити відокремлення, стаючи дуже автономною особистістю, тобто протизалежною, або ж ходитиме по колу між тим і іншим. Будь-яке завдання розвитку, з яким не вдалося впоратися у відповідному віці, береться як "додатковий вантаж" у наступні стадії розвитку. Якщо занадто багато завдань залишаються невирішеними в необхідній послідовності, процес розвитку стає перевантаженим і порушується. Незавершені стадії розвитку будуть підштовхуватися до завершення, щойно виникне така можливість. Будь-яка ситуація, що нагадує ту ситуацію, яка відбувалася в житті людини раніше, і обумовлена незавершеною стадією розвитку, висуне цей незавершений процес на перший план. Оскільки свого часу батьки також не завершили цю стадію розвитку, вони не можуть допомогти своїм дітям, навіть навпаки, можуть підсвідомо чинити опір спробам своїх дітей завершити цю важливу стадію. Якщо цей етап розвитку не завершується вчасно, то тягне за собою "непотрібний вантаж", який гальмує розвиток дитини на наступних стадіях. А якщо ця стадія не завершується в дитинстві пізніше або в юності, вона переноситься в доросле життя людини, руйнуючи його. Отже природний спосіб навчання людини полягає в багаторазовому повторенні того, що ми намагаємося вивчити, доти, доки це не буде вивчено. У цьому криється причина повторення моделей співзалежності.

На підставі вищевказаного можна припустити, що співзалежність характеризується як психологічне порушення, причиною якого є незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку в ранньому дитинстві, а саме стадії встановлення психологічної автономії. Психологічна автономія необхідна для розвитку власного “Я”, окремого від батьків [22].

1.5. Тип організації співзалежної особистості

Співзалежність була визнана кілька десятків років тому, коли консультанти-психологи намагалися допомогти особам, які страждали на алкогольну залежність, та їх сім'ям. Засновниками спільноти анонімних алкоголіків “Al-Anon”, було помічено, що особи, які мають залежність від споживання алкоголю, мають деякі спільні риси, вони бунтували проти оточуючих, тобто прагнули до незалежності і одночасно по-дитячому потребували допомоги, а їх члени сім'ї охоче рятували та допомагали їм. Тож вперше термін “співзалежність” виник у зв'язку з алкоголізмом і стосувався жінок, які перебувають у родинних стосунках з алкоголіком, тобто дружини, матері чи сестри. В практиці їх називали спів-алкоголіками, неалкоголіками чи параалкоголіками. Алкоголізм у родині допоміг “співзалежності” проявитися та існує чимало інших обставин, які теж її спричиняють, тому згодом цей термін почали застосовувати і для опису стосунків у сім'ях з різними формами нездорової поведінки. До дисфункціональної поведінки можна віднести захоплення різними наркотичними речовинами (кокаїном, марихуаною, тютюном, героїном), а також іншими видами нав'язливої поведінки: послаблення або посилення харчового потягу (анорексія і булімія), розлади сексуальної поведінки (гіперсексуальність), залежність від роботи (трудоголізм), розлади особистості препсихотичного і психотичного спектра. Ці розлади зачіпають членів сім'ї залежної людини, тобто співзалежних людей, які можуть страждати так само сильно або навіть сильніше, ніж сам залежний [1,4, 22].

Аналізуючи статті та дослідження, щодо чинників впливу на схильність до міжособистісної співзалежності, було виокремлено дві групи. А саме, схильність особистості до утворення співзалежних стосунків поділяється на соціальні та психологічні чинники. До соціальних відносяться: досвід романтичних чи дружніх стосунків із залежними людьми, проживання та виховання у родині із залежним, а також досвід зростання людини, виховання та відносини в дисфункціональній батьківській сім'ї. До психологічних чинників належать невпевненість в собі, емоційна опора на інших, реалізована віктимність, схильність до сексуальних девіацій, залежної, безпомічної, некритичної, самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки. Отже, прояви співзалежної поведінки різноманітні і вони впливають на всі сфери життя людини, її світогляд, систему вірувань і цінностей, стосунки з оточуючими та на її стан здоров'я[4; 5; 9; 11].

Пасткою для міжособистісної співзалежності може стати “драматичний трикутник” (С. Карпман, 1968). Тобто співзалежна людина часто почувається жертвою через небажання партнера допомогти їй у створенні ідеальних взаємовідносин, у яких всі її потреби передбачаються і задовольняються. В результаті обидва відчують, що повинні знайти спосіб стати жертвою в цих взаєминах і задовольняти свої потреби, не просячи про це. Тож першим актом цієї драми зазвичай є взаємодія між переслідувачем і жертвою. Другий акт починається, коли приходить рятувальник, щоб виручити жертву. У третьому акті рятувальник нападає на переслідувача і потім починається нова драма. Переслідувач стає жертвою, рятувальник - переслідувачем, а жертва посідає місце рятувальника. Ці драми розгортаються і рухаються, де гравці весь час міняються позиціями, а змагання за положення жертви підтримує рух. Спостерігається те, що в “драматичному трикутнику” існують взаємовідносини між переслідувачем і жертвою, між жертвою і рятувальником, однак між рятувальником і переслідувачем взаємовідносини відсутні. Ця відсутність стосунків є критичною, оскільки, якби рятувальник і переслідувач почали спілкування, гра закінчилася б.

Дженей та Баррі Уайнхолд вважають, що “драматичний трикутник” - це спроба завершити стосунки мати-батько-дитина у стадії “протизалежність”. У батьків, які не зрозуміли свою роль у підтримці дитини під час завершення процесу відокремлення, взаємини вибудовуються за принципом дисфункціонального трикутника. Розпізнати ігри “драматичного трикутника” дуже легко, тому що в них беруть участь люди, які скаржаться один на одного і замість того щоб прямо сказати про те, чого вони хочуть, люди намагаються змусити інших відчувати себе винними в тому, що їм не дали того, чого вони хотіли. Як правило, це виражається в нескінченних скаргах на поведінку інших людей або вони використовують інші непрямі способи, наприклад, маніпулювання іншою людиною, щоб отримати від неї бажане, навіть не просячи про це. Крім того, якщо роль переслідувача і роль жертви зазвичай дуже легко ідентифікувати, то роль рятівника потребує детальнішого визначення. Тож, порятунок - це коли роблять для іншого щось таке, причому без його прохання і дозволу, що він фактично може зробити для себе сам. Це зазіхання на чужий простір, що виходить із позиції: “Я тільки намагаюся тобі допомогти”. Це тонкий спосіб керувати іншими і підривати їхню самооцінку. В алкогольних сім'ях такі люди відомі як “благодійники”. Тож люди, професійно пов'язані з наданням допомоги, можуть легко потрапити в становище рятувальника, якщо не будуть уважні й обережні. Якщо згадати, що кінцева мета цієї гри - стати жертвою, то рятувальники ставитимуть себе в позицію переслідуваного, щоб потім перейти в позицію жертви. Наприклад, вони можуть запропонувати комусь єдино необхідну і правильну допомогу або ж рятувальник може спробувати допомогти тому, хто не потребує їхньої допомоги. У такому разі його може бути відкинуто, і тоді він відчує образу і стане жертвою[1; 22].

У сучасній психології не існує єдиного уявлення, як про сам феномен співзалежності, так і про співзалежну особистість. Подружжя Дженей та Баррі Уайнхолд визначають, що співзалежність – це набута дисфункціональна поведінка, яка виникає внаслідок незавершеності

вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві. Під співзалежністю розуміється хворобливе бажання керувати поведінкою, опікуватися і виховувати іншу дорослу людину, а також контролювати її життя[22].

Мелоді Бітті визначає, що “співзалежною особою є людина, яка дозволяє поведінці іншої людини впливати на себе, а також одержима контролем над поведінкою іншої людини”[1, с-55]. Вона описала в своїй книзі спільні характеристики співзалежної особистості, що представлені нижче:

- Надмірне піклування. А саме: відчувати себе відповідальним за думки, почуття, дії, бажання та потреби інших людей; відчувати неспокій та провину коли є проблема у інших людей; передбачати потреби інших; казати “так”, коли мають на увазі “ні”; відчувати провину, коли хтось віддає щось їм; надмірно брати на себе обов’язки; відчувати злість, статус жертви, відсутність вдячності та відчуття, що ними скористалися.

- Низька самооцінка. Походить із проблемних, пригнічених або нещасливих родин. Зазвичай співзалежні заперечують, що їхня родина була проблемною. Вони надмірно критикують, звинувачують себе, відхиляють похвалу і компліменти, відчувають пригнічення через брак уваги чи похвали, бояться припуститися помилки чи отримати відмову, вважають, що недостатньо хороші, відчувають провину, коли піклуються про себе, задовольняються тим, що вони комусь потрібні.

- Втамовування та витіснення своїх думок і почуттів з своєї свідомості через страх і провину, бояться дозволити собі бути тим ким вони є, а для оточуючих здаються стійкими і самовладними.

- Одержимість проблемами інших людей, вони постійно думають і говорять про інших, втрачають сон через поведінку інших людей, стежать за людьми намагаючись піймати їх на поганих вчинках, спрямовують всю свою енергію на вирішення проблем інших людей та дивуються чому в них бракує сил і чому нічого не можуть довести до ладу в своїх рутинних справах.

- Контроль над подіями та людьми. Співзалежні застосовують поради, маніпуляції, погрози, стримування, домінування, вважаючи що краще знають як усе має бути та як людям поводитися і при цьому вважають, що вони перебувають під контролем інших подій і людей.

- Заперечення. У співзалежних спостерігається ігнорування проблеми або вони вдають, що її немає, що обставини не такі вже й погані, запевняють себе що завтра буде краще, починають страждати від депресії або хворіють, стають трудоголіками, компульсивно витрачають гроші, переїдають, вірять у брехню та брешуть собі, спостерігають за тим як справи погіршуються.

- Залежність. Проявляється у зосередженні своєї уваги навколо інших людей, втрачаючи зацікавленість у власному житті. Переймаються тим чи подобаються вони іншим людям. Хочуть, щоб стосунки були сповнені тільки хорошими почуттями, залишаються у стосунках які не ладнаються, терплять насильство для того щоб люди і далі їх любили, не вірять, що можуть про себе подбати, розривають погані стосунки та створюють такі самі, які не ладнаються.

- Бідне спілкування. Полягає у звинуваченні, погрозах, примушуванні, бланганні, підкупі та порадах. Співзалежні не кажуть, що мають на увазі або не те мають на увазі, що кажуть, не сприймають себе серйозно або навпаки сприймають себе занадто серйозно. Просять опосередковано, приміром зітхаючи, добирають слова, які на їхню думку спровокують інших людей робити те, що потрібно співзалежним, забагато говорять про інших людей уникаючи розмов про себе, про свої почуття та думки, чекають коли всі висловлять свої думки, щоб виразити власну. Брешуть щоб уберегти та захистити людей, яких вони люблять та брешуть, щоб захиститися. Вважають, що більша частина з того, що вони хочуть сказати, є несуттєвою, говорять цинічно, вороже з самоприниженням, вибачаються, що турбують інших людей.

- Співзалежні мають слабкі кордони. Тобто дозволяють іншим ображати їх, поступово розширюють поріг свого терпіння і роблять те, чого, як вони

раніше казали не витримають і не робитимуть. Дивуються чому люди їх так ображають, вони скаржаться, звинувачують і намагаються контролювати при цьому нікуди не йдуть та продовжують дозволяти людям ображати їх.

- Брак довіри у співзалежних спостерігається в недовірі до своїх рішень, своїх почуттів, до інших людей або ж намагаються довіряти людям, яким не слід довіряти, врешті не довіряють собі і втрачають довіру до Світу.

- Злість повністю поглинає життя співзалежних людей, вони або почуваються наляканими, ображеними чи злими або ж живуть з людьми, які дуже налякані, ображені чи злі. Бояться власної злості, нажахані злістю інших, вважають, що інші підуть, якщо проявити злість. Вони вважають що інші змушують їх почуватися злими, придушують власні відчуття злості та соромлять інших за їх прояв злості. Відчувають провину та сором за себе та свою злість, багато плачуть, переїдають, хворіють, вчиняють підлі та мерзенні вчинки, щоб помститися, вороже поведяться або потерпають від жорстоких емоційних вибухів.

- Сексуальні проблеми в деяких співзалежних проявляються у втраті зацікавленості до сексу, вони придумують причини для утримання від нього, дивуються, чому не насолоджуються сексом. Мають труднощі з тим, щоб попросити того, що їм потрібно в ліжку або займаються сексом коли вони радше хочуть турботи. Намагаються займатися сексом, коли гніваються або їм боляче, змушують себе або зводять секс до технічного процесу. Бажають щоб їхній сексуальний партнер помер, пішов геть або відчув їх почуття. Мають сильні сексуальні фантазії щодо інших людей або ж мають позашлюбну інтрижку чи роздумують над цим.

- Неоднозначність співзалежних відслідковується у надзвичайній відповідальності або ж у безвідповідальності. Вони стають мучениками, жертвуючи своїм щастям та щастям інших з тих причин, які не потребують жертв. Мають труднощі в тому, щоб відчувати близькість до інших людей, веселитися та бути спонтанними. Співзалежні поєднують пасивні та агресивні реакції. Соромляться і часто приховують родинні і особисті

проблеми та труднощі у стосунках. Не шукають допомоги, оскільки запевняють себе, що проблема не така вже й серйозна, а тоді дивуються, чому проблема не зникає.

- Прогресування проблеми проявляється на пізніших стадіях, співзалежні можуть відчувати апатію, безнадію, розлади в харчуванні, можуть закритися в собі та ізолюватися, знущатися або зневажати своїх дітей, можуть стати жорстокими, думати про самогубство, можуть стати ментально або фізично хворими, стати залежними від ПАР.

Кожна людина має свій унікальний досвід, тому і немає точної кількості рис, які б свідчили про наявність співзалежності у неї. Та більшість співзалежних є реакціонерами, тобто коли хтось щось робить співзалежні реагують зобов'язанням робити щось у відповідь, коли хтось щось каже, співзалежні повинні казати щось у відповідь, співзалежні поринають в перше ліпше почуття, яке постає на їхньому шляху, вони є рятівниками і підштовхувачами, співзалежні не тільки задовільняють потреби а і передбачають їх, сумлінно виправляють і вирішують ці проблеми та дбають про інших. Тобто беруть повну відповідальність за будь - яку іншу дорослу людину, за її почуття, думки, рішення, поведінку, зростання, добробут, проблеми чи долю [1].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Питання особистості та міжособистісних відносин є одним із найважливіших питань. Адже людина постає одночасно як індивід, особистість і суб'єкт діяльності, та далеко не кожному вдається стати індивідуальністю. Та кожна людина “родом із дитинства” і проходить певні стадії у становленні особистістю. Специфіка розвитку людського індивіда полягає в тому, що головні умови онтогенезу психіки, органічне дозрівання індивіда та його залучення до людської культури злиті в єдиний процес, а взаємодія цих умов здійснюється внаслідок власної активності індивіда.

Вихідним для розуміння природи психічного розвитку є співвідношення в людині природного і соціального, вродженого й набутого.

Аналізуючи соціально-когнітивну теорію, потрібно виокремити важливість когнітивних процесів для людської мотивації, емоцій та її дій. На особливу увагу заслуговують три структурних поняття: очікування чи переконання, компетентність або навички та цілі. Соціально-когнітивна теорія наголошує на значимості очікувань людей до подій і їх переконань щодо самих себе. Тут важливо підкреслити, що існує ситуативна специфічність очікувань і переконань людини, тобто хоча люди можуть мати деякі узагальнені очікування та переконання, такі, як узагальнені очікування внутрішнього локусу контролю, виокремлені Роттером, проте є очікування та переконання, які виникають у зв'язку зі специфічними ситуаціями або групами ситуацій. Тобто, якби ми не могли розрізняти ситуації, ми б завжди діяли однаково, тож, сутність особистості полягає в різних способах сприйняття ситуацій індивідами та в поведінкових паттернах, що виробляються відповідно до цих сприйнятих. В результаті у індивідів формуються стійкі ситуативно-поведінкові патерни.

Важливим впливом на життєдіяльність особистості, згідно з Бандурою, є судження про самоефективність, це визначає, за яку діяльність ми беремося, як багато зусиль витрачаємо на вирішення завдань згідно ситуації, як довго зберігаємо наполегливість під час виконання завдання, а також на наші емоційні реакції під час очікування ситуації або в самому процесі. Тобто, уявлення про свою ефективність впливають на патерни мислення, мотивацію, успішність та емоційне збудження. Судження щодо самоефективності залежить від досягнення поставлених цілей. Саме цілі дають змогу встановлювати пріоритети та обирати, як діяти в тих чи інших ситуаціях. Постановка цілей дає змогу людині не піддаватися моментальним впливам і організувати свою поведінку на тривалі проміжки часу. Досягнення цілей, в свою чергу, керуються мотиваційними процесами, передбачається, що люди володіють внутрішніми стандартами для оцінювання своєї поведінки і

поведінки інших людей. Ці стандарти задають цілі, яких людина прагне досягти. Також, передбачається, що процес самопідкріплення особливо важливий для підтримки діяльності протягом тривалого часу, коли відсутнє зовнішнє підкріплення. Завдяки внутрішнім самооціночним реакціям на кшталт похвали і провини ми можемо винагороджувати себе за дотримання стандартів або карати себе за їх порушення.

Тож аналізуючи, варто зазначити що особистість є проактивною, а не просто реактивною істотою, тобто люди створюють свої власні стандарти і ставлять власні цілі, а не просто відповідають на вимоги середовища. Завдяки здатності людей встановлювати власні стандарти і їхній здатності до самопідкріплення, можлива саморегуляція діяльності. Тобто замість того щоб залежати від зовнішніх мотиваторів і нагород, людина може ставити перед собою цілі й винагороджувати себе за їх досягнення. Отже, розвиток когнітивних компетентностей, очікувань, цілей чи стандартів, переконань у самоефективності і саморегулятивних функцій, що формуються як у процесі набуття власного досвіду, так і за допомогою спостереження за поведінкою інших людей, мають вплив на цілісність особистості.

Феномен співзалежності ще недостатньо вивчений, про нього рідко згадується в посібниках з клінічної, вікової, сімейної та педагогічної психології. На сьогодні ні в медичній, ні в соціальній психології немає єдиного визначення поняття співзалежності, його лише описують як складний характерологічний феномен. Та людині із співзалежністю складно будувати міжособистісні стосунки, вони не усвідомлюють свій емоційний стан та беруть надмірну відповідальність за думки, почуття, дії, бажання та потреби інших дорослих людей. У них постійно виникає хворобливе бажання керувати поведінкою, опікуватися і виховувати іншу дорослу людину, а також контролювати її життя та дозволяють поведінці іншої людини впливати на себе. Тож нами було ретельно розглянуто процес розвитку людини, її способи сприйняття ситуацій та виявлення поведінкових патернів, що виробляються відповідно до цих сприйнятів, очікувань та переконань у

самоефективності. Досліджуючи джерела емоційних травм у дорослих і дітей, відслідковуються моделі взаємовідносин, у яких простежується зв'язок між вихованням дитини та рівнем її потенціалу, а саме того, чого вона може досягти. Розуміння того, що способи за допомогою яких наше культурне середовище будувало систему виховання, могли завадити розвитку здібностей людей та позбавити можливості просуватися до особистісної цілісності та психологічної незалежності. Згідно проведеного теоретичного аналізу проблеми сутності та природи феномену співзалежності, спостерігається вплив адиктивної поведінки на формування особистості, а також її подальше життя та способи її взаємодії з оточуючими. Тож зважаючи на високий ризик поширення адиктивної поведінки в наш час, що зумовлено війсьними діями на території України. Спостерігаючи емоційний стан людей, які втратили відчуття безпеки перебуваючи в стресових умовах та в постійному страху втрати когось із близьких чи власного життя сприяє розвитку дисфункціональних стосунків і таким чином актуалізує проблему. Тож вивчення причин виникнення співзалежної поведінки та впровадження певних заходів, може стримати подальше поширення цієї проблеми. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на даний момент.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РАНЬОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Проблематика міжособистісних відносин завжди привертала увагу людей, як у стародавні часи, так і в наші дні, що вказує на її постійну актуальність і значення для суспільства. Адже людина виступає, як суб'єкт діяльності і спілкування, вона є в центрі духовних і матеріальних цінностей. Та така проблема, як співзалежність серйозно впливає на якість життя людини та її взаємини з оточуючим світом. Міжособистісна співзалежність негативно впливає на усі аспекти життя людини, адже співзалежність може проявлятися по-різному у різних особистостей, та в основному це коли одна людина повністю залучена в справи і життя іншої, часто дорослої людини.

Аналізуючи праці таких авторів, як М. Бітті, Дж. та Б. Уайнхолд, М. Боуена та ін., можна зробити висновок, що співзалежність є результатом розвитку особистості в дисфункціональній системі або в дисфункціональних стосунках, у яких людина не здатна дозрівати розумово та емоційно, і тому у співзалежних не вистачає фізичних, психічних, емоційних та поведінкових ресурсів, які є необхідними для побудови здорових стосунків. Співзалежні особи не мають чітких уявлень про власні бажання, потреби і почуття, тому спостерігається ускладнення в адекватному їх вираженні і реалізації в стосунках.

Термін “співзалежність” спочатку стосувався дружин, матерів чи сестер, які перебували у родинних відносинах із залежною особистістю, тобто алкоголізм у родині допоміг співзалежності проявитися, та є багато інших обставин, які теж стають причиною її розвитку, тому згодом цей термін почали застосовувати і для опису стосунків у сім'ях з різними формами адиктивної поведінки. Спостерігаючи за динамікою змін соціальної ситуації суспільства, а також тенденцію до збільшення чисельності людей з різними видами аддикцій, ми вирішили дослідити чи притаманна побудова

співзалежних стосунків українському населенню та в якій мірі цей феномен виражений. Для визначення рівня співзалежності у респондентів, які взяли участь в дослідженні, була застосована методика Дженей та Баррі Уайнхолд.

Методика Дж. та Б. Уайнхолд показала коефіцієнт альфа Кронбаха 0,880 (табл. 2.1.), такий показник демонструє високу узгодженість і вказує на те, що тест можна вважати надійним, оскільки альфа Кронбаха близьиться до одиниці.

Табл.2.1

Надійність методики Дж. та Б. Уайнхолд

α Кронбаха	
шкала	0.880

Згідно аналізу наукової літератури та раніше проведених досліджень, з питань сутності та природи явища співзалежності, стає зрозуміло, що дана проблематика тільки актуалізується в наш час. Теоретико - методологічний аналіз вказує на те, що роль домінаторної культури та домінаторне виховання має значний вплив на розвиток особистості і може завадити органічному дозріванню індивіда. Тож зважаючи на моделі виховання та моделі побудови міжособистісних стосунків, які переважно зустрічалися в нашій культурі, могли ускладнити виконання важливих стадій розвитку людини в дитинстві. Джеффри Янг стверджує, що саморуйнівні емоційні та когнітивні патерни зароджуються у дитинстві та продовжують розвиватися і повторюватися протягом усього життя, а дезадаптивна поведінка - це реакція на схему, яка автоматично застосовується людиною. Таким чином поведінка спричиняється схемами, але не є частиною схем. Це пояснюється потребою людини в когнітивній послідовності, яка необхідна для стабільного уявлення про себе і навколишній світ, навіть якщо це уявлення викривлене. Для оцінки моделі батьківського виховання та виявлення схем, якими керуються

люди в стосунках із самим собою та з іншими людьми ми обрали опитувальник Дж. Янга YSQ S3R. Даний опитувальник дасть можливість виявити у респондентів схеми емоційної депривації, покинення чи нестабільності, недовіри або очікування жорстокого поводження, соціальної відчуженості, дефективності чи сорому, спричинених як правило відстороненою, холодною, непередбачуваною або жорстокою поведінкою сім'ї в дитинстві. Також виявити чи було порушення автономії в ранньому дитинстві, як правило це проявляється в непослідовності дорослих, в гіперопікувальній поведінці стосовно дитини, члени родини можуть підривати самооцінку дитини або ж не підтримувати її спроби досягти чогось поза межами сім'ї, така поведінка формує схеми неуспішності, залежності чи безпорадності, уразливості, злиття чи не відокремленість. Прояв недостатньої розвиненості кордонів, безвідповідальності перед оточуючими або ж неспроможності орієнтуватися на довгострокові цілі, в основному формується при вседозволеності, нестачі дисципліни, потуранні, нестачі підтримки з боку батьків або ж придушенні думки дитини за рахунок батьківського авторитету, відсутності співпраці або постановки цілей і в такому разі формуються схема привілейованості чи грандіозності та схема недостатності самоконтролю та самодисципліни. Якщо в родині існує умовне прийняття, то діти мають придушувати важливі аспекти своєї особистості, тобто батьки ставлять в пріоритет свої емоційні потреби, бажання, соціальне визнання чи статус і таким чином знецінюють унікальні потреби та почуття дитини. Наслідком буде надмірне зосередження на бажаннях, почуттях і реакціях інших людей не враховуючи власні потреби, така стратегія задля заслуги любові та схвалення формуючи схеми покірності, самопожертви, пошуку схвалення чи визнання. Родина, яка проявляє вимогливість, а за будь які невдачі дитина карається, сім'я серйозна та вітає продуктивність, вимагає дотримання правил, виконання обов'язків, характеризується перфекціонізмом формує схеми придушення емоцій, жостких стандартів чи гіперкритичності, негативізму чи песимізму та пунітивності. Для визначення дезадаптивних

схем, якими керуються досліджувані, був застосований опитувальник Дж. Янга YSQ S3R. Він демонструє високий рівень надійності, так як коефіцієнт альфа Кронбаха близиться до одиниці і дорівнює 0,970 (табл. 2.2).

Табл. 2.2

Надійність методики Дж. Янга YSQ S3R

α Кронбаха	
шкала	0.970

Для проведення ефективного дослідження, важливим етапом є визначення рівня психічного здоров'я у респондентів, тому було обрано запитальник Outcome Questionnaire-45, адаптований та перекладений А. Широка, М. Миколайчук, який призначений для вимірювання трьох сфер психологічного функціонування, а саме симптомів психологічних порушень, які проявляються в депресивному чи тривожному станах людини, в проявах міжособистісних проблем та у функціонуванні за відповідними соціальними ролями. Методика Outcome Questionnaire-45 демонструє валідність, тому що коефіцієнт альфа Кронбаха склав 0,938 (табл. 2.3) і це свідчить про високу узгодженість та рівень надійності.

Табл. 2.3

Надійність методики OQ-45

α Кронбаха	
шкала	0.936

Дж. Роттер підкреслює значення мотиваційних і когнітивних чинників для пояснення поведінки особистості у контексті соціальних ситуацій і виявляє, як особистість навчається взаємодіяти з іншими керуючись локусом контролю, тобто він визначає, чи відчуває особистість себе активним суб'єктом власної діяльності і свого життя, чи пасивним об'єктом дій інших людей і обставин. Особистість з екстернальним локусом контролю вважає, що її успіхи і невдачі регулюються зовнішніми чинниками такими як: доля, успіх, щасливий випадок, впливові люди. Їм властива конформна і залежна поведінка. Вони не можуть існувати без спілкування та ефективніше працюють під контролем. Екстерналам властиві тривожність і депресивність, вони більш схильні до фрустрації і стресів. Особистість з інтернальним локусом контролю вірить у те, що успіхи і невдачі визначаються її власними діями і здібностями. Інтернали не лише чинять опір зовнішньому впливу, а коли трапляється нагода, прагнуть контролювати поведінку інших. Інтернали впевнені в своїй здатності вирішувати проблеми, вони не бажають бути під контролем інших та чинять опір, коли ними маніпулюють і намагаються позбавити свободи. Інтернали більш ефективно працюють самостійно [21].

Для виявлення фокусу уваги при формуванні міжособистісних стосунків, обрали методика Дж. Роттера, яка дозволяє ефективно оцінити сформований у респондента рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями. Показники цієї методики дають можливість провести діагностику за семи шкалами інтернальності та екстернальності, а саме: в загальній галузі діяльності, в області досягнень, в галузі невдач, у сфері сімейних відносин, в галузі міжособистісних відносин та у сфері здоров'я. Методика Дж. Роттера демонструє коефіцієнт альфа Кронбаха 0,807 (табл. 2.4), показник близьиться до одиниці, тож шкала вважається надійною.

Надійність методики Дж. Ротера

α Кронбаха	
шкала	0.807

Для виявлення здатності до усвідомлення у опитуваних, прийняття та регуляції свого емоційного стану і почуттів, а також інших людей, було обрано опитувальник для визначення рівня і структури емоційного інтелекту MEI. У структурі емоційного інтелекту існують два аспекти: внутрішньо особистісний і міжособистісний. Тобто це регуляція внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності людини, це здатність до розуміння своїх емоцій і емоційних станів партнерів по спілкуванню, це управління своїми діями стосовно свідомо поставленої мети завдяки регулюванню внутрішніх станів. Методика визначення рівня і структури емоційного інтелекту MEI є надійною, так як альфа Кронбаха складає 0,805 (табл. 2.5), даний показник більший за 0,75 та близьиться до одиниці, що вказує на узгодженість даних.

Табл. 2.5

Надійність методики MEI

α Кронбаха	
шкала	0.805

Емпіричне дослідження, щодо виявлення впливу раннього несприятливого досвіду на формування співзалежних стосунків, проводилося онлайн, за допомогою Google-Form, яка складалася з шести блоків. Кожен блок розміщував одну із вище вказаних методик та авторську анкету, за

допомогою якої зібрані дані про стать, вік, соціальний та сімейний статус, рівень доходу, склад сім'ї та місце проживання в дитинстві.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні прийняли участь 101 особа, з них 89 жінок та 12 чоловіків, молодого та середнього віку відповідно класифікації визначеної організацією всесвітньої охорони здоров'я. За соціальним статусом вибірку склали тридцять три студенти, переважно отримують другу вищу освіту та шістдесят вісім осіб, які не займаються науковою діяльністю. Показники рівня співзалежності серед студентів демонструють моду в значенні тридцять, що свідчить про середній рівень співзалежних та протизалежних моделей поведінки. Серед респондентів, які не займаються науковою діяльністю спостерігається мода в значенні тридцять девять, що також характеризує досліджуваних, яким притаманний середній рівень співзалежних та протизалежних моделей поведінки, проте в цій категорії розмах даних складає від двадцяти двох до сімдесяти двох, що вказує на високий рівень протизалежних моделей поведінки і дуже високий рівень співзалежної поведінки. Тож можна зробити припущення, що люди які продовжують інтелектуально розвиватися більш здатні до розмежування особистісних та міжособистісних кордонів.

За сімейним статусом, у дослідженні прийняли участь шістдесят одна людина, яка перебуває в шлюбі, саме ця група людей стала експериментальною та сорок осіб, які не перебувають в шлюбних стосунках - контрольна група. Помірявши рівень співзалежності (рис. 2.1) учасників дослідження виявилось, що серед одружених респондентів спостерігається мода в значенні тридцять п'ять, це свідчить про середній рівень співзалежності, проте розмах значень становить від двадцяти двох до сімдесяти двох, що вказує на притаманність високого рівня протизалежних моделей та дуже високого рівня співзалежних моделей поведінки, та основна

чисельність одружених має середній рівень співзалежності, на що вказує медіана в значенні тридцять дев'ять. Опитувані, які не перебувають в шлюбних стосунках демонструють моду в значенні сорок два та медіану в значенні сорок один, що свідчить про наявність високого рівня співзалежних моделей поведінки серед респондентів. Тож згідно даних, отриманих в результаті дослідження можна стверджувати, що опитувані схильні створювати співзалежні міжособистісні стосунки і таким чином ще більше актуалізується розкриття теми співзалежності і є важливим аспектом в житті людей.

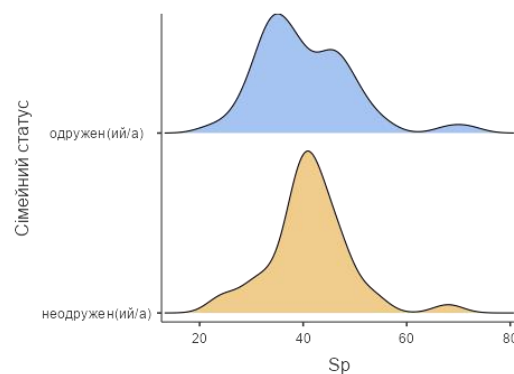


Рис. 2.1 Рівень співзалежності

Наступним завданням дослідження, було виявити чи мають респонденти в своїй парадигмі дезадаптаційні схеми, визначені Дж. Янгом, так як наслідком наявності схем може бути дезадаптивна поведінка, що суттєво впливає на якість побудови стосунків та життя в цілому. Під час аналізу даних експериментальної і контрольної групи, ми можемо спостерігати таку тенденцію в обох групах, чим інтенсивнішою є наявність схеми, тим вищий рівень співзалежних моделей поведінки (рис.2. 2). Ці дані вказують на те що сформовані схеми в дитинстві, якими керується людина в дорослому віці мають значення у побудові міжособистісних стосунків.

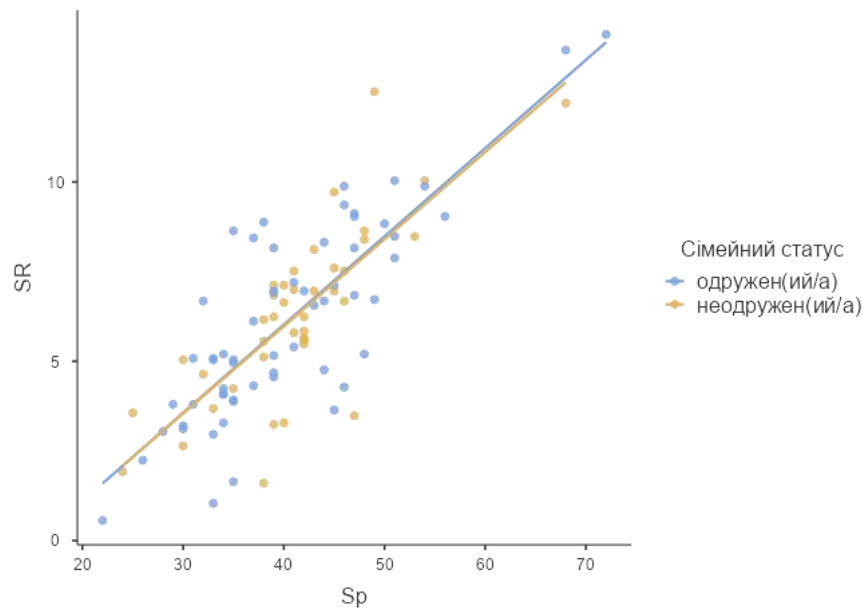


Рис. 2.2 Інтенсивність дезадаптивних схем та рівень співзалежності

У неодружених респондентів виявилися більш інтенсивні схеми емоційної депривації, ніж у одружених, та обидві групи демонструють взаємозв'язок інтенсивності схеми та рівнем співзалежності. Наявність схеми емоційної депривації характеризує вибірку ймовірним відчуттям відсутності турботи про них, емпатії або підтримки, вони можуть мало говорити про себе, частіше розпитуючи інших, для побудови стосунків можуть обирати холодних, відсторонених партнерів.

Група неодружених демонструє більш виражену схему покинення чи нестабільності, вона могла сформуватися у досліджуваних у відповідь на нестабільність, ненадійність або непередбачуваність поведінки близьких людей, які в дитинстві оточували і піклувалися про них. Тож в дорослому віці, людина може очікувати, що значущі для неї люди обов'язково покинуть її, навколишні можуть сприйматися нею як ненадійні й непередбачувані в плані надання допомоги та підтримання стосунків. Тоді коли одруженим респондентам притаманне менш інтенсивне вираження схеми покинення чи нестабільності. За результатами показників двох груп

відслідковується значний взаємозв'язок між цією схемою та рівнем співзалежності.

Наступною була виявлена схема недовіри або очікування жорстокого поведіння, вона характеризує деяких представників вибірки, як занепокоєних про те, що інші люди прагнуть обдурити їх, щоб отримати перевагу і можливість маніпулювати. Вони можуть не вірити у добрі наміри та щирість інших людей, постійно перебуваючи в настороженому стані всіх підозрюючи. Люди з вираженою цією схемою уникають близьких стосунків, дуже замкнуті, не діляться своїми думками та почуттями і можуть навіть самі піти першими “в наступ”, починаючи обманювати й ображати інших. Спостерігається сильний зв'язок між інтенсивністю схеми та рівнем співзалежності в експериментальній та контрольній групах.

Наявність схеми соціальної відчуженості демонструють в групі неодружених, респонденти можуть відчувати себе відокремлено, ізольовано від зовнішнього світу, не відчувати себе частиною жодної групи або спільноти. Типова поведінка включає в себе уникнення спілкування в групах, перебування осторонь подій, обираючи самотництво та самоізоляцію. Залежно від сили впливу схеми людина може бути частиною будь-якої групи, і водночас відчувати себе відчуженою від решти соціуму, або повністю відсторонитися від усіх можливих контактів у цій групі. Тоді як в групі одружених спостерігається менш інтенсивна наявність схеми соціальної відчуженості.

Схема дефективності чи сорому серед респондентів має слабку інтенсивність, проте в деяких опитуваних зустрічається і явна її вираженість і спостерігається в групі неодружених. Такі люди характеризуються тим, що в глибині душі вважають себе поганими, неповноцінними, недосконалыми, негідними. Їм характерне уникання близьких стосунків, з побоювань, що її дефективність стане очевидною для партнера, і він припинить через це стосунки. Така людина відрізняється підвищеною чутливістю до критики, відкидання, звинувачень.

Вона часто порівнює себе з іншими, схильна до самоприскіпування, приписування собі різних недоліків. Почуття її власної нікчемності часто призводить до інтенсивного переживання сорому. Людина може вважати себе дефективною в будь-якому аспекті, чи то зовнішність, чи то характер, чи то статус або ж щось інше. Такі люди схильні знецінювати себе і дозволяти іншим ставитися до себе нешанобливо. Водночас вони стають гіперчутливими до критики, на яку реагують досить різко, занурюючись в печаль або злість.

Досліджуючи наявність схеми неспішності вибірки, група одружених продемонструвала більш виражену схильність її наявності. Дана схема проявляється в тому, що людина вірить, в те що неодмінно зазнає невдачі у всіх своїх починаннях, оскільки вважає себе нудною, надокучливою, потворною, кепською і безталанною, і вірить, що вона недоречна в будь-якому суспільстві та фізично неприваблива. В дитинстві батьки могли не вірити в успіх дитини і порівнювали її з іншими не на її користь. Тому ознаками схеми неспішності може бути страх виступати на публіці, повідомляти щось оточуючим, зокрема навіть найближчому колу. Така людина відчувається нездатною і фундаментально неадекватною в порівнянні з іншими людьми у різних сферах життя.

Схема залежності чи безпорадності характеризується дитячим безпорадним ставленням до життя. Некомпетентність передбачає невпевненість у собі та своїх рішеннях навіть у повсякденному житті. Це породжує залежність від того, хто візьме на себе відповідальність за усі рішення людини, керуватиме кожним її кроком, тим самим допомагаючи справлятися з тривожною невідомістю. Люди з вираженою цією схемою дуже часто просять про допомогу, постійно радяться про свої рішення, відмовляються від додаткових обов'язків і можливостей, побоюючись, що не зможуть впоратися з непередбачуваними обставинами. Дана схема не має сильної інтенсивності серед опитуваних, але більше притаманна групі неодружених.

Респонденти, які не перебувають в шлюбі демонструють більш виражену наявність схеми вразливості. Вона може проявлятися в тому, що людина боїться, що неминуче нещастя загрожує їй і значущим для неї людям, і що вона не в силах буде цьому запобігти. Люди з вираженою цією схемою нерідко демонструють поведінку, подібну до наявності фобії, починають надавати фатального значення ритуалам, прикметам чи думці значущої людини. Групі одружених також притаманна наявність даної схеми.

Схема злиття чи не відокремленості є більш вираженою у групі одружених респондентів порівняно з неодруженими. Згідно працям Дж. Янга формування даної можливе у людей, які були надзвичайно емоційно залучені до стосунків з одним або кількома значущими для них людьми, внаслідок чого формування власної ідентичності було ускладнене. Тому що зайва емоційна залученість у стосунки та надзвичайна близькість із батьками перешкоджає індивідуалізації особистості та її нормальній соціальній адаптації. У стосунках з іншими така людина схильна до злиття і переконана, що не зможе вижити чи бути щасливою без постійної підтримки з боку інших, без "своєї другої половинки" тощо. Вона часто відчуває порожнечу, сплутаність, відчуває, що не знає, в якому напрямку їй варто рухатися, а в крайніх проявах, може навіть відчувати сумнів у власному існуванні. Таким людям притаманно постійно радитися про свої рішення, вони відмовляються від додаткових обов'язків і можливостей, побоюючись, що не зможуть впоратися з непередбаченими обставинами.

Залежність рівня співзалежності від схеми покірності ми можемо спостерігати на всій вибірці, чим більше виражена схема тим вищий рівень співзалежності. Респонденти, які перебувають в шлюбі демонструють трохи вищу інтенсивність схеми, ніж група неодружених. Наявність даної схеми характеризує учасників дослідження, як людей, що підкоряються контролю оточуючих, щоб уникнути небажаних наслідків. Можна сказати, що такі люди надають іншим людям право контролювати себе, щоб

уникнути їхнього гніву або не бути ними покинутими, ігноруючи власні потреби, тому що боїться конфліктів і покарань.

Схема самопожертви за характеристиками перегукується з концепцією співзалежності, а саме проявляється в тому, що людина зосереджена на добровільному задоволенні потреб оточуючих людей, яких вона вважає слабшими за себе. Приділяючи увагу своїм потребам, вона відчуває себе егоїстичною. У результаті, вона відчуває почуття провини за свій "егоїзм", тому віддає пріоритет потребам інших людей. Зрештою її потреби не задовольняються адекватно, і вона відчуває досаду та роздратування на людей, про яких піклується. Емпіричні дані нашого дослідження вказують на взаємозалежність схеми самопожертвування та рівня співзалежності, проте не всі респонденти демонструють вплив однієї змінної на іншу.

Більш вираженою схемою в учасників дослідження виявилася схема пошуку схвалення чи визнання, вона проявляється в спрямованості на пошук визнання, підтримки та уваги, отримання схвалення від інших людей. Людина намагатиметься підлаштуватися під ситуацію й оточення за рахунок придушення власної індивідуальності, свого "Я". Самооцінка у цьому разі залежить насамперед від оцінки інших людей, а не від власної думки, уподобань чи задоволення власних потреб. Людина може виявляти підвищену увагу до статусу, зовнішності, суспільного визнання, грошей або досягнень, сприймаючи це як способи отримання схвалення. Найчастіше ця схема проявляється в ухваленні важливих життєвих рішень, які не відповідають справжнім потребам особистості, не є її власними. Може також виражатися в гіперчутливості до відкидання. Схема пошуку схвалення більш властива респондентам з групи одружених.

Під час проведення дослідження виявилася тенденція до наявності та більш інтенсивнішої схеми привілейованості чи грандіозності серед опитуваних у статусі одружених, ніж у неодружених. Наявність такої схеми у людини підсилює її віру у те, що вона перевершує інших людей і, отже, гідна особливих прав і привілеїв. Вона наполягає на тому, що має право

мати і робити все те, що вона хоче, незалежно від реалістичності своїх планів і думки інших людей про це. Важливою метою для такої людини може бути перевага над іншими, вона може прагнути перебувати серед найуспішніших, відомих, багатих людей. Людина може вимагати від інших людей, щоб вони виконували всі її побажання, прохання і вимоги. Ключовою темою в даному випадку є влада та контроль над ситуаціями та людьми. Людина може проявляти зайву змагальність, прагне до домінування та контролю над поведінкою інших без урахування їхніх потреб і почуттів.

Схема недостатності самоконтролю та самодисципліни проявляється в тому, що людина має низький рівень самодисципліни. Її поведінка схильна до хвилинного імпульсу, вона не виносить тривалої нудьги і фрустрації, які зустрічаються на шляху до досягнення довгострокових цілей. Для людей із вираженою даною схемою характерні, здатність легко відволікатися, неорганізованість, небажання виконувати нудні завдання, загальна ненадійність, грайливість, легкість, прагнення веселощів. Схема недостатності самоконтролю та самодисципліни була виявлена у двох групах досліджуваних, та група одружених демонструє вищу інтенсивність схеми ніж група неодружених. Також виявлений взаємозв'язок між цією схемою та рівнем співзалежності.

Аналізуючи отримані результати даних, прослідковується взаємозв'язок між схемою придушення емоцій та рівнем співзалежності у двох групах досліджуваних, та група неодружених демонструє більш виражені показники. Схема може проявлятися я в надмірному стримуванні своїх емоцій та імпульсів, у впевненості, що будь-який прояв емоцій може поранити близьких або завдати їм шкоди. Людина може боятися, що прояв емоцій спричинить незручність і сором, покарання або відплату і, в результаті, оточуючі покинуть її. Їй не вистачає спонтанності та природності і тому така людина робить акцент на здоровий глузд і раціональність.

Схема жорстких стандартів чи гіперкритичності, проявляється в переконанні, що людина має боротися і докладати неймовірних зусиль для того, щоб відповідати дуже суворим внутрішнім стандартам, що дасть їй змогу уникнути критики та осуду з боку оточуючих. Людина має думку про те, що б вона не робила, у неї це виходить недостатньо добре, і вона має більше старатися, докладаючи більше зусиль. Людина постійно відчуває, що перебуває під тиском, не може зупинитися і дати собі відпочити. Вона здатна обмежувати себе в задоволеннях, відпочинку. Схема ускладнює формування високої самооцінки, і загрожує побудові задовільних взаємин. І така схема більш притаманна одруженим респондентам, хоча ця схема є і серед неодружених респондентів.

Схема негативізму чи песимізму може проявлятися в постійній концентрації на таких негативних аспектах життя як біль, смерть, втрата, розчарування, провина, конфлікти, невирішені проблеми, потенційні помилки чи зрада. Людина може ігнорувати або применшувати значення позитивних аспектів. Дана схема характерна обом досліджуваним групам та спостерігається взаємозалежність між її інтенсивністю та рівнем співзалежності.

Схема пунітивності проявляється в тому, що людина вважає, що людей треба суворо карати за вчинення помилок. Схема пунітивності в людини пов'язана з проявом нетерпимості до інших людей, які не відповідають її стандартам і очікуванням. Така людина характеризується агресивністю, нетерплячістю, в неї можуть виникнути труднощі з тим, щоб пробачати помилки як свої, так і чужі. Схема пунітивності була виявлена в різній інтенсивності її вираження у людей, які приймали участь в дослідженні. Показники по інтенсивності трохи переважили в групі, яка має статус одружені ніж в групі зі статусом не одружені. Тож наявність схем, які формуються в дитинстві та підкріплюються протягом усього життя, має суттєвий вплив на життя людини та на її міжособистісне спілкування та побудову стосунків.

Ці схеми згруповано в п'ять окремих категорій незадоволених емоційних потреб (рис 2.3), а саме:

- роз'єднання і відторгнення;
- порушення автономії та ефективності;
- порушення кордонів;
- спрямованість на оточуючих;
- надмірна пильність та інгібіція.

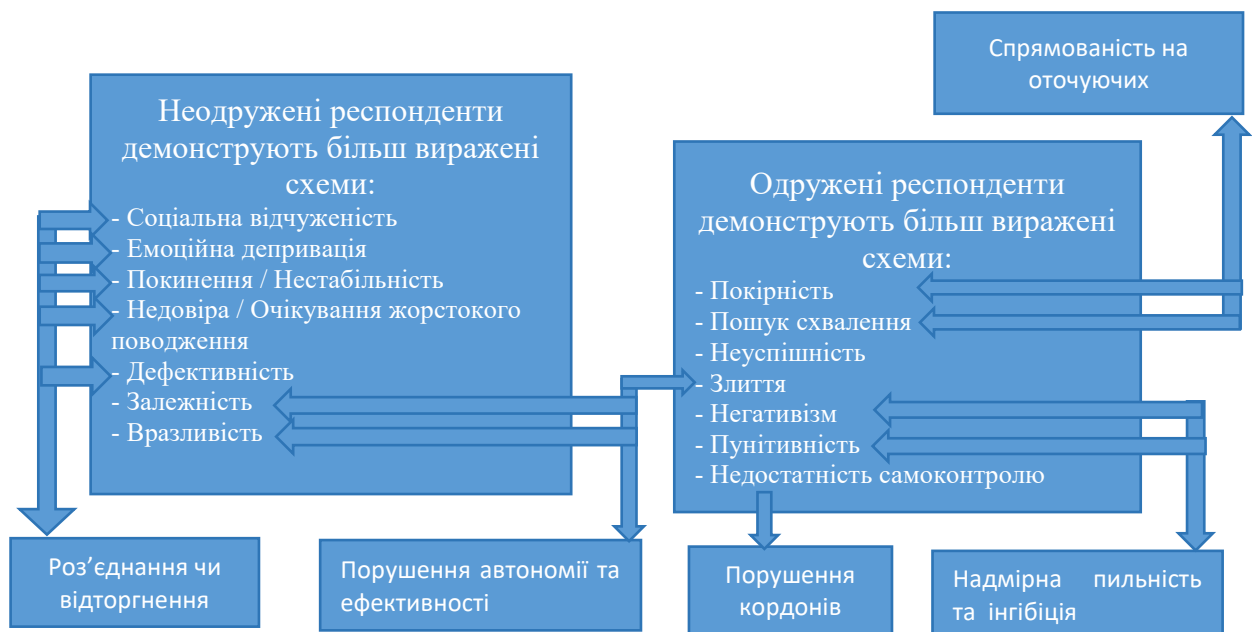


Рис. 2.3 Схематичне зображення категорій та схем притаманних емпіричній вибірці

Згідно проведеного дослідження, під час якого був застосований запитальник Outcome Questionnaire-45, результати вказали на те, що респонденти з обох груп вразливі до міжособистісних проблем, мають складнощі в функціонуванні у відповідних ролях, а також виявили, що деякі респонденти з групи, що перебуває в шлюбних стосунках мають більшу схильність до міжособистісних проблем (рис 2.5) та в функціонуванні у відповідних ролях (рис. 2.4) і демонструють взаємозв'язок між ступенем вираженості проблем та рівнем співзалежності, тобто чим більш виражена наявність проблем у стосунках, тим вищий рівень співзалежності.

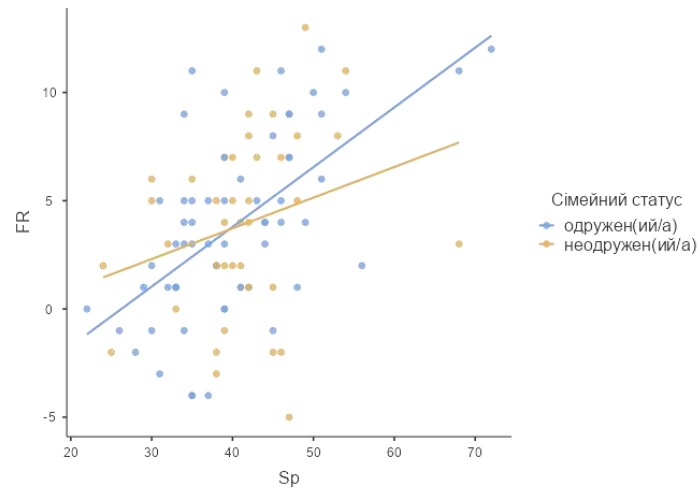


Рис. 2.4 Функціонування у відповідних соціальних ролях

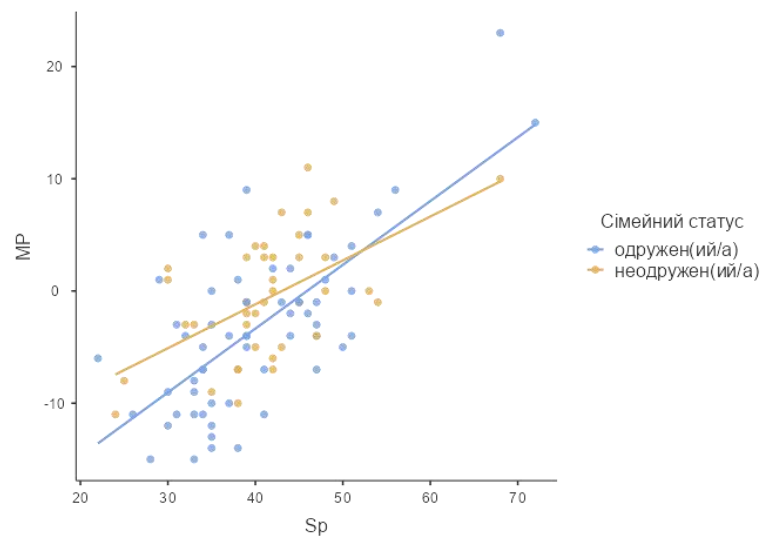


Рис. 2.5 Міжособистісні проблеми

Аналізуючи дані, отримані за методикою Дж. Ротера, в обох групах спостерігається наступна тенденція щодо вирішення різноманітних життєвих ситуацій в тому, що люди з екстернальним локусом контролю більш схильні до побудови співзалежних стосунків (рис 2.6). Такі респонденти можуть приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішнім силам. Вони здатні вважати, що результати діяльності та значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності.

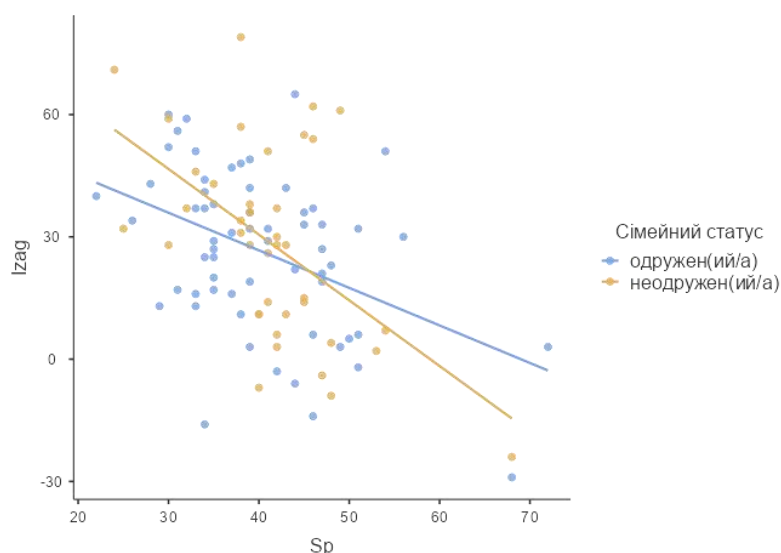


Рис. 2.6 Локус контролю у вирішенні різних життєвих ситуацій

Обидвом групам досліджуваних властиво, як екстернальне так і інтернальне сприйняття в галузі досягнень. Вибірка з інтернальним сприйняттям характеризується такою, що вважає досягнуті успіхи результатом власних якостей і проявленої активності. Такі люди впевнені в здатності досягати успіху на шляху до мети. Респонденти з екстернальним сприйняттям не можуть вважати досягнення наслідком власних дій. Такі люди пояснюють позитивні події результатом везіння чи допомоги інших людей. Група з неодруженими учасниками демонструє, що чим більше виражений екстернальний локус контролю тим вищий рівень співзалежності (рис 2.7)

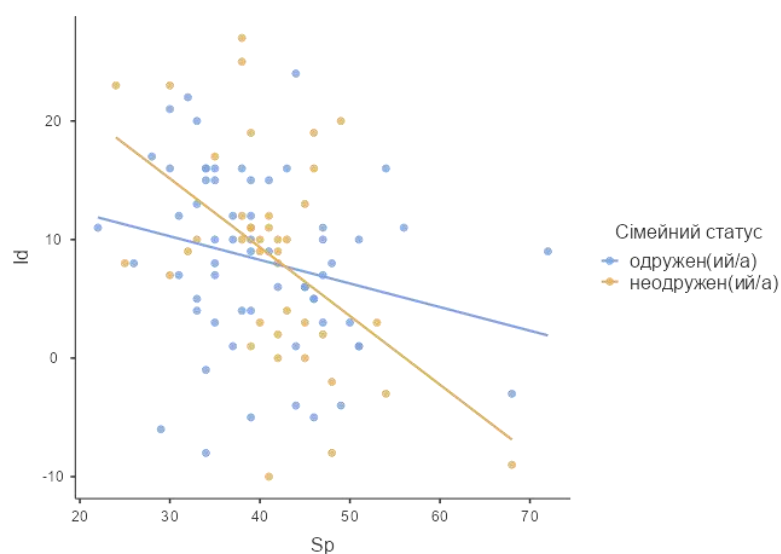


Рис. 2.7 Локус контролю в галузі досягнень

За шкалою інтернальності в галузі невдач, учасники дослідження в обох групах демонструють схильність до внутрішнього контролю над негативними подіями. Такі люди звинувачують себе в неприємних подіях власного життя. Та є і такі респонденти, що схильні приписувати відповідальність за негативні події іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

Респондентам, які перебувають в шлюбних стосунках, за шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин, властиве більш виражене відчуття відповідальності за значущі події, що відбуваються в їх сім'ї.

Респонденти, з групи, які не перебувають в шлюбних стосунках, демонструють схильність переносити відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї (рис. 2.8).

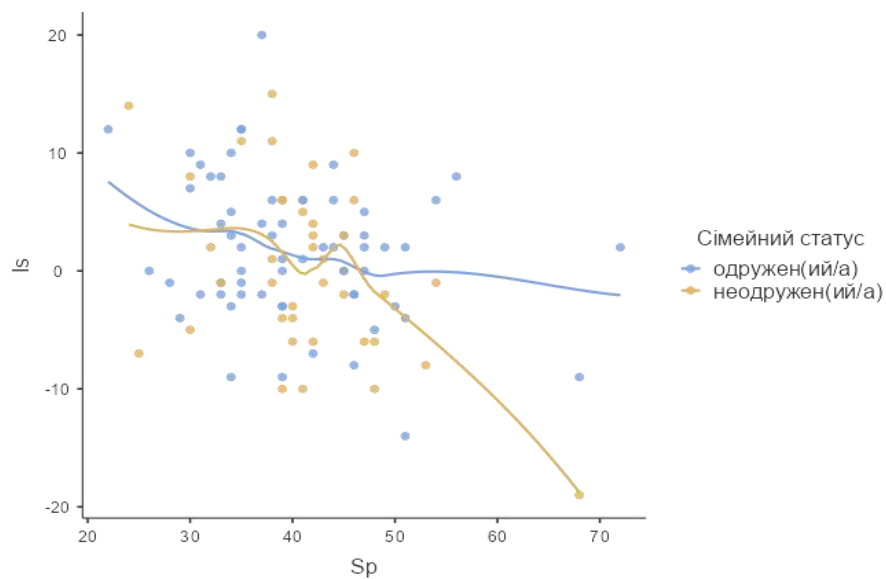


Рис.2.8 Локус контролю в сімейних відносин

За шкалою інтернальності в галузі міжособистісних відносин, висвітлились показники деяких респондентів в групі одружених, які не вважають себе здатними активно формувати своє коло спілкування й схильні вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів. Такі респонденти керуються екстернальним локус контролем і мають дуже високий рівень співзалежності (рис. 2.9).

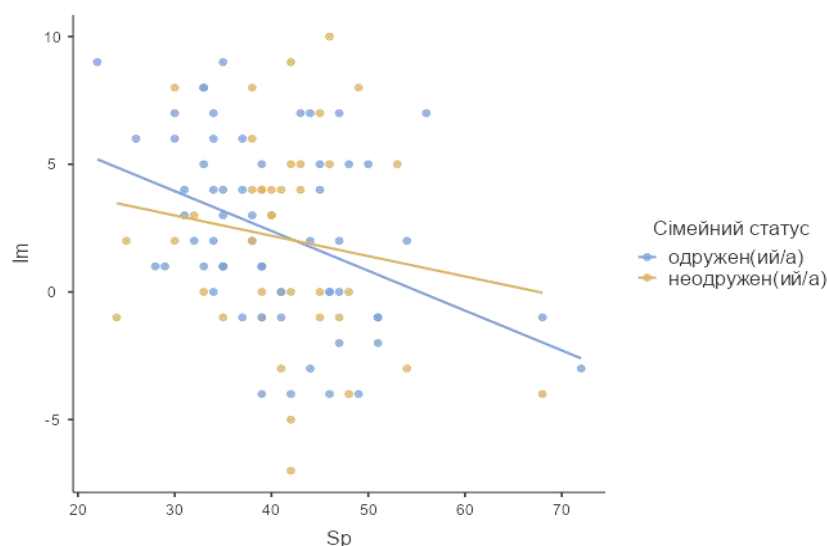


Рис. 2.9 Локус контролю в міжособистісних стосунках

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, спираючись на теорію М. Боуена, в якій стверджується, що чим менше диференційовані у людини почуття і когнітивні навички, тим сильніше їх злиття, що впливає на поведінку людини і, як наслідок на схильність до побудови співзалежних стосунків. Ми провели дослідження емоційного інтелекту серед учасників, ми мали на меті зрозуміти, яку здатність мають досліджувані до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів як інших людей, так і своїх власних. Дослідження показало, що чим краще людина усвідомлює свої почуття, приймає свої почуття, здатна до самоконтролю, чим ефективніше управляє своїми діями, тим менший рівень співзалежності у стосунках вона має, така тенденція спостерігається як в експериментальній, так і в контрольній групах. Респонденти в групі неодружених демонструють схильність до управління емоціями та почуттями інших. Здатність до розпізнання, розуміння та зміни емоційного стану іншого вказує на якісну побудову міжособистісних відносин, тобто чим краще розвинена здатність у людини до усвідомлення почуттів партнера тим менш співзалежними будуть стосунки, такі показники спостерігаються в обох досліджуваних групах (рис. 2.10).

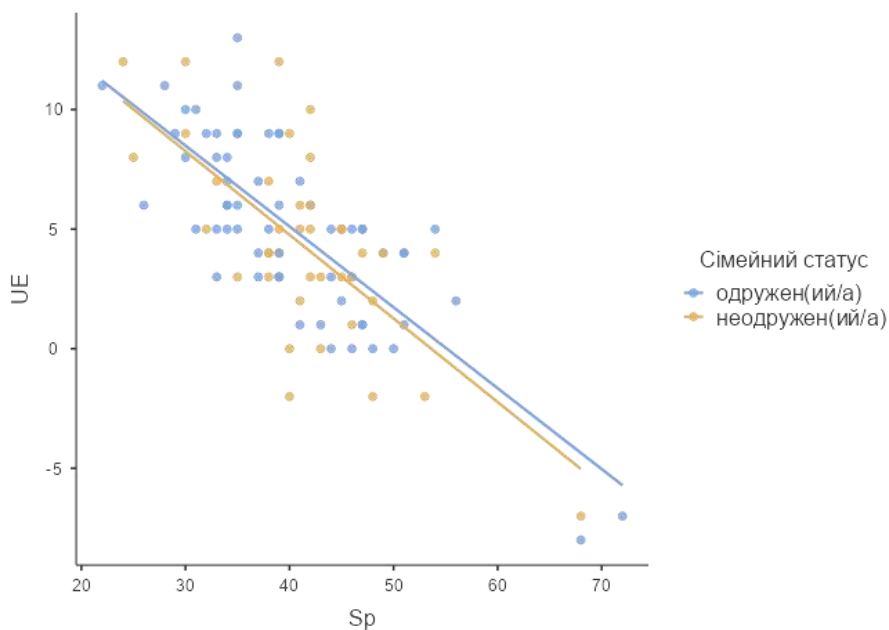


Рис. 2.10 Усвідомлення своїх емоцій та почуттів

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Аналізуючи отримані дані ми можемо припускати, що люди, які продовжують інтелектуально розвиватися з меншою вірогідністю будуть будувати співзалежні стосунки. Також спостерігається, що ті особи, які перебувають в шлюбних відносинах мають переважно середній рівень співзалежності на відміну від осіб, які не перебувають в шлюбних відносинах тому що демонструють переважно високий рівень співзалежності. Тож згідно даних, отриманих в результаті дослідження можна стверджувати, що опитувані схильні створювати співзалежні міжособистісні стосунки і таким чином посилюється актуальність теми співзалежності і є важливим аспектом в житті людей.

Досліджуючи схеми, якими можуть керуватися люди з нашої вибірки, у неодружених респондентів вони виявилися більш інтенсивними: схема емоційної депривації, схема покинення чи нестабільності, схема соціальної відчуженості, схема дефективності чи сорому. Наявність яких характеризує вибірку, як таких що не здатні формувати безпечні, здорові відносини з іншими, тому що мають переконання в тому що їх потреби в безпеці, турботі

чи любові не будуть задовільнені. Зазвичай ці переконання формуються в нестабільних, холодних, жорстоких чи ізольованих від зовнішнього світу сімей. Також в обох групах спостерігаються схеми залежності, вразливості, неуспішності та злиття чи не відокремленості, наявність яких свідчать про порушення автономії, а саме нездатність сепаруватися від батьківської сім'ї, як правило в дитинстві батьки могли надто опікуватися, надмірно захищаючи або навпаки майже не піклувалися про дитину. Серед одружених респондентів спостерігається інтенсивніше вираження схем пошуку схвалення чи визнання та покірності, що свідчить про зайвий акцент у досліджуваних на задоволенні потреб інших і можуть робити це переважно для підтримки емоційного зв'язку або уникнення покарання. Як правило сім'я в дитинстві могла фокусуватися на умовному прийнятті, ігноруючи потреби дитини. В групі одружених також зафіксовані більш інтенсивні схеми негативізму та пунітивності, які могли сформуватися в серйозній, вимогливій родині у якої продуктивність, виконання обов'язків та правил на першому місці, а спонтанні почуття чи імпульси дитини могли придушуватися. Також в групі, в якій респонденти перебувають в шлюбі, демонструють більш виражену схему недостатності самоконтролю, що вказує на відсутність внутрішніх кордонів у взаємодії з іншими людьми або контексті самодисципліни. В дитинстві у таких людей могла бути вседозволеність, не було зобов'язання у виконанні правил та у врахуванні інтересів оточуючих, батьки могли надмірно потурати імпульсивним бажанням. Та обидві групи демонструють взаємозв'язок між інтенсивністю схем та рівнем співзалежності. У експериментальній і контрольній групі, ми можемо спостерігати тенденцію, що чим інтенсивнішою є наявність схеми, тим вищий рівень співзалежних моделей поведінки у опитуваних. Ці дані вказують на те, що сформовані схеми в дитинстві, якими керується людина в дорослому віці мають значення у побудові міжособистісних стосунків в дорослому віці. Такого висновку ми можемо дійти згідно даних, отриманих із запитальника Outcome Questionnaire-45, ми можемо спостерігати, що

респонденти з обох груп вразливі до міжособистісних проблем та мають складнощі в функціонуванні у відповідних соціальних ролях. Респонденти з групи, яка перебуває в шлюбних стосунках мають більшу схильність до таких проблем. Дані демонструють взаємозв'язок між ступенем вираженості проблем та рівнем співзалежності, тобто чим більш виражена наявність проблем у стосунках, тим вищий рівень співзалежності.

Дані, отримані за методикою Дж. Ротера, вказують на те, що у обох групах люди з екстернальним локусом контролю більш схильні до побудови співзалежних стосунків. Таким респондентам властиво приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішньому середовищу. Респондентам, які перебувають в шлюбних стосунках, за шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин, властиве інтернальне сприйняття, тобто більш виражене відчуття відповідальності за значущі події, що відбуваються в їх сім'ї. Респонденти, з групи, які не перебувають в шлюбних стосунках, демонструють екстернальне сприйняття, тобто схильність переносити відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї. За шкалою інтернальності в галузі міжособистісних відносин, висвітлились показники деяких респондентів в групі одружених, які вважають себе не здатними активно формувати своє коло спілкування й схильні вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів. Такі респонденти керуються екстернальним локусом контролю і мають дуже високий рівень співзалежності.

Дослідження емоційного інтелекту серед учасників, демонструє те, що чим краще людина усвідомлює свої почуття та приймає їх, чим більше здатна до самоконтролю, чим ефективніше управляє своїми діями, тим менший рівень співзалежності у стосунках вона має. Тобто здатність до розпізнання, розуміння та зміни емоційного стану іншого вказує на якісну побудову міжособистісних відносин. Чим краще розвинена здатність у людини до усвідомлення почуттів партнера тим менш співзалежними будуть стосунки, про що свідчать результати обидвох досліджуваних груп респондентів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РАННЬОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

3.1 Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик

Провівши кореляційний аналіз даних, нашої емпіричної вибірки, можемо спостерігати співвідношення між сформованими дезадаптивними схемами та рівнем співзалежності. На це вказує коефіцієнт Пірсона в значенні 0,806 (Додаток А), що має високу силу зв'язку і таким чином підтверджується наша гіпотеза. Ці дані вказують на те, що сформовані схеми в дитинстві, якими керується людина в дорослому віці мають значення у побудові міжособистісних стосунків.

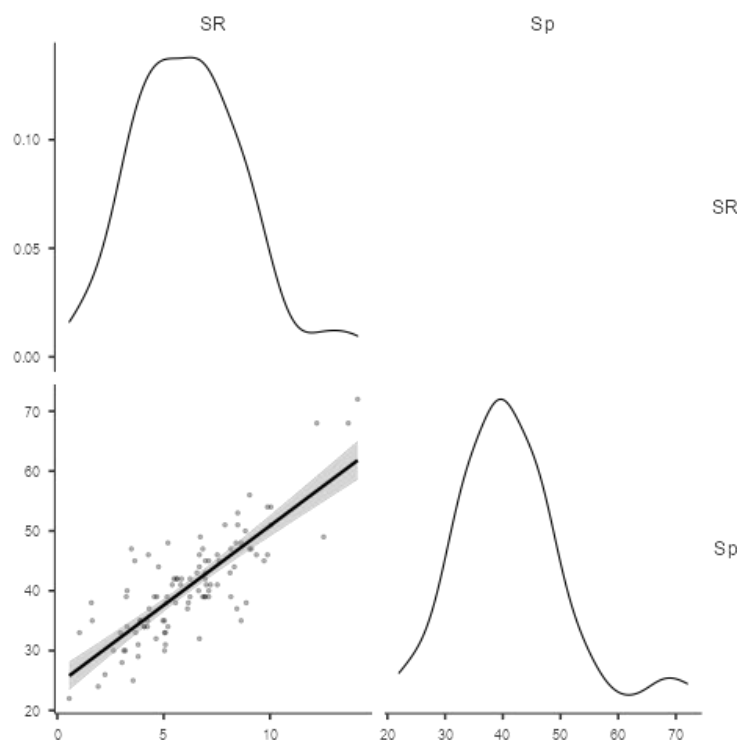


Рис. 3.1 Кореляційна матриця між рівнем співзалежності в стосунках та сформованими схемами в дитинстві

На графіку чітко прослідковується прямопропорційний зв'язок між наявністю схем у респондентів та рівнем співзалежності. Та найвищу силу зв'язку можна спостерігати у респондентів зі схемою покірності, що має

коефіцієнт кореляції 0,690 (Додаток А). Тож ми можемо стверджувати, коли людина керується установкою про те, що її власні думки, бажання та почуття не мають права на існування або не мають ніякого значення для оточуючих, вона вступає в співзалежні стосунки. Наступною за силою зв'язку між показниками є схема придушення емоцій, що становить коефіцієнт кореляції 0,681 (Додаток А). Це значить, що респонденти придушують спонтанні імпульси радості, почуттів та дій і тому йдуть в співзалежні стосунки. Також високу силу зв'язку вказує коефіцієнт кореляції 0,671 (Додаток А) між схемою недовіри або очікуванням жорстокого поведіння та рівнем співзалежності. Тож очікування болю, маніпуляцій чи брехні від інших спонукає досліджуваних формувати співзалежні стосунки. Наступною за силою зв'язку, а саме коефіцієнтом кореляції 0,658 (Додаток А), є схема негативізму чи песимізму, що свідчить про наявність у досліджуваних надмірного страху припуститися помилок, які можуть призвести до втрат чи приниження або опинитися в безвихідній ситуації, тому їм притаманно бути в співзалежних стосунках. Також спостерігається сильний зв'язок між схемою покинення чи нестабільності, а саме коефіцієнт кореляції в значенні 0,657 (Додаток А), це дає нам уявлення про вибірку, як не здатних покладатися на значущих інших, а тому обирають співзалежні відносини. Коефіцієнт кореляції 0,626 (Додаток А) вказує на взаємозв'язок прояву безпорадності серед учасників дослідження та створенням співзалежних стосунків. Також вказує на велику силу зв'язку коефіцієнт Пірсона 0,606 (Додаток А), це значить, що респонденти мають переконання в тому, що за помилки та не відповідність стандартам, оточуючі, а також вони самі, повинні бути покарані, тому такі люди перебувають в співзалежних відносинах. Емпіричні дані мають сильний зв'язок між схемою соціальної відчуженості та рівнем співзалежності, це твердження зумовлене значенням коефіцієнту кореляції 0,588 (Додаток Б). Також спостерігається сильний взаємозв'язок між схемою пошуку схвалення та співзалежністю так, як коефіцієнт Пірсона становить 0,586 (Додаток Б). Така взаємозалежність

передбачає, що респонденти схильні акцентувати свою увагу на отриманні визнання від інших, тому пірнають в співзалежні відносини. Схема дефективності чи сором'язливості також має сильний взаємозв'язок з рівнем співзалежності, про що вказує коефіцієнт кореляції 0,576 (Додаток Б), тож людина з відчуттям неповноцінності та очікування відкидання її значущими іншими схильні бути в співзалежних стосунках. Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,565 (Додаток Б) вказує на сильний взаємозв'язок між схемою емоційної депривації та співзалежністю. Тож респонденти, які могли бути позбавлені турботи, співчуття або захисту з боку значущої людини будуть будувати співзалежні стосунки. Схема неуспішності також показує сильне співвідношення з рівнем співзалежності, про це свідчить коефіцієнт кореляції 0,562 (Додаток Б). Тож переконаність учасників дослідження в неминучій невдачі чи у власній бездарності порівняно з іншими спрямовує їх на утворення співзалежних стосунків. Коефіцієнт кореляції Пірсона в значенні 0,559 (Додаток Б) демонструє сильний лінійний зв'язок між схемою жорстких стандартів чи гіперкритичності та співзалежністю серед респондентів, це означає, що переконання в необхідності відповідати дуже високим стандартам, прагнення робити більше й більше призводить до формування співзалежних стосунків. Наступним, за силою зв'язку, коефіцієнт Пірсона якого 0,538 (Додаток Б), є взаємозв'язок між схемою недостатності самоконтролю та рівнем співзалежності. Таким чином емпірична вибірка задля уникнення дискомфортного відчуття, що може бути викликане конфліктними ситуаціями, відчуттям болю чи перенапруженням від відповідальності, жертвує певними сферами свого життя та створює співзалежні відносини. Також спостерігається сильний взаємозв'язок між схемою вразливості та співзалежністю, на що вказує коефіцієнт кореляції Пірсона 0,524 (Додаток Б). Тож респонденти очікуючи неминучу катастрофу можуть відчувати перебільшений страх, та схильні будувати співзалежні стосунки. А такі схеми, як сплутаність чи не розвинена ідентичність, схема самопожертви, яку ототожнюють зі співзалежністю та схема

привілейованості чи грандіозності має середню силу зв'язку (Додаток В), що також не суперечить припущенню про взаємозв'язок між сформованими схемами в дитинстві та створенням співзалежних стосунків в дорослому віці. При проведенні кореляційного аналізу ми виявили, що чим вищий рівень тривожного або депресивного стану у респондентів ми спостерігаємо, тим вищий рівень співзалежних стосунків вони вказують. Про таку кореляцію свідчить коефіцієнт Пірсона 0,672 (Додаток Г). Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,660 (Додаток Г) підтверджує нашу гіпотезу про те що чим вищий рівень співзалежності у стосунках, тим більше міжособистісних проблем людина має. Середній рівень взаємозв'язку демонструє коефіцієнт кореляції 0,480 (Додаток Г) між рівнем співзалежності та функціонуванням респондентів у відповідних соціальних ролях, що не суперечить припущенню.

Наступним кроком була обробка даних згідно шкал опитувальника Дж. Роттера за кореляційним методом аналізу. Під час роботи було виявлено, що чим вищий рівень співзалежності в стосунках опитуваних, тим вираженішим є екстернальний локус контролю у респондентів. На що вказує коефіцієнт кореляції Пірсона -0,457 (Додаток Д), який демонструє середню силу зв'язку, та зважаючи на діапазон коефіцієнта, який сягає до -0,599, ми робимо припущення, що на збільшеній вибірці можна спостерігати вищу силу взаємозв'язку між цими змінними. Отже, респонденти, які перебувають у співзалежних стосунках, при вирішенні різних життєвих ситуацій керуються екстернальним локусом контролю (рис. 3.2)

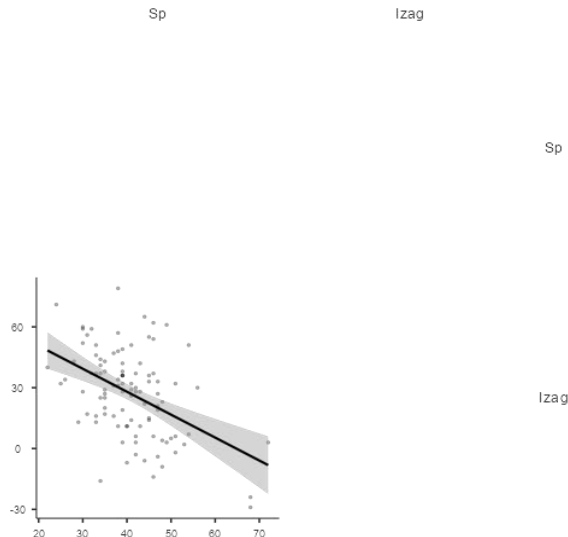


Рис. 3.2 Кореляційна матриця між локусом контролю та рівнем співзалежності у стосунках

Загалом аналіз даних демонструє негативну кореляцію, середню за силою зв'язку, між рівнем співзалежності та екстернальним локусом контролю експериментальної вибірки. Така тенденція спостерігається в досягненнях та невдачах, в міжособистісних та сімейних стосунках у респондентів (Додаток Д).

Аналізуючи дані щодо взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем співзалежності при побудові стосунків у досліджуваних, спостерігається негативна кореляція, на що вказує коефіцієнт Пірсона $-0,757$ (Додаток Е). Це означає, що з підвищенням рівня співзалежності у стосунках спостерігається значне зниження здатності до усвідомлення і прийняття власних почуттів. Також зі збільшенням рівня співзалежності зменшується здатність керувати своїми емоціями та почуттями, на що вказує коефіцієнт Пірсона $-0,646$ (Додаток Е) та свідчить про досить виразну негативну кореляцію між двома змінними. Помірно сильна негативна кореляція в значенні $-0,566$ (Додаток Е) вказує на взаємозв'язок між здатністю розпізнавати, усвідомлювати і змінювати емоційний стан інших людей та рівнем співзалежності у стосунках. Це означає, що люди, які краще розуміють і впливають на емоції інших,

мають нижчий рівень співзалежності, що може бути важливим для розвитку здорових взаємовідносин (рис. 3.3).

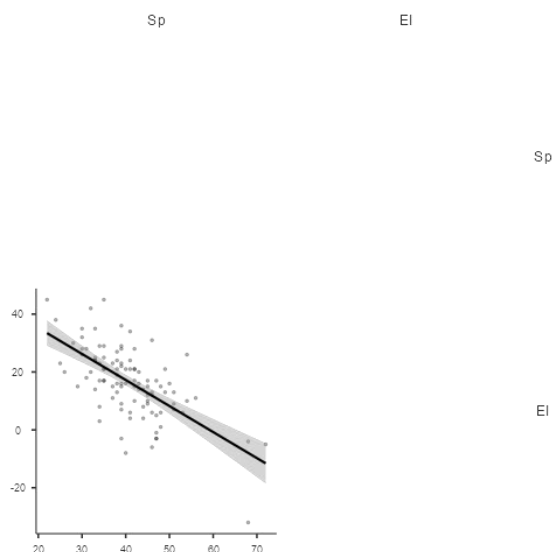


Рис. 3.3 Кореляційна матриця між емоційним інтелектом та рівнем співзалежності у стосунках

3.2 Факторний та регресійний аналіз

Для досягнення поставленої мети було обрано провести багатофакторну лінійну регресію аналізуючи дані, щоб оцінити залежність між однією залежною змінною та незалежними змінними. Під час проведення дослідження впливу схем, сформованих в дитинстві, на рівень співзалежних стосунків, ми виявили статистично значущі результати, де коефіцієнт кореляції $R = 0.838$, що вказує на сильний позитивний лінійний зв'язок між схемами, які сформувалися в дитинстві, та рівнем співзалежних стосунків. Приблизно 70,2% варіацій співзалежних стосунків можна пояснити схемами, які виникли внаслідок токсичного досвіду, пережитого в дитячому віці (табл. 3.1).

Табл. 3.1

Показники відповідності в моделі співзалежних стосунків

Модель	R	R ²
1	0.838	0.702

Було виявлено вагомий вплив на формування співзалежних стосунків схеми пошуку схвалення, про таку тенденцію свідчить значення р-рівня 0,003, що значно менше за звичайний поріг значущості 0,05. Отримані результати вказують також на те, що схема придушення емоцій має значний вплив на рівень співзалежних стосунків, тому що значення р-рівня 0,010, а це є значущим оскільки воно менше за стандартний поріг 0,05. Також схема сплутаності чи нерозвиненої ідентичності є значущим предиктором рівня співзалежних стосунків, що підтверджується значенням р 0,015 (табл. 3.2). Тож дослідження підтверджує гіпотезу, що діти, які зазнали психологічних, емоційних або фізичних травм, більш схильні до розвитку співзалежності у своїх майбутніх стосунках, що має підтвердження з емпіричних даних.

Табл. 3.2

Коефіцієнти моделі співзалежних стосунків

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	21.0958	1.971	10.7018	<.001
SR (схеми, утворені в дитинстві)	1.9458	0.433	4.4941	<.001
as (сх. пошуку схвалення)	0.3993	0.131	3.0509	0.003
ei (сх. придушення емоцій)	0.3914	0.149	2.6231	0.010
em (сх. сплутаності / нерозвиненої ідентичності)	-0.3772	0.152	-2.4859	0.015
Сімейний статус:				
неодружен(ий/а) – одружен(ий/а)	0.0547	1.003	0.0545	0.957

^a Представляти опорний рівень

Наступним кроком в аналізі отриманих даних, була перевірка впливу емоційного інтелекту особистості на рівень співзалежності у побудові стосунків і ми отримали коефіцієнт кореляції $R=0.775$, що свідчить про

значущий вплив незмінної зміни на змінну. Тому ми можемо стверджувати, що 60% співзалежних стосунків можна пояснити наявністю низького рівня емоційного інтелекту у респондентів (табл. 3.3).

Табл. 3.3

Показники відповідності в моделі співзалежних стосунків

Модель	R	R ²
2	0.775	0.600

Дослідження показало, що обидва аспекти емоційного інтелекту, а саме усвідомлення своїх емоцій і почуттів та управління ними, мають значний вплив на рівень співзалежних відносин. Особливо важливим аспектом є усвідомлення своїх емоцій, на що вказує р-значення 0,001 (табл. 3.4). Таким чином результати аналізу вказують на важливість в здатності людини до усвідомлення свого емоційного стану та вмінні врегульовувати його для побудови здорових, гармонійних міжособистісних відносин.

Табл. 3.4

Коефіцієнти моделі співзалежних стосунків

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	48.9920	1.014	48.3192	< .001
Сімейний статус:				
неодружен(ий/а) – одружен(ий/а)	-0.0240	1.132	-0.0212	0.983
UE (усвідомлення своїх емоцій та почуттів)	-1.2389	0.187	-6.6344	< .001
UrE (управління своїми емоціями та почуттями)	-0.4605	0.145	-3.1790	0.002

^a Представляти опорний рівень

Відповідно до проведеної лінійної регресії, виявлено що, якщо в людини є схильність до тривожного чи депресивного стану, то це суттєво впливає на рівень співзалежності в її стосунках. Коефіцієнт детермінації вказує на те, що схильність до відчуття людиною тривожного чи депресивного стану на 45,1% зумовлює створення співзалежних стосунків (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники відповідності в моделі співзалежних стосунків

Модель	R	R ²
3	0.672	0.451

Значення p-value менше 0.001 означає, що ймовірність випадковості такого результату менша за 0.1%. Це свідчить про високий рівень статистичної значущості результату (табл. 3.6). Отже, ми можемо з великою впевненістю стверджувати, що існує істотний зв'язок між схильністю до тривожного чи депресивного стану та рівнем співзалежності у стосунках.

Табл. 3.6

Коефіцієнти моделі співзалежних стосунків

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	31.082	1.2391	25.08	< .001
SPP (схильність до тривожного чи депресивного стану)	0.416	0.0460	9.03	< .001

Коефіцієнт кореляції $R=0.525$, вказує на помірний позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та обома незалежними змінними. Це означає, що респонденти, які демонструють екстернальний локус контролю в різноманітних життєвих ситуаціях та екстернальний фокус уваги в сфері здоров'я, демонструють збільшення рівня співзалежності в стосунках. Тож

можна зазначити що 27,5% варіацій залежить від екстернального локусу контролю в співзалежних стосунках (табл. 3.7).

Табл. 3.7

Показники відповідності в моделі співзалежних стосунків

Модель	R	R ²
4	0.525	0.275

Значення $p\text{-value} < 0.001$ для екстернального локусу контролю в різних життєвих ситуаціях означає, що цей результат є високозначущим, і ми можемо з великою впевненістю відкинути нульову гіпотезу про відсутність зв'язку між змінними. Значення $p\text{-value} = 0.005$ для екстернального фокусу уваги в сфері здоров'я, також вказує на статистично значущий зв'язок, хоча і менш впевнений порівняно з попереднім результатом. Отже отримані результати свідчать про те, що як екстернальний локус контролю в різних життєвих ситуаціях, так і екстернальний фокус уваги в сфері здоров'я є значущими предикторами рівня співзалежності в стосунках (табл. 3.8).

Табл. 3.8

Коефіцієнти моделі співзалежних стосунків

Предиктор	Оцінки	SE	t	p
Перехват ^a	45.406	1.3311	34.112	< .001
Сімейний статус:				
неодружен(ий/а) – одружен(ий/а)	0.778	1.5333	0.507	0.613
Izag (локус контролю в різних життєвих ситуаціях)	-0.236	0.0391	-6.037	< .001

Коефіцієнти моделі співзалежних стосунків

Предиктор	Оцінит и	SE	t	p
Izd (локус контролю в сфері здоров'я)	0.672	0.2358	2.850	0.005

^a Представляти опорний рівень

Аналіз даних за лінійною регресією показує, що негативний дитячий досвід, внаслідок чого утворилися схеми, є важливим фактором, який впливає на рівень співзалежних стосунків у майбутньому. Високий коефіцієнт кореляції та статистична значущість підкреслюють надійність цієї моделі. Тож люди, які активно шукають схвалення у оточуючих, які схильні подавляти свої емоції, які були емоційно залучені до стосунків з одним або кількома значущими для них людьми, внаслідок чого формування власної ідентичності було ускладнене, схильні мати вищий рівень співзалежних стосунків. Наявність в людини тривожного чи депресивного стану, а також екстернального фокусу уваги в області здоров'я є значущими предикторами рівня співзалежності. Люди, які більше покладаються на зовнішні фактори при оцінці різних життєвих ситуацій та керуються емоціями, мають тенденцію до вищого рівня співзалежності в своїх стосунках. Тож вміння людей приймати свої почуття без осуду або заперечення, здатність розпізнавати емоційний стан інших є важливою складовою емоційного здоров'я і такі люди демонструють нижчий рівень співзалежності. Отже сильний негативний зв'язок між співзалежністю у стосунках та здатністю до усвідомлення і прийняття своїх почуттів підкреслює важливість балансування між власними емоційними потребами і потребами партнера.

Модель факторного аналізу демонструє значення TLI 0.979 та СКОА 0.0514, це вказує на достатньо точно пояснення варіації в даних. Високий індекс TLI свідчить про те, що модель дуже добре відповідає даним, а низьке значення

СКОА підтверджує, що середня кількість помилок є прийнятною та невеликою. Тому обрана модель є адекватною для пояснення структурованих взаємозв'язків між змінними в даних (табл.3.9). Факторне навантаження третім чинником 0.829, свідчить про високе значення та сильну кореляцію між депресивним чи тривожним станом та третім фактором, а унікальність 0.27936 означає, що 27.936% варіації змінної не пояснюються цим фактором. Значення -0.571 означає, що зміна локус контролю має сильний негативний зв'язок з третім латентним фактором. Це може вказувати на те, що коли цей третій фактор збільшується, локус контролю зміщується у протилежному напрямку. Навантаження четвертого фактору 0.379 вказує на те, що локус контролю має позитивне, хоча й помірне, навантаження на четвертий фактор. Це означає, що є деякий зв'язок між локусом контролю та цим фактором, але він є не дуже сильним. Значення 0.27936 вказує на те, що приблизно 28% варіацій локусу контролю не пояснюється знайденими факторами. Тобто 72% варіації локусу контролю пояснюється латентними факторами, але існує певна частина, яка залишається унікальною або специфічною для цієї змінної. Визначено також латентні фактори, кожен з яких має різний вплив на рівень співзалежності. Зокрема другий фактор має значний негативний вплив на рівень співзалежності, що вказує на те, що зменшення значень цього фактора асоціюється зі збільшенням рівня співзалежності на що вказує навантаження -0.495. Сила навантаження 0,334 третього фактора має позитивний напрямок, хоча і менш виражений вплив, це свідчить про те, що збільшення значень цього фактора пов'язане зі збільшенням рівня співзалежності. Унікальність 0.20268 означає, що 20.3% варіації рівня співзалежності не пояснюються знайденими факторами, що є ознакою добре побудованої моделі, оскільки 79.7% варіації пояснюються латентними факторами. Наступні дані вказують, що дезадаптаційна схема пошуку схвалення значною мірою пояснюється двома головними факторами, другим і п'ятим, з відповідними навантаженнями 0.584 та 0.439. Проте, існує певний рівень унікальності, який вказує на те, що близько 22% варіації дезадаптаційної схеми пошуку

схвалення не пояснюється цими факторами і, можливо, залежить від інших факторів. Знайдено також зворотний зв'язок між другим та п'ятим фактором і схемою придушення емоцій. Другий фактор має негативне навантаження - 0.344, це означає, що існує зворотний зв'язок між цим фактором та схемою. Іншими словами, зростання впливу другого фактора може спонукати зменшенню схильності до придушення емоцій. П'ятий фактор також має значне негативне навантаження -0.581, що вказує на ще сильніший зворотний зв'язок з придушенням емоцій. Це означає, що цей фактор є важливим регулятором емоційної відкритості, можливо, пов'язаним з психологічними ресурсами або механізмами копінгу. Унікальність 0.12107 вказує на те, що приблизно 12% варіації схеми придушення емоцій пояснюється цими двома факторами і відповідно 88% варіації пояснюється латентними факторами. Результати факторного аналізу також показують, що схема сплутаності чи нерозвиненої ідентичності значною мірою визначається першим фактором з навантаженням 0.880 і він відіграє ключову роль у поясненні варіативності схеми, що свідчить про його важливість у розумінні процесів, пов'язаних із ідентичністю. Згідно результатам аналізу, усвідомлення своїх емоцій та почуттів значною мірою визначається другим фактором з навантаженням 0.932. Цей фактор відіграє важливу роль у поясненні варіативності змінної, що свідчить про його важливість у розумінні процесів, пов'язаних з емоційною самосвідомістю. Унікальність 0.17562 вказує на те, що значна частина варіації, майже 83% може бути пов'язана з іншими факторами. Також результати факторного аналізу вказують, що управління своїми емоціями та почуттями є багатогранним процесом, на який впливають декілька основних факторів, другий з навантаженням 0.414 і за ним слідує п'ятий фактор з навантаженням 0.333. Та незважаючи на їх важливість, близько 33.05% варіації залишаються не поясненими ними. Досліджуючи локус контролю в сфері здоров'я, який є складовою психологічного виміру, що описує, наскільки людина вірить у свій контроль над подіями, які впливають на її здоров'я, факторний аналіз показав, що має критичну і

домінуючу роль у визначенні локусу контролю в сфері здоров'я з надзвичайно високою силою навантаження 1.003 та мінімальною унікальністю 0.00292. Це підкреслює, що майже вся варіація в цій змінній може бути пояснена одним фактором, що є незвичним і важливим для подальшого розуміння та дослідження цієї психологічної характеристики. Наступна зміна, а саме наявність дезадаптивних схем має навантаження 0.594, що свідчить про досить значний вплив першого фактора на змінну. Додатковий третій фактор з навантаженням 0.343, має менший, але все ж значний вплив. Значення 0.06408 означає, що лише 6.408% варіації дезадаптивних схем залишається не поясненою факторами 1 і 3. Тож факторний аналіз дослідження показав високу відповідність моделі так, як перший і третій фактори пояснюють 93.592% варіації змінної, що є дуже високим показником відповідності моделі даним (Додаток Ж).

Табл. 3.9

Показники відповідності моделі							
СКОА	СКОА 90% ДИКИЙ		TLI	BIC	χ^2	Тест моделі	
	Нижня	Верхній				df (ступенів свободи)	p
0.0514	0.00	0.157	0.979	16.7	6.37	5	0.272

Отже, факторний аналіз показує, що всі розглянуті змінні добре пояснюються відповідними факторами, зокрема, високі значення факторних навантажень та низькі значення унікальностей свідчать про значну пояснювальну силу загальних факторів щодо цих змінних. Факторний аналіз виявив значущі зв'язки між рівнем співзалежності та латентними факторами, що дозволяє краще зрозуміти структуру і причини варіації цієї змінної. Модель добре пояснює більшу частину варіації рівня співзалежності, що є важливим кроком у дослідженні цієї характеристики і може слугувати основою для подальших досліджень та практичних втручань. Це надає

можливість краще зрозуміти структуру змінних і розробити більш цілеспрямовані втручання для їх корекції.

3.3. Практичні рекомендації

Згідно проведеного дослідження, було виявлено взаємозв'язок між рівнем співзалежності та емоційним станом людини, а саме, що з підвищенням рівня співзалежності у стосунках спостерігається значне зниження здатності до усвідомлення, прийняття та регуляції своїх почуттів та почуттів партнера. Отримані результати вказують на те, що майже 94% варіацій співзалежних стосунків можна пояснити схемами, які були сформовані в дитинстві в якості адаптивних копінгових стратегій. Згідно факторного аналізу схема придушення емоцій, схема пошуку схвалення та схема нерозвиненої ідентичності має значний вплив на рівень співзалежності у стосунках. Отримані результати також свідчать про те, що екстернальний локус контролю в різних життєвих ситуаціях та в сфері здоров'я є значущими предикторами в формуванні співзалежних стосунків. У практичному контексті це може означати:

- Емоційне занурення в іншу людину. Тобто люди, схильні до співзалежності, можуть настільки зосереджуватися на емоціях та потребах інших, що ігнорують або придушують власні почуття. Це може призвести до зниження самосвідомості та неспроможності адекватно реагувати на власні емоційні потреби.

- Проблеми з емоційною регуляцією. Співзалежні особи можуть мати труднощі з розпізнаванням та прийняттям своїх емоцій, що ускладнює процес емоційної регуляції. Це може призвести до накопичення негативних емоцій, які зрештою виринають у вигляді стресу або конфліктів.

- Залежність від зовнішньої валідації. Оскільки співзалежні люди часто шукають підтвердження та схвалення від інших, їхнє емоційне благополуччя стає залежним від зовнішніх чинників. Це знижує їх здатність до саморефлексії та самопідтримки.

Тож для того щоб знизити рівень співзалежності у стосунках потрібно мати навички усвідомлення і прийняття своїх почуттів, а також вміти балансувати між власними емоційними потребами і потребами партнера.

До основних рекомендацій в роботі з емоційним станом важливо спрямувати увагу на емоційне розвантаження. Це можна зробити за допомогою:

- Індивідуальної психологічної роботи. Вона сприяє глибшому розумінню думок, почуттів і поведінки.

- Учасності в групах підтримки. Це може надати необхідну емоційну допомогу та зумовити нові перспективи.

- Учасності в тренінгах. Сприяє загальному розвитку особистості, підвищенню емоційного інтелекту та покращує розуміння у взаємовідносинах.

Важливими етапами в роботі мають бути:

1. Емоційна обізнаність. Розуміння та вміння розрізняти емоції викликані внутрішніми та зовнішніми факторами.

2. Розмежування емоцій:

- Усвідомлення своїх емоцій, тобто навчитися розпізнавати, які емоції власні, а які – іншої людини. Робота має акцентуватися на самоспостереженні та рефлексії. На цьому етапі корисним може бути ведення щоденника, тому що записуючи свої думки і почуття, можливо краще усвідомлювати та контролювати емоції. Виконувати техніки для усвідомленості.

- Встановлення емоційних меж. Комунікація за допомогою “Я”-повідомлення.

3. Збереження психічної рівноваги за допомогою:

- Технік релаксації. Наприклад технік глибокого дихання, майндфулнес, медитацій або йоги для зниження стресу чи тривожного стану.

- Фізичної активності. Регулярні фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу та покращують настрій.

Ці рекомендації можуть допомогти знайти та зберегти баланс між підтримкою іншої людини і захистом власного емоційного стану. Навички усвідомлення, прийняття та регулювання своїх емоцій та емоцій партнера є фундаментом для побудови гармонійних міжособистісних стосунків. Вони сприяють ефективній комунікації, довірі, взаєморозумінню та здатності спільно вирішувати проблеми. Розвиток цих навичок потребує часу та свідомих зусиль, та їхні переваги значно перевищують вкладені зусилля, створюючи міцні та здорові стосунки.

Аналіз даних вказує, що дезадаптивні схеми, сформовані в дитинстві є важливим фактором, який впливає на рівень співзалежних стосунків у майбутньому. Високий коефіцієнт кореляції та статистична значущість підкреслюють інтенсивність їх взаємозв'язку. Тож отримані результати можуть бути корисними для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зміну дезадаптивних схем для запобігання розвитку співзалежних стосунків у дорослому житті.

Спираючись на результати дослідження ми можемо стверджувати, що дитячий негативний досвід порушує адекватне сприйняття себе і оточуючих і таким чином заважає будувати якісні партнерські стосунки. Та завдяки тому, що психіка людини пластична, нейрозв'язки здатні до відновлення в людини є можливість коригувати свій психологічний стан. Для того, щоб уникнути поширенню такого феномену, як співзалежність, добре було б впровадити на державному рівні психокорекційні тренінгові програми для побудови усвідомлених міжособистісних стосунків. Участь у тренінгах для покращення міжособистісних стосунків може сприяти численним позитивним змінам, як на особистому, так і на соціальному рівні. Ось основні переваги таких тренінгів:

1. Розвиток комунікативних навичок.

Тренінги допомагають учасникам удосконалювати свої навички спілкування. Це включає в себе вміння чітко виражати свої думки, слухати

інших, задавати відкриті питання та ефективно використовувати невербальні сигнали.

2. Покращення емоційного інтелекту.

Учасники тренінгів навчаються краще розуміти та регулювати свої емоції, а також розпізнавати і відповідати на емоції інших людей. Це сприяє більш глибокому та взаємному розумінню у взаєминах.

3. Підвищення навичок вирішення конфліктів.

Тренінги надають методики та стратегії для ефективного вирішення конфліктів. Це включає вміння знаходити компроміси, управляти емоціями під час конфліктних ситуацій та зберігати конструктивний підхід.

4. Покращення самооцінки та впевненості в собі.

Завдяки активній участі в групових вправах та обговореннях, учасники можуть підвищити свою самооцінку та впевненість у собі. Це позитивно впливає на їхні соціальні взаємодії та здатність будувати здорові стосунки.

5. Зміцнення міжособистісних зв'язків.

Тренінги часто включають вправи на довіру та співпрацю, що сприяє зміцненню зв'язків між учасниками. Це може допомогти як у професійних, так і в особистих взаєминах.

6. Навчання ефективним стратегіям спілкування.

Учасники дізнаються про різні стилі спілкування та їх вплив на взаємини. Вони навчаються адаптувати свій стиль спілкування в залежності від ситуації та співрозмовника, що підвищує ефективність комунікації.

7. Зменшення рівня стресу та тривоги.

Оволодіння навичками управління емоціями та вирішення конфліктів сприяє зниженню рівня стресу та тривоги. Учасники зможуть відчути більшу емоційну стабільність та здатність справлятися з труднощами.

8. Підвищення рівня емпатії.

Тренінги часто включають вправи, спрямовані на розвиток емпатії — здатності розуміти та співпереживати почуттям інших людей. Це сприяє кращому розумінню та підтримці у взаєминах.

9. Формування позитивних моделей поведінки.

Учасники тренінгів навчаються новим, більш конструктивним моделям поведінки, які вони можуть застосовувати у своїх щоденних взаємодіях. Це включає вміння надавати підтримку, проявляти вдячність та будувати ефективні стосунки.

10. Розширення соціальної мережі.

Участь у тренінгах дозволяє знайомитися з новими людьми та будувати нові взаємини. Це розширює соціальні зв'язки та відкриває нові можливості для особистісного та професійного розвитку.

11. Забезпечення підтримки та взаєморозуміння.

Групова робота на тренінгах створює атмосферу підтримки та взаєморозуміння, де кожен учасник може відчути себе почутим і підтриманим. Це сприяє формуванню довіри та взаємоповаги.

Отже, участь у тренінгах для покращення міжособистісних стосунків сприяє загальному розвитку особистості, підвищенню емоційного інтелекту, зміцненню взаємин та покращенню якості життя.

Взявши до уваги результати дослідження, які вказують на тісний взаємозв'язок між несприятливим дитячим досвідом виховання та побудовою співзалежних стосунків у дорослому віці, є очевидною необхідність впровадження тренінгових програм, зокрема включити їх в шкільну програму для підлітків. Оскільки дитячий досвід виховання, який характеризується недостатньою емоційною підтримкою, відсутністю стабільного емоційного зв'язку з батьками або опікунами, а також іншими негативними факторами, може спричинити труднощі у формуванні адекватної самооцінки та самосприйнятті. Такі діти часто не мають навичок ефективного управління емоціями, що ускладнює їх здатність будувати здорові стосунки у дорослому віці. Тому є необхідність розвивати емоційну грамотність. Для запобігання розвитку співзалежних стосунків важливо навчити підлітків усвідомлювати, приймати та регулювати свій емоційний стан.

Така програма може передбачати:

1. Розвиток усвідомленості: Підлітки мають навчитися розпізнавати свої емоції, розуміти їх походження та вплив на поведінку.

2. Прийняття емоцій. Важливо навчити молодь не боятися своїх емоцій, а приймати їх як природну частину людського досвіду.

3. Регуляція емоцій: Потрібно надати навички, які допоможуть ефективно управляти емоціями, не пригнічуючи їх, а виражаючи адекватно та конструктивно.

4. Розвиток адекватного самосприйняття та самооцінки. Це допоможе підліткам усвідомити свої сильні та слабкі сторони, підвищити впевненість у собі та здатність до самоповаги. Важливо, щоб молодь розуміла свою цінність і не шукала постійного зовнішнього схвалення.

5. Розвиток навичок партнерства в міжособистісних відносинах. Це включає вміння:

- Будувати довірливі стосунки, тобто підлітки мають навчитися відкрито спілкуватися та встановлювати довірливі стосунки, засновані на взаємоповазі.

- Розуміти партнера. Важливо навчити молодь розпізнавати емоції інших людей та відповідно реагувати на них, розвиваючи емпатію та співчуття.

- Вирішувати конфлікти. Підліткам потрібно мати навички ефективного вирішення конфліктів, що дозволить зберігати здорові стосунки навіть у складних ситуаціях.

У сучасному суспільстві підлітки відіграють ключову роль як майбутні члени суспільства та потенційні батьки. Тому формування навичок стосунків у підлітковому віці є надзвичайно важливим, оскільки від цього залежить, якими батьками вони стануть у майбутньому. Вміння підлітків формувати здорові стосунки сприяє створенню гармонійного сімейного середовища в майбутньому. Це в свою чергу позитивно впливає на виховання наступних поколінь. Таким чином, інвестування у розвиток навичок стосунків серед підлітків є критично важливим для побудови здорового та прогресивного суспільства.

Врахувавши результати дослідження ми можемо запропонувати наступну структуру тренінгу:

Модуль 1: Усвідомлення та прийняття емоцій

1. Тема 1.1: Розуміння емоцій

- Вступ до емоційної грамотності.
- Види емоцій.
- Функції емоцій.
- Вправи на розпізнавання власних емоцій.

2. Тема 1.2: Прийняття емоцій

- Чому важливо приймати емоції.
- Техніки прийняття емоцій (медитація, техніки глибокого дихання).
- Практичні вправи.

Модуль 2: Регулювання емоційного стану

1. Тема 2.1: Стратегії регулювання емоцій

- Стратегії регулювання емоцій (когнітивні, поведінкові).
- Вправи на регулювання емоцій.

2. Тема 2.2: Емоційна стабільність

- Вправи на підвищення емоційної стабільності.
- Техніки релаксації.

Модуль 3: Самосприйняття та самооцінка

1. Тема 3.1: Розуміння самосприйняття

- Самосприйняття та його вплив на поведінку.
- Самооцінка: її типи та складові.
- Вплив самооцінки на життя.

2. Тема 3.2: Розвиток здорового самосприйняття

- Техніки підвищення самооцінки.
- Практичні вправи на розвиток самосприйняття (щоденники успіхів).

Модуль 4: Партнерські міжособистісні стосунки

1. Тема 4.1: Комунікативні навички

- Основи ефективної комунікації.

- Техніки активного слухання.
- Вправи на покращення комунікативних навичок.

2. Тема 4.2: Розв'язання конфліктів

- Типи конфліктів та шляхи їх вирішення.
- Вправи на вирішення конфліктів.

3. Тема 4.3: Партнерська підтримка

- Як підтримувати партнера.
- Розвиток емпатії та співпереживання.

Тренінгова програма передбачає методологію для кожного модуля:

- Лекції та семінари: Теоретична основа для кожного модуля.
- Практичні заняття: Вправи та інтерактивні завдання.
- Групові дискусії: Обговорення опрацьованої теми через власний досвід та сприйняття.

- Індивідуальні завдання: Домашні завдання для закріплення знань.

Також важливою складовою є оцінка ефективності:

- Анкетування учасників: До та після тренінгу.
- Зворотній зв'язок: Під час та після завершення програми.
- Спостереження за прогресом: Участь у дискусіях та виконання практичних вправ.

Учасники тренінгу навчаться розпізнавати і розуміти власні емоції та почуття. Зможуть краще усвідомлювати, як їх емоційний стан впливає на поведінку та рішення. Навчаться ефективно регулювати своїми емоціями в різних ситуаціях. Вмітимуть екологічно знижувати рівень стресу та тривожності. Учасники зможуть ефективніше спілкуватися з іншими, враховуючи емоційний стан співрозмовника. Поліпшать навички активного слухання та емпатії. Навчаться будувати здорові та гармонійні відносини на основі взаємоповаги та розуміння. Зможуть краще вирішувати конфлікти та уникати непорозумінь у відносинах. Учасники краще розумітимуть власні сильні сторони для досягнення успіху. Навчаться позитивно ставитися до себе та своїх можливостей, що сприятиме підвищенню впевненості в собі.

Учасники відчують загальне покращення настрою та задоволення життям. Зможуть ефективніше справлятися з життєвими викликами та стресовими ситуаціями. Розвинуть здатність керувати емоціями, що посприє формуванню здорових стосунків та матиме позитивний вплив на продуктивність та загальну ефективність у виконанні різного роду завдань.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Дослідження кореляційного аналізу показало, що певні психологічні схеми, сформовані в дитинстві, відіграють значну роль у формуванні співзалежних стосунків у дорослому віці. Серед яких можна виділити схему покірності, придушення емоцій, недовіри чи очікування жорстокого поводження, негативізму чи песимізму, покинення чи нестабільності, соціальної відчуженості, пошуку схвалення, дефективності, емоційної депривації, неуспішності, жорстких стандартів, недостатності самоконтролю та вразливості. За допомогою регресійного аналізу даних було виявлено високий коефіцієнт кореляції $R = 0.838$, що свідчить про сильний зв'язок між досліджуваними змінними. Отримані результати підкреслюють значний вплив схем пошуку схвалення та придушення емоцій на формування співзалежних стосунків. Це означає, що особи, які активно шукають схвалення від оточення та схильні пригнічувати власні емоції, більш здатні до розвитку співзалежних стосунків. Крім того, схема сплутаності чи нерозвиненої ідентичності також виступає значущим предиктором, що впливає на формування співзалежних стосунків. Це вказує на те, що особи, які мають проблеми з самовизначенням та ідентичністю, є більш вразливими до розвитку співзалежних стосунків. Проведене дослідження на основі факторного аналізу, демонструє високу адекватність моделі, що підтверджується значенням TLI (Tucker-Lewis Index) 0.979 та СКОА (стандартна корекція обґрунтованості моделі) 0.0514. Ці показники свідчать про те, що модель добре підходить для опису досліджуваних даних та забезпечує надійне представлення зв'язків між змінними. Результати

дослідження підтверджують, що дезадаптивні схеми, зокрема пошук схвалення, придушення емоцій та нерозвинена ідентичність, є значущими предикторами формування співзалежних стосунків. Дезадаптаційна схема пошуку схвалення має унікальність 22%, що свідчить про те, що ця змінна частково пояснюється іншими факторами моделі, проте зберігає достатню кількість унікального впливу. Зворотній зв'язок між схемою придушення емоцій показує унікальність 0.12107, що вказує на високу частку впливу факторів на цю змінну, тобто вона майже повністю пояснюється факторами моделі. Та ключову роль у дослідженні відіграє схема нерозвинутої ідентичності, яка має факторне навантаження 0.880, що вказує на її значний вплив на формування співзалежних стосунків. Високе навантаження цієї змінної підкреслює її важливість у контексті дослідження. Загалом, факторний аналіз вказує на взаємозв'язок наявності дезадаптивних схем, залишаючи тільки 6,4% не поясненими досліджуваними факторами. Це свідчить про те, що більша частина варіації змінних пояснюється загальними факторами, які відображають взаємозв'язок з дезадаптивними схемами. Це вказує на важливість вивчення та врахування цих психологічних факторів у процесі діагностики та терапії співзалежних стосунків.

Виявлено також, що респонденти, які мають схильність до тривожних чи депресивних станів, частіше створюють співзалежні стосунки. Аналіз факторних навантажень показує, що змінна тривожного чи депресивного стану має факторне навантаження 0.829 та унікальність 27.936%. Це вказує на значний вплив цієї змінної в контексті досліджуваних факторів, хоча також відзначається значна частка варіації, яка не пояснюється факторами.

Дослідження локусу контролю показало, що учасники з екстернальним локусом контролю, тобто ті, хто схильний приписувати контроль зовнішнім обставинам чи іншим людям, демонструють вищий рівень співзалежності. Це свідчить про те, що зовнішній локус контролю є важливим фактором у формуванні співзалежних стосунків. При аналізі даних виявлена унікальність в заченні 0.00292 вказує на те, що 99.708% варіації пояснюється фактором.

Це свідчить про те, що даний фактор є основним джерелом варіації для цієї змінної, і майже вся її варіативність пояснюється цим фактором.

Крім того, з підвищенням рівня співзалежності, респонденти показують знижену здатність до усвідомлення, прийняття та регулювання своїх емоцій і почуттів. Це може бути пов'язано з тим, що у співзалежних стосунках велика частина емоційної енергії витрачається на задоволення потреб партнера або на збереження стабільності стосунків, що залишає менше ресурсів для роботи над власними емоціями.

Таким чином, дане дослідження підкреслює важливість сприятливого дитячого досвіду у побудові стосунків в дорослому віці. Враховуючи отримані результати спостерігається необхідність в розробці стратегій для підвищення усвідомленості своїх почуттів і істинних бажань та вміння розрізняти, приймати і регулювати власний емоційний стан людям зі схильністю до співзалежності. Тож на основі результатів дослідження, при якому було виявлено тісний взаємозв'язок між несприятливим дитячим досвідом виховання та побудовою співзалежних стосунків у дорослому віці, стає очевидною необхідність впровадження тренінгових програм, зокрема включаючи їх в шкільну програму для підлітків. Дослідження показують, що фактори, такі як нерозвинена ідентичність, невміння розпізнавати та регулювати свої емоції та емоції партнера, схильність придушувати свої емоції та постійний пошук схвалення, значною мірою впливають на формування співзалежних стосунків у дорослому житті. Дитячий досвід виховання, який характеризується недостатньою емоційною підтримкою, відсутністю стабільного емоційного зв'язку з батьками або опікунами, а також іншими негативними факторами, може спричинити труднощі у формуванні адекватної самооцінки та самосприйняття. В результаті такі діти часто не мають навичок ефективного управління емоціями, що ускладнює їх здатність будувати здорові стосунки у дорослому віці. Тому є необхідність розвивати емоційну грамотність. Для запобігання розвитку співзалежних стосунків важливо усвідомлювати, приймати та регулювати свій емоційний

стан, розуміти емоційний стан партнера. Тож впровадження тренінгових практик у шкільну програму для підлітків є важливим кроком на шляху до формування здорового суспільства. Це допоможе молоді розвинути необхідні емоційні та соціальні навички, що сприятимуть побудові здорових і щасливих стосунків у дорослому віці. Такий підхід не тільки покращить індивідуальне благополуччя, але й позитивно вплине на суспільство в цілому, зменшуючи кількість випадків співзалежних стосунків та сприяючи розвитку емоційно здорових громадян.

ВИСНОВКИ

Феномен співзалежних стосунків є складним та багатограним явищем, яке включає в себе психологічні, соціальні, та поведінкові аспекти. В рамках цього дослідження було проаналізовано основні теоретичні підходи, методи та концепції, що дозволяють зрозуміти природу співзалежності, її причини та наслідки для особистості та суспільства. Співзалежність проявляється через надмірну емоційну та психологічну залежність одного партнера від іншого, що призводить до порушення особистісних кордонів та втрати власної ідентичності. Основними причинами є дитячий травматичний досвід, невирішені внутрішні конфлікти, низька самооцінка, а також вплив сімейної системи та культурних норм. Співзалежні стосунки призводять до емоційного виснаження, проблем у спілкуванні, а також до втрати здатності в самореалізації та самостійному прийнятті рішень. Тож дослідження феномену співзалежних стосунків є важливим кроком до розуміння та вирішення цієї проблеми на індивідуальному та суспільному рівнях.

В результаті дослідження було виявлено, що респонденти, які мали показники низької здатності до розпізнавання своїх емоцій та почуттів, а також слабо вираженому вмінні регулювати ними, демонстрували вищий рівень співзалежності. Це свідчить про те, що недостатня емоційна самосвідомість та нездатність до саморегуляції можуть бути пов'язані з підвищеною схильністю до співзалежності. Такий стан може включати сильну потребу в схваленні та визнанні з боку інших. Також в ході дослідження було виявлено, що респонденти з екстернальним локусом контролю демонстрували вищий рівень співзалежності. Такі люди схильні вважати, що їхні життєві події контролюються зовнішніми факторами, тобто іншими людьми або обставинами. Такий взаємозв'язок може вказувати на те, що люди з екстернальним локусом контролю більш залежні від схвалення і визнання з боку оточуючих та прагнуть підтримувати гармонію у відносинах, навіть якщо це відбувається за рахунок їхніх власних потреб та бажань. Результати проведеного дослідження вказують на те, що існує

взаємозалежність між тривожним чи депресивним станом респондентів і рівнем їхньої співзалежності. Виявлено, що чим вищий рівень співзалежності, тим вищий рівень тривожності у респондентів. Це також посилюється екстернальним сприйняттям у сфері здоров'я, тобто схильністю респондентів покладатися на зовнішні фактори або обставини для оцінки свого здоров'я. Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що несприятливий досвід отриманий в дитинстві, виявлений дезадаптивними схемами, значною мірою впливають на життєдіяльність людини в дорослому віці. Було встановлено, що:

- Придушення емоцій призводить до емоційних проблем, таких як тривожність, депресивний стан чи емоційна ізоляція. У таких людей спостерігається знижена здатність до ефективного вирішення конфліктів та побудови близьких відносин.

- Пошук схвалення обумовлює високий рівень залежності від зовнішніх оцінок, що призводить до низької самооцінки та невпевненості в собі. Діти, які зазнали емоційного нехтування або незадоволення базових потреб, часто виростають із відчуттям нестабільності та невпевненості, тож у дорослому віці це може проявлятися у співзалежних стосунках, де вони шукають підтвердження своєї цінності через інших людей, намагаючись компенсувати те, що не отримали в дитинстві.

- Нерозвинена ідентичність заважає формуванню чіткого життєвого плану та визначенню особистих цінностей, що негативно впливає на здатність до самореалізації та побудови гармонійних відносин.

Люди з таким досвідом мають більшу схильність до співзалежних патернів через низку психологічних механізмів. Факторним аналізом було виявлено, що тільки 20.3% варіацій рівня співзалежності не пояснюються знайденими факторами, це є ознакою добре побудованої моделі, оскільки 79.7% варіацій пояснюються латентними факторами. Тож для повного уявлення причин виникнення співзалежних відносин, варто вивчити залишкову варіацію (20.3%) для виявлення інших можливих латентних факторів або специфічних

умов, які впливають на рівень співзалежності. Тож спираючись на отримані дані ми можемо стверджувати, що феномен співзалежності є наслідком емоційної незрілості, розвиток якої був порушений ще в ранньому дитинстві. Дослідження показало, що несприятливий дитячий досвід має значний вплив на формування співзалежних стосунків у дорослому віці. Таким чином підкреслюється важливість сприятливих умов для розвитку дитини, оскільки вони впливають на формування особистісних рис та поведінкових стратегій у дорослому віці. На основі проведеного дослідження ми можемо скласти характерологічний портрет співзалежної особистості:

- Має проблеми з ідентичністю, тобто в неї порушене адекватне самосприйняття, що створює проблеми з самооцінкою, визначенням своїх життєвих цілей та цінностей.
- Демонструє прояви тривожного або депресивного стану, тобто може бути в постійному почутті занепокоєння, безнадійності чи смутку.
- Спрямовує свою увагу на зовнішні фактори, уникаючи внутрішніх переживань, це може проявлятися в надмірному фокусуванні на роботі, соціальних взаємодіях або зовнішньому вигляді при цьому орієнтується на думку інших.
- Схильна придушувати свої емоції, що призводить до емоційної відчуженості та міжособистісних проблем.

Для стримання феномену співзалежності і розвитку здорового суспільства необхідно впроваджувати тренінгові програми на соціальному рівні, зокрема включати їх в освітню систему. Навчання дітей емоційної грамотності, формуванню реальної самооцінки та встановленню меж сприятиме формуванню впевнених у собі особистостей, здатних до побудови здорових стосунків у дорослому віці. Забезпечення емоційної підтримки, безумовного прийняття та стимулювання розвитку особистої ідентичності є ключовими факторами, які сприяють формуванню цілісної особистості, здатної до створення якісних та гармонійних відносин.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе / Мелоді Бітті ; пер. з англ. І. Возняка. Х. : Віват, 2023 – 304 с.
2. Схема - терапія: практичний посібник/Джеффри Янг, Джанет Клоско, Марджорі Вайсхаар; пер. з англ. Є. Ніколаєвої. - Київ.: "Науковий світ" 2023.- 562 с.: іл.- Парал. тит. англ.
3. Lyn Y. Abramson and Martin E. P. Seligman, Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation, <https://academy4sc.org>
4. Дослідження причин виникнення залежності у дисфункціональних сім'ях, <https://molodyivchenyi.ua>
5. Дослідження проблеми співзалежності у подружніх (партнерських) відносинах, <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/36>
6. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі, <https://jamp.donnu.edu.ua>
7. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. — К. : ДП «Вид. дім «Персонал-», 2011.
8. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : метод. рек. / автори- упор. В. Г. Панок, З.О. Гаркавенко, О.Г. Карагодіна, А.С. Шапошнікова.
9. Соціально – психолгічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків, <http://visnyk.nuou.org.ua>
10. Федосова Л. О., Клінічна психологія : навч. посіб. / Л. О. Федосова. — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2013. — 248 с.
11. Співзалежна поведінка у контексті наукових досліджень <http://doi.org>
12. Столяренко О. Б., Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
13. Мудрик А. Б., Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / Алла Богданівна Мудрик. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с
14. М.О. Мілушина, Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена, 2020, <https://journals.indexcopernicus.com>
15. Лоуренс А. Первін, Олівер П. Джон. Психологія особистості. Теорія і дослідження, 2001, <http://rua.pp.ua>
16. Е. В. Крайніков, Психологія розвитку. Словник - довідник, <https://www.uaped.com/files/Vocabulary-of-Developmental-Psychology.pdf>
17. Когнітивна теорія особистості https://stud.com.ua/111205/psihologiya/sotsialno_kognitivna_teoriya_osobisti
18. Соціально - Когнітивна теорія, <http://rua.pp.ua/sotsialno-kognitivnaya-teoriya-teoriya2468.html>
19. Особливості самоефективності з різним типом емоційності

- Самоефективність особистості як психологічна проблема
<https://journals.uran.ua/index.php/2304-1609/article/view/135252>
20. https://pidru4niki.com/12631113/psihologiya/teoriya_sotsialnogo_nauch_innya_rottera
21. Barry K.Weinhold and Janae B.Weinhold, Breaking Free of the Co-dependency Trap, 1989
https://books.google.com.ua/books?id=UXqFAAAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
22. Опитувальник Outcome Questionnaire - 45
<http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/artikle/view/1097>
23. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Ротера, <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/92.pdf>
24. Опитувальник наскільки ви співзалежні за Дженей та Бері Уайнхолд, <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf>
25. Збірник тез. Суспільні дисципліни як засіб формування цивілізаційної компетентності здобувачів освіти: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, навчально-науковий інститут економіки та менеджменту НУВГП. [Електронне видання]. – Рівне, 2021. – 147с.
26. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8\(53\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8(53).11)
27. Соціально-педагогічні основи розвитку особистості в сучасних умовах комунікації: досвід, проблеми, перспективи: збір. мат. конф./голова редкол. Удалова О. А., члени редкол. Буянова Г. В., Ватагіна В.В., Ївженко Ю. В., Похресник А. К. Дніпро: Видавництво «ЖУРФОНД», 2019. 452 с
28. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
29. Павлюк М.М., Шепельова М.В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
30. Партнерство як фактор соціалізації особистості http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe
31. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
32. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/21.pdf
33. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К. : Ніка-Центр, 2011. – Вип. 39. – 444 с.
34. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. 199 с.

35. Життєві кризи особистості: навчальний посібник / О. О. Баєр. - Д. Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. - 244 с.
36. Глибинно - психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2>
37. Гармонізація міжособистісних взаємн подружніх пар засобами психологічного консультування <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8>
38. Важливість емоційної компетентності та саморегуляції від народження. Докази на користь науково обгрунтованого підходу до емоційного, когнітивного, соціального та раннього навчання <https://www.the-self.com.au/wp-content/uploads/2023/01/The-importance-of-emotional-competence-self-regulation-from-birth.pdf>
39. Україномовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психолгічного добору поліцейських. Psychological journal, 2019, <https://hal.science/hal-02138527>
40. Діагностика режимів функціонування ранніх дезадаптивних схем: адаптація SMI - опитувальника схема режимів Дж. Янга, http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/5_2019/4.pdf
41. Куришко А. Г., О. В. Сарнавська, “Психологічні особливості співзалежних стосунків”
42. Терещенко Юлія Сергіївна, “Особливості співзалежних відносин “ The 4 th International scientific and practical conference “Modern problems of science, education and society”(June 19-21, 2023) SPC “Sci-conf. com. ua”, Kyiv, Ukraine. 2023. 1281 p.. 2023.
43. Ширіпа Тетяна Миколаївна, “Чинники співзалежних стосунків у шлюбі.” (2021).
44. Сушко Діана, “Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень” Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки (2019): 107-112.
45. Лиманкіна Алла Іванівна, “Особливості образу батька у співзалежної особистості” The 4 th International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world”(February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. 665 p.. 2023.
46. Дергач М. А, “Співзалежні любовні стосунки в старшому юнацькому віці” Психологія: реальність і перспективи 7 (2016): 59-63.
47. Хомишинець Христина, Андріана Легка, Оксана Христук, “Психологічні характеристики Я концепції особистості у співзалежних стосунках”.
48. Вакуліч Тетяна Михайлівна, Марина Олександрівна Осьмак, “Соціально - психологічне середовище, як фактор розвитку співзалежних відносин” The 3rd International scientific and practical conference “European scientific discussions”(February 1-3, 2021) Potere della ragione Editore, Rome, Italy. 2021. 800 p.. 2021.
49. Федосова Людмила Олексіївна, Марія Сергіївна Колодна, “Психоаналітична терапія співзалежних стосунків” The 4th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems

and prospects”(November 10-12, 2021) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2021. 718 p.. 2021.

50. Савенко Ірина Миколаївна, “Вплив дитячо-батьківських відносин на формування емоційної сфери дитини” (2024).

51. Целікова Юлія, Негативний дитячий досвід, як складова дезадаптивної поведінки в дорослому віці” *Věda a perspektivy*, (2021).

52. Чернобровкіна Віра, “Досвід перенесеного психологічного насилля як чинник формування порушеної психологічної межі особистості” (2014).

53. Мілютіна К. Л., “Модель емпіричного дослідження наслідків дитячого досвіду у дорослому житті” *Проблеми сучасної психології* 2 (2018): 78-82.

54. Клевака Л. П., Ю. Карук, “Взаємозв’язок травматичного досвіду дитинства та ментального здоров’я дорослої людини” (2023).

55. Анурова А. О., “Вплив дитячих психологічних травм на доросле життя особистості” Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта.–Кропивницький, 2022.–231 с.: 6.

56. Кузнецова О. М., “Теоретико-методологічні проблеми батьківської культури сімейного виховання в онтогенетичному розвитку дитини” (2022).

57. Шевченко Тетяна, “Проблема міжособистісної залежності у психології” The 1th International scientific and practical conference “Current issues of science and integrated technologies”(January 10-13, 2023) Milan, Italy. International Science Group. 2023. 799 p.. 2023.

58. Кузнецова О. М., Л. М. Деркач, “Вплив негативного дитячого досвіду на особливості характеру дорослої людини” Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки 2021.

59. Савченко Вікторія, Людмила Смалиус, “Вплив дитячо - батьківських стосунків на рівень самооцінки у дорослому віці” *Матеріали конференцій МНЛ 8 березня 2024 р., м. Одеса* (2024): 101-102.

60. Фролова Е. В., “Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок” (2008).

61. Брагіна Н. В., “Психологічні аспекти формування раннього дитячого досвіду взаємодії з навколишнім світом” *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія* 41 (2011): 42-52.

62. Дуткевич Тетяна, “Закладання у ранньому дитячому віці передумов розвитку і формування софт-скілз особистості” (2023).

63. Луппо Світлана Єгорівна, “Типологія життєвих взаємодій дорослої особистості з досвідом дитячих психотравм у сім’ї” (2015).

64. Hromova Hanna, “Методики дослідження зв’язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду” *Scientific Studios on Social and Political Psychology* 45 (48) (2020): 88-99.

65. Берегова Наталія Петрівна, Катерина Ігорівна Максимчук, “Вплив ранньої сепарації на становлення особистості” (2019).

66. Зубенко Олеся Михайлівна, "Вплив раннього травматичного досвіду на якість партнерських стосунків у жінок" Соціально-гуманітарний вісник 25 (2019): 44-48.

67. Дмитрук Юлія Володимирівна, "Вплив сюжетно - рольової гри на формування позитивних взаємовідносин дітей старшого дошкільного віку" (2023): 47.

68. Щербина Ю. О. "Емоційні травми дитинства: їх вплив на життя у дорослому віці".

69. Кривова Світлана Дмитрівна. "Взаємозалежність стиля дитячо-батьківських відносин й навчальної успішності підлітків" (2023).

70. Малиновська Ольга, Катерина Мальцева, "Соціально-економічний статус батьків у дитинстві індивіда та установки індивіда в дорослому віці" (2021).

71. Гошовська О. Я., "Вплив психологічних травм дитинства на особливості застосування психозахисту дорослими у процесі самоприйняття: емпіричні аспекти" Психологічні перспективи 21 (2013): 18-27.

72. Марушевська Л. В. "Вплив типу прихильності на стосунки у парі" (2022).

73. Жихарева Л. В., "Міжпоколінна перспектива репрезентації дитячо-батьківської прихильності" Вісник післядипломної освіти 9 (2) (2013): 135-142.

74. Гошовський Ярослав Олександрович, Дарія Тарасівна Гошовська, Анна Валеріївна Кульчицька, "Емоційна депривація, як деструктивний чинник емоційного інтелекту у психогенезі жінки" The 13 th International scientific and practical conference "Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects"(June 19-21, 2022) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2022. 610 p.. 2022.

75. Видра Олександр Григорович, "Вікова та педагогічна психологія" (2011).

76. Кізь Ольга Богданівна, "Підготовка юнацтва до шлюбно-сімейних стосунків в контексті формування гендерної культури" (2017).

77. Буковська Ольга Олександрівна, "Психологічні особливості усвідомлення життєвого досвіду підлітками з неблагополучних родин" Diss. 2010.

78. Макулевич Ірина, Ольга Угрин, Олександра Кузьо, "Психологічний аналіз батьківсько - дитячих стосунків в умовах військового стану".

79. Семків Ірина Ігорівна, Олена-Мирослава Степанівна Вонс, "Психологічні особливості романтичних стосунків із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці" Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» 3 (2020): 46-56.

80. Повалій Л. В., "Зарубужні теоретичні підходи до проблеми батьківсько-дитячих взаємин у сім'ї" Наукові записки [Національного педагогічного університету ім. МП Драгоманова]. Серія: Педагогічні та історичні науки 103 (2012): 180-187.

81. Асєєва Катерина Володимирівна, “Вплив психологічних травм дитинства на особливості застосування психозахисту дорослими жінками у процесі самоприйняття: Емпіричні аспекти” EDITORIAL BOARD (2021): 507.
82. Хорощак Юлія Богданівна, “Вплив батьківсько-дитячих взаємин на прояви тривожності у дітей старшого дошкільного віку” (2021).
83. Нугманова Марія Аркадіївна, “Вплив відносин з батьками на розвиток Я-концепції підлітків” (2021).
84. Романець З., “Психогігієнічні аспекти батьківсько - дитячих стосунків” Вісник Національного університету оборони України (2021): 120-129.
85. Червінський Семен-Олександр, “Вплив Я-концепції батьків на формування образу родини у підлітків” (2020).
86. Гавриленко Ярослава, “Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії” Вісник Київського національного торговельно-економічного університету 5 (2013): 94-104.
87. Nelin Ye V., “Розвиток особистості дитини та психоаналітичної педагогіки у теорії об’єктних відносин М. Кляйн” Publishing House “Baltija Publishing” (2020).
88. Морозова Оксана Григорівна, “Вплив дитячо-батьківських відносин на формування психологічних меж особистості підлітків” (2023).
89. Терещенко Ю. С., “Вплив співзалежних відносин на психіку людини” (2023).
90. Ttresa N Brokie, JessieHL Eim, Melissa L Waiis, Examining protective and buffering associations between sociocultural factors and adverse childhood experiences among American Indian adults with type 2 diabetes: a quantitative, community-based participatory research approach.
91. Megan L Haselschwerdt, Rachel Savasuk-Luxton, Kathleen Hlavaty, A Methodological Review and Critique of the "Intergenerational Transmission of Violence" Literature.

**Кореляційна матриця між рівнем співзалежності та схемами
сформованими в дитинстві**

		si (сх. Соціальної відчуженості)	as (сх. Пошук схвалення)	ds (сх. Дифективності/ Сором'язливості)	ed (сх. Емоційної дипривації)	fa (сх. Неуспішності)	us (сх. Жорстких стандартів)	is (сх. Недостатність самоконтролю)	vh (сх. Вразливості)	Sp (співзалежність)
si	r Пірсона	—								
	df (ступенів свободи)	—								
	p-значення	—								
as	r Пірсона	0.331	—							
	df (ступенів свободи)	99	—							
	p-значення	< .001	—							
ds	r Пірсона	0.634	0.270	—						
	df (ступенів свободи)	99	99	—						
	p-значення	< .001	0.006	—						
ed	r Пірсона	0.582	0.266	0.558	—					
	df (ступенів свободи)	99	99	99	—					
	p-значення	< .001	0.007	< .001	—					
fa	r Пірсона	0.593	0.396	0.544	0.499	—				
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	—				
	p-значення	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
us	r Пірсона	0.376	0.532	0.370	0.381	0.440	—			
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	—			
	p-значення	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—			
is	r Пірсона	0.395	0.506	0.360	0.278	0.548	0.356	—		
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	99	—		
	p-значення	< .001	< .001	< .001	0.005	< .001	< .001	—		
vh	r Пірсона	0.533	0.470	0.414	0.531	0.501	0.441	0.460	—	

**Кореляційна матриця між рівнем співзалежності та схемами
сформованими в дитинстві**

		Sp(сх. Співзалеж ності)	em(сх. Сплутаності / Нерозвинен ої ідентичност і)	ss(сх. Самопожерт вування)	et(сх. Привілейов аності /Грандіозно сті)
Sp	r Пірсона	—			
	df (ступенів свободи)	—			
	p-значення	—			
em	r Пірсона	0.480	—		
	df (ступенів свободи)	99	—		
	p-значення	< .001	—		
ss	r Пірсона	0.456	0.395	—	
	df (ступенів свободи)	98	98	—	
	p-значення	< .001	< .001	—	
et	r Пірсона	0.393	0.350	0.280	—
	df (ступенів свободи)	99	99	98	—
	p-значення	< .001	< .001	0.005	—

Кореляційна матриця між рівнем співзалежності та рівнем суб'єктивного досвіду людини та способу її функціонування у стосунках та професійній діяльності чи навчанні.

		Sp (співзалежність)	OQ (рівень психологічного функціонування)	MP (міжособистісні проблеми)	FR (функціонування у відповідних ролях)	SPP (рівень тривожного чи депресивного чи тривожного стану)
Sp	r Пірсона	—				
	df (ступенів свободи)	—				
	p-значення	—				
OQ	r Пірсона	NaN	—			
	df (ступенів свободи)	-2	—			
	p-значення	NaN	—			
MP	r Пірсона	0.660	NaN	—		
	df (ступенів свободи)	99	-2	—		
	p-значення	< .001	NaN	—		
FR	r Пірсона	0.480	NaN	0.482	—	
	df (ступенів свободи)	99	-2	99	—	
	p-значення	< .001	NaN	< .001	—	
SPP	r Пірсона	0.672	NaN	0.668	0.666	—
	df (ступенів свободи)	99	-2	99	99	—
	p-значення	< .001	NaN	< .001	< .001	—

Додаток Д

Кореляційна матриця між локусом контролю та рівнем співзалежності

		Sp (співзалежність)	Izd (л. к. у сфері здоров'я)	Im (л. к. у відносинах)	Ib (л. к. у виробничих відносинах)	Is (л. к. у сімейних відносинах)	In (л. к. у невдачах)	Id (л. к. у досягненнях)	Izag (загальний л. к.)
Sp	r Пірсона	—							
	df (ступенів свободи)	—							
	p-значення	—							
	95% ДИКИЙ Верх	—							
	95% ДИКИЙ Низ	—							
	Izd								
Izd	r Пірсона	0.022	—						
	df (ступенів свободи)	99	—						
	p-значення	0.829	—						
	95% ДИКИЙ Верх	0.216	—						
	95% ДИКИЙ Низ	-0.174	—						
	Im								
Im	r Пірсона	-0.304	0.318	—					
	df (ступенів свободи)	99	99	—					
	p-значення	0.002	0.001	—					
	95% ДИКИЙ Верх	-0.116	0.483	—					
	95% ДИКИЙ Низ	-0.472	0.131	—					
	Ib								
Ib	r Пірсона	-0.227	0.166	0.108	—				
	df (ступенів свободи)	99	99	99	—				
	p-значення	0.022	0.098	0.282	—				
	95% ДИКИЙ Верх	-0.033	0.350	0.297	—				

	95% ДИКИЙ Низ	-0.405	-0.031	-0.089	—				
Is	r Пірсона	-0.335	0.135	0.285	0.253	—			
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	—			
	p-значення	< .001	0.177	0.004	0.011	—			
	95% ДИКИЙ Верх	-0.149	0.322	0.455	0.427	—			
	95% ДИКИЙ Низ	-0.498	-0.062	0.095	0.061	—			
In	r Пірсона	-0.349	0.263	0.423	0.492	0.498	—		
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	—		
	p-значення	< .001	0.008	< .001	< .001	< .001	—		
	95% ДИКИЙ Верх	-0.165	0.436	0.571	0.627	0.632	—		
	95% ДИКИЙ Низ	-0.510	0.072	0.248	0.328	0.335	—		
Id	r Пірсона	-0.343	0.314	0.458	0.425	0.601	0.387	—	
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	99	—	
	p-значення	< .001	0.001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
	95% ДИКИЙ Верх	-0.158	0.480	0.600	0.573	0.713	0.542	—	
	95% ДИКИЙ Низ	-0.505	0.126	0.288	0.251	0.460	0.207	—	
Izag	r Пірсона	-0.457	0.450	0.481	0.669	0.662	0.669	0.806	—
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	99	99	—
	p-значення	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—
	95% ДИКИЙ Верх	-0.287	0.593	0.618	0.765	0.759	0.765	0.865	—
	95% ДИКИЙ Низ	-0.599	0.279	0.315	0.545	0.536	0.545	0.724	—

Додаток Е

Кореляційна матриця між емоційним інтелектом та рівнем співзалежності

		EI (емоційний інтелект)	MEI (між особистісний аспект)	SEI (внутрішньоособистісний аспект)	UpEin (управлін. емоц. та почут. інших)	UEin (усвідомлення емоц. і почут. інших)	UpE (управління своїми емоц. і почут.)	UE (усвідомлення своїх емоц. і почут.)	Sp (співзалежність)
EI	r Пірсона	—							
	df (ступенів свободи)	—							
	p-значення	—							
MEI	r Пірсона	0.939	—						
	df (ступенів свободи)	99	—						
	p-значення	< .001	—						
SEI	r Пірсона	0.878	0.804	—					
	df (ступенів свободи)	99	99	—					
	p-значення	< .001	< .001	—					
UpEin	r Пірсона	0.759	0.620	0.472	—				
	df (ступенів свободи)	99	99	99	—				
	p-значення	< .001	< .001	< .001	—				
UEin	r Пірсона	0.586	0.679	0.198	0.479	—			
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	—			
	p-значення	< .001	< .001	0.048	< .001	—			
Up	r Пірсона	0.822	0.835	0.933	0.475	0.163	—		

E									
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	—		
	p- значення	< .001	< .001	< .001	< .001	0.104	—		
UE	r Пірсона	0.774	0.603	0.886	0.374	0.202	0.659	—	
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	99	—	
	p- значення	< .001	< .001	< .001	< .001	0.042	< .001	—	
Sp	r Пірсона	-0.641	-0.566	-0.757	-0.270	-0.153	-0.646	-0.747	—
	df (ступенів свободи)	99	99	99	99	99	99	99	—
	p- значення	< .001	< .001	< .001	0.006	0.127	< .001	< .001	—

Факторне навантаження моделі

	Фактор					Унікальність
	1	2	3	4	5	
SPP (тривожний чи депресивний стан)			0.829			0.27936
Izag (локус контролю в загальних життєвих подіях)			-0.571	0.379		0.44042
Sp (рівень співзалежності)		-0.495	0.334			0.20268
as (сх. пошук схвалення)	0.584				0.439	0.22222
ei (сх. Придушення емоцій)		-0.344			-0.581	0.12107
UE (усвідомлення емоцій та почуттів)		0.932				0.17562
UpE (управління емоціями та почуттями)		0.414			0.333	0.33049
SR (дезадаптивні схеми)	0.594		0.343			0.06408
em (сх. сплутаності чи нерозвиненої ідентичності)	0.880					0.31250
Izd(локус контролю в сфері здоров'я)				1.003		0.00292

Примітка. Метод витягу 'Мінімальні рештки' використовували у поєднанні з обертанням 'облимин'