

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА КРОК»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології**

Аврамчук Юлія Володимирівна

УДК 159.95

Кваліфікаційна робота

Співзалежна поведінка та можливості її корекції засобами когнітивно-поведінкової терапії

053 «Психологія»

«Юридична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Ю.В. Аврамчук

Науковий керівник Петрунко Ольга Володимирівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	Помилка! Закладку не визначено.
РОЗДІЛ 1 ФЕНОМЕН СПІВЗАЛЕЖНОСТІ	Помилка! Закладку не визначено.
1.1. Визначення залежності та співзалежної поведінки у фаховій літературі.....	Помилка! Закладку не визначено.
1.2. Характеристика співзалежності як виду нехімічної адикції	Помилка! Закладку не визначено.
1.3. Психологічні передумови розвитку співзалежності	Помилка! Закладку не визначено.
Висновки до 1 розділу	Помилка! Закладку не визначено.
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ	Помилка! Закладку не визначено.
2.1. Організація та методи дослідження	Помилка! Закладку не визначено.
2.2. Інтерпретація та аналіз результатів	Помилка! Закладку не визначено.
Висновки до розділу 2	Помилка! Закладку не визначено.
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ТЕХНІК ПРИ РОБОТІ ІЗ СПІВЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ.....	Помилка! Закладку не визначено.
3.1. Розробка та оцінка ефективності тренінгової програми із використанням когнітивно-поведінкових технік	Помилка! Закладку не визначено.
3.2. Рекомендації щодо покращення тренінгової програми для використання психологів-практиків	Помилка! Закладку не визначено.
Висновки до розділу 3	Помилка! Закладку не визначено.
ВИСНОВКИ	Помилка! Закладку не визначено.
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Помилка! Закладку не визначено.

визначено.

ДОДАТКИ..... Помилка! Закладку не визначено.

ВСТУП

Актуальність дослідження.

В умовах сучасного життя, найбільшим питанням: дітей, підлітків, молоді та дорослих людей постає у пізнанні себе, як особистості.

Визначення особистісних кордонів у взаємодії із соціумом, відсутність впливу навіювання проблем та установок від інших людей, і найголовніше, відчуття своєї цілісності – саме ці характеристики особистості грають роль у формуванні цілісності та незалежності особистості.

Проте не всі люди знають себе та мають гідну опору на себе і тому, часто для досягнення цієї мети, шукають себе у партнерах, родині чи друзях.

Співзалежність, як і хімічна адикція, є лідером запитів клієнтів на консультаціях у психологів та причиною великої кількості книжок на полицях магазинів за цією тематикою.

Отже, теоретичні джерела з досліджуваної теми виявили, що прояви адикції, особливо співзалежності, є гострою проблемою вже довгий час.

Дослідженням проблеми залежності у психології займалися такі автори як: Г.Марлатт, Д.Херст, Л.Вермсер, А.Шаєва, С.Гроф, Е.Еріксон, С.О. Кулаков, М.А. Галагузова, Є.П. Ільїн.

Оскільки співзалежність є популярною серед людей, частим проявом цієї адикції є «розчинність» у партнері та потрапляння у нездорову прив'язаність.

Часто у таких випадках використовують популярний та науково доказовий когнітивно-поведінковий метод.

Напрямок когнітивно-поведінкової терапії у психології допомагає впоратись з більшістю психоемоційних розладів, від тривожності до різних фобій.

Часто після проходження терапії людина навчається раціонально мислити, а також, в кінці терапії людина може легше знайти розв'язання проблем та отримати корисні навички для підтримки свого ментального здоров'я.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити вплив

когнітивно-поведінкової терапії на жінок із співзалежною поведінкою.

Для досягнення мети були поставлені такі дослідницькі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових уявлень про співзалежність та її виникнення, описані у фаховій літературі.
2. Емпірично дослідити прояви співзалежної поведінки.
3. Розробити програму тренінгу із використанням методів когнітивно-поведінкової терапії.
4. Розробити рекомендації можливих вдосконалень, враховуючи потенціал тренінгу.

Об'єкт дослідження – співзалежна поведінка у молодих жінок.

Предмет дослідження – корекція співзалежності за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було виконано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння для розкриття сутності та визначенню понять даного дослідження.

До емпіричних методів дослідження відносились психодіагностичні методики, анкета власного виробництва, констатувальний експеримент та психологічний тренінг для зниження рівня співзалежної поведінки; також до емпіричного методу входив кореляційний аналіз Пірсона, за допомогою якого можна встановити зв'язок між феноменами.

Емпіричні методи, які використані у кваліфікаційній роботі:

1. «Шкала співзалежності» Спана-Фішера.
2. «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілберга.
3. «Шкала самооцінки» А. Розенберга.
4. Анкета результатів після тренінгу (авторський варіант).

Обробка отриманих даних проводилась за допомогою пакета програм Microsoft Excel та Google Forms.

Наукова новизна дослідження:

- Уперше:

Використано принципи інтерактивності, екологічності, діджиталізації.

- Удосконалено:

Методи дослідження з використанням інтернет-сервісів (зокрема сайту із автоматичною генерацією результату та анкети у вигляді Гугл-форми)

- Уявлення про чинники формування співзалежності та механізми виникнення співзалежної поведінки.

Дістали подальшого розвитку:

- Теоретичні уявлення щодо феноменів співзалежності та адикція;

- Практичне застосування когнітивно-поведінкових інструментів у роботі із співзалежністю.

Практичне значення дослідження полягає у визначені напрямів психологічної допомоги та розробці подальших рекомендацій щодо покращення ефективності тренінгу.

Матеріали дослідження можуть бути використані практикуючими психологами.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації різних курсів, що вивчають вплив співзалежності на стосунки та методи вирішення за допомогою використання когнітивно-поведінкових технік.

Структура роботи:

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел (70 найменування) та додатків, загальний обсяг – 82 сторінок, основний обсяг - 66 сторінок, робота містить 4 таблиць, 12 рисунків, додатки (на сторінках 82-86).

РОЗДІЛ 1 ФЕНОМЕН СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

У першому розділі кваліфікаційної роботи “Співзалежна поведінка та можливості її корекції засобами когнітивно-поведінкової терапії» аналізуються різні аспекти поняття співзалежності та його значення в сучасній психології.

Відзначається, що це поняття включає в себе широкий спектр факторів, які можуть впливати на поведінку та ставлення людини до себе та оточуючих.

У кваліфікаційній роботі розглядаються різноманітні прояви співзалежності, починаючи від більш очевидних, таких як залежність від іншої людини у відносинах, і закінчуючи менш очевидними, такими як емоційна залежність від певних ситуацій або результатів.

Окрім того, у розділі звертається увага на те, як співзалежність може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи її самооцінку, взаємовідносини з іншими та загальний рівень задоволеності життям.

У роботі також аналізуються можливі фактори, які сприяють розвитку співзалежності, включаючи дитячі досвіди, культурні уявлення та соціальне середовище.

Акцентується увага на тому, що співзалежність є результатом перенесення уваги та зосередження на іншій особі, де ця особа стає центром уваги та ставиться вище власних потреб. Це може призвести до втрати власної ідентичності та негативно вплинути на психічний стан особистості, особливо у випадках, коли це призводить до постійного відчуття нестабільності та невпевненості.

Крім того, в розділі розглядається взаємозв'язок між співзалежністю та Я-концепцією, співзалежність може виникати внаслідок порушення самоідентифікації, коли людина сприймає себе через призму іншої особистості, зазвичай негативної. Це суттєво відрізняє співзалежного від психологічно здорової особистості з позитивною Я-концепцією, яка розуміє та приймає себе таким, як вона є.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

У розділі 2.1 кваліфікаційної роботи "Співзалежна поведінка та можливості її корекції засобами когнітивно-поведінкової терапії" проведено аналіз результатів тестування на самооцінку, тривожність та співзалежність серед респондентів.

Для тестування рівня самооцінки, учасникам було запропоновано пройти опитувальник «Шкала самооцінки» А. Розенберга.

Цьому тестуванню мало на меті визначити рівень самосвідомості та впевненості в собі у учасників дослідження. За отриманими результатами, було встановлено, що значна частина респондентів має середню самооцінку. Однак більшість з них мають граничний результат, що свідчить про можливі проблеми зі стабільністю власної ідентичності та відсутність внутрішньої опори.

Щодо тестування рівня тривожності, учасникам було запропоновано пройти опитувальник «Шкала тривоги» Спілберга.

На основі результатів опитувальника, робимо висновок, що більшість респондентів мають високу тривожність, що може стати однією із причинною співзалежної поведінки.

Третя методика була націлена на дослідження співзалежності, та мала назву «Шкала співзалежності» Спана-Фішера.

При проходженні цієї методики респонденти показали такі результати: більшість респондентів мають виражені ознаки співзалежності (63%) та 37% респондентів мають сильно виражені ознаки співзалежності.

Щодо кореляційного дослідження, маємо такі дані:

За кореляцією:

1. взаємозв'язок між самооцінкою та співзалежністю становить 0,649
2. Взаємозв'язок між тривожністю та співзалежністю становить 0,57.
3. Взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою становить 0,574.

Результати кореляції означають високий взаємозв'язок.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ТЕХНІК ПРИ РОБОТІ ІЗ СПІВЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Розділ 3.1 глибоко розглядає значення збору відгуків учасників після тренінгу, як ключового етапу в оцінці ефективності програми корекції співзалежної поведінки.

Збір відгуків створює можливість для детального аналізу та вивчення реакцій та вражень учасників щодо проходження тренінгу, це не лише дозволяє отримати оцінку впливу програми на психологічний стан учасників, але й надає важливі вказівки щодо того, як саме програму можна покращити.

Розділ 3.2 описує можливість покращень застосування когнітивно-поведінкової терапії у корекції співзалежної поведінки та прогнозує позитивний вплив тренінгу на психологічний стан учасників.

Крім того, цей розділ звертає увагу на ряд рекомендацій для майбутнього планування тренінгових програм.

Серед них — більша увага до організаційних деталей, розділення фокусу уваги та часу на кожного учасника, а також сприяння міжособистісним обговоренням для підтримки.

Важливим є також забезпечення зворотного зв'язку під час тренінгу та можливість вираження власних думок у будь-який момент заняття.

Також важливо додавати людей у невеликі групи, щоб вони могли обговорювати свої переживання та ділити думками у комфортній обстановці.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного дослідження було детально вивчено феномен співзалежності, а точніше: проаналізовано фахову літературу щодо залежності та співзалежної поведінки, охарактеризовано співзалежність як вид нехімічної адикції, теоретично розглянуто психологічні передумови розвитку співзалежності.

У ході теоретичного аналізу були виділені такі поняття як: «співзалежність», «співзалежна поведінка», «адикція».

За допомогою психологічної літератури було визначено можливі чинники виникнення співзалежності та супроводжуючі стани, в яких знаходиться адикт.

Співзалежність-це набута дисфункціональна поведінка, що виникає внаслідок незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві

Чинниками, які призводять до адикцій, можуть бути генетика, акцентуації характеру, психопатії, прагнення до самоствердження, стиль виховання, життєвий сценарій, порушення сімейних відносин, рівень освіти, вплив засобів масової інформації, зокрема реклами.

До можливих передумов розвитку співзалежності можна віднести: надмірна турбота; надмірний контроль; відсутність боротьби за власну гідність та задоволення особистих проблем; порушення навичок комунікації; відсутність чи недостача автономії.

Також співзалежні страждають від низької самооцінки, труднощами з підтримкою та особистими кордонами, нездатністю прийняти відповідальність.

Часто співзалежні відчують такі негативні стани як: тривога, напруження, страх, втрата реальності, апатія, стрес та депресія.

2. В ході дослідження було виявлено взаємозв'язок між рівнем співзалежності, тривоги та самооцінки, у ході емпіричного дослідження був використаний кореляційний аналіз та метод статистичної значущості.

У дослідженні було виявлено статистичний взаємозв'язок між співзалежністю та тривожністю ($p=0,01$), співзалежністю та самооцінкою ($p=$

0,009) і самооцінкою та тривожністю ($p=0,0007$).

Також за кореляційним дослідженням було встановлено результати:

1. Взаємозв'язок між співзалежністю та самооцінкою-0,6.
2. Взаємозв'язок між співзалежністю та тривожністю-0,5.
3. Взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю-0,5.

Такі результати дають змогу говорити про те, що самооцінка є однією із вирішальних факторів появи співзалежності.

3.Також після емпіричного дослідження був представлений тренінг із практиками, які можуть надати психологічну допомогу.

Був розроблений тренінг, який базувався на когнітивно-поведінковій терапії.

Ця програма включала різні практичні вправи на самостійне опрацювання та психоедукаційну інформацію.

Під час тренінгу учасники застосовували отримані знання та отримували зворотній зв'язок від ведучого.

При використанні інформації, яка містилась у тренінгу, учасники надалі можуть покращувати свій психологічний стан.

4. Серед рекомендацій щодо майбутнього планування тренінгової програми є більша увага до організаційних деталей та у разі масштабування, розділення фокусу уваги та часу на кожного учасника (зробити це можна буде у невеликих командах для обговорення), а також у 3 розділі було презентовано методи тренінгових практик такі як міні-групи, рольові ігри, акваріум і тд.

Результати даного дослідження можуть бути використані психологами-практиками для корекції співзалежної поведінки методами когнітивно-поведінкової терапії.

Також до можливих покращень тренінгу можна використовувати тренінг не тільки у психоедукаційних цілях, а інтегрувати його у цікавих заходів для учасників, за допомогою активного навчання та обговорення, учасники тренінгу краще зрозуміють інформацію.

Також дуже важливим є надання зворотного зв'язку як з боку присутніх

гостей, так і ведучого.

Учасникам буде важливо відчутти, що їх зрозуміють та допоможуть, ведучому в свою чергу важливо дізнатись наскільки він зрозуміло та якісно розказує матеріал.

Практичним варіантом буде об'єднувати людей у невеликі групи, де їм було б комфортно спілкуватись та висловлювати думки.

Результати даного дослідження можуть бути використані психологами-практиками для корекції співзалежної поведінки методами когнітивно-поведінкової терапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бідось М. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. *Актуальні задачі сучасних технологій* : Матеріали ІХ Міжнар. науково-техн. конф. молодих уч. та студентів, м. Тернопіль, 25–26 листоп. 2020 р. Тернопіль, 2020. С. 168–169.
URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/34656/2/AZST_2020v2_Bidos_M_A-Psychological_aspects_of_168-169.pdf (дата звернення: 24.01.2024).
2. Вагабова А.О. Особливості вивчення прояву любові як складника способу життя *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». – 2021. – №. 4. – С. 122-131.
Url: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-16> (date of access: 24.02.2024).
3. Василевська А. О. Особистість адикта як об'єкт клініко-психологічного дослідження : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Олена Анатоліївна Чаркіна. Кривий Ріг, 2023. 68 с.
4. Вдович, С. М., Л. Н. Зельман, і Г. Б. Павлишин-Кошова. «Вплив реклами на алкогольну адикцію студентської молоді: результати емпіричного дослідження». *Академічні візії*, вип. 17, 2023, Url: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/294> .
5. Вестбрук Д., Кннері Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. з англ Я. Кремінська. Львів : Свічадо, 2014. 51 с. Url: https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-ТЕХТ-1_2-PART.pdf
6. Волошина А.В., Гущенко О. В. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Київ, 2011. Випуск 7. С 157-162.
Url: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1647/Voloshyna_Hushchenko.pdf?sequence=1
7. Гаврищак Л. Психологія залежної поведінки : методичні рекомендації до

- семінарських занять / Л. Гавришак – Дрогобич, 2018 – 66 с.
8. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта *Наукові записки*. Серія: психологія. – 2023. – №. 1. – С. 14-21. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2> (дата звернення: 22.02.2024).
 9. Гречуха І.А. Особливості роботи над професійно-орієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу» : Професійно-орієнтовані завдання з психології : Навчальний посібник. / За ред. О. Л. Музики. 3-тє вид., перероб. і доп. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 319-346.
 10. Гринечко А. Особливості проявлення тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія «психологія». 2017. № 41. С. 33–41.
 11. Гуменюк Ю. Олексіюк. О. Гаркавенко Н. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 30–38. Url: https://doi.org/10.35619/prap_rv.V1i20.344 (дата звернення: 24.02.2024).
 12. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721625/1/Zlyvkv_Lukomska.pdf
 13. Золотова Г. Д. Сутність і зміст нехімічних адикцій дітей. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2012. № 22 (257), Ч. VIII. С. 12–24.
 14. Іваннікова Г. В. Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті : методичні вказівки : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 017. Київ, 2023. 31 с.
 15. Іванова Н. Сутність мотиву особистості в теорії мотивації. *Вісник національного університету оборони України*. 2021. С. 20–27. Url: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-20-27> (дата звернення: 12.03.2024).

16. Каневський В.І., Гур'янова А.С. Дисфункціональні переконання в системі депресивно-тривожних розладів. *Габітус*. 2021. № 32. С. 89–93. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/14.pdf>
17. Карпенко Є. В. ОСНОВИ ПСИХОТРЕНІНГУ : навч. посіб. Дрогобич, 2015. 78 с.
18. Кашпур Ю. М. Психологія вірності у співзалежних взаєминах. 2020. Т. 2. С. 49–54. Url: <https://doi.Org/10.18523/2617-2348.2019.2.49-54> (дата звернення: 25.02.2024).
19. Когнітивні спотворення. *Київський Центр КПТ*. URL: <https://ucbct.com.ua/blog/bez-kategoriyi/kognityvni-spotvorennnya/>. (дата звернення: 01.03.2024).
20. Козачук Є. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку якостей успішного переговорника *Магістерський науковий вісник*. 2023. Випуск № 41. С.71-74 URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31256/1/20_Kozachyk.pdf
21. Коляда Н., Гуйван К. Особливості его-станів у осіб юнацького віку з різним рівнем співзалежності. *Наукові перспективи*. 2022. № 1 (19). URL: [https://doi.Org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-425-432](https://doi.Org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-425-432) (дата звернення: 22.02.2024).
22. Іванова Т., Бабич К. Коучинг та когнітивно-поведінкова психотерапія: взаємодія та співпраця *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 390-394. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/84767>
23. Кочаровський М. С. Особливості дистанційного проведення СПТ з прийняття рішень. *Особистість у просторі проблем XXI століття* : Науково-практична конференція 2021. С. 55-57. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/21288>
24. Крамченкова В.О Системні особливості функціонування сім'ї при

- наркопатології як мішені психотерапії *Психологія і особистість*. 2020. №. 2. С. 263-279.
25. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Humanitas*. 2023. № 2. С. 88–92. Url: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.13> (дата звернення: 24.02.2024).
26. Лиманкіна А. І. Психологічна характеристика міжособистісної співзалежності. «ЛОГОΣ». 2022. Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique. С. 136–137. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-11.11.2022.44>.
27. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник ужгородського національного університету*. Серія: психологія. 2022. № 3. С. 63–65. Url: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.12> (дата звернення: 22.02.2024)
28. Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення. *Технології розвитку інтелекту* 2016. Т. 2 Вип. 4. Url: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_4
29. Лянний А.В. Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожністю : кваліфікаційна робота. Миколаїв, 2023. 91 с.
30. Матійків. І. М.. ТРЕНІНГ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ : Навчально-методичний посібник. Київ, 2012. 112 с.
31. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Юхименко І. В. Вплив конформізму на формування міжособистісної адикції студентів. *Науковий вісник ужгородського національного університету*. Серія: психологія. 2022. № 1. С. 104–109. Url: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.20> (дата звернення: 23.02.2024).
32. Михайловина О. В., Толстая Т. Ю. Когнітивні спотворення у осіб молодого віку з високим рівнем невротизації та психопатизації. «*Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспективи*» III

- Всеукраїнська студентська наукова конференція. 2023. С. 188–189. Url: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/389>
33. Мілушина М.О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць. 2014. Т. 7, № 37. С. 135–143.
34. Мул. С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 193–203. Url: <https://doi.org/10.32453/5.V12i1.146> (дата звернення: 24.02.2024).
35. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. Посіб. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-друк, 2017. 420 с.
36. Ніколаєва М.К., Сингаївська І.В. Феномен співзалежності і його подолання в подружніх парах. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021. С. 362-366.
37. Одінцева А.М., Одінцева В.М. Феномен перфекціонізму особистості в руслі когнітивно-поведінкової терапії *Науковий вісник херсонського державного університету*. Серія : психологічні науки. – Херсон, 2015. – Вип. 2.Т. 1. – С. 61- 64
38. Оніпко З. Самооцінка як чинник професійного становлення особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 8(13). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-409-419](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-409-419). (дата звернення: 29.02.2024).
39. Опанасенко Л. Особливості психологічної допомоги співзалежним членам сімей : Дипломна робота. Миколаїв, 2022. 103 с.
40. Петрунько О.В, Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини *Вчені записки Університету "КРОК"*. - 2023. - № 3(71). - С. 115-124.

- 41.Петрунько. О.В Молодь та інноваційні технології: перспективи і ризики взаємодії : Методичний посібник. Національна академія педагогічних наук України. 2013. С. 84.
- 42.Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
- 43.Прахова С. А., Шумейко А. І. Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2010. Т. 1. С. 163-168. Url:<https://doi.org/10.31812/psychology.V1i.7585> (дата звернення: 24.02.2024).
- 44.Руденко О.В, Ніколаєв Л.О, Салівон Н.Б. Когнітивно-поведінкова терапія в подоланні постстресових станів у сучасних жінок. *Габітус*. 2023. № 54. С. 159–163. Url: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. (Дата звернення: 29.02.2024).
- 45.Сальникова А. Алекситимічний радикал у структурі особистості як чинник схильності до гемблінгу: психологічні механізми та ефекти впливу. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. Випуск 3 (12). 2023. No. 3. P. 64–72. Url: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-10> (дата звернення: 23.02.2024).
- 46.Сафронова Л. М. «Соціально педагогічні умови профілактики адиктивної поведінки підлітків» : бакалаврська робота / науковий керівник : ст. виклад. Зичков Анатолій Костянтинович. Кривий Ріг, 2023. 87 с.
- 47.Свідовська В. *Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження*. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. № 6. С. 108–114.
- 48.Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник ужгородського національного університету*. Серія: психологія. 2022. № 4. С. 60–64.

- Url: <https://doi.Org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.12> (дата звернення: 24.02.2024).
49. Сізов Д.Ю., Саврасов М.В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус*. 2023. № 45. С. 166–171. URL: <https://doi.Org/10.32782/2663-5208.2023.45.28> (дата звернення: 22.02.2024).
50. Сінельніченко Н.С., Проскурня А.С. Психологічні особливості співзалежної поведінки близьких осіб, які залежні від психоактивних речовин. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 213. Url: <https://doi.Org/10.32782/2663-5208>.
51. Слюсаренко М. Я-концепція як поняття психології. *Наукові перспективи* (Naukovi perspektivi). 2023. № 1(31). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1\(31\)-548-555](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1(31)-548-555). (дата звернення: 28.02.2024).
52. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2019. Т. 12, № 8(53). С. 107–112. Url: [https://doi.Org/10.31392/npu-nc.Series12.2019.8\(53\).11](https://doi.Org/10.31392/npu-nc.Series12.2019.8(53).11) (дата звернення: 24.02.2024).
53. Ткачук А.В. Особливості концепції «Я» у співзалежних осіб: кваліфікаційна робота. Львів, 2022. 55с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4610>
54. Усік Ю. Ю. Самооцінка та рівень домагань особистості людини : Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21-22 квітня 2014 р. / Відп. за вип. О.М. Сушкова. — Суми : СумДУ, 2014. — С. 290-292. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755>. (дата звернення: 01.03.2024).
55. Філіпов О. О. САМООЦІНКА І ПОРІВНЯННЯ СЕБЕ З ІНШИМИ. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2023. № 30.

- C. 342–344. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.056>. (дата звернення: 01.03.2024).
56. Хавелко С.С. Тренінг. Методика проведення тренінгу : лекція з навчальної дисципліни „Методика навчання основ здоров’я”. Львів, 2019. 10 с.
Url: <https://repository.Ldufk.Edu.Ua/bitstream/34606048/21599/1/лекція%2010%20методика%20навчання%20основ%20здоров'я.Pdf>.
57. Ширіпа Т. М. Чинники співзалежних стосунків у шлюбі : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Г. О. Горбань. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 86 с.
Url: <https://dspace.Znu.Edu.Ua/jspui/handle/12345/6472> (дата звернення: 23.02.2024).
58. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб’єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського Державного Університету*. 2022. № 1. С. 77–83. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10>
59. Янчук Т. О. Взаємозв’язок самооцінки та рівня тривоги : курсова робота. Київ, 2019. 24 с. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/2750>
60. Alexandru Tiba, Marius Drugaș. The ABC Model of Positive Feelings: A Preliminary Test. Research Square. 2023. P. 16.
61. Anna O.K Psychoeducation as an element of psychosocial interventions in a complex system of medic-psychological support for a family, where a patient with endogenous mental disorder lives. *Psychiatry Neurology and Medical Psychology*. 2020. No. 13. URL: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-13-1>.
62. Derev’anko S. P. Current issues of cognitive-behavioral therapy. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. 2021. Vol. 1, no. 13. P. 104–109. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-104-109>.
63. HALYCH Y. Cognitive-Behavioral Psychotherapy as a Direction in the

- Correction of Behavioral Deviations. *Úridična psihologija*. 2023. Vol. 33, no. 2. P. 62–70. URL: <https://doi.org/10.33270/03233302.62> (date of access: 27.05.2024).
64. Happ, Z., Bodó-varga, Z., Bandi, S. A., Kiss, E. C., Nagy, L., & Csókási, K. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current psychology*, 42(18), 15688-15695.
65. Joaquín S. What is Albert Ellis' ABC Model in CBT Theory?. *PositivePsychology.com*.
URL: <https://positivepsychology.com/albert-ellis-abc-model-rebt-cbt/#what-is-the-abc-model>.
66. Karaşar, B. (2021). Codependency: an evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu education journal*, 29(1), 117-126. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.738845>
67. Lukens E. P., McFarlane W. R. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 2004. Vol. 4, no. 3. P. 205–225. URL: <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019> (date of access: 01.03.2024).
68. Myrtle C. Orbon, Debora Basaria. Codependency Among Family Members as Predicted by Family Functioning and Personality Type. *Atlantis Press*. 2021. Me 570. P. 1388–1389.
69. Tursi, M. F. D. S., Baes, C. V. W., Camacho, F. R. D. B., Tofoli, S. M. D. C., & Juruena, M. F. (2013). Effectiveness of psychoeducation for depression: a systematic review. *Australian & New Zealand journal of psychiatry*, 1019-1031.
70. Xamidovna M. I. The main criteria for the development of conflict psychological training programs. *International journal of social science & interdisciplinary research*. 2022. Vol. 11, no. 6. P. 181–184.