ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Москова Ольга Василівна

Кваліфікаційна робота

«Соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків у подружній парі»

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психол. наук, ст.наук. співр., професор кафедри писхології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ…… 8
1.1. Поняття «співзалежність» та «дезорганізовані стилі прив'язаності»…… 13
1.2. Соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків у подружній парі ……..… 23
Висновки до розділу 1 …… 29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ…… 32
2.1. Опис та характеристика вибірки та методик дослідження…. 32
2.2. Аналіз і інтерпретація отриманих результатів дослідження.. 42
2.3. Аналіз взаємозв'язків між чинниками співзалежних стосунків у подружніх парах …….. 62
Висновки до розділу 2 …… 67
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ…….. 69
3.1. Розробка та зміст корекційної програми для подолання співзалежних моделей поведінки……... 69
3.2. Напрямки оцінки ефективності корекційної роботи …….. 90
3.3. Практичні рекомендації подружнім парам та практичним психологам, які працюють із співзалежними парами ……. 95
Висновки до розділу 3 ...…….. 100
ВИСНОВКИ …… 102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 107
ДОДАТКИ …… 117

ВСТУП

Актуальність роботи: Подружні стосунки мають найглибшу форму фізичної та психоемоційноївзаємодії. Вони базуються на взаєморозумінні, підтримці, довірі та любові. Проте сучасне суспільство стикається з новими викликами, що суттєво впливають на якість та стабільність таких відносин. Однією із поширених форм деструктивних відносин є співзалежність – стан, що характеризується сильною емоційною, соціальною і навіть фізичною залежністю однією особистістю від іншої. Пари формуються не на основі здорової взаємодії, а психологічної залежності, мають багато конфліктів у сім'ї у партнерів спостерігається емоційне виснаження та збільшується ризикрозвитку психологічних розладів.Такі стосунки мають назву «співзалежність». Ранні негативні досвіди взаємодії з близькими дорослими, набуті у дитинстві, формують основу розвитку співзалежних стосунків у дорослому житті. Дослідження співзалежних стосунків залишаються важливим напрямом психологічної науки, оскільки вони дозволяють глибше розуміти динаміку міжособистісних взаємодій у сучасному суспільстві.

Психоемоційний стан осіб які перебувають у таких стосунках руйнує життя самої людини та її партнера. Такі люди обов'язково потребують допомоги кваліфікованих психологів, адже співзалежність може призводити до більш важких наслідків такі як: алкогольна та наркотична залежність, спроби самогубства. Постійний супроводжуючий стрес, незадоволеність життям, знецінювання себе, низька самооцінка та емоційна залежність від іншої людини може провокувати психосоматичні проблеми.

Варто відзначити, що дослідженням таких різних аспектів, пов'язаних з психологічними особливостями співзалежних стосунків займалися: А. Коцар, А. Кочарян, Н. Терещенко, О. Петрунько, І. Сингаївська, Г. Склярова, Т. Асланян, Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, С. Фішер, Р. Стернберг та багато інших. Але, дослідження співзалежних стосунків залишається актуальними в сучасному світі з декількох причин:

1. Загальна розповсюдженість: Співзалежні відносини вважаються одними з найпоширеніших форм нездорових стосунків. Вони можуть виникати у будь-якій сфері життя, включаючи сімейні, робочі, дружби та інші. Така широка поширеність робить дослідження співзалежності важливим для розуміння та покращення якісного функціонування стосунків.

2. Вплив на якість життя: Співзалежні відносини негативно впливають на емоційне, фізичне, та психологічне благополуччя осіб, що втягнуті у них. Ці відносини можуть призводити до стресу, неврозів, депресії, втрати самооцінки та інших проблем здоров'я. Вивчення співзалежності дозволяє розкрити та запобігти роботі механізмів, які сприяють цим негативним наслідкам.

3. Соціальний контекст: Співзалежність як соціально-психологічний феномен має важливий соціальний аспект. Це може стосуватися залежності від речей, грошей, роботи, наркотиків, алкоголю та інших речей або поведінки. Дослідження співзалежних відносин може внести вагомий вклад у розуміння та ефективне управління цими формами залежності в суспільстві.

4. Можливості лікування та підтримки: Розуміння механізмів співзалежності є важливим для розробки ефективних підходів до лікування та підтримки людей, що страждають від цих відносин. Дослідження можуть сприяти розробці нових терапевтичних підходів, програм реабілітації та ресурсів для підтримки співзалежних осіб.

Враховуючи важливість проблеми співзалежних стосунків у сучасному суспільстві, було обрано тему мого дослідження: «Соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків у подружній парі».

Мета роботи: теоретично та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків у подружній парі. Особливу увагу приділено практичному аспекту роботи – розробці та імплементації терапевтичних сесій спрямовані на корекцію деструктивних моделей поведінки. Запропонована програма має на меті не лише зменшення рівня співзалежності, а й формування у подружніх пар конструктивних навичок

комунікації, усвідомлення власних потреб і кордонів, розвиток емоційної автономності та взаємоповаги.

Для досягнення мети дослідження було встановлено такі завдання:

1. З'ясувати і розкрити сутність понять «співзалежність», «співзалежні стосунки», «прив'язаність» та «дезорганізовані стилі прив'язаності».

2. Теоретично дослідити соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків.

3. Емпірично дослідити психологічні чинники співзалежних стосунків у подружній парі.

4. Розробити корекційну програму спрямовану на подолання проявів співзалежності та формування конструктивних моделей міжособистісних взаємодій.

Об'єкт дослідження: співзалежні стосунки подружжя.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків подружньої пари.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, обґрунтування поняття сутності та причиниспівзалежних стосунків. Емпіричні – опитування, анкетування, тестування.

Для проведення емпіричного дослідження були обрані такі психодіагностичні методики:

«Опитувальник міжособистісної залежності» Р. Гіршфільдом (адаптовано О. Макушиною); Опитувальник співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд (адаптовано О. Кочарян та Є. Фролова); Опитувальник стилів прив'язаності в дорослому віці (Adult Attachment Scale, AAS); Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Я. Янга (Young Schema Questionnaire, YSQ); Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) та авторська анкета-опитувальник.

Наукова новизна одержаних результатів:

у межах данного дослідження:

- за допомогою емпіричного дослідження виявлено комплекс соціальних і психологічних чинників, що сприяють формуванню співзалежних стосунків у подружній парі;

- розроблено програму психологічного супроводу та корекції поведінки у співзалежних стосунках та експериментально доведено її ефективність;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної тапсихокорекційної роботи; також доведено її ефективність у підвищенні рівня емоційної автономії та формуванні здорових моделей прив'язаності де передбачено формування нових моделей поведінки;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо психологічної природи співзалежності, її соціально-психологічних чинників та механізмів формування;

- практичне впровадження психокорекційних сесій щодо шляхів розв'язання проблеми співзалежних стосунків у подружній парі,ефективні психологічні засоби профілактики й подолання співзалежнихпатернів поведінки у міжособистісних стосунках.

Теоретичне значення дослідження у співзалежних стосунків у шлюбній парі полягає у систематизації та узагальнені наукових знань про механізми формування, прояви та вплив співзалежності на динаміку партнерських взаємовідносин. Дослідження дозволяє виокремити основні риси співзалежної поведінки, такі як надмірна емоційна залежність, контроль над партнером, страх самотності та труднощі у встановлені особистісних меж.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів профілактики та корекції поведінки у подружніх парах які перебувають у деструктивних стосунках. Матеріали дослідження та

застосування можуть бути використані у роботі психологами, клінічними психологами та коучами.

Експериментальна база дослідження: емпіричною базою виступають шлюбні пари віком від 20 до 50 років.

Апробація результатів дослідження полягала у підготовці та представленні тез на тему «Соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків у подружній парі» на VII Міжнародній науково-практичній конференції https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/2934 «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася 04 грудня 2025 року у ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»» у змішаному форматі.

Структура та обсяг роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (99 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 137 сторінок, основний обсяг – 105 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 6 рисунків, 7 додатки (на 18 сторінках).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

Шлюбні стосунки між парою посідають найважливіше місце у структурі між особистих відносин та значною мірою визначають психологічний стан у сім'ї. Вони поєднують у собі як біологічні та психологічні чинники, так і соціокультурні фактори впливу, що формують унікальну систему спільного життя. З точки зору психології, шлюб виступає не лише соціальним інститутом але й важливою сферою реалізації базових потреб особистості – у близькості, емоційній безпеці, підтримці та самореалізації. Фундаментом стосунків є комунікація, яка визначає якість взаєморозуміння між партнерами. Однак фундаментальним підґрунтям для цього процесу вступає ранній досвід дитини, зокрема особливості формування прив'язаності і взаємодії з батьками або значущими дорослими. Досвід взаємодії з батьками у ранньому дитинстві формує внутрішню модель того, наскільки світ є безпечним і чи можна довіряти іншим. У цьому контексті прив'язаність розглядається як стійкий емоційний зв'язок що виникає між дитиною та батьками, а згодом проявляється у стосунках між партнерами.

Джон Боулбі – британський психолог, психіатр і психоаналітик, який розробив «Теорію прив'язаності» та взагалі розкрив цілий напрямок у психології вважав прив`язаність первинною, вродженою поведінковою системою, що виникла в приматів в процесі природного відбору. Джон Боулбі визначає прив`язаність як глибокий емоційний зв`язок з матір`ю, пошук контакту й близькості з нею, котрий надає беззахисній дитині потрібне відчуття безпеки. Формування прив'язаності у дитини є фундаментальним біологічним інстинктом, що має еволюційне значення для виживання та розвитку особистості. Незалежно від якості батьківського догляду – чи він був турботливим, чи навпаки жорстоким та байдужим –

дитина зумовлена природою виробляти власні механізми адаптації. Механізм задоволення потреби в безпеці реалізується через стійкий емоційний контакт між дитиною та батьками або значущим дорослим. Коли дитина отримує своєчасну відповідь на сигнали дистресу (плач, страх, потреба в підтримці), у неї формується внутрішнє відчуття передбачуваності світу та довіри до оточення. Така взаємодія сприяє становленню внутрішніх робочих моделей – когнітивно-емоційних схем, які відображають уявлення дитини про себе («я є цінною, гідною любові») та про інших («іншим можна довіряти, вони здатні підтримати»). Ці механізми слугують для задоволення її базових потреб у безпеці, підтримці та емоційному контакті, що є необхідною умовою для подальшого психосоціального розвитку [11].

Таким чином, прив'язаність виступає не лише як емоційний зв'язок із близькими, а й як основа формування стратегій регуляції стресу і міжособистісної взаємодії, що мають адаптивний характер навіть у несприятливих соціально-психологічних умовах.

Емоційну прив`язаність вчені так само визначають як прагнення до емоційної близькості з іншою людиною та до збереження цієї близькості впродовж життя. Глибокі емоційні зв`язки із значущими людьми є основою життєвих сил для кожної людини. Так для дітей – це життєво важлива потреба буквально, бо вона надає можливість розвиватися основі довіри до світу й позитивній самооцінці [58].

Запропонована теорія Дж. Боулбі теорія прив`язаності дозволила інакше подивитися на поведінку немовлят і їх емоційні реакції. Якщо раніше дорослі сприймали плач малюка, залишеного на самоті, як вередування і спробу маніпулювати дорослими та разом з тим недооцінювали значення його усмішки, то наразі стає зрозумілим, що так дитина спілкується з дорослими, виражаючи свої найсильніші емоції. Плач для дитини – сигнал біди. Якщо малюк плаче, це означає, що йому чи боляче, чи дуже страшно і мати повинна негайно реагувати на потребу дитини. Іншим сигналом є

усмішка малюка, що так само має роль прив’язаності: так він виражає любов до дорослих.

Дж. Боулбі називає природу емоційної прив’язаності інстинктивною і вродженою. Емоційна прив’язаність дитини до матері формується завдяки активності систем керування поведінкою, в котрих прогнозованим результатом є близький емоційний контакт з нею. Прив’язаність забезпечує досягнення і збереження контакту з матір’ю, котрий задовольняє потребу дитини у безпеці. Поведінку емоційної прив’язаності розглядають як один із видів соціальноїповедінки, значення якої не менш важливе, ніж значення поведінки, пов’язаної із створенням пари чи батьківської поведінки [9, с. 26]. Та у процесі розвитку ці моделі стають основою для регуляції емоцій, побудови майбутніх міжособистісних зв’язків і визначають характер взаємодії в дорослому віці. Якщо потреба в безпеці систематично задовольняється, у дитини формується надійна прив’язаність, що проявляється у впевненості досліджувати світ, зберігаючи відчуття підтримки від значущої фігури.

Послідовником Джона Боулбі став Гордон Ньюфелд, він визначав прив`язаність як лоно, у якому формується психологічне дозрівання. Воно виконує роль захисту від зовнішнього стресу і створює простір для формування особистості. Коли дитина досягає підліткового віку, у неї не виникає необхідності протистояти старшому поколінню, тому що вона має глибоку емоційну прив’язаність до матері, яка залишає дитині достатньо простору, аби вона могла стати окремою особистістю.

Гордон Ньюфелд розвинув класичну теорію прив’язаності Джона Боулбі, адаптувавши її до сучасних уявлень про емоційний та соціальний розвиток дитини. Він розглядає прив’язаність як динамічний процес, що розгортається поступово та охоплює шість рівнів розвитку, кожен із яких відображає поглиблення емоційного зв’язку між дитиною та значущим дорослим. На думку дослідника, саме послідовне проходження цих етапів

забезпечує формування зрілої, стійкої прив'язаності, що є основою психічного здоров'я та соціальної компетентності дитини.

Перший рівень – прив'язаність через відчуття. На ранніх етапах життя дитина встановлює контакт із батьками завдяки фізичній близькості: дотику, запаху, голосу. Цей рівень забезпечує базове відчуття безпеки й захисту, необхідне для виживання. Другий рівень – прив'язаність через подібність. Приблизно у віці двох-трьох років дитина починає наслідувати поведінку та звички батьків або значущої особи, прагнучи бути «як мама» чи «як тато». Подібність стає для неї способом зберігати контакт і належність до об'єкта любові. Третій рівень – прив'язаність через приналежність і лояльність. У цей період дитина починає усвідомлювати себе частиною певної системи – родини, групи. Вона прагне «належати» до батьків, бути їхньою, виявляє вірність і прихильність. Це сприяє формуванню почуття стабільності й довіри у стосунках. Четвертий рівень – прив'язаність через значущість. Дитина прагне бути важливою для батьків, відчувати, що її люблять не лише за поведінку, а за сам факт існування. На цьому етапі формується самооцінка, що базується на досвіді безумовного прийняття. П'ятий рівень – прив'язаність через емоційну відданість і любов. Приблизно у віці п'яти-шести років дитина здатна не лише отримувати любов, а й відчувати її у відповідь, переживаючи глибоку емоційну прихильність до батьків. Це перший рівень справжнього емоційного взаємного зв'язку, який розвиває емпатію та здатність до співпереживання. Шостий рівень – прив'язаність через психологічну близькість і відкритість. Вона передбачає здатність дитини бути вразливою у стосунках, ділитися своїми думками, почуттями, страхами. Цей рівень формується у середньому дитинстві й є передумовою для розвитку глибоких міжособистісних зв'язків у підлітковому та дорослому віці [58].

Таким чином, модель Ньюфелда демонструє, що розвиток прив'язаності є не статичним станом, а поступальним процесом емоційного дозрівання. Порушення або зупинка на будь-якому з рівнів може призвести

до труднощів у сфері довіри, автономії та соціальної адаптації. У цьому сенсі концепція шести рівнів прив'язаності має важливе значення для розуміння механізмів формування стійких сімейних зв'язків і може бути використана як теоретична основа в психокорекційній практиці.

Прив'язаність багато в чому залежить від поведінки матері. У дітей, чиї потреби у любові та прийнятті не задовольняються матір'ю, уся внутрішня енергія іде на боротьбу з тривогою та на пристосування до пошуку емоційного тепла в умовах його «жорсткого дефіциту». Саме цими механізмами сталого розвитку сім'ї, її життєдіяльності є зміцнення або установлення прив'язаності до матері і гарантування якості міжособистісних відносин дитини й матері. Теорія прив'язаності трансформувала також і уявлення про потреби дитини у їїрозвитку. Адже стало зрозуміло, що неможливо говорити про потреби дитини окремо від людини, що дбає про її розвиток [12; 70].

Прив'язаність може бути як надійною, так і ненадійною та дезорганізованою, що безпосередньо впливає на здатність особистості до емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. Надійна прив'язаність формується в умовах стабільного емоційного контакту, де піклування батьків включає емоційне налаштування – здатність дорослого вчасно помічати, розпізнавати та адекватно реагувати на сигнали дитини. Така взаємодія починається ще на довербальному рівні через обмін мімікою, інтонацією, ритмом, завдяки чому дитина отримує досвід бути поміченою, прийнятою та зрозумілою. Цей досвід стає базою для формування відчуття безпеки, саморегуляції й довіри до світу. У поєднанні з підтримкою автономії та самостійності, надійна прив'язаність сприяє становленню внутрішнього контролю, що, своєю чергою є передумовою психологічної стійкості та суб'єктної позиції в дорослому житті. Діти з надійним стилем прив'язаності поступово опановують навички розпізнавання власних емоцій та емоцій інших, розуміють, які їхні дії допомагають покращити самопочуття або викликають дистрес у близьких.

Вони здобувають досвід ефективного впливу на власний стан і соціальне середовище, що посилює їхню здатність до адаптації та взаєморозуміння. Крім того, досвід надійної прив'язаності виконує роль емоційно-когнітивного шаблону за яким вибудовуються подальші міжособистісні зв'язки. Такі діти схильні до емпатії, диференціювання ігрових ситуацій від реальності, розпізнавання прихованих мотивів та небезпечної поведінки інших. У соціальній взаємодії вони проявляють доброзичливість, здатність до співпраці, впевненість, а також формують конструктивні стратегії самоствердження. Засвоєні у ранньому дитинстві уявлення про себе, інших людей та світ загалом стають підґрунтям для інтеграції особистості в соціум та побудови зрілих форм прив'язаності в майбутньому.

1.1. Поняття «співзалежність» та «дезорганізовані стилі прив'язаності»

Багато людей плутають співзалежність та прив'язаність але – це два різних, хоча інколи переплетених, поняття у психології, що стосуються міжособистісних стосунків. Їхня основна різниця полягає в типі взаємозв'язку, емоційному стані та здатності до здорової незалежності.

Співзалежність – це деструктивний психоемоційний стан особистості, що характеризується надмірною емоційною, соціальною або поведінковою залученістю у життя іншої людини. Така залученість супроводжується втратою особистісної автономії, розмиттям меж «Я» та порушенням балансу у міжособистісних взаєминах. Найчастіше поняття «співзалежність» застосовується щодо близьких осіб людей із хімічними чи іншими формами залежності (алкогольною, наркотичною тощо), проте його зміст не обмежується лише цими випадками, оскільки співзалежні патерни можуть формуватися і в інших типах дисфункційних стосунків. Це стан або стиль стосунків, у якому одна особа втрачає власну ідентичність і ставить потреби іншої особи на перший план. Це часто включає емоційну залежність,

маніпуляції, контроль, страх самотності та відчуття власної цінності через іншу людину.

Н. Максимова вважає, що співзалежна людина – це та, яка дозволяє діям іншої людини впливати на себе і повністю зосереджена на контролі над діями цієї людини (іншою людиною може бути дитина, дорослий, коханець, чоловік, батько, мати, сестра, бабуся, це може бути дідусь, клієнт, найкращий друг, алкоголік, наркоман, хтось із психічним чи фізичним захворюванням [48]. Якщо співзалежна людина не вчиться розпізнавати моменти, коли їй потрібно бути рятівником, вона постійно дозволяє іншим поставити себе на місце жертви. Фактично, співзалежні самі залучені до власної віктимізації. Співзалежна людина може залишатися в одній ролі від декількох секунд до років, а ви можете чергувати рятівника-переслідувача-жертву двадцять разів на день. У цьому випадку мета психотерапії – навчити співзалежного усвідомлювати свою роль.

На думку багатьох фахівців (К. Бриш, О. Григор'єва та ін.), співзалежність є дзеркальним відображенням залежності і проявляється тими ж симптомами. Тривалий стрес призводить до виникнення різноманітних психосоматичних захворювань, таких як гастрит, головний біль, гіпертонія, гіпертонія, гіпотонія та інші, що вказує на взаємозалежний прогрес. Психологічні симптоми співзалежності включають: контроль, стрес, нав'язливі стани та думки, низьку самооцінку, ненависть до себе, провину, пригнічений гнів, неконтрольовану агресію, примус допомогти, турботу про інших, нехтування власними потребами, проблеми спілкування, ізоляцію, сльози, апатія, проблеми в інтимному житті, депресивна поведінка, суїцидальні думки. Їм погано намагатися контролювати чиєсь життя, тобто те, що їм не підвладно [12; 29].

Розлади прив'язаності – це психопатологічні стани, що виникають унаслідок порушення формування стабільного й надійного емоційного зв'язку між дитиною та її основними фігурами (батьками або особами, що їх замінюють) у критичні періоди онтогенезу. Такі розлади є наслідком

емоційного, фізичного або соціального занедбання, жорстокого поводження чи нестачі чутливого реагування з боку значущих дорослих.

Формування дезорганізованого або нестійкого типу прив'язаності зумовлює низку довготривалих наслідків, зокрема порушення емоційної регуляції, зниження самооцінки, труднощі у встановленні довірливих міжособистісних взаємин, а також схильність до співзалежних, аддиктивних або деструктивних стосунків у дорослому віці. Діти, які зазнали насильства, недогляду або емоційної нестабільності в сімейному оточенні, проявляють високу чутливість до невербальних сигналів – змін у голосах, міміці та поведінці інших людей. Така спотворена інтерпретація інформації перешкоджає адекватній корекції власної поведінки в соціальному контексті, ускладнює встановлення і підтримання довірливих міжособистісних зв'язків. Цей феномен пояснюється формуванням так званих дезорганізованих або небезпечних моделей прив'язаності, які характеризуються нестабільністю емоційної регуляції та підвищеною тривожністю. У результаті діти виявляють захисні стратегії, що можуть включати уникнення, агресію, надмірну контрольованість або емоційне замикання. Вони починають сприймати навколишній світ як потенційно ворожий і непередбачуваний, що негативно впливає на розвиток емпатії, соціальних навичок та почуття безпеки. З огляду на це, діти з травматичним досвідом часто мають труднощі із формуванням стабільних і здорових міжособистісних стосунків у подальшому житті, а також із адаптивною поведінкою у соціальних ситуаціях. Їхній емоційний досвід супроводжується постійним внутрішнім конфліктом між бажанням близькості та страхом відторгнення чи болю, що ускладнює процес соціальної інтеграції та психологічної саморегуляції[88].

Згідно з класифікацією DSM-5 (APA, 2013), виокремлюють два основні клінічні варіанти розладів прив'язаності у дітей:

- Реактивний розлад прив'язаності (Reactive Attachment Disorder, RAD) – характеризується вираженою емоційною відстороненістю

Reactive, підвищеною обережністю та уникненням емоційної близькості з дорослими;

- Розлад прив’язаності з дезінгібованими проявами (Disinhibited Social Engagement Disorder, DSED) – виявляється у надмірній довірливості до незнайомців, порушенні меж і соціальної розбірливості[93, с. 556-571].

Описані розлади впливають на подальший розвиток особистості, є ризикогенними чинниками формування невротичних патернів поведінки та можуть бути чинниками схильності до співзалежних стосунків у подружніх та інших інтимних взаєминах у дорослому віці. Обидва розлади віднесено до категорії травматичних і стресових розладів, і вони, як правило, формуються внаслідок хронічної соціальної депривації в ранньому дитинстві. Наслідки розладів прив’язаності у дорослому віці свідчать, що у випадку відсутності своєчасного втручання обидва типи розладів можуть мати тривалі наслідки, що зберігаються у дорослому віці. Зокрема, у дорослих, які в дитинстві мали реактивний розлад прив’язаності, часто виявляють соціальну ізоляцію, в них труднощі в довірі та формуванні близьких емоційних зв’язків, зниження емпатії, підвищений ризик розвитку депресивних розладів. Натомість особи з історією з дезінгібованимипроявами демонструють імпульсивну соціальну поведінку, порушення меж у стосунках, схильність до ризикованих або деструктивних форм взаємодії,високу вразливість до залежних форм поведінки[93; 95].

Крім того, в обох випадках виявлено зв’язок з труднощами саморегуляції, порушеннями ідентичності та низьким рівнем психологічного благополуччя у пізнішому віці. Наявність розладів прив’язаності також є предиктором складнощів у шлюбних та батьківських стосунках у дорослому житті, а отже, в залежності від типу прив`язаності до матері, особливості її прояву будуть відрізнятися, зокрема: діти з надійним типом прив`язаності здійснюють активну дослідницьку діяльність в незнайомих обставинах, використовуючи матір як «базу»; з уникаючим типом – пасивні у новій

ситуації; пасивно чи занадто довірливо реагують на незнайому дорослу людину; в разі тривожно амбівалентного типу – діти демонструють негативну емоційну реакцію в випадку наближення незнайомої дорослої людини, відчувають безпорадність й дезорієнтованість в разі відсутності матері [95].

Можна виокремити наступні відмінності між відносинами надійної, безпечної прив'язаності та залежності. За відносин прив'язаності, близька людина, звичайно, може впливати на настрій і самопочуття, але відчуття щастя чи нещастя у житті не пов'язуються виключно з наявністю чи відсутністю цієї людини поруч, особа є компетентною у впорядкуванні власного життя, прийнятті рішень, які задовольняють власні інтереси та дозволяють утримувати гармонійний баланс між автономністю та потребою в іншому; у партнерів існують особисті кордони, визнаються та задовольняються потреби обох партнерів; цінність має як власна особистість, так і особистість об'єкта прив'язаності. За відносин залежності, особистість партнера більш важлива, ніж власна, його потреби, інтереси та переконання ставляться на перше місце, без цієї людини щастя неможливе, а життя позбавлене сенсу. Таке схвальне, позитивне ставлення та глибока симпатія до когось, яка супроводжується бажанням проявляти турботу до об'єкта прихильності. Також слід відрізняти здорову надійну прив'язаність, як запоруку здорового й гармонійного розвитку особистості, від залежних стосунків, які є деструктивними, й мають негативні наслідки для особистісного розвитку, відчуття власної цілісності, компетентності та значущості[83, с. 143-158].

Ознаками та видами співзалежних стосунків у подружній паріхарактеризуються порушенням особистісних меж та кордонів, емоційною симбіозністю та нерівномірним розподілом відповідальності у взаємодії. У такому типі взаємин один або обидва партнери демонструють надмірну емоційну включеність, що супроводжується втратою автономії, залежністю від думки й емоційного стану іншого, а також стійким

прагненням до контролю чи спасіння партнера. Міжособистісну залежність можна визначити за такими ознаками, як: емоційна залежність – постійна потреба у схваленні, визнанні чи емоційному підтвердженні з боку партнера; переживання тривоги або страху втрати у разі дистанціювання.Систематичне самозречення – пріоритет потреб партнера над власними інтересами, нехтування особистими межами, переконання, що щастя іншого є єдиним джерелом сенсу власного існування. Контрольуюча поведінка – нав'язлива потреба впливати на думки, емоції, дії партнера; переконання, що без контролю стосунки втрачають стабільність. Чутливість до настрою партнера – схильність до злиття з емоційним станом іншого, втрата власного емоційного фону, автоматичне прийняття відповідальності за його негативні переживання. Страх залишення або самотності – внутрішня тривога, що змушує залишатися у токсичних чи деструктивних стосунках, попри наявність насильства, зради або емоційного вигорання. Ідеалізація та виправдання партнера – тенденція до заперечення очевидних проблем у поведінці чи ставленні іншого, приписування благих намірів або надмірна толерантність до шкідливих проявів. Порушення індивідуального розвитку – відмова від особистих цілей, інтересів, професійного чи соціального зростання заради збереження стосунків. Для ствердження наявності залежної поведінки даного типу, необхідним є прояв щонайменше п'яти ознак[4, с.16-23]. Співзалежна людина часто відчуває себе жертвою через небажання партнера допомогти їй в створенні ідеальних взаємин, в яких всі їхні потреби задовольняються (насправді, лише одного з партнерів). В результаті обидва відчувають, що повинні знайти спосіб стати жертвою в цих взаєминах і задовольняти свої потреби, не просячи про це. Розвиваючи працю Берна щодо ролей у грі, Стів Карпман визначив, що кожна «гра» потребує жертви. А щоб стати жертвою, людині потрібен або рятівник, або переслідувач. Щоб «гра» розвивалася, люди міняються ролями і навіть залучають інших осіб, формуючи драматичний трикутник транзакцій. Перший етап цієї динаміки зазвичай розпочинається зі взаємодії між ролями Переслідувача та Жертви. У

другому етапі до ситуації долучається Рятівник, який намагається допомогти Жертві. Згодом, у третьому акті, Рятівник спрямовує агресію проти Переслідувача. В результаті ролі між учасниками починають змінюватися: Переслідувач стає Жертвою, Рятівник – Переслідувачем, а Жертва – Рятівником. Таким чином розгортається циклічна взаємодія, що нагадує карусель, де учасники постійно переходять з однієї ролі в іншу. Саме прагнення зайняти позицію Жертви підтримує цю динаміку та утримує її в русі. Варто звернути увагу на те, що в межах «драматичного трикутника» існують відносини між Переслідувачем і Жертвою, а також між Жертвою та Рятівником, однак відсутні прямі взаємини між Рятівником і Переслідувачем. Цей розрив є ключовим моментом: якби ці дві ролі припинили взаємодію, маніпулятивна гра втратила б свою силу і припинилася [91; 7, с. 9]. Однак, слід зазначити що ротація ролей завжди відбувається несвідомо.У подружніх парах в співзалежних стосунках, драматичний трикутник часто проявляється через повторювані конфлікти, щоб кожен раз спробувати «врятувати» партнера від самого себе, емоційні маніпуляції та чергування ролей у межах одного й того ж сценарію.

Так у науковій психологічній літературі співзалежність розглядається як комплексна соціально-психологічна проблема, що проявляється у різних формах міжособистісної взаємодії. У залежності від контексту взаємозв’язку між партнерами, членами родини або соціального середовища загалом, виокремлюють кілька форм співзалежної поведінки. До прикладу емоційна співзалежність – це патологічний варіант міжособистісної прив’язаності, що характеризується надмірною залежністю індивіда від емоційних станів, схвалення, уваги та реакцій іншої людини. Така форма взаємодії супроводжується девальвацією власної ідентичності, хронічно заниженою самооцінкою, страхом втрати стосунків і прагненням до постійного емоційного злиття з партнером[8, с. 41-47]. А от сімейна співзалежність визначається як дисфункційна форма взаємин у системі родини, за якої окремі члени жертвують власними потребами, бажаннями чи межами задля

задоволення або контролю інших. Це часто формується на ґрунті тривалого почуття провини, обов'язку чи звички, що виникають у родинах з емоційно нестабільним мікрокліматом, узалежненням або травматичним досвідом. Такі відносини можуть існувати між подружжям, батьками та дітьми, братами та сестрами, іншими родичами [14, с. 16-23].

Як підкреслює О. Петрунько кризові сімейні системи характеризуються стійкими порушеннями комунікації, які не є випадковими чи ситуативними – вони формуються під впливом накопиченого травматичного досвіду та передаються як усталені моделі взаємодії. Такі моделі функціонують як своєрідні «матриці поведінки», що визначають способи реагування членів родини одне на одного, регулюють емоційний обмін і задають межі дозволеного у взаєминах. Вони часто відтворюють кризу замість того, щоб сприяти її подоланню. Недостатність або спотворення внутрішньої комунікації в родині призводить до фрагментації взаємодії: члени сім'ї втрачають здатність відкрито висловлювати емоції, домовлятися, підтримувати одне одного та коригувати поведінку відповідно до потреб інших. Така дезорганізація ролей і функцій стає ґрунтом для виникнення взаємних непорозумінь, емоційної відчуженості та хронічної напруги. Фактично сімейна система перестає виконувати свої базові стабілізуючі функції. Не менш важливим є і зниження якості зв'язків родини з ширшим соціальним оточенням. Коли сім'я ізольована або не здатна залучати зовнішню підтримку, її адаптаційні ресурси швидко вичерпуються. У таких умовах будь-яка криза поглиблюється, оскільки родина не має опори для балансування внутрішніх труднощів. Комунікативна недостатність у кризовій сім'ї виступає подвійним фактором: з одного боку, вона є наслідком дисфункціонування системи, а з іншого – механізмом, що постійно відтворює її кризовий стан. Порушена взаємодія закріплюється як норма й передається наступним поколінням, формуючи трансгенераційні патерни дисфункцій. Відновлення ефективної комунікації – як внутрішньосімейної, так і соціальної – є ключовою умовою стабілізації системи. Лише відкрите,

структуроване та емоційно безпечне спілкування створює можливість для перебудови ролей, налагодження взаєморозуміння та формування нових моделей поведінки, які не відтворюють кризу, а сприяють її подоланню. Таким чином, комунікація виступає центральним механізмом трансформації сімейної системи, що дозволяє запобігти передачі деструктивних моделей у майбутньому [61, с. 173-183].

Міжособистісна співзалежність у романтичних або дружніх стосунках проявляється у прагненні одного або обох партнерів до самопожертви, відмови від власних потреб, інтересів та автономії на користь збереження стосунків. Типовим є формування деструктивної динаміки «рятівник – жертва», що супроводжується емоційною нерівновагою, залежністю, маніпуляцією, контролем та знеціненням себе. Отже, міжособистісна залежність трактується як надмірна емоційна або поведінкова орієнтація на іншу людину. Термін співзалежністьнайчастіше застосовується щодо родичів і близьких осіб, які страждають на алкоголізм, наркоманію або інші форми залежностей, однак його застосування не обмежується лише цими випадками. Співзалежною може бути будь-яка особа, що проживає в дисфункційній родинній системі з хронічно порушеними психологічними кордонами та нездоровими моделями взаємодії. Такий стан характеризується не лише емоційною та соціальною залежністю, але й може супроводжуватися фізичною залученістю, з часом набуваючи рис патології, що істотно впливає на всі сфери міжособистісних стосунків співзалежної особи [91].

Соціальна співзалежність характеризується надмірною потребою у зовнішньому схваленні, приналежності до соціальної групи, прийнятті з боку колективу, що призводить до втрати самостійності у прийнятті рішень і до формування залежності від зовнішніх оцінок. Така залежність часто спостерігається у професійних, навчальних та інших соціальних контекстах, особливо за наявності низької автономії особистості[1, с.15-21]. Тоді коли рятувальна співзалежність полягає у нав’язливому прагненні однієї особи взяти на себе відповідальність за добробут, рішення та емоційний стан іншої

людини. Суб'єкт із рятувальним типом співзалежності ідентифікує себе через функцію «допомоги» та «порятунку» іншого, навіть на шкоду власному благополуччю, що супроводжується знеціненням власних меж та емоційним вигоранням[68].

Контролююча співзалежність полягає у прагненні одного з партнерів контролювати емоційні реакції, поведінку, соціальні зв'язки та навіть особисті рішення іншої особи, тобто повний контроль над іншою людиною. Зазвичай така форма взаємодії зумовлена страхом втрати контролю, потребою в емоційній безпеці та наявністю глибинних когнітивних переконань про власну не цінність або недостатність. Контроль часто слугує компенсацією власної тривожності й невпевненості.

1.2. Соціально-психологічні чинники співзалежних стосунків у подружній парі

Формування співзалежних взаємин у подружжі зумовлюється низкою соціально-психологічних чинників, які впливають на становлення деструктивної емоційної прив'язаності, порушення особистісних меж та асиметрію відповідальності у шлюбі. Залежно від особистісного досвіду, соціального контексту та культурних установок, подружжя може потрапляти у стабільну модель деструктивної взаємодії, яка ґрунтується на потребі одного або обох партнерів у контролі, злитті, домінуванні або самопожертві.

До ключових соціально-психологічних чинників, які зумовлюють співзалежну поведінку у шлюбі, належать:

1. Моделі батьківського виховання, що ґрунтувались на емоційній нестабільності, надмірному контролі або знеціненні. Досвід емоційно нестабільного або контрольного виховання в дитинстві сприяє формуванню тривожного або унікального стилю прив'язаності. Дітям у таких сім'ях важко передбачити реакцію дорослих, що створює у них почуття тривоги та невпевненості. Постійна зміна емоційного фону в родині формує неправильне розуміння емоційної стабільності та безпеки і це, в свою чергу,

впливає на дорослі стосунки, де особа може прагнути злиття або уникати близькості. Такі патерни часто призводять до співзалежних взаємин. Дослідження показують, що стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, має значний вплив на романтичні стосунки в дорослому віці. Досвід небезпечної або нестабільної прив'язаності у дитинстві сприяє формуванню тривожного стилю прив'язаності, який у подальшому транслюється у шлюбні стосунки [6, с. 28-35].

Ще одна з найпоширеніших моделей батьківського виховання є надмірний контроль. Характеризується постійними обмеженнями та наглядом, високими вимогами та недостатньої довіри до дитини. Такий підхід часто базується на побоюванні батьків відносно безпеки дитини або бажання максимально контролювати поведінку та розвиток дитини. Така модель формує у дитини уявлення навколишнього світу, як контролюючого з постійними обмеженнями, що провокує відчуття тривоги та страху щодо власної автономії та невпевненості у власних силах. В дорослому віці таким людям важко приймати рішення, довіряти партнеру та будувати рівноправні відносини через страх втрати контролю [1, с. 15-21].

Знецінення як ще один аспект батьківського виховання є руйнівною для формування здорової особистості. Така модель передбачає постійне підкреслення недоліків, помилок та не спроможностей дитини. Батьки можуть висловлювати свою невдоволеність і критику та ігнорувати потреби дитини. Це сприяє до формування у дитини низької самооцінки та почуття власної неповноцінності. Внаслідок цього, у дорослих стосунках такі люди шукають підтвердження власної цінності [27].

2. Гендерні стереотипи та традиційні соціальні ролі.У суспільствах із традиційними гендерними ролями жінки часто соціалізуються до ролі основних доглядальниць, відповідальних за емоційний клімат у сім'ї, тоді як чоловіки – до ролі голови родини, що приймає рішення та забезпечує матеріальне благополуччя. Отже традиційні соціальні ролі, засновані на патріархальних моделях сім'ї часто закріплюють певний сценарій поведінки.

У суспільстві, де утверджується образ жінки як жертовної матері, а чоловіка як голови родини, що має право на слабкість, формується модель «рятівник-жертва». Це сприяє утвердженню співзалежної динаміки, особливо в сім'ях, де один із партнерів страждає на адиктивну поведінку. Така культурна установка закріплюється ще з дитинства через сімейне виховання, освітні практики та медіа-впливи, що формують уявлення про «нормальну» жіночу та чоловічу поведінку. У результаті партнер, що виконує роль «рятівника», поступово втрачає власні межі, емоційно вигорає та починає відчувати залежність від ролі допомагаючого партнера, що і є суттю співзалежних стосунків. Дослідники також зазначають, що соціокультурна підтримка стереотипних ролей може утримувати жінок у деструктивних стосунках, оскільки рольовий сценарій очікує від них безумовної підтримки партнера, навіть на шкоду собі[32, с. 234-237].

3. Соціальна ізоляція та відсутність зовнішньої підтримки призводить до утримання токсичних відносин, оскільки подружжя не має змоги побачити інші моделі стосунків або отримати допомогу.У процесі розвитку таких взаємовідносин партнери часто замикаються у власному просторі де головною цінністю стає утримання цих стосунків. Цестає важливим соціально-психологічним чинником, що сприяє утвердженню та підтримці співзалежних стосунків у подружжі. У ситуації ізоляції – як фізичної (еміграція, війна, карантинні обмеження), так і психологічної (відсутність довірливих контактів із родичами чи друзями) – подружжя може втрачати доступ до альтернативних моделей стосунків або зовнішніх ресурсів, які могли б слугувати точкою опори для переосмислення взаємин. Відсутність соціальної взаємодії підсилює залежність від партнера, тому часто людина втрачає об'єктивне бачення деструктивних відносин[68; 5].

Відсутність соціальної підтримки обмежує можливість обговорювати проблеми у шлюбі, отримувати емоційну валідацію, консультації чи допомогу ззовні. У таких умовах подружжя часто замикається у колі дисфункцій, де конфлікти, знецінення та контроль сприймаються як норма.

Співзалежна поведінка може поглиблюватись, оскільки партнери не мають доступу до об'єктивної оцінки ситуації або психологічної допомоги. Дослідження вказують, що низький рівень соціальної підтримки суттєво підвищує вірогідність емоційної залежності, депресивних станів і схильності до залишатися у деструктивних стосунках. Особливо високий ризик спостерігається у жінок, які пережили насильство або контроль у шлюбі – ізоляція від соціального оточення в таких випадках виступає як механізм, що закріплює залежність від партнера[59; 11].

4. Психологічна неграмотність**,** тобто низький рівень знань про базові психологічні поняття (межі, відповідальність, асертивність, емоційна автономія, деструктивні сценарії стосунків), часто виступає фоновим чинником, який сприяє формуванню та закріпленню співзалежної поведінки у шлюбі. Партнери не розуміють закономірностей психічного розвитку, механізмів побудови здорових стосунків та способів самодопомоги у кризових ситуаціях. Часто саме такий «рятівник» несвідомо підтримує нездорову динаміку у парі. Людина, яка не має уявлення про те, як формуються здорові стосунки, схильна повторювати деструктивні моделі взаємодії, засвоєні в дитинстві або нав’язані соціумом. У таких випадках один з партнерів – зазвичай той, хто має вищу емоційну чутливість або соціалізований у ролі «турботливого» – починає виконувати функції «рятівника», часто ігноруючи власні потреби, приймаючи відповідальність за емоційний стан іншого та втрачаючи здатність до автономного функціонування. Це несвідоме зміцнення деструктивної динаміки призводить до стабілізації співзалежності[5].

5. Страх самотності та неусвідомлена потреба у психологічному злитті формують залежність від партнера, незалежно від якості взаємин. Цей страх має подвійне походження, з одного боку – він пов'язаний із дитячим досвідом порушених відносин з батьками, де дитина не отримувала емоційної підтримки та стабільності, а з іншого – внутрішня не впевненість та низьку самооцінку. Така поведінка є результатом відсутності досвіду безпечної

прив’язаності у ранньому дитинстві. Згідно з теорією прив’язаності Дж. Боулбі, відсутність стабільного та чуйного емоційного контакту з батьками у ранньому віці призводить до формування тривожного або дезорганізованого стилю прив’язаності, що у дорослому житті проявляється через страх відторгнення, емоційне злиття та надмірну залежність від партнера [38; 5]. Неусвідомлена потреба у психологічному злитті є захисним механізмом, що дозволяє людині уникати зіткнення з власними емоціями тривоги, самотності та невизначеності. Подібна поведінка є наслідком незавершеного процесу індивідуації та труднощів побудові автономії «Я-концепції»[36].

6. Наявність адикцій у одного з подружжя – фактор, що часто є тригером для формування співзалежних стратегій у партнера, який починає брати на себе роль рятівника або контролера. Залежність від психоактивних речовин, алкоголю, азартних ігор, та інших форм адикцій призводить до значного дисбалансу сімейних взаємовідносин. У таких випадках виникає дисбаланс у стосунках, де один партнер виконує функцію стабілізатора, часто ігноруючи власні потреби заради порятунку іншого. Це призводить до хронічного емоційного виснаження, втрати ідентичності та глибокого емоційного злиття, що є характерними рисами співзалежної поведінки. Часто в таких сім’ях створюється система психологічного виживання, в якій емоційна залежність стає основним способом підтримання стосунків. Дослідження українських науковців також підтверджують взаємозв’язок між хімічною чи поведінковою залежністю одного з партнерів та формуванням у другого поведінкових патернів співзалежності. Адикція одного з подружжя є не лише індивідуальною проблемою, а й чинником, що суттєво впливає на сімейну систему, закріплюючи співзалежні патерни поведінки[2].

Таким чином, соціально-психологічні чинники формування співзалежних подружніх стосунків є багатофакторними і охоплюють як індивідуальні, так і системні компоненти які пов’язані не лише з внутрішньо особистісними проблемами, але й із культурними та соціальними умовами, що формують уявлення про норми сімейного життя, партнерство та емоційну

відповідальність. Усвідомлення дії цих чинників має важливе значення дляпрофілактики співзалежності, а також для ефективного психокорекційного впливу.

Феномен співзалежності у подружніх взаєминах є складним психосоціальним утворенням, що формується внаслідок тривалої емоційної залученості одного або обох партнерів у дисфункційну систему стосунків, де відбувається порушення особистісних меж, автономії та саморегуляції. У таких стосунках спостерігається заміщення власних потреб потребами партнера, що супроводжується внутрішньою тривогою, почуттям провини та страхом втратити значущу людину. Співзалежна поведінка, як правило, закріплюється унаслідок глибинних психологічних механізмів– насамперед через дитячий досвід емоційної депривації, гіперопіки чи нестачі прийняття в батьківсько-дитячих відносинах. У подружній системі співзалежність виявляється через характерні патерни взаємодії: постійний контроль, жертвування власними інтересами, уникання конфлікту, ідеалізацію або знецінення партнера. Такі патерни стають своєрідним способом підтримання психологічної рівноваги у стосунках, проте фактично сприяють поглибленню емоційної нерівності та руйнуванню автентичного контакту між подружжям. Водночас співзалежність часто маскується під турботу, відданість чи бажання зберегти сім’ю, що ускладнює її усвідомлення самими партнерами[68].

З наукової точки зору, співзалежність розглядається як системне явище, в якому поєднуються інтрапсихічні та інтерперсональні чинники. На індивідуальному рівні вона корелює з низькою самооцінкою, емоційною незрілістю, схильністю до тривожних та депресивних реакцій. На міжособистісному рівні – це прояв порушення комунікації, ролей і меж у подружній системі. Таким чином, феномен співзалежності є результатом дисбалансу між потребою в емоційній близькості та прагненням до особистісної автономії.

Аналіз наукових джерел свідчить, що подолання співзалежності потребує комплексного психокорекційного підходу, спрямованого на розвиток усвідомлення власних почуттів, формування навичок емоційної саморегуляції та відновлення психологічних меж. У процесі терапії важливо забезпечити переорієнтацію з зовнішнього об'єкта залежності (партнера) на внутрішні ресурси особистості, що сприяє формуванню більш зрілої моделі партнерських відносин, заснованої на взаємоповазі, емпатії та взаємній відповідальності[65].

Отже, співзалежність у подружніх стосунках варто розглядати не лише як проблему окремої особистості, а як дисфункційний спосіб організації емоційного зв'язку між двома людьми. Її подолання передбачає не руйнування зв'язку, а його якісну трансформацію – перехід від емоційної злитості до усвідомленої близькості, де кожен партнер здатний бути автономним, але водночас відкритим до спільної взаємодії.

Висновки до розділу 1

1. У результаті теоретичного аналізу було уточнено та деталізовано зміст понять «співзалежність», «прив'язаність» та «дезорганізовані стилі прив'язаності» у контексті формування подружніх стосунків. Стиль прив'язаності є не лише емоційною основою дитячого розвитку, а й важливим соціально-психологічним чинником, що впливає на формування механізмів міжособистісної взаємодії та впливає на загальний життєвий шлях особистості. Розуміння цих механізмів є ключовим та фундаментальним для подальшого аналізу проявів співзалежних стосунків у дорослому житті, які нерідко формуються на основі патологічних моделей прив'язаності, засвоєних у дитинстві та впливають на формування патологічних моделей взаємозалежності.

Поняття співзалежності трактується як дисфункційна форма міжособистісної взаємозалежності, яка характеризується розмиттям особистісних меж, емоційному злитті, надмірному контролі та проявими

рятувальної поведінки. У свою чергу, прив’язаність виступає фундаментом на якому формується міжособистісна модель у подружніх стосунках, визначаючи емоційні реакції, стилі реагування, здібність до вирішення проблем та стратегічні патерни взаємодії. Виявлено, що співзалежність часто корелює з тривожним або дезорганізованим стилем прив’язаності, який формується у дитячому віці і переноситься в доросле життя.

2. Проаналізовано ключові ознаки співзалежних стосунків у подружній парі: надмірна концентрація на партнері, ігнорування власних потреб, потреба контролювати або рятувати іншого, страх бути покинутим, циклічні конфлікти, залежність самооцінки від оцінки партнера, низька емоційна автономність. У таких стосунках один з партнерів часто займає роль «рятівника», що несвідомо підтримує дисфункційний стан іншого, що може включати адикції, інфантильність або емоційну нестабільність. Це створює замкнене коло взаємозалежності де кожен із партнерів підтримує дисбаланс у відносинах, посилюючи психологічну та емоційну залежність.

3. Обґрунтовано соціально-психологічні чинники, що зумовлюють виникнення співзалежних стосунків, до яких належать моделі батьківського виховання, які формують первинні патерни прив’язаності; соціальна ізоляція, страх самотності та відчуття емоційної нестачі, традиційні гендерні ролі та стереотипи, що накладають певні очікування на поведінку партнерів; наявність адикцій у одного із партнерів, низький рівеньпсихологічної грамотності та не усвідомлення власних емоційних потреб. Взаємодія цих факторів створює сприятливий ґрунт для розвитку дисфункційних моделей співзалежності.

4. Сучасні теоретичні підходи дозволяють побудувати цілісну концептуальну модель факторів, що визначають виникнення співзалежності у шлюбі. Співзалежні відносини виникають під впливомкомплексного поєднання одночасного впливу особистісних, міжособистісних і соціокультурних факторів, які формуються на різних етапах життєвого шляху особистості. Ця модель дозволяє системно підходити до аналізу

проблеми та врахувати як індивідуальні психологічні особливості партнерів так і контекст їхнього соціального середовища.

5. Теоретичне обґрунтування співзалежної поведінки у шлюбі створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, зокрема для вивчення ролі стилів прив’язаності, типів адикцій, установок щодо гендерних ролей і рівня психологічної компетентності у формуванні співзалежних відносин. Крім того, отриманні данні також відкривають можливості для розробки програм психопрофілактики, інтервенцій та тренінгів, спрямованих на підтримку особистісної автономії і розвитку здорових партнерських стосунків та запобігання дисфункційним моделям поведінки у подружніх стосунках.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

2.1. Опис та характеристика вибірки та методик дослідження

Емпіричне дослідження проведено з метою вивчення особливостей співзалежності в подружніх парах, з акцентом на психологічне благополуччя, стилі прив'язаності, ранні дезадаптивні схеми, міжособистісну залежність та інші пов'язані фактори. Дослідження базується на даних, зібраних від 40 подружніх пар (загалом 80 респондентів), які проживають в Україні та перебувають у шлюбі різної тривалості. Вибірка сформована за принципом добровільної участі, з урахуванням критеріїв: вік від 30 до 45 років, наявність офіційного шлюбу, відсутність гострих психічних розладів (самозвіт респондентів). Участь у дослідженні була анонімною, з дотриманням етичних норм (інформована згода, конфіденційність даних).

Вибірка включає 40 чоловіків та 40 жінок, середній вік респондентів становить приблизно 38 років (на основі даних анкети: мінімальний вік – 37 років, максимальний – 40 років у наданій базі, з варіаціями в групах). Розподіл за тривалістю шлюбу:1-3 роки: 18 осіб (22,5%);4-6 років: 20 осіб (25%);7-9 років: 18 осіб (22,5%);10-12 років: 18 осіб (22,5%);13+ років: 6 осіб (7,5%).

Серед додаткових характеристик:

- 22 особи (27,5%) відвідували психолога раніше;
- 14 осіб (17,5%) зазначили, що один з батьків зловживав алкоголем;
- 5 осіб (6,25%) вказали на вживання наркотичних речовин батьками;
- 2 особи (2,5%) мали досвід вживання психоактивних речовин;
- 64 особи (80%) підтвердили наявність підтримки від родичів та друзів (емоційної чи фінансової).

Розподіл за статтю є рівномірним (50% чоловіків, 50% жінок), що дозволяє проводити гендерні порівняння. Вибірка репрезентує міське

населення з середнім та вищим рівнем освіти, переважно з середнім соціально-економічним статусом.

Для збору даних використано комплекс стандартизованих психологічних методик та авторську анкету. Всі методики пройдено респондентами в онлайн форматі. Загальна процедура включала:

1. Інструктаж та отримання згоди.

2. Заповнення анкет (середній час – 45-60 хвилин).

3. Обробку даних за допомогою статистичних програм (наприклад, SPSS або Python для розрахунків).

Обрані методики:

1. Шкала співзалежності Б. Уайнхолда (WeinholdCodependencyScale). Методика включає 30 тверджень, що дозволяють виявити різні аспекти поведінки та міжособистісних відносин, характерні для співзалежних людей. Респонденти оцінюють кожне твердження за п’ятибальною шкалою Лікерта, де значення варіюються від «1 – Зовсім не згоден» до «5 – Повністю згоден», що забезпечує кількісне визначення ступеня проявів співзалежної поведінки. Дана методика є комплексним психометричним інструментом, розробленим для систематичної оцінки рівня співзалежності у дорослих осіб. Основна цінність даної шкали полягає у можливості об’єктивного та системного вимірювання психологічних характеристик, які зазвичай залишаються непомітними у повсякденному житті, проте суттєво впливають на якість міжособистісних взаємодій та психоемоційне благополуччя особи. Методика дозволяє оцінити такі ключові компоненти співзалежності, як: емоційна залежність від думки інших, що проявляється у потребі постійного схвалення та підтвердження власної цінності через зовнішню оцінку; труднощі у встановленні та підтриманні особистих меж, що може проявлятися у надмірній готовності йти на компроміси заради інших; підвищений рівень тривожності та самокритики, який виникає через страх негативної оцінки або відмови у взаєминах; схильність до надмірного контролю або підкорення, що

виражається у труднощах у балансуванні власних потреб та очікувань партнера чи соціального оточення. Методика дозволяє виявити приховані емоційні та поведінкові тенденції, які визначають якість особистих та соціальних стосунків, та сприяє формуванню цільових психокорекційних стратегій. Результати шкали забезпечують глибоке розуміння психодинаміки співзалежності та дають змогу проводити об'єктивний аналіз міжособистісних процесів як у клінічній, так і у науковій практиці

Наукова значущість шкали полягає у її здатності систематично виявляти психологічні патерни, які формують співзалежну поведінку та впливають на динаміку міжособистісних стосунків. Вона дозволяє проводити порівняльні дослідження, виявляти групові закономірності та індивідуальні особливості, що має важливе значення для психологічної практики, наукових досліджень та розробки психокорекційних програм.

Переваги методики:

1. Високий рівень стандартизації, що забезпечує надійність та відтворюваність результатів у різних дослідницьких та клінічних контекстах;

2. Кількісне оцінювання проявів співзалежності, що дозволяє проводити статистичний аналіз та виявляти закономірності;

3. Фокус на міжособистісні та емоційні аспекти поведінки, що робить шкалу ефективним інструментом для психологів-консультантів та психотерапевтів;

4. Практична цінність результатів, які можуть використовуватися для розробки індивідуальних та групових програм психокорекції, спрямованих на підвищення емоційної автономії та поліпшення якості взаємин;

5. Гнучкість застосування, що дозволяє інтегрувати шкалу у дослідження, орієнтовані на вивчення сімейних, професійних та соціальних взаємодій.

Використання шкали створює можливість глибшого розуміння внутрішніх механізмів співзалежності, які впливають на якість подружніх і соціальних стосунків, а отже отримані дані мають практичну цінність для

побудови індивідуальних програм психокорекції, спрямованих на розвиток емоційної самостійності та формування гармонійних взаємин у подружній парі.

2. Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale). Методика складається з 83 тверджень, що відображають різні аспекти особистісного функціонування, які визначають рівень психоемоційного комфорту, здатність до самореалізації та позитивного сприйняття себе. Оцінювання здійснюється за шкалою шкалою Лікерта, де значення варіюються від «1 – Зовсім не згоден» до «5 – Повністю згоден», що дозволяє отримати кількісні показники та забезпечує об'єктивність результатів. Опитувальник розроблений для всебічного вимірювання суб'єктивного відчуття благополуччя особистості, її життєвої задоволеності та психологічної гармонії.

Змістовна структура методики охоплює ключові компоненти психологічного благополуччя, серед яких: самоакцептація – позитивне прийняття власної особистості, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін; автономія – здатність діяти відповідно до власних переконань, не піддаючись зовнішньому тиску чи оцінкам; особистісне зростання – відчуття постійного розвитку, прагнення до вдосконалення і реалізації свого потенціалу; життєві цілі – наявність чітких смислів, цінностей і напрямів само здійснення; позитивні взаємини з іншими – здатність до емоційної близькості, підтримки та довіри у стосунках; контроль над середовищем – відчуття компетентності й ефективності у вирішенні життєвих завдань.

Наукова цінність шкали полягає в тому, що вона дозволяє оцінити не лише емоційний стан особистості, а й її глибинні життєві орієнтації, рівень адаптованості та внутрішньої зрілості. На відміну від тестів, спрямованих лише на визначення задоволеності життям, дана методика відображає структурну багатовимірність психологічного благополуччя, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.

Переваги методики:

1. Комплексність підходу – охоплює широкий спектр психологічних характеристик, що визначають якість життя людини.

2. Висока валідність та надійність – підтверджена у численних емпіричних дослідженнях, що засвідчують репрезентативність результатів.

3. Гнучкість застосування – використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології для оцінки ефективності психокорекційних програм.

4. Діагностична точність – дає змогу визначити не лише загальний рівень благополуччя, а й окремі аспекти, які потребують розвитку або корекції.

5. Практична орієнтація – результати тестування можуть бути основою для формування індивідуальних рекомендацій, спрямованих на підвищення якості життя, розвиток внутрішніх ресурсів і стійкості до стресу.

Отже, шкала психологічного благополуччя виступає ефективним інструментом для діагностики як індивідуального рівня психоемоційного благополуччя, так і загальної гармонії особистості. Її результати дозволяють глибше зрозуміти внутрішню структуру самоставлення, усвідомлення цінностей та життєвих цілей, що має велике значення для наукових досліджень, психологічного консультування та розробки програм особистісного розвитку.

3. Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Дж. Янга (YoungSchemaQuestionnaire). Методика розроблена у межах концепції схема-терапії та включає 90 тверджень, спрямованих на виявлення так званих ранніх дезадаптивних схем – стійких моделей сприйняття, мислення й поведінки, які впливають на емоційне реагування та життєві сценарії людини. Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від «1 – Повністю не згоден» до «5 – Повністю згоден», що дозволяє визначити інтенсивність прояву певної схеми. Така форма оцінювання забезпечує не лише кількісний, а й якісний аналіз особистісних установок, даючи змогу дослідникові глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі поведінки людини.

Опитувальник є одним із найбільш визнаних у сучасній психологічній практиці інструментів для діагностики глибинних когнітивно-емоційних структур особистості, що формуються в дитинстві та визначають характер міжособистісних відносин у дорослому віці. Змістовна структура методики охоплює п’ять основних сфер, у межах яких об’єднані окремі схеми: порушення зв’язку та відкидання (схеми покинутості, недовіри, емоційної депривації, дефектності); порушення автономії та самостійності (схеми залежності, уразливості, злиття з іншими); порушення меж (схеми вседозволеності, недостатнього самоконтролю); спрямованість на інших (схеми самопожертви, підпорядкування, пошуку схвалення); надмірні стандарти та покарання (схеми гіперкритичності, перфекціонізму, покарання).

Переваги методики:

1. Глибина психодіагностики – дозволяє дослідити несвідомі когнітивно-емоційні механізми, що впливають на формування особистісних труднощів;

2. Висока теоретична обґрунтованість – базується на когнітивній моделі Я. Янга, що поєднує когнітивно-поведінковий та психодинамічний підходи;

3. Практична цінність – результати опитувальника широко застосовуються у психотерапії для розробки індивідуальних програм корекції дезадаптивних схем;

4. Гнучкість застосування – методика придатна як для наукових досліджень, так і для клінічної практики та індивідуального психологічного консультування;

5. Можливість відстеження динаміки змін – повторне застосування шкали дозволяє оцінити ефективність психокорекційних або терапевтичних втручань.

Цінність використання опитувальника полягає у тому, що він відкриває доступ до розуміння першопричин емоційних труднощів, конфліктів у

стосунках, низької самооцінки або надмірної потреби в контролі. Виявлення активних дезадаптивних схем створює можливість для цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на формування здоровіших моделей сприйняття себе та інших, а отже, є високонадійним, валідним та концептуально глибоким інструментом для дослідження когнітивно-емоційних структур особистості. Його використання дозволяє комплексно оцінити ступінь сформованості ранніх дезадаптивних схем, а також визначити напрямки індивідуальної чи терапевтичної роботи, що сприятимуть гармонізації емоційного стану та покращенню міжособистісної взаємодії.

4. Опитувальник стилів прив'язаності (Attachment Styles Questionnaire). Опитувальник складається з 40 тверджень, які описують різні аспекти міжособистісної поведінки, ставлення до партнерів, переживання емоційної близькості та автономії. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від «1 – Зовсім не погоджуюсь» « 6 – Абсолютно погоджуюсь» до, що дозволяє отримати кількісні показники за основними типами прив’язаності. Методика базується на теорії прив’язаності Дж. Боулбі, згідно з якою досвід емоційного зв’язку в дитинстві формує стійкі моделі сприйняття себе та інших у дорослому віці. Методика є психодіагностичним інструментом, розробленим для виявлення індивідуальних відмінностей у способах формування та підтримання міжособистісних зв’язків На основі цих моделей людина вибудовує свої стосунки, рівень довіри, залежності та автономії. Змістовна структура опитувальника охоплює три основні стилі прив’язаності: Безпечний стиль – характеризується довірою, здатністю до емоційної близькості та відкритістю у стосунках; Тривожний стиль – пов’язаний із страхом відкидання, надмірною потребою у схваленні та емоційній залежності від партнера; Уникаючий стиль – відображає схильність до дистанціювання, труднощі у вираженні почуттів і страх втрати автономії. Додатково опитувальник дозволяє простежити змішані форми прив’язаності, коли риси кількох стилів

проявляються одночасно, створюючи унікальний патерн емоційного реагування особистості.

Переваги методики:

1. Висока діагностична точність – забезпечує чітке розмежування стилів прив'язаності та їх емоційно-поведінкових характеристик;

2. Теоретична валідність – ґрунтується на перевіреній емпіричними дослідженнями теорії Дж. Боулбі;

3. Практична застосовність – широко використовується у психотерапії, консультуванні пар, сімейній психології та наукових дослідженнях;

4. Комплексність аналізу – дозволяє оцінити як рівень емоційної близькості, так і схильність до уникання чи тривоги;

5. Можливість використання у динаміці – повторне тестування дає змогу оцінити зміни у стилях прив'язаності під впливом психокорекційної роботи.

Опитувальник є ефективним інструментом для діагностики емоційної зрілості, рівня довіри до інших та здатності до підтримання стабільних взаємин та таким чином виступає важливим засобом комплексного вивчення особистості, її емоційних установок і способів побудови стосунків. Отримані результати мають значну практичну цінність для подальшої психокорекційної роботи, спрямованої на формування гармонійних, довірливих та стабільних міжособистісних зв'язків.

5. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда (Hirschfeld Interpersonal Dependency Inventory) є стандартизованою психодіагностичною методикою, розробленою для вимірювання рівня міжособистісної залежності та особистісних характеристик, пов'язаних із потребою в підтримці, схваленні та емоційній прив'язаності до інших людей. Опитувальник складається з 48 тверджень, шкала відповідей варіюється від «1 – Зовсім не відповідає мені» до «5 – Повністю відповідає мені», що дозволяє респонденту висловити ступінь згоди з кожним твердженням. Такий формат відображає різні аспекти міжособистісних відносин, зокрема

схильність до підпорядкування, прагнення до емоційної близькості, залежність від думки значущих інших та страх відторгнення чи самотності і забезпечує гнучкість оцінювання, і дозволяє отримати точну диференціацію рівнів міжособистісної залежності.

Перевагою опитувальника є його висока валідність і надійність, а також можливість інтеграції з іншими психодіагностичними інструментами для побудови комплексного профілю особистості. Результати тестування дають змогу виявити не лише загальний рівень міжособистісної залежності, а й визначити її структурні компоненти, що робить методику ефективним засобом у процесі психодіагностики, консультативної та психокорекційної роботи.

6. Авторська анкета-опитувальник дослідження співзалежності є спеціально розробленим інструментом, створеним для цілеспрямованого вивчення особливостей прояву співзалежності у подружніх взаєминах. Вона складається з двох частин: демографічного блоку та основного змістового розділу, який містить 20 тверджень, спрямованих на виявлення характерних ознак співзалежної поведінки в шлюбі.

До демографічного блоку входять питання, що уточнюють вік, стать, тривалість шлюбу, кількість дітей та інші соціально-демографічні характеристики, які дозволяють врахувати індивідуальні відмінності респондентів при аналізі результатів. Основна частина анкети містить твердження, що відображають емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти співзалежності – зокрема, страх покинутості, надмірну відповідальність за партнера, потребу в його схваленні, схильність до самопожертви та труднощі з формуванням власних меж у стосунках.

Оцінювання здійснюється за шкалою від «1 – Не згоден» до «5 – Повністю згоден» до, що дає змогу визначити ступінь вираженості співзалежних установок і поведінкових тенденцій. Така градація відповідей сприяє точному вимірюванню не лише загального рівня співзалежності, але й окремих її компонентів, які проявляються у динаміці подружньої взаємодії.

Цінність анкети полягає у її спрямованості на конкретну сферу – шлюбні стосунки, що робить інструмент максимально адаптованим до цілей практичного дослідження. Вона дозволяє глибше зрозуміти, яким чином проявляються співзалежні патерни у системі «партнер – партнер», які емоційні потреби стоять за ними та як вони впливають на рівень психологічного благополуччя кожного з подружжя.

Авторська анкета є інструментом, який сприяє комплексному вивченню феномену співзалежності у подружніх стосунках. Вона забезпечує розуміння психологічних механізмів взаємодії між партнерами, виявляє чинники, що підтримують дисфункційні патерни поведінки, та може бути використана для подальшої розробки програм психокорекційної роботи з подружжями, які мають співзалежні риси у взаєминах.

Для статистичної обробки використано:

- Описову статистику (середні значення, стандартні відхилення, частоти).

- Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона для виявлення зв'язків між змінними).

- Порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента для гендерних та групових відмінностей).

- Факторний аналіз для узагальнення схем.

2.2. Аналіз і інтерпретація отриманих результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою Шкали співзалежності Б. Уайнхолда, демонструють чітку тенденцію зростання рівня співзалежності з тривалістю шлюбу, що вказує на помірну позитивну кореляцію між тривалістю подружнього життя та вираженістю співзалежних патернів. Зокрема, у групах із тривалістю шлюбу 1-3 роки середній бал співзалежності становить 195,2 (SD = 38,4), тоді як у групі 13+ років він зростає до 230,1 (SD = 52,5). Це зростання може бути пояснено накопиченням патернів взаємозалежності, коли партнери з часом дедалі

більше покладаються один на одного в емоційному, психологічному чи навіть поведінковому плані, що призводить до втрати автономії та посилення співзалежної поведінки. Такі патерни часто формуються через повторювані взаємодії, де один із партнерів бере на себе надмірну відповідальність за емоційний стан іншого, або ж через спроби уникнути конфліктів шляхом поступок і пригнічення власних потреб.

Особливо помітною є гендерна специфіка результатів. Жінки в дослідженні демонструють вищі показники співзалежності порівняно з чоловіками: середній бал для жінок становить 220,3 (SD = 48,1), тоді як для чоловіків – 200,7 (SD = 40,9). Ця різниця може бути пов’язана із соціокультурними ролями, які традиційно покладаються на жінок у шлюбі, особливо в українському контексті. Жінки частіше беруть на себе роль емоційного «доглядача», що передбачає більшу відповідальність за підтримання гармонії в стосунках, турботу про емоційний стан партнера та вирішення сімейних конфліктів. Наприклад, питання анкети, пов’язані з емоційною залежністю («Я відчуваю тривогу, коли мій партнер націлений на близькість зі мною»), отримали вищі оцінки серед жінок (середній бал 3,4 проти 2,9 у чоловіків). Це може свідчити про більшу схильність жінок до тривожного сприйняття стосунків, що є одним із ключових маркерів співзалежності.

Загалом, високий рівень співзалежності (бали >240) спостерігається у 35% респондентів, що становить значну частку вибірки та вказує на потенційний ризик формування дисфункціональних подружніх стосунків. Зокрема, твердження, пов’язані з тривогою від самотності («Я відчуваю тривогу без причини», середній бал 3,2, SD = 1,1) та гіперконтролем («Мені важливо постійно контролювати ситуацію в шлюбі», середній бал 3,3, SD = 1,0), отримали високі оцінки, що підкреслює емоційну напругу та прагнення до надмірного контролю в стосунках. Такі прояви співзалежності можуть призводити до зниження психологічного благополуччя, посилення

конфліктів або навіть до втрати індивідуальної ідентичності в парі, коли один із партнерів починає сприймати себе лише через призму стосунків.

Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями Б. Уайнхолда, який розглядає співзалежність як адаптивний механізм, сформований у відповідь на дисфункціональні сімейні патерни в дитинстві. Згідно з його теорією, співзалежність часто виникає внаслідок виховання в сім'ях, де емоційні потреби дитини не задовольнялися належним чином, що призводить до формування патернів надмірної залежності від інших у дорослому віці. У контексті дослідження, додатковий аналіз показав, що респонденти, які повідомляли про зловживання алкоголем чи наркотиками батьків (17,5% та 6,25% відповідно), демонструють вищі бали співзалежності (середній бал 225,6 проти 205,2 у решти. Це свідчить про трансгенераційний вплив сімейних дисфункцій на формування співзалежних рис.

Таблиця 2.1

Середні значення та стандартні відхилення за групами з різною тривалістю шлюбу (Шкала співзалежності)

Тривалість шлюбу	Кількість (n)	Середній бал	D	Частота високого рівня (>240, %)
1–3 роки	18	195,2	8,4	22,2
4–6 років	20	205,6	2,7	30,0
7–9 років	18	215,4	6,3	38,9
10–12 років	18	220,8	9,1	44,4
13+ років	6	230,1	52,5	50,0
Загалом	80	210,5	45,2	35,0

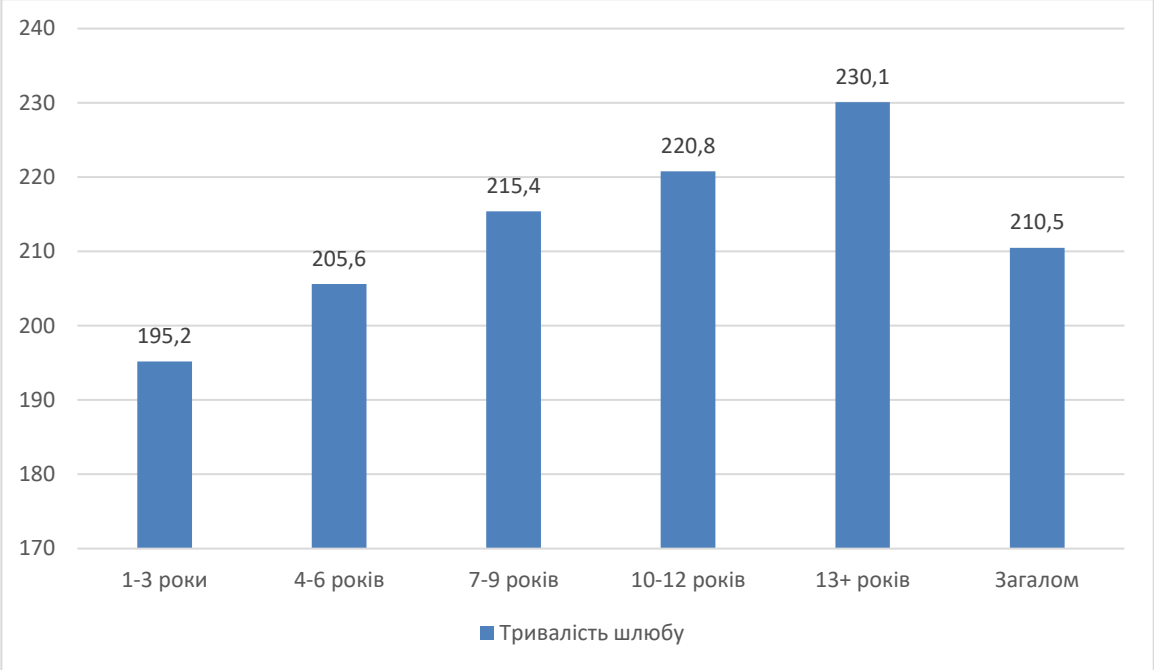


Рис. 2.1. Середні значення співзалежності за тривалістю шлюбу

Інтерпретація даних в таблиці 2.1 та рисунку 2.1 також дозволяє припустити, що зростання співзалежності з тривалістю шлюбу може бути пов’язане з ерозією індивідуальних кордонів у парі. Наприклад, у довготривалих шлюбах (10+ років) респонденти частіше погоджувалися з твердженнями про страх бути покинутим (середній бал 3,5) та про залежність настрою від партнера (середній бал 3,4). Це може свідчити про поступове поглиблення співзалежних патернів, коли партнери втрачають здатність функціонувати як автономні особистості. Такі результати мають практичне значення, оскільки вказують на необхідність профілактичних заходів, спрямованих на підтримку індивідуальної автономії та здорових кордонів у шлюбі, особливо на пізніх етапах подружнього життя.

Отримані дані підкреслюють складну природу співзалежності як феномену, що залежить від тривалості шлюбу, гендерних особливостей та соціокультурного контексту. Жінки, через більшу емоційну залученість, є більш вразливими до співзалежності, що потребує уваги в психологічній практиці. Високий відсоток респондентів із підвищеним рівнем співзалежності (35%) свідчить про актуальність проблеми та необхідність

подальшого вивчення її зв'язків з іншими психологічними конструктами, такими як стилі прив'язаності чи ранні дезадаптивні схеми.

Шкала психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф дозволяє оцінити аспект добробуту, який фокусується на самореалізації, відчутті сенсу життя та гармонійному функціонуванні особистості в різних аспектах життя, включаючи міжособистісні стосунки та індивідуальну автономію.

Результати діагностики, отримані для загальної вибірки, показують, що середній загальний бал становить 320,4 зі стандартним відхиленням (SD) 55,6. Цей показник відповідає середньому рівню психологічного благополуччя, що свідчить про те, що більшість респондентів мають помірний рівень благополуччя, але не досягають високих показників, характерних для оптимального психологічного функціонування. Аналіз за статтю розкриває незначні відмінності: середній бал для жінок становить 315,2 (SD = 58,3), тоді як для чоловіків – 325,6 (SD = 52,1). Це може означати, що як чоловіки, так і жінки в дослідженні мають подібний рівень психологічного благополуччя, хоча індивідуальна варіативність (особливо вища у жінок, судячи з більшого стандартного відхилення) свідчить про різноманітність у сприйнятті благополуччя.

Таблиця 2.2

Середні значення по субшкалах за статтю

(Шкала психологічного благополуччя)

Субшкала	Жінки(середнє/SD)	Чоловіки(середнє/SD)	Загалом(середнє/SD)
Автономія	52,3 / 10,2	55,1 / 9,8	53,7 / 10,0
Оволодіння середовищем	54,6 / 11,4	56.2 / 10,7	55,4 / 11,0
Особистісний ріст	48,9 / 12,1	50,4 / 11,5	49,7 / 11,8
Позитивні стосунки	47,2 / 13,5	48,8 / 12,9	48,0 / 13,2
Сенс життя	53,1 / 10,8	54,7 / 10,3	53,9 / 10,5
Самоакцептація	59,1 / 9,7	59,4 / 9,4	59,3 / 9,5
Загальний бал	315.2 / 58,3	325,6 / 52,1	320,4 / 55,6

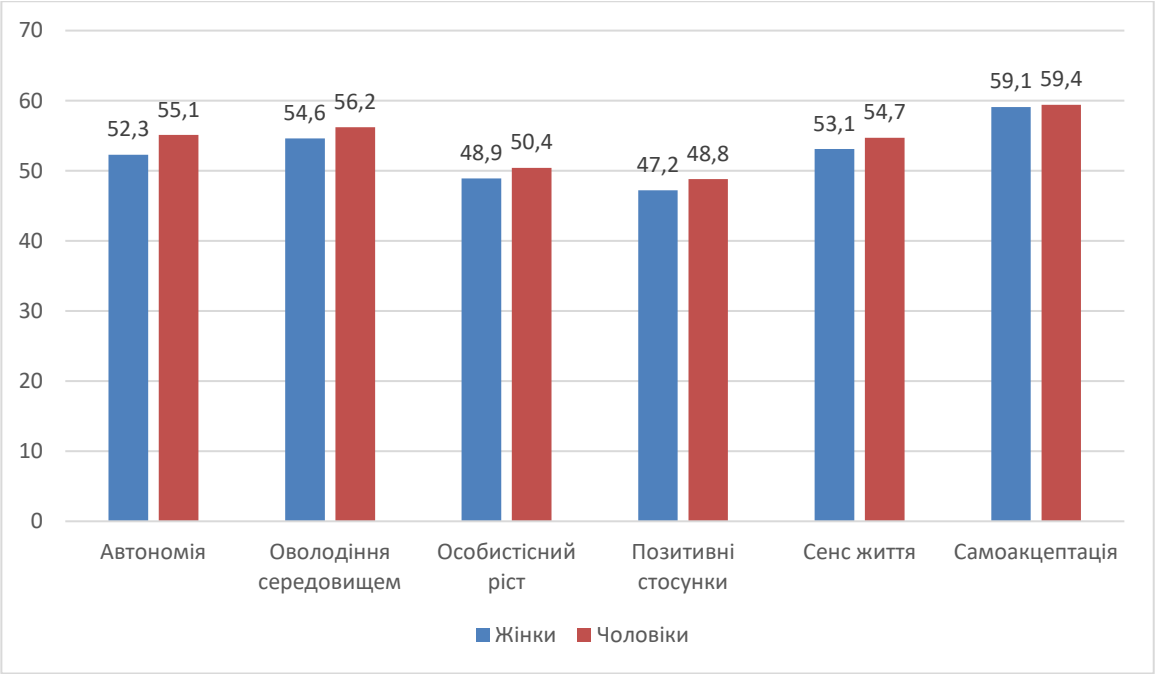


Рис. 2.2. Середні значення по субшкалах за статтю (Шкала психологічного благополуччя).

Детальний аналіз субшкал в таблиці 2.2 та рис. 2.2 показує значні відмінності у рівнях окремих компонентів психологічного благополуччя, що дозволяє глибше зрозуміти динаміку подружніх стосунків у контексті співзалежності. Зокрема, субшкали «Позитивні стосунки» та «Особистісний ріст» демонструють найнижчі середні показники, які не перевищують 50 балів (48,0 для Позитивних стосунків, SD = 13,2; 49,7 для Особистісного росту, SD = 11,8). Ці низькі значення вказують на дефіцит психологічного благополуччя в ключових аспектах, пов’язаних із якістю міжособистісних зв’язків та можливостями для саморозвитку. Субшкала «Позитивні стосунки» відображає здатність будувати довірливі, близькі та взаємопідтримуючі відносини з іншими, включаючи партнера у шлюбі. Низькі показники в цій сфері свідчать про труднощі у встановленні гармонійних подружніх взаємодій, що може проявлятися у відчутті ізоляції, браку взаєморозуміння чи надмірної залежності від партнера, що є характерним для співзалежних стосунків. Аналогічно, низькі бали за субшкалою «Особистісний ріст» вказують на обмежені можливості для

саморозвитку та самовдосконалення, що може бути пов’язано з пригніченням власних потреб заради партнера або через надмірну сфокусованість на стосунках, що обмежує особистісну автономію.

На противагу цьому, субшкала «Оволодіння середовищем» демонструє дещо вищі показники (середнє 55,4, SD = 11,0), що може вказувати на здатність респондентів адаптуватися до зовнішніх обставин, таких як сімейні обов’язки чи побутові виклики. Цей аспект відображає вміння ефективно справлятися з повсякденними завданнями та контролювати зовнішнє середовище, що є важливим для функціонування у шлюбі. Однак, навіть у цій сфері показники залишаються на середньому рівні, що може свідчити про часткову адаптацію, яка не завжди супроводжується емоційною чи психологічною гармонією. Наприклад, респонденти з довготривалими шлюбами (10+ років) частіше демонструють вищі бали за цією субшкалою порівняно з тими, хто перебуває у шлюбі 1-3 роки, що може бути пов’язано з накопиченням життєвого досвіду та навичок вирішення проблем.

Субшкала «Самоакцептація» має найвищий середній бал (59,3, SD = 9,5), що вказує на відносно позитивне самосприйняття респондентів. Це може означати, що, незважаючи на труднощі в інших сферах, учасники дослідження в цілому зберігають певний рівень прийняття себе, що є важливим захисним фактором проти негативних наслідків співзалежності. Проте, низькі показники в «Позитивних стосунках» та «Особистісному рості» свідчать про те, що ця самоакцептація може бути частково поверхневою, оскільки труднощі у міжособистісних зв’язках та розвитку можуть підривати загальне відчуття благополуччя.

Інтерпретація отриманих результатів підкреслює важливість гармонійного розвитку всіх шести компонентів для досягнення повноцінного благополуччя. Низькі показники в субшкалах «Позитивні стосунки» та «Особистісний ріст» вказують на те, що співзалежність у подружніх парах може блокувати розвиток автономії та самореалізації. Зокрема, у довготривалих шлюбах спостерігається тенденція до зниження якості

близькості, що проявляється у зменшенні довіри, відкритості та взаємної підтримки між партнерами. Це може бути пов’язано з накопиченням спів залежних патернів, таких як надмірна відповідальність за емоційний стан партнера чи страх конфліктів, що призводить до ерозії емоційної близькості. Наприклад, твердження, пов’язані з труднощами у підтримці близьких стосунків («Підтримка близьких стосунків була пов’язана для мене із труднощами та розчаруваннями»), отримали середній бал 3,1, що вказує на часті проблеми в цій сфері.

Низькі показники в «Особистісному рості» також можуть бути пов’язані з тим, що співзалежні партнери часто жертвують власними цілями та інтересами заради збереження стосунків, що обмежує їх можливості для саморозвитку. Респонденти з довготривалими шлюбами частіше погоджувалися з твердженнями про брак нових досвідів чи мотивації до змін (середній бал 2,9 для питання «Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує»). Це підкреслює, як співзалежність може створювати бар’єри для особистісного зростання.

Загалом, результати за «Шкалою психологічного благополуччя» вказують на те, що співзалежність у подружніх парах має значний вплив на якість міжособистісних стосунків та можливості для самореалізації. Низькі показники в ключових субшкалах свідчать про необхідність психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток здорових стосунків, підтримку індивідуальної автономії та стимулювання особистісного росту. Ці дані також підкреслюють важливість урахування тривалості шлюбу як фактора, що впливає на психологічне благополуччя, особливо в контексті ерозії близькості в довготривалих стосунках.

Опитувальник ранніх дезадаптивних схем, розроблений Дж. Янгом, є інструментом для виявлення глибоко вкорінених когнітивних і емоційних патернів, які формуються в ранньому віці та впливають на поведінку і стосунки в дорослому житті.

Результати діагностики, отримані для загальної вибірки, показують, що серед ключових схем найбільш вираженими є Покинутості (середній бал 18,2, SD=6.1) та Недовіри/Зловживання (середній бал 17,5, SD=5.8). Ці значення свідчать про помірний рівень вираженості цих схем у вибірці, хоча вони наближаються до верхньої межі середнього діапазону, що вказує на значний вплив на поведінку та сприйняття респондентів. Аналіз за статтю розкриває гендерні відмінності: жінки демонструють вищі показники в емоційно орієнтованих схемах, таких як Покинутості та Емоційна депривація, порівняно з чоловіками. Зокрема, середній бал за схемою Покинутості у жінок становить 19,8 (SD=6,5), тоді як у чоловіків – 16,6 (SD=5,7), що може вказувати на більшу вразливість жінок до емоційних тригерів, пов’язаних із страхом втрати близьких стосунків.

Таблиця 2.3

Розподіл дезадаптивних схем за середніми балами

Схема	Середнє	SD	% з високим балом (>20)
Покинутості	18,2	6,1	45,0
Недовіри/Зловживання	17,5	5,8	40,0
Емоційна депривація	16,8	5,5	37,5
Залежність	15,9	5.2	32,5
Перфекціонізм	15,4	5,0	30,0

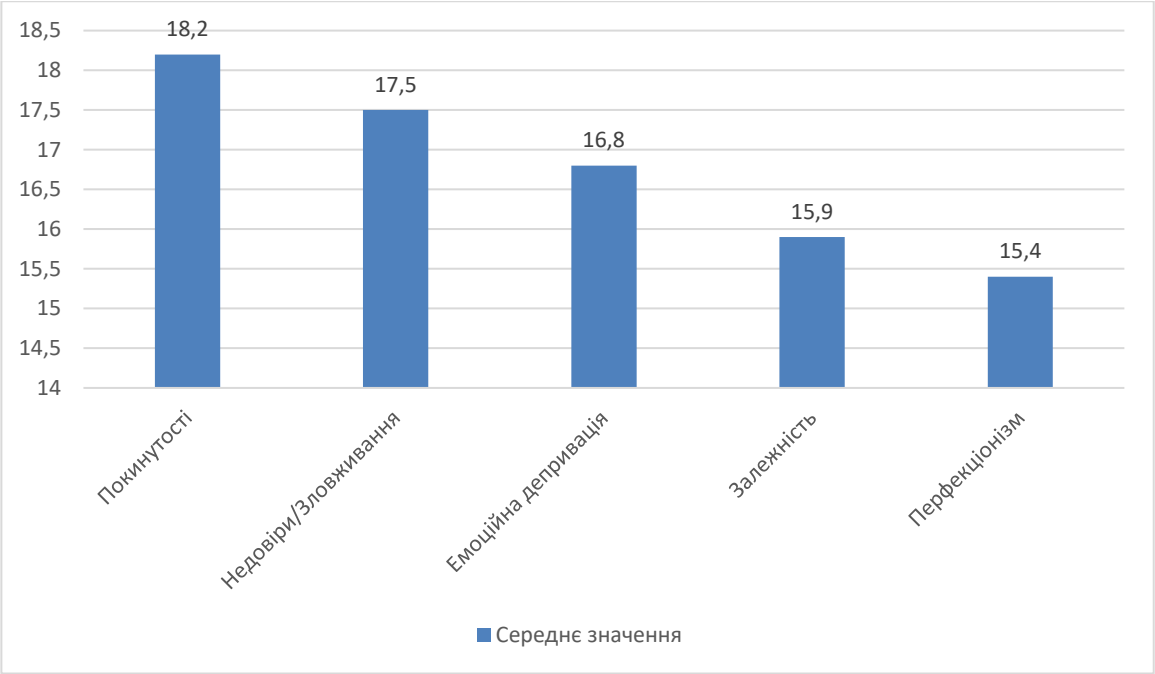


Рис. 2.3. Розподіл дезадаптивних схем за середніми балами

Згідно даних таблиці 2.3 і рис. 2.3 домінування схем Покинутості та Недовіри/Зловживання, які є вираженими у 42% респондентів (тобто тих, у кого бали за цими схемами перевищують 20), свідчить про значний вплив дитячих травм на формування співзалежної поведінки у шлюбі. Схема Покинутості відображає глибоко вкорінений страх бути покинутим або залишеним близькими людьми, що часто проявляється в тривожній поведінці, надмірній залежності від партнера чи страху втрати стосунків. Наприклад, твердження «Я дуже турбуюся, що люди, яких я люблю, покинуть мене» отримало середній бал 3,7 (SD=1,2), що вказує на часту присутність цього страху серед учасників. Схема Недовіри/Зловживання, у свою чергу, пов’язана з очікуванням, що інші люди можуть завдати шкоди, зрадити чи використати, що призводить до обережності у стосунках або уникнення глибокої емоційної близькості. Твердження типу «Для мене лише питання часу, коли хтось мене зрадить» отримало середній бал 3,5 (SD=1,1), що також підкреслює поширеність цього патерну.

Жінки частіше активують емоційні схеми, такі як покинутості та емоційна депривації, що може посилювати їхню вразливість до

співзалежності у шлюбі. Ця тенденція може бути пов’язана з соціокультурними факторами, які традиційно покладають на жінок більшу відповідальність за емоційну складову стосунків. Наприклад, у жінок вищі показники за твердженнями, пов’язаними з відчуттям браку емоційної підтримки (середній бал 3,8 для «Я часто відчуваю, що не отримую достатньо любові»), що може вказувати на дитячий досвід дефіциту турботи, який переноситься у подружні стосунки. Чоловіки, навпаки, демонструють нижчі показники в цих схемах, що може відображати більшу схильність до автономії або меншу готовність визнавати емоційні труднощі, що також узгоджується з культурними стереотипами щодо маскулінності.

Ранні дезадаптивні схеми формуються внаслідок травматичних чи дисфункціональних досвідів у дитинстві, таких як нестабільність у сімейних стосунках, брак емоційної підтримки чи надмірна критика. У контексті дослідження, високі показники за схемами покинутості та недовіри свідчать про те, що значна частина респондентів могла зростати в умовах, де їхні базові потреби в безпеці та любові не були належним чином задоволені. Це підтверджується додатковими даними з авторської анкети, де 17,5% респондентів повідомили про зловживання алкоголем батьків, а 6,25% – про вживання наркотичних речовин, що є факторами ризику для формування дезадаптивних схем. Такі дитячі травми трансформуються у співзалежність у шлюбі, проявляючись у тривозі, надмірній потребі в контролі чи уникненні близькості.

Аналіз за тривалістю шлюбу показує, що в довготривалих шлюбах (10+ років) схеми покинутості та недовіри мають тенденцію до більшої вираженості порівняно з короткотривалими шлюбами (1-3 роки). Наприклад, середній бал за схемою Покинутості зростає з 16,5 у групі 1-3 роки до 20.2 у групі 13+ років, що може вказувати на реактивацію цих схем у процесі тривалих стосунків. Це явище може бути пов’язане з накопиченням емоційних напружень, конфліктів чи розчарувань, які підсилюють дитячі травми та сприяють поглибленню співзалежнихпатернів. Наприклад,

респонденти в довготривалих шлюбах частіше погоджувалися з твердженнями про страх втрати партнера чи недовіру до його намірів, що може ускладнювати встановлення здорової близькості.

Результати за Опитувальником ранніх дезадаптивних схем підкреслюють значний вплив дитячих травм на формування співзалежності у подружніх стосунках. Домінування схем покинутості та недовіри, особливо серед жінок, вказує на вразливість до емоційних тригерів, які посилюють співзалежну поведінку. Ці дані мають важливе практичне значення, оскільки вони підкреслюють необхідність психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на переробку дитячих травм та розвиток здорових механізмів взаємодії в шлюбі.

Опитувальник стилів прив'язаності (Attachment Styles Questionnaire) є інструментом, призначеним для оцінки індивідуальних стилів прив'язаності, які формують спосіб взаємодії людини у близьких стосунках, зокрема в подружніх. Методика включає 40 тверджень, які оцінюють три основні стилі прив'язаності: безпечний, тривожний та уникаючий. Кожен стиль відображає певний патерн поведінки та сприйняття у стосунках, сформований на основі раннього досвіду взаємодії з близькими людьми, переважно батьками, як це описано в теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Бали за кожним стилем розраховуються в діапазоні від 1 до 6, де вищі значення вказують на сильнішу вираженість відповідного стилю прив'язаності. Безпечний стиль характеризується комфортом у близькості, довірою до інших та впевненістю у взаємній підтримці. Тривожний стиль пов'язаний зі страхом покинутості, надмірною залежністю від партнера та підвищеною чутливістю до відмови. Уникаючий стиль проявляється в прагненні до незалежності, уникненні емоційної близькості та труднощах у довірі до інших.

Результати діагностики за опитувальником стилів прив'язаності для загальної вибірки, показує наступні середні значення для кожного стилю прив'язаності: Тривожний стиль – 3,8 (SD=1.2), Уникаючий стиль – 3,2 (SD=1,1), Безпечний стиль – 4,1 (SD=1,0). Ці результати вказують на те, що

Безпечний стиль є найбільш вираженим у вибірці, що свідчить про наявність певного рівня здорових патернів у стосунках серед учасників. Однак середній бал для тривожного стилю (3,8) є досить високим, що вказує на значну присутність тривожних патернів у подружніх взаємодіях. Уникаючий стиль має нижчий середній бал (3,2), що може свідчити про меншу поширеність уникнення близькості серед респондентів. Стандартні відхилення вказують на помірну варіативність відповідей, що відображає індивідуальні відмінності у сприйнятті та поведінці в стосунках.

Таблиця 2.4

Розподіл стилів прив'язаності за статтю (% респондентів)

Стиль прив'язаності	Жінки (%)	Чоловіки (%)	Загалом (%)
Безпечний	35,0	45,0	40,0
Тривожний	42,5	32,5	37,5
Уникаючий	22,5	22,5	22.5

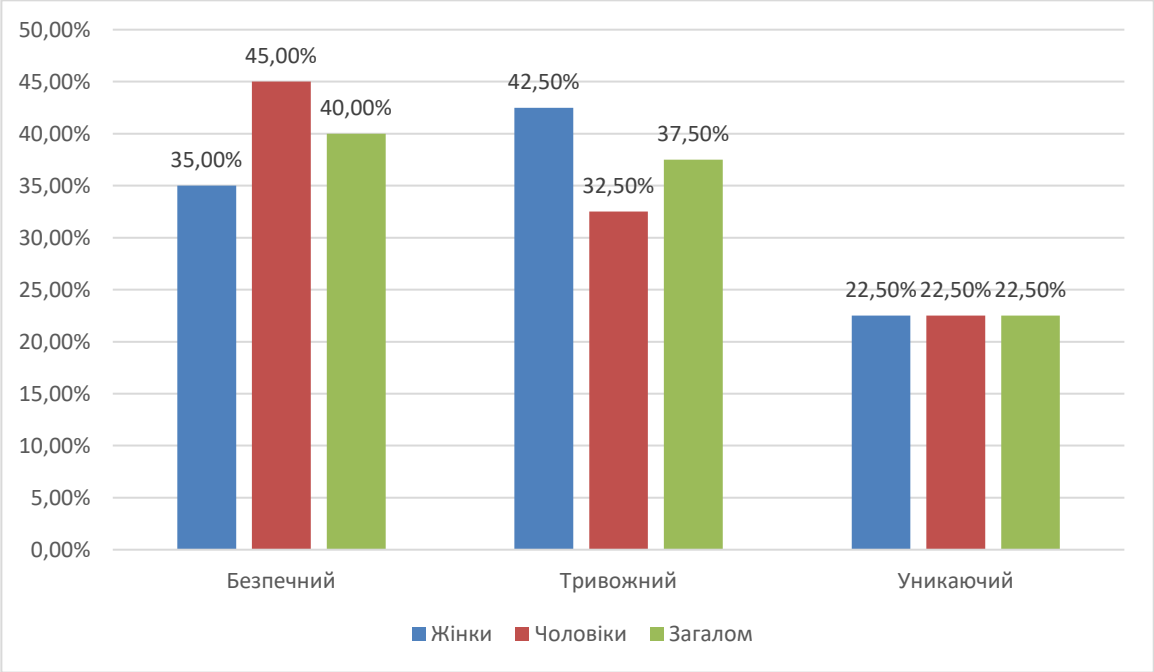


Рис. 2.4. Розподіл стилів прив'язаності за статтю (% респондентів)

Аналіз розподілу стилів прив’язаності показує, що Тривожний стиль є домінуючим у 37,5% респондентів, тобто у тих, хто отримав бали вище середнього (4 і вище) за цим стилем. Це вказує на значну частку учасників,

які відчувають страх покинутості, надмірну потребу в схваленні від партнера або тривогу через можливу втрату стосунків. Такі характеристики тісно пов’язані зі співзалежністю, оскільки тривожний стиль прив’язаності часто проявляється в поведінці, спрямованій на збереження стосунків за будь-яку ціну, навіть шляхом жертвування власними потребами чи автономією. Наприклад, твердження «Я часто переживаю, що не вписуюся в колектив» або «Я хвилююся, що інші не будуть піклуватися про мене так само, як я про них» отримали середні бали 3,9 та 4,0 відповідно, що підкреслює поширеність тривоги у стосунках серед учасників (Таблиця 2.4, рис. 2.4).

Гендерний аналіз результатів розкриває помітні відмінності: жінки частіше демонструють Тривожний стиль прив’язаності порівняно з чоловіками. Зокрема, 42,5% жінок у вибірці мають виражені ознаки тривожного стилю, тоді як серед чоловіків цей показник становить 32,5%. Ця різниця може бути пояснена соціокультурними факторами, які традиційно покладають на жінок більшу відповідальність за емоційну складову стосунків, що сприяє формуванню тривожних патернів, таких як страх відмови чи надмірна залежність від партнера. Наприклад, твердження «Я часто почуваюся покинутим(ою) або самотнім(ьою)» отримало середній бал 4,1 серед жінок проти 3,6 серед чоловіків, що вказує на більшу емоційну вразливість жінок у контексті близьких стосунків. Чоловіки, навпаки, частіше демонструють безпечний стиль (45% проти 35% у жінок), що може відображати більшу впевненість у собі чи меншу готовність визнавати емоційні труднощі, що узгоджується з культурними нормами маскулінності.

Результати також вказують на відмінності залежно від тривалості шлюбу. У подружніх парах із тривалістю шлюбу 10+ років частка респондентів із тривожним стилем зростає до 45%, порівняно з 30% у групі 1-3 роки. Це може свідчити про еволюцію стилів прив’язаності в бік дисфункційнихпатернів із часом, коли накопичуються емоційні напруження, конфлікти чи розчарування, що посилюють тривогу щодо стабільності стосунків. Наприклад, у довготривалих шлюбах респонденти частіше

погоджувалися з твердженнями про страх бути покинутим (середній бал 4,2) або про труднощі у довірі до партнера (середній бал 3,9). Уникаючий стиль, хоча й менш поширений (22,5% у загальній вибірці), також має тенденцію до зростання в довготривалих шлюбах, що може вказувати на захисну реакцію деяких учасників, які уникають близькості через страх зради чи втрати.

Ці результати вказують, що стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, впливають на взаємодію в дорослих стосунках. Тривожний стиль, який домінує у значної частини вибірки, відображає внутрішні моделі невпевненості, сформовані через нестабільний чи непослідовний догляд у дитинстві. Такі моделі переносяться у шлюб, сприяючи співзалежній поведінці, коли людина надмірно залежить від партнера для підтвердження власної цінності чи безпеки. Наприклад, респонденти, які повідомляли про зловживання алкоголем чи наркотиками батьків (17,5% та 6,25% відповідно), демонструють вищі показники Тривожного стилю (середній бал 4,3 проти 3.6 у решти), що підтверджує вплив дисфункціонального сімейного середовища на формування тривожних патернів.

Інтерпретація даних також підкреслює зв'язок між Тривожним стилем прив'язаності та співзалежністю. Страх покинутості, який є центральним елементом цього стилю, проявляється в поведінці, спрямованій на уникнення конфліктів, надмірну поступливість чи надмірну турботу про партнера, що обмежує індивідуальну автономію. Наприклад, твердження «Для мене дуже важливо мати близькі стосунки» отримало середній бал 4»5, що вказує на високу цінність близькості, але часто за рахунок власних потреб. У довготривалих шлюбах ця тенденція може посилюватися через накопичення емоційних травм чи розчарувань, що призводить до дисфункціональної прив'язаності, коли стосунки стають джерелом тривоги, а не підтримки.

Отже, результати за Опитувальником стилів прив'язаності вказують на значну поширеність Тривожного стилю в подружніх парах, що тісно пов'язано зі співзалежністю. Жінки є більш вразливими до тривожних патернів, що може бути зумовлено соціокультурними факторами, тоді як

тривалість шлюбу сприяє посиленню дисфункціональних стилів прив'язаності.

Аналіз результатів діагностики за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільда для загальної вибірки, показує, що середній бал за опитувальником становить 165,3 зі стандартним відхиленням (SD) 32,4. Цей результат відповідає середньому рівню міжособистісної залежності, що свідчить про те, що більшість респондентів демонструють помірну потребу в підтримці та схваленні з боку інших, але не досягають критичних рівнів, які могли б вказувати на серйозні дисфункціональніпатерни. Стандартне відхилення 32,4 вказує на значну індивідуальну варіативність у вибірці: деякі учасники мають низький рівень залежності, що може відображати більшу автономію, тоді як інші наближаються до високого рівня, що може бути пов'язано з вираженими співзалежними тенденціями.

Таблиця 2.5

Середні бали показників міжособистісної залежності у групах з різною тривалістю шлюбу

Тривалість шлюбу	Середнє	SD
1-3 роки	155,6	28,7
4-6 років	160,2	30.1
7-9 років	168,4	33,5
10-12 років	170,9	34,8
13+ років	175,1	36,2
Загалом	165,3	32,4

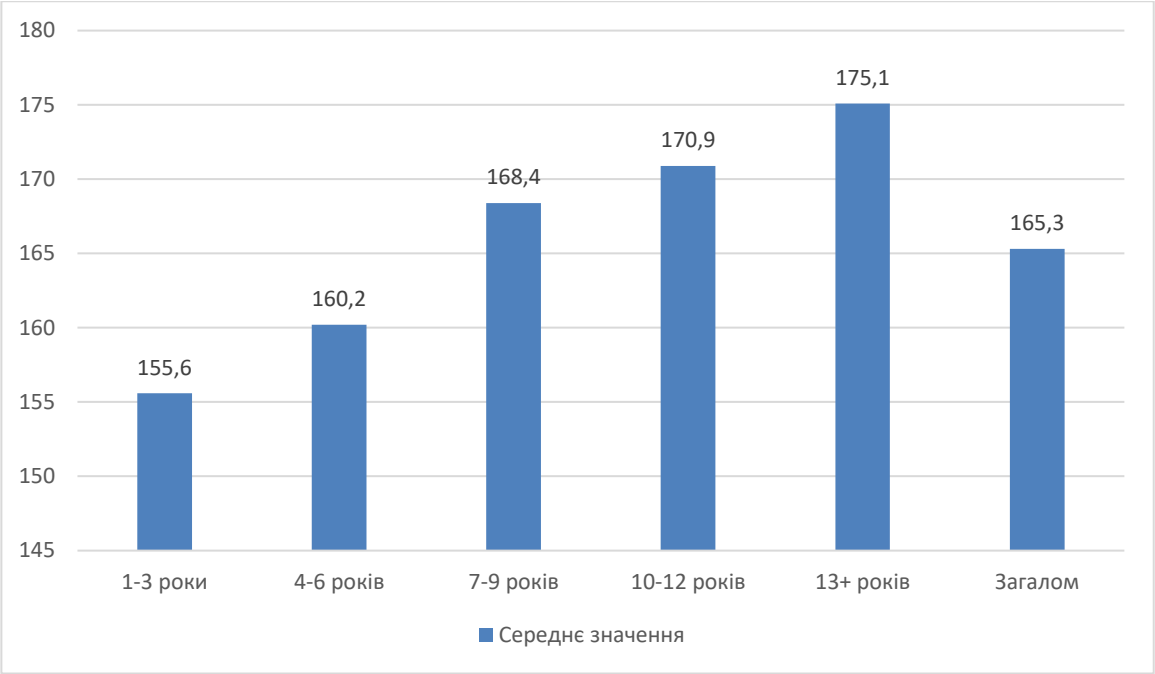


Рис.2.5. Середні бали показників міжособистісної залежності за групами тривалості шлюбу.

Аналіз даних таблиці 2.5 і рис. 2.5 за статтю показує, що середні бали для жінок (166,8, SD=33,1) і чоловіків (163,7, SD=31,8) є близькими. Це свідчить про те, що міжособистісна залежність у подружніх парах розподілена відносно рівномірно між статями, на відміну від інших методик, де гендерні відмінності були більш вираженими. Проте в контексті співзалежності ця залежність проявляється в терпінні дисбалансу в стосунках, коли один із партнерів може жертвувати власними потребами заради збереження гармонії чи уникнення конфліктів. Наприклад, твердження «Мені важко сказати «ні» іншим людям» отримало середній бал 3,4 (SD=1,0), що вказує на часту схильність респондентів погоджуватися з партнером навіть на шкоду власним інтересам.

Аналіз за тривалістю шлюбу розкриває тенденцію до зростання рівня міжособистісної залежності з часом. У групі з тривалістю шлюбу 1-3 роки середній бал становить 155,6 (SD=28,7), тоді як у групі 13+ років він зростає до 175,1 (SD=36,2). Ця тенденція може бути пов’язана з поступовим поглибленням взаємозалежних патернів у довготривалих шлюбах, коли

партнери дедалі більше орієнтуються на підтримку та схвалення один одного, що може посилювати співзалежність. Наприклад, у довготривалих шлюбах респонденти частіше погоджувалися з твердженнями, пов’язаними з потребою в схваленні («Мені потрібно, щоб інші люди підтверджували мої рішення», середній бал 3,6), що може вказувати на втрату індивідуальної впевненості з часом. Ця тенденція проявляється в поведінці, коли один із партнерів починає покладатися на іншого для прийняття рішень або емоційної стабільності, що є характерною ознакою співзалежності.

У контексті співзалежності міжособистісна залежність часто проявляється в терпінні дисбалансу в стосунках. Наприклад, респонденти з вищими балами за опитувальником частіше погоджувалися з твердженнями про те, що вони відчувають провину, якщо не можуть задовольнити потреби партнера (середній бал 3,5, SD=1,1), або що вони уникають конфліктів, навіть якщо це шкодить їхнім інтересам (середній бал 3,3, SD=0,9). Такі патерни вказують на те, що міжособистісна залежність може призводити до нерівності в подружніх стосунках, коли один із партнерів бере на себе надмірну відповідальність за емоційний стан іншого, що є ключовою характеристикою співзалежної динаміки.

Результати за Опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфельда вказують на помірний рівень залежності в подружніх парах, який посилюється з тривалістю шлюбу. Відсутність значущих гендерних відмінностей свідчить про універсальність цього феномену, але його прояв у терпінні дисбалансу в стосунках підкреслює зв’язок із співзалежністю.

Аналіз результатів анкетування для загальної вибірки (N=80), показує, що середній бал за твердженнями авторської анкети становить 3,1 зі стандартним відхиленням (SD) 0,9. Цей показник відповідає середньому рівню проявів співзалежності, що свідчить про те, що більшість респондентів демонструють помірні ознаки співзалежної поведінки у своїх подружніх стосунках. Значення 3,1, яке відповідає відповіді «Іноді» на шкалі Лікерта, вказує на те, що співзалежні патерни є поширеними, але не завжди

домінуючими в щоденних взаємодіях. Стандартне відхилення 0,9 відображає помірну варіативність у відповідях, що може бути пов’язано з індивідуальними відмінностями, такими як тривалість шлюбу, особистісні особливості чи дитячий досвід учасників.

Таблиця 2.6

Дані авторської анкети (середні бали)

Твердження	Середнє	SD
Я відчуваю страх бути покинутою/покинутим	3,5	1,1
Мені важко сказати «ні» партнеру	3,3	1,0
Мій настрій залежить від партнера	3,2	0,9
Я намагаюсь «врятувати» партнера	3,1	1,0
Без партнера почуваюся неповноцінним	3.0	1,2

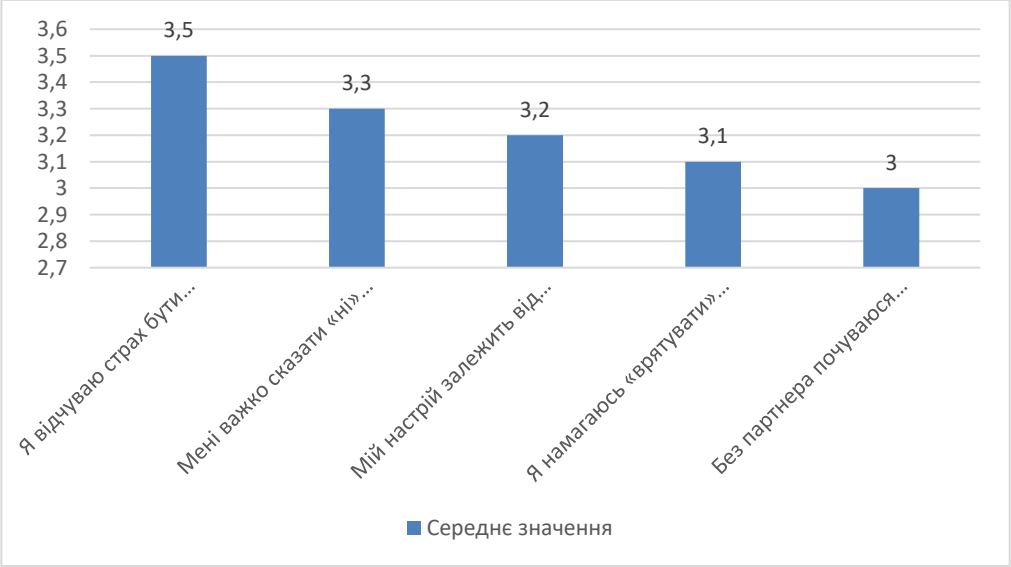


Рис. 2.6. Показники найбільш значущих тверджень авторської анкети за середніми балами.

Аналіз окремих тверджень анкети (Таблиця 2.6, рис. 2.6) розкриває ключові аспекти співзалежності, які є найбільш вираженими у вибірці.

Зокрема, твердження, пов’язані зі страхом покинутості, отримали найвищі оцінки: 50% респондентів оцінили твердження «Я відчуваю страх бути покинутою/покинутим» на рівні «Іноді» (3) або вище (4-5). Середній бал для цього твердження становить 3,5 (SD=1,1), що підкреслює значну поширеність страху втрати партнера серед учасників. Цей страх є центральним елементом співзалежності, оскільки він часто спонукає людину до поведінки, спрямованої на уникнення розриву стосунків, навіть якщо це вимагає жертвування власними потребами чи інтересами. Наприклад, респонденти часто погоджувалися з твердженням «Я відчуваю тривогу, коли мій партнер проводить час окремо від мене» (середній бал 3,3, SD=1.0), що вказує на емоційну залежність від присутності партнера.

Інші важливі твердження, які отримали високі оцінки, стосуються надмірної відповідальності за партнера та залежності настрою від його поведінки. Наприклад, твердження «Мій настрій залежить від того, як поводиться мій партнер» отримало середній бал 3,2 (SD=0,9), а «Я намагаюся «врятувати» свого партнера від його проблем» – 3,1 (SD=1,0). Ці результати свідчать про схильність респондентів брати на себе надмірну відповідальність за емоційний стан партнера або намагатися вирішувати його проблеми, що є характерною ознакою співзалежної поведінки. Такі патерни можуть призводити до дисбалансу в стосунках, коли один із партнерів втрачає власну автономію, фокусуючись на потребах іншого.

Аналіз за статтю показує, що жінки мають дещо вищі середні бали за анкетою (3,3, SD=0,9) порівняно з чоловіками (3,0, SD=0,8), хоча ці відмінності не досягають статистичної значущості. Це може вказувати на те, що жінки частіше демонструють співзалежніпатерни, такі як страх покинутості чи надмірна турбота про партнера, що узгоджується з соціокультурними очікуваннями щодо їхньої ролі в шлюбі. Наприклад, твердження «Я відчуваю провину, якщо не можу зробити партнера щасливим» отримало середній бал 3,6 серед жінок проти 3,1 серед чоловіків,

що відображає більшу емоційну залученість жінок у підтримку гармонії в стосунках.

Аналіз за тривалістю шлюбу розкриває, що в довготривалих шлюбах (10+ років) середні бали за анкетою вищі (3,4, SD=1,0) порівняно з короткотривалими шлюбами 1-3 роки (2,9, SD=0,8). Це може свідчити про те, що співзалежні патерни накопичуються з часом, коли партнери дедалі більше залежать один від одного в емоційному чи психологічному плані. Наприклад, у групі 13+ років твердження «Без партнера я почуваюся неповноцінним» отримало середній бал 3,5 проти 2,8 у групі 1-3 роки, що вказує на зростання залежності від партнера з часом.

Ці результати узгоджуються з концепцією співзалежності як патерну, що формується внаслідок дисфункціонального сімейного середовища. Теорія співзалежності підкреслює, що люди, які зростали в сім'ях із порушеннями емоційної підтримки, частіше розвивають поведінку, спрямовану на надмірний контроль чи турботу про інших, що переноситься в подружні стосунки. У контексті дослідження, високі оцінки за твердженнями про страх покинутості та залежність від партнера підтверджують цю ідею, вказуючи на те, що співзалежність у шлюбі часто є продовженням дитячих травм.

Результати діагностики за авторською анкетою-опитувальником підтверджують значну поширеність співзалежнихпатернів у подружніх парах, зокрема страху покинутості, який домінує у половини респондентів. трансгенераційний вплив сімейного середовища, особливо пов'язаного зі зловживання алкоголем, відіграє ключову роль у формуванні цих патернів.

2.3. Аналіз взаємозв'язків між чинниками співзалежних стосунків у подружніх парах

Проведемо кореляційний аналіз взаємозв'язків між ключовими чинниками, виявленими в емпіричному дослідженні. Метою аналізу є встановлення статистичних зв'язків між рівнем співзалежності (за Шкалою Б. Уайнхолда) та іншими психологічними конструктами, такими як

психологічне благополуччя (за Шкалою К. Ріфф), ранні дезадаптивні схеми (за Опитувальником Д. Янга), стилі прив'язаності (за Опитувальником стилів прив'язаності), міжособистісна залежність (за Опитувальником Р. Гіршфельда) та прояви співзалежності в шлюбі (за Авторською анкетою). Додатково враховано демографічні та контекстуальні фактори, такі як тривалість шлюбу, гендер, досвід відвідування психолога та сімейний фон (зловживання алкоголем чи наркотиками батьків).

Аналіз проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r), де значення r коливаються від -1 до +1: позитивні значення вказують на прямий зв'язок, негативні – на зворотний, а значення близькі до 0 – на відсутність значущого зв'язку. Рівень значущості встановлено на $p < 0.05$ та $p < 0.01$. Обробка даних виконувалася в програмному середовищі SPSS, з урахуванням загальної вибірки (N=80) та підгруп (за статтю та тривалістю шлюбу). Результати дозволяють виявити причинно-наслідкові механізми співзалежності та її вплив на подружні стосунки.

Спочатку розглянемо загальну матрицю кореляцій між основними змінними. Для розрахунку використано загальні бали за кожною методикою: співзалежність (загальний бал за Шкалою Уайнхолда), психологічне благополуччя (загальний бал за Шкалою Ріфф), дезадаптивні схеми (середній бал за ключовими схемами, такими як Покинутості та Недовіри), стилі прив'язаності (бали за Тривожним, Уникаючим та Безпечним стилями), міжособистісна залежність (загальний бал за Опитувальником Гіршфельда) та співзалежність у шлюбі (загальний бал за Авторською анкетою). Додатково включено змінні: тривалість шлюбу (в роках), гендер (бінарна змінна: 0 – чоловіки, 1 – жінки), досвід відвідування психолога (бінарна: 0 – ні, 1 – так) та сімейний фон (бінарна: 0 – відсутність зловживань, 1 – наявність зловживань алкоголем/наркотиками батьків). Матрицю парних кореляцій з коефіцієнтами Пірсона наведено в таблиці2.7:

Таблиця 2.7

Матриця кореляцій між ключовими змінними (n=80)

Змінна	Співзалежність	Психологічне благополуччя	Дезадаптивні схеми	Тривожний стиль	Уникаючий стиль	Безпечний стиль	Міжособистісна залежність	Співзалежність у шлюбі (авторська)	Тривалість шлюбу	Гендер	Досвід психолога	Сімейний фон
Співзалежність	1,00	-0,45	0,52	0,48	0,35	-0,42	0,50	0,55	0,32	0,24	-0,12	0,28
Психологічне благополуччя		1,00	-0,48	-0,40	-0,32	0,45	0,38	-0,42	0,18	-0,10	0,25	-0,15
Дезадаптивні схеми			1,00	0,55	0,40	-0,50	0,52	0,58	0,35	0,30	-0,08	0,32
Тривожний стиль				1,00	0,22	-0,55	0,48	0,50	0,28	0,26	-0,10	0,25
Уникаючий стиль					1,00	-0,38	0,35	0,30	0,20	0,12	-0,05	0,18
Безпечний стиль						1,00	0,42	-0,45	0,22	-0,15	0,20	-0,20
Міжособистісна залежність							1,00	0,52	0,29	0,18	-0,09	0,24
Співзалежність (авторська анкета)								1,00	0,30	0,22	-0,11	0,30
Тривалість шлюбу									1,00	0,05	0,15	0,10
Гендер										1,00	0,08	0,12
Досвід психолога											1,00	-0,05
Сімейний фон												1,00

Примітка: ** p < 0.01; * p < 0.05

Аналіз матриці кореляцій починається з аналізу зв’язків співзалежності з іншими змінними. Рівень співзалежності демонструє значущий позитивний зв’язок з дезадаптивними схемами ($r=0,52$, $p<0,01$), що свідчить про те, що виражені ранні дезадаптивні схеми, такі як покинутості чи недовіри, сприяють посиленню співзалежної поведінки в шлюбі. Це узгоджується з теорією Д. Янга, де дезадаптивні схеми розглядаються як основа для формування залежних патернів у дорослих стосунках. Наприклад, респонденти з високими балами за схемою покинутості частіше виявляють співзалежність, проявляючи страх втрати партнера та надмірну емоційну залежність.

Значущий негативний зв’язок між співзалежністю та психологічним благополуччям ($r=-0,45$, $p<0,01$) вказує на те, що вищий рівень співзалежності асоційований зі зниженням добробуту, особливо в субшкалах «позитивні стосунки» та «особистісний ріст». Це може бути пояснено тим, що співзалежність блокує автономію та самореалізацію, призводячи до емоційного виснаження. У під груповому аналізі цей зв’язок сильніший у жінок ($r=-0,50$, $p<0,01$) порівняно з чоловіками ($r=-0,38$, $p<0,01$), що підкреслює гендерну вразливість до негативних наслідків співзалежності.

Щодо стилів прив’язаності, співзалежність позитивно пов’язана з тривожним стилем ($r=0,48$, $p<0,01$) та уникаючим стилем ($r=0,35$, $p<0,01$), але негативно з безпечним стилем ($r=-0,42$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що тривожні патерни прив’язаності, такі як страх покинутості, посилюють співзалежність, тоді як безпечний стиль діє як захисний фактор. У довготривалих шлюбах (10+ років) зв’язок з тривожним стилем посилюється ($r=0,55$, $p<0,01$), що може вказувати на реактивацію тривожних патернів з часом.

Міжособистісна залежність демонструє сильний позитивний зв’язок зі співзалежністю ($r=0,50$, $p<0,01$), що підтверджує їхню тісну взаємопов’язаність: надмірна потреба в схваленні сприяє терпінню дисбалансу в шлюбі. Аналогічно, співзалежність у шлюбі за Авторською

анкетою корелює з основною змінною (r=0,55, p<0,01), особливо в аспектах страху покинутості та відповідальності за партнера.

Демографічні фактори також впливають на зв'язки. Тривалість шлюбу позитивно пов'язана зі співзалежністю (r=0,32, p<0,01), дезадаптивними схемами (r=0,35, p<0,01) та міжособистісною залежністю (r=0,29, p<0,05), що свідчить про накопичення дисфункційнихпатернів з часом. Гендер (жінки) має слабкий, але значущий зв'язок зі співзалежністю (r=0,24, p<0,05) та дезадаптивними схемами (r=0,30, p<0,01), підтверджуючи вищу вразливість жінок. Досвід відвідування психолога позитивно пов'язаний з психологічним благополуччям (r=0,25, p<0,05) та Безпечним стилем (r=0,20, p<0,05), що вказує на користь психологічної допомоги як захисного фактора. Сімейний фон (зловживання) позитивно пов'язаний зі співзалежністю (r=0,28, p<0,01), дезадаптивними схемами (r=0,32, p<0,01) та Тривожним стилем (r=0,25, p<0,05), підкреслюючи трансгенераційний вплив.

Для глибшого аналізу розглянемо кореляції в підгрупах. У групі жінок співзалежність сильніше пов'язана з Тривожним стилем (r=0,52, p<0,01) та дезадаптивними схемами (r=0,58, p<0,01), ніж у чоловіків (r=0,42 та r=0,45 відповідно). У довготривалих шлюбах (10+ років) негативний зв'язок між співзалежністю та благополуччям посилюється (r=-0,52, p<0,01), що вказує на ерозію благополуччя з часом.Кореляції співзалежності ілюструє таблиця 2.8:

Таблиця 2.8

Кореляції співзалежності з психологічним благополуччям (n=80)

Субшкала психологічного благополуччя	Кореляція з співзалежністю (r)	Р-значення
Автономія	-0,38	<0,01
Оволодіння середовищем	-0,25	<0,05
Особистісний ріст	-0,45	<0,01
Позитивні стосунки	-0,50	<0,01
Сенс життя	-0,30	<0,01
Самоакцептація	-0,28	<0,05

Аналіз таблиці 2.8 показує, що співзалежність найсильніше негативно пов’язана з «Позитивними стосунками» ($r=-0,50$, $p<0,01$) та «Особистісним ростом» ($r=-0,45$, $p<0,01$), що підтверджує блокування співзалежністю близькості та саморозвитку.

Кореляційний аналіз розкриває складну мережу взаємозв’язків, де співзалежність виступає центральним чинником, посилюваним дезадаптивними схемами, тривожним стилем прив’язаності та міжособистісною залежністю, але ослаблюваним психологічним благополуччям та безпечним стилем. Вплив досвіду попередніх поколінь (сімейний фон) та тривалість шлюбу є модераторами цих зв’язків. Результати підкреслюють необхідність комплексних інтервенцій, спрямованих на переробку дезадаптивних схем та розвиток безпечної прив’язаності для зменшення співзалежності в подружніх парах.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників співзалежності в подружніх парах, проведене на вибірці з 80 осіб (40 подружніх пар), дозволило отримати комплексні дані про взаємозв’язки між співзалежністю, психологічним благополуччям, ранніми дезадаптивними схемами, стилями прив’язаності, міжособистісною залежністю та сімейним фоном. Використання стандартизованих психологічних методик у поєднанні з авторською анкетою забезпечило глибоке розуміння механізмів формування та проявів співзалежності в шлюбі, а також її впливу на якість подружніх стосунків.

1. Аналіз результатів показав, що співзалежність у подружніх парах є поширеним феноменом, який має тенденцію до зростання з тривалістю шлюбу. У довготривалих шлюбах понад 10 років спостерігається вищий рівень співзалежних патернів порівняно з короткотривалими (1-3 роки), що проявляється в посиленні страху покинутості, надмірної відповідальності за

емоційний стан партнера та втрати індивідуальної автономії. Ця тенденція може бути пояснена накопиченням емоційних напружень, конфліктів та взаємозалежних патернів, які з часом ускладнюють підтримку здорових меж у стосунках.

2. Гендерний аналіз виявив, що жінки демонструють вищі показники співзалежності, особливо в емоційних аспектах, таких як страх покинутості та потреба в схваленні. Це узгоджується з соціокультурними очікуваннями, які покладають на жінок більшу відповідальність за емоційну гармонію в шлюбі. Водночас чоловіки частіше проявляють безпечний стиль прив'язаності, що може свідчити про більшу впевненість у собі чи меншу готовність визнавати емоційні труднощі. Відсутність значущих гендерних відмінностей у міжособистісній залежності вказує на універсальність цього феномену, хоча його прояви, такі як терпіння дисбалансу в стосунках, є характерними для обох статей.

Результати також підкреслюють вплив сімейного досвіду попередніх поколінь на формування особистісних особливостей та моделей поведінки членів родини. Респонденти, які повідомляли про зловживання алкоголем чи наркотиками батьків, демонструють вищі рівні співзалежності, дезадаптивних схем та тривожного стилю прив'язаності. Це підтверджує, що дисфункціональний сімейний досвід у дитинстві формує патерни, які переносяться в подружні стосунки, сприяючи співзалежній поведінці, такій як надмірний контроль чи уникнення конфліктів.

3. Психологічне благополуччя виявилося негативно пов'язаним зі співзалежністю, особливо в аспектах позитивних стосунків та особистісного росту. Низькі показники в цих субшкалах вказують на труднощі у встановленні гармонійних взаємодій і саморозвитку, що є наслідком спів залежних патернів. Водночас досвід відвідування психолога асоціюється з вищим рівнем благополуччя та безпечним стилем прив'язаності, що підкреслює захисну роль психологічної підтримки.

4. Кореляційний аналіз розкрив складну мережу взаємозв’язків між досліджуваними чинниками. Співзалежність тісно пов’язана з ранніми дезадаптивними схемами, тривожним стилем прив’язаності та міжособистісною залежністю, що вказує на їхню спільну роль у формуванні дисфункційних подружніх взаємодій. Безпечний стиль прив’язаності та високий рівень психологічного благополуччя діють як захисні фактори, зменшуючи вираженість співзалежності. Тривалість шлюбу та сімейний фон виступають модераторами, посилюючи ці зв’язки в довготривалих шлюбах та серед осіб із дисфункціональним дитячим досвідом.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

3.1. Розробка та зміст корекційної програми з подолання співзалежних моделей поведінки

Психокорекційна програма, спрямована на подолання співзалежності у подружній парі, створена з урахуванням сучасних наукових підходів до сімейної психотерапії та методик психокорекції. Основною метою програми є сприяння формуванню емоційної автономії кожного з партнерів, вдосконаленню комунікативних навичок, а також усвідомленню та корекції деструктивних моделей взаємодії, що характерні для співзалежних стосунків. Реалізація програми передбачає проведення індивідуальних та групових сесій тривалістю від 1 години до 2 годин із загальною кількістю 18 сесій та первинної консультації. Індивідуальна частина передбачає по 5 сесій із кожним партнером для виявлення та опрацювання особистих схем, травматичних переживань. Це дає змогу кожному із подружжя бачити свою роль у співзалежності. Спільна частина (парна) передбачає 8 сесій з акцентом на взаємодію, корекцію комунікації, відновленню довіри. Заняття проводяться онлайн по узгодженому часу.

Розробка програми базується на таких ключових принципах: індивідуальний та парний підхід – робота передбачає опрацювання особистих проблем кожного партнера, а також спільну взаємодію під час сесій; комплексне поєднання методик – інтеграція технік нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальттерапії та когнітивно-поведінкових стратегій; активне залучення учасників – включення практичних вправ, рольових ігор, а також домашніх завдань для закріплення навичок; послідовність та структурованість – чітка організація етапів програми від опрацювання індивідуальних проблем до розвитку спільних

ресурсів пари; безпечне психологічне середовище – створення атмосфери довіри та підтримки для відкритого вираження емоцій.

Програма передбачає структуровану послідовність психокорекційних сесій, що включає:

1. Діагностику та аналіз індивідуальних та спільних моделей співзалежності;
2. Розвиток комунікативних навичок та ефективного способу вираження емоцій;
3. Формування здорових особистих меж та розвитку автономії у взаємодії;
4. Узгодження спільних цілей та стратегій для подальшого розвитку відносин.

Запропонована програма забезпечує комплексну психокорекційну роботу з подружніми парами, що дозволяє поступово зменшити прояви співзалежності, підвищити рівень емоційної компетентності та сприяти розвитку гармонійного партнерства.

Первинна консультація (1 сесія)

Мета: Встановити контакт із подружньою парою, оцінити запит, рівень співзалежності, збудувати довірливі стосунки та визначити готовність до змін.

Методи та техніки: Коротке інтерв'ю щодо мотивів звернення, очікувань та готовність до змін. Авторська анкета-опитувальник (Додаток А) та опитувальник стилів прив'язаності (Додаток Б).

Домашнє завдання: Ведення щоденника спостережень «Мої автоматичні думки/реакції у конфліктах» (Додаток В).

Використання «Опитувальника стилів прив'язаності» є ефективним інструментом оскільки він дозволяє простежити закономірність формування близьких стосунків і виявити внутрішні моделі прив'язаності, що впливають на поведінкові реакції у подружній взаємодії. Авторська анкета-

опитувальник спрямована на збір даних щодо кількість років у шлюбі, та наявність адикцій у партнера чи батьків та вивчення переконань щодо ролей у шлюбі і розумінні емоційних потреб. В якості домашнього завдання було обрано введення щоденника самоспостереження метою якого є розвиток навички усвідомлення власних когнітивних поведінкових патернів, які підтримують спів залежну модель стосунків. Запис автоматичних думок допомагає клієнтам фіксувати повторювані внутрішні установки та емоційні реакції, що виникають під час взаємодії з партнером. Такий метод є ефективним, оскільки сприяє формуванню самоусвідомлення та вчить спостерігати за власними думками і реакції з позиції зовнішнього спостерігача, що у свою чергу підвищує рівень саморефлексії та контроль над імпульсивними реакціями.

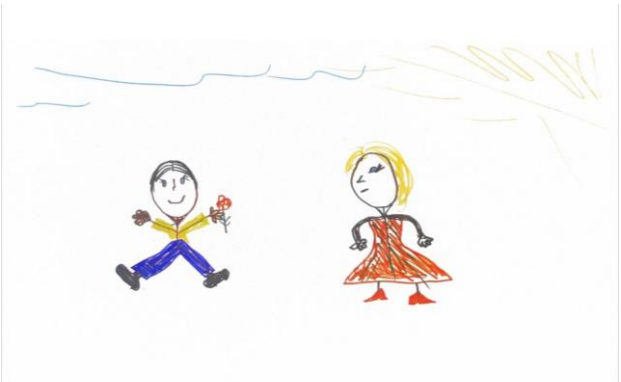
Індивідуальний психокорекцій блок (1 сесія)

Мета: Розвиток усвідомлення власної поведінки в системі міжособистісних стосунків.

Методи та техніки: Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда (Додаток Г) та опитувальник ранніх дезадаптивних схем Я. Янга (Додаток Д).

Схемотерапія для виявлення схем (жертва, рятівник, контролер) через арт-терапевтичні малюнки (малюнок 1, малюнок 2)





Тілесна терапія для виявлення напруги в тілі. У процесі клієнт закриває очі і повільно звертає увагу на різні ділянки тіла (голова, шия, плечі, грудна

клітина, живіт, руки, ноги). Фіксує відчуття напруги, тяжкості, стискання або дискомфорту. Пов’язує це відчуття з конкретними емоційними станами (страх, тривога, образа). Клієнт бачить, де в тілі «зберігається» напруга, пов’язана з його спів залежними патернами і вчиться усвідомлено розслабляти ці ділянки.

Домашнє завдання: Практика усвідомленого розслаблення. Кожного вечора робити 5-10 хвилин ті ж тілесні сканування з розслабленням напружених ділянок та додати глибоке дихання для релаксації.

Індивідуальна сесія для кожного із партнерів сприяє підвищенню рівня саморефлексії та вивчення провідних поведінкових схем, пов’язані з потребою у схвалені, страхом та надмірною орієнтацією на потреби партнера які можна дослідити завдяки «опитувальник ранніх дезадаптивних схем» та «опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда». За допомогою схемотерапії (жертва-рятівник-контролер) через арт-терапевтичні малюнки, дало змогу візуалізувати несвідомі сценарії поведінки. Аналіз малюнків допоміг клієнтам усвідомити емоційні реакції, та проекцію взаємовідносин на даному етапі. Додатково проведено тілесно-орієнтовану терапію, яка спрямована на виявлення зон напруги в тілі, що є соматичним проявом психологічного контролю, тривоги, страху та пригнічених емоцій. Робота з тілом дала змогу встановити зв'язок між емоційним станом та фізичним відчуттям, що сприяє підвищенню рівня тілесної усвідомленості. Такий комплекс методик дає підґрунтя для подальшої психокорекційної роботи, спрямованої на формування більш зрілої, автономної моделі міжособистісних стосунків.

Індивідуальний психокорекцій блок (2 сесія)

Мета: Поглиблене дослідження рівня психологічного благополуччя.

Методи та техніки: «Шкала співзалежності Б. Уайнхолда» (Додаток Е), «Шкала психологічного благополуччя» (Додаток Є) та елемент психоаналітичного аналізу – виявлення переносів та проекцій у подружній

парі («кого я бачу у своєму партнері,коли реагую так?»), когнітивна реструктуризація.

Домашнє завдання: Продовження ведення щоденника автоматичних думок, та тілесно-орієнтована терапія. Рефлексивне есе «Що для мене означає емоційна автономія у стосунках?».

У межах другої сесії увага була спрямована на діагностику психологічного благополуччя та виявлення проявів співзалежності, а також на поглиблення усвідомлення внутрішньо особистісних механізмів. «Шкала психологічного благополуччя» дала змогу визначити рівень задоволеності основними аспектами життєдіяльності – автономією, особистісним зростанням прийняттям себе, позитивними взаєминами з іншими, цілеспрямованістю у подоланні життєвих труднощів. Отримані результати дозволили оцінити ступінь емоційного ресурсу кожного з партнерів та їх здатність до самореалізації в межах подружніх стосунках. «Шкала співзалежності Б. Уайнхолда» забезпечила можливість виявлення домінуючих форм емоційної залежності, над контролю, потреби у схваленні, а також тенденцій до самопожертви чи емоційного злиття. Додатково було застосовано елементи психоаналітичного аналізу, які дали змогу виявити механізми перенесення та проекції у подружніх стосунках – тобто усвідомити, кого кожен із партнерів «бачить» у своєму партнері під час конфліктних ситуаціях (батьківську фігуру або критичного об’єкта з минулого). У процесі сесії також було використано техніку когнітивної реструктуризації, спрямовану на усвідомлення та зміну ірраціональних переконань, що підтримують співзалежну динаміку («якщо я не допомагаю, мене не любитимуть» тощо). Опрацювання таких когнітивних викривлень дозволило клієнтам критично осмислити власні установки та розширити діапазон поведінкових стратегій.

Індивідуальний психокорекцій блок (3 сесія)

Мета: Сприяти розвитку усвідомлення понять автономії та емоційної незалежності у стосунках, зниженню проявів емоційного злиття , контролю чи надмірної опіки.

Методи та техніки: Рефлексивне есе «Що для мене означає автономія у стосунках », когнітивна реструктуризація.

Домашнє завдання: Продовження ведення щоденника, записати приклади в яких вдалося зберегти власні межі або висловити себе без страху втратити контакт із партнером. Написати коротке есе «Як я відчуваю себе, коли дозволяю собі бути автономною (им)».

Робота із попереднім домашнім завданням полягала у читанні та аналізі есе, в якому кожен із партнерів описував власне розуміння автономії, її межі та значення у подружньому житті. Обговорення змісту есе дозволило виявити внутрішні суперечності, а також рівень готовності партнерів визнавати право іншого на індивідуальність. Це сприяє підвищенню саморефлексії, розвитку емоційної зрілості. У роботі із ірраціональними переконаннями (КПТ), клієнтам було запропоновано проаналізувати автоматичні думки, які виникають у ситуаціях, коли партнер чинить інакше, ніж очікується. Через таку техніку відбувалося виявлення деструктивних переконань («я не можу бути щасливим без схвалення партнера») та заміна їх на більш адаптивні («повага до власних меж не руйнує близькість»). Це сприяє до зниження тривожності у стосунках і формуванню відповідальної позиції.

Індивідуальний психокорекцій блок (4 сесія)

Мета: Сприяти усвідомленню механізмів емоційної залежності у подружніх взаєминах, розвивати навички емоційної регуляції, розпізнавання власних емоційних станів та їхнього впливу на поведінку, формувати здатність вираження почуттів без звинувачень і маніпуляцій.

Методи та техніки: Техніка когнітивно-поведінкової терапії «СТОП», елементи психоаналітичного аналізу на виявлення емоційних

переносів, вправа «незавершені фрази». Обговорення домашнього завдання коротке есе «Як я відчуваю себе, коли дозволяю собі бути автономною(им)».

Домашнє завдання: Практикувати техніку «СТОП» у реальних конфліктних ситуаціях і записувати результати.

Застосовані техніки спрямовані на глибоку інтеграцію емоційного та поведінкових рівнів особистості. Техніка «СТОП» є одним із методів когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на формування навички контролю над деструктивними або нав'язливими думками. ЇЇ було розроблено Дж. Волпе. Сутність техніки полягає у свідомому зупинені потоку нав'язливих думок за допомогою словесного сигналу («стоп») або короткої фізичної дії («клацанням пальцями»), після чого здійснюється пере направлення уваги на конструктивне судження. Клієнти навчаються зупиняти автоматичні реакції за допомогою короткої послідовності кроків:

S – Stop (зупинись),

T – Take a breath (зроби паузу, подихай),

O – Observe (спостерігай, що відбувається у тілі та думках),

P – Proceed (дій усвідомлено).

Ця техніка сприяє формуванню емоційної регуляції, зниженню імпульсивних реакцій і підвищення здатності діяти з позиції усвідомлення, а не автоматичного захисту.

Елементи психоаналітичного аналізу – виявлення емоційних переносів через обговорення типових конфліктних ситуацій у парі виявились несвідомі перенесення, тобто минулі фігури (батько, мати, значуща особа) відтворюються у взаєминах із партнером. Це дозволило усвідомити джерело емоційних реакцій, зрозуміти, що частина емоцій, спрямованих на партнера, пов'язана не з ним, а з досвідом раннього дитинства. Такий підхід дозволяє знизити рівень емоційного звинувачення і переходу до відповідальності за власні переживання.

Методика «незавершені фрази» використовується для дослідження особистісних установок, емоційних станів та міжособистісних відносин.

Витоки цього методу пов’язані з розвитком психоаналітичного та гуманістичного підходів, зокрема К. Роджерса, Дж. Келлі, які розглядали мову як засіб вияву несвідомих установок та внутрішніх конфліктів. Методика базується на припущенні, що незавершене речення активізує процеси спонтанного самовираження, унаслідок чого респондент виявляє власні емоційні реакції,очікування і ставлення, не піддаючи їх свідомому контролю. Методика застосовувалась у дослідженні різних аспектів: ставлення до себе у стосунках, образ партнера, страхи та емоційна залежність, межі та контроль, ресурсність та автономія, цінності та очікування у стосунках:

- У стосунках я зазвичай відчуваю, що…
- Щоб мене любили, я маю…
- Мені важко сказати «ні», бо…
- Якщо мій партнер злиться, я…
- Без мене партнер не зможе…
- Коли партнер віддаляється, я…
- Найгірше для мене у стосунках – це…
- Самотність для мене – це…
- Якщо я залишуся одна, це буде…
- Я можу бути щасливою(им), навіть якщо…
- Я відчуваю, що здатна(ен)…
- Для мене справжня близькість – це…
- Я ціную в партнері…
- У стосунках найголовніше…

Індивідуальний психокорекцій блок (5 сесія)

Мета: Підсумувати процес особистісної трансформації, зміцнити внутрішні опори, інтегрувати новий досвід усвідомлення меж, потреб і відповідальності у стосунках. Підготувати клієнта до переходу у формат парної терапії.

Методи та техніки: Схемотерапевтична техніка«Моє нове Я у стосунках», когнітивна вправа «Мій внутрішній союзник».

Завданням у заключній індивідуальній сесії є виявити зміни сприйняття себе та партнера після попередніх сесій, закріпити внутрішню опору та навички саморегуляції та підсилити усвідомлення власних ресурсів і меж. Техніка «Моє нове Я у стосунках» спрямована на усвідомлення власних потреб. Клієнту пропонується сісти у комфортній позі та закрити очі і зосередитися на тілесних відчуттях. Проводиться коротка релаксаційна інструкція, спрямовану на заземлення: відчуття опори стоп на підлозі, усвідомлення центру тяжкості тіла. Пропонується уявити своє «нове Я» у стосунках, яке здатне діяти автономно, зберігаючи власні межі. Клієнт проглядає внутрішньо сценарії взаємодії з партнером: як реагує на конфліктні ситуації, що відчуває, як підтримує себе не порушуючи власні межі. Після відпрацювання проводиться обговорення: що відчувалося тілесно, емоційно? Які зміни помітні у мисленні та поведінці?

Вправа «Мій внутрішній союзник» допомагає зміцнити внутрішню ресурсність клієнта, сформувати відчуття підтримки та безпеки. Методика сприяє розвитку внутрішньої опори. Клієнт зосереджується на власному тілесному стані та диханні та уявляє внутрішню постать чи образ який підтримує його у складних ситуаціях. Цей образ може бути символічним (друг, внутрішній голос, тощо) і виступати опорою при конфлікті або стресі. Пропонується провести діалог між клієнтом та внутрішнім союзником: «Що ти можеш сказати мені у момент страху чи тривоги?», «Які ресурси допомагають залишатися спокійним та автономним?», «Як підтримати себе у стресових ситуаціях?». За допомогою цієї методики клієнт формує «внутрішню підтримку», знижує тривожність і страх залишитися без підтримки.

Сімейний психокорекцій блок (1 сесія)

Мета: Сприяти усвідомленню подружжям динаміки у стосунках, формуванню спільної готовності до змін і відповідальності кожного за

власний внесок у дисфункційні моделі взаємодій. Сформувати досвід безпечного спілкування в якому можна виражати свої почуття без страху та засудження.

Методи та техніки: Емпатичне слухання та когнітивно-поведінкова техніка «Коло взаємодії».

Техніка «емпатичне слухання» дозволяє відновити емоційний контакт між партнерами, знизити рівень захисних реакцій (звинувачування, уникнення, тощо). Принципами емпатійного слухання є декілька основних принципів – безоцінковість, прийняття, активна присутність, віддзеркалення та емпатія. Психологу важливо відслідковувати, щоб партнери не переходили в суперечку, допомагати їм відрізняти емоції від оцінок, моделювати приклади емпатійного вислуховування та підкреслювати успішні моменти взаємного розуміння.

Процедура проведення: Кожен із партнерів по черзі розповідає про певну ситуацію яка викликає емоційні труднощі використовуючи форму «Я-повідомлення» (наприклад «Я відчуваю тривогу, коли ти віддаляєшся») Важливо, щоб інший партнер не реагував емоційно та не перебивав. Потрібно спробувати повторити зміст і почуття, які він почув, (наприклад «Ти засмучена, бо відчуваєш, що я не звертаю на тебе уваги»). Тоді інший партнер має підтвердити або скоригувати (наприклад «Так, це саме те, що я відчуваю»). Після завершення партнери діляться, як вони себе почувають після практики. Чи було складно не перебивати, не оцінювати і не дратуватись? Що допомогло відчути близькість чи полегшення?

Когнітивна-поведінкова техніка «Коло взаємодії» у контексті подружніх стосунків використовується для виявлення та усвідомлення повторюваних циклів, що підтримують конфліктну ситуацію.

Процедура проведення: Кожен із партнерів описує по черзі нещодавній конфлікт. Потрібно сформулювати ситуацію без узагальнень (наприклад «Вчора, коли вона не відповіла на мій дзвінок, протягом двох годин, я дуже розсердився»). Потрібно сформулювати найпершу думку, що

виникла у цій ситуації (наприклад «Вона мене ігнорує») . Ця думка відображає глибинні когнітивні схеми недовіри, покинутості, тощо. Наступним кроком є усвідомлення емоцій, які з'явились у відповідь на ці думки – тривога, гнів, образа, почуття провини. Подружжя описують, що вони зробили після появи емоції: один партнер починає звинувачувати, а інший почав захищатися. У результаті обидва партнера переживають підтвердження своїх переконань. В завершальній стадії цієї техніки партнери пробують створить альтернативне коло, в якому одна реакція змінена. Це дозволяє побачити потенціал для змін у системі стосунків. Результатом такої техніки є зниження рівня автоматичних реакцій і взаємних звинувачень. Розвиток навички емоційної регуляції та відповідальності за власну поведінку та формування нової моделі конструктивної взаємодії.

Домашнє завдання: Обговорити з партнером (спокійно) одну або декілька ситуацій, у якій хочеться встановити нову межу або змінити спосіб взаємодії.

Сімейний психокорекцій блок (2 сесія)

Мета: Формування у подружньої пари здатності до розпізнавати типові автоматичні думки та емоційні патерни у ситуаціях міжособистісних конфліктах, зменшення проявів катастрофізації та корекція поведінки до самопожертви, недовіри і покинутості.

Методи та техніки: Техніка когнітивно-поведінкової терапії «декатастрофізація», техніка «діалог частин»

За допомогою серії запитань клієнт аналізує свою думку наприклад: «Він мене більше не любить», «Вона мені ніколи не вірить» . Питання на які обидва партнери відповідають:

- Які є докази цього?
- Чи були випадки, коли це не справджувалося?
- Що найгірше може статися? Як я з цим впораюся?
- Наскільки ймовірно, що це станеться?

Відповідаючи на запитання, кожен із партнерів фіксує нові більш реалістичні переконання та як заміна мислення впливає на емоційний стан і поведінку.

Техніка «Діалог частин» дозволяє усвідомити внутрішні стани особистості і розвиток «здорового дорослого». У межах трансактного аналізу, структура особистості розглядається як система внутрішніх «Я-станів», внутрішні субособистості – дитина, критик, дорослий.

Дитина – це внутрішній стан який відображає емоційну частину особистості, що формується у ранньому дитинстві і має базові потреби у безпеці, прийнятті, любові та підтримці. «Вразлива дитина» переживає інтенсивні емоції – страх, сором, самотність, безпорадність у ситуаціях де ці потреби залишаються незадоволеними. У дорослому житті цей стан може проявлятися через підвищену тривожність, чутливість або емоційну залежність від партнера. Для спів залежних стосунків є характерною саме ця частина адже вона шукає зовнішнє підтвердження власної цінності.

Критик – уособлює вимоги, установки та осудливі установки засвоєні від батьків або значущих дорослих у процесі виховання. Ця частина особистості спрямована на самоконтроль, дисципліну та уникнення покарання, проте в дисфункціональній формі вона породжує внутрішню напругу, самозвинувачення і почуття провини.

Дорослий – частина особистості, яка відповідає за усвідомлене прийняття рішень, емоційну регуляцію та здатність задовольняти власні потреби без порушення меж інших. Цей стан є центральною ціллю психокорекційного процесу. Він виступає посередником між «дитиною» і «критиком», здатним виявляти співчуття до вразливої частини, водночас утримуючи баланс та відповідальність. «Здоровий дорослий» формує основу для автономії, зрілої любові та партнерської взаємопідтримки, що є важливим для подолання спів залежних патернів.

Процедура проведення: Кожен із партнерів обирає епізод із взаємовідносин, де виникає конфлікт та емоційна напруга та висловлює

почуття від імені однієї із частин. Наприклад: дитина «Мені страшно, що ти підеш», критик: «Ти завжди робиш не правильно!», або здоровий дорослий: « Я бачу, що мені не приємно та боляче, але я зможу знайти спосіб це вирішити». Другий партнер віддзеркалює почуття першого, використовуючи техніку емфатичного слухання (з попередньої сесії): «Я чую, що тобі страшно, коли ми сваримось і це змушує відчувати тебе покинутим». Потім партнери формують способи підтримки одне одного з позиції «здорового дорослого» в обох.

Завдяки цій техніці пара усвідомлює, які частини були найбільш активні, які тригерні ситуації впливали на поведінку.

Домашнє завдання: Вправа «Я-повідомлення». Допомагає розвитку конструктивного діалогу та зменшення впливу «дитини» і «критика». Використовувати їх у реальних ситуаціях, коли виникає конфлікт. Фрази «Я-повідомлення»: «Я відчуваю …. коли….», «Мені важливо, щоб…», тощо.

Сімейний психокорекцій блок (3 сесія)

Мета: Сприяти усвідомленню партнерами власних когнітивних викривлень, конфліктних способів емоційного реагуваннята взаємодії, формуванню нових моделей спілкування й конструктивного вираження потреб у стосунках. Виявити типові установки, опрацювати неусвідомлені емоційні реакції через реконструкцію минулого досвіду, знизити рівень взаємних проекцій.

Методи та техніки: НЛП: техніка «переписування історії». Гештальт-терапія: техніка «двох стільців».

У техніці «переписування історії» в основі лежить переписання емоційної пам’яті, яка є у спогаді минулої конфліктної ситуації і супроводжується почуттям образи, гніву або безсилля. Дана техніка дозволяє створити когнітивний і емоційний «ресурсний стан», де кожен із партнерів здатний переглянути свою поведінку з позиції усвідомленого та відповідального дорослого зад допомогою реконструкції старого сценарію.

Процедура проведення: Кожен із партнерів по черзі пригадує ситуацію у стосунках, яка викликала емоційний біль, розчарування чи образу. Потрібно описати подію у всіх деталях – що робив, що відчував і які думки були. За допомогою техніки глибокого дихання клієнт входить у стан впевненості та контролю та уявляє себе у цій ситуації, але вже як відповідального учасника, здатного обирати реакцію. Це дає можливість змінити поведінку у взаємодії з партнером, усвідомити спосіб конструктивного вираження і розвиток емпатії до партнера і зняття звинувачення. За допомоги рефлексії кожен з подружжя аналізує зміни у власних відчуттях та емоційного стану і відзначає зменшення негативних емоцій, а отже формування позитивної поведінки у стосунках.

Гештальттерапія: техніка «двох стільців» застосовується для усвідомлення партнерами власних внутрішніх конфліктів і прихованих емоцій, що впливають на їх взаємодію. Ця техніка дозволяє дослідити не лише зовнішній конфлікт між подружжям, а й внутрішній конфлікт кожного з партнерів, який стає причиною непорозумінь. Основна мета техніки – допомогти партнерам усвідомити, що їхні реакції, образи чи звинувачення мають глибші корені у власних переживань, а не лише у поведінці партнера. Таким чином, вправу спрямовано не на пошук винного, а на розвиток емпатії, відповідальності за власні почуття і здатності до щирого діалогу.

Процедура проведення: У просторі розміщують два стільці орієновані обличчям один до одного. Один із партнерів сідає на один із стільців, а другий стає позаду. Перший партнер має уявити, що навпроти нього образ свого партнера. Потрібно висловитися партнеру, описуючи свої почуття, потреби і очікування у стосунках. Потім перший партнер переходить на другий стілець і відповідає від імені другого партнера. Таким чином створюється діалог, де кожен буде почутим. Другий партнер спостерігає за процесом не втручаючись і згодом ділиться власними відчуттями: що почув, що стало зрозуміліше і як змінилося його сприйняття партнера. Після роботи з першим партнером техніка повторюються з іншим

партнером. Обидва партнери вчаться відрізняти власні почуття від проекцій іншого, що є важливим кроком та у результаті зміцнюється емоційна близькість, здатність домовлятися і підтримувати конструктивну взаємодію навіть у складних ситуаціях.

Сімейний психокорекцій блок (4 сесія)

Мета: Сприяти усвідомленню механізмів проекції та інтроєкції у системі подружніх стосунків, розвитку здатності до емпатійного розуміння партнера та формуванню нової моделі взаємодії, заснованої на повазі, автономії та взаємній відповідальності. Поглибити усвідомлення кожного із партнерів власних неусвідомлених психологічних процесів, які впливають на сприйняття партнера та виявити і трансформувати проективні установки.

Методи та техніки: Робота з проекціями та інтроєкціями у гешталь-терапії, техніка «Рольова реконструкція взаємодії».

У гештальт-терапії поняття проекції та інтроєкції розглядаються як механізми порушення контакту. Проекція передбачає приписування партнерові власних неприйнятних якостей або емоцій, у той час як інтроєкція полягає у несвідомому засвоєні чужих установок та очікувань без критичного осмислення.

Процедура проведення: Кожному із подружжя пропонується відповісти на серію проективних запитань:

1. «Що у поведінці партнера вас найбільше дратує або засмучує?»

2. «Яку рису ви приписуєте йому в цей момент?»

3. «Чи ви колись поводили себе аналогічним чином?»

Після обговорення проекцій психолог переходить до інтроєкцій:

1. «Які думки або переконання про себе чи про стосунки ви колись прийняли від інших (батьки або попередніх партнерів) без критичного осмислення?»

2. «Як ці інтроєкції впливають на ваше життя?»

У результаті партнери усвідомлюють, що частина образів, думок і реакцій не належить безпосередньо до партнера, а є відображенням власного

внутрішнього досвіду. Ця техніка сприяє зниженню емоційної напруги та сприяє до емпатійного діалогу.

За допомогою техніки «Рольова реконструкція взаємодії» допомагає партнерам побачити конфліктну ситуацію з точки зору іншого партнера і вийти за межі фіксованих ролей.

Процедура проведення: Партнери обираютьодну типову для них конфліктну ситуацію. Спочатку кожен коротко відтворює її зі своєї позиції. Потім за інструкцією психолога партнери міняються ролями – кожен грає роль іншого, відтворюючи його мову, жести, емоційні реакції. Після завершення обговорюється внутрішній досвід: «Що нового ти зрозумів(ла) побувавши на місці партнера?», «Що ти відчув, коли почув, як тебе бачить і сприймає партнер?».

Домашнє завдання: Подружжя має упродовж тижня спостерігати за моментами, коли вони приписують партнеру певні риси та наміри перевіряючи: «Це справді його поведінка чи моя інтерпретація?»

Сімейний психокорекцій блок (5 сесія)

Мета: Закріплення набутих у попередніх сесіях навичок усвідомлення власних емоційних потреб, розвиток автономності кожного з партнерів у подружніх взаємовідносинах, а також формування нових конструктивних моделей комунікації заснованих на взаємоповазі, прийнятті та відповідальності і поглиблення емоційного контакту між партнерами.

Методи та техніки: Тілесно-орієнтований підхід «Повернення тепла», техніка «Три рівні контакту».

Завдяки цим технікам, подружжя відновлює емоційний контакт, повертає довіру та емпатію у подружніх стосунках. Відновлення тепла між партнерами формує досвід нової, безпечної близькості де немає маніпуляції.

Процедура проведення: Потрібно спробувати через простий дотик передати партнеру тепло, прийняття і довіру. Не потрібно нічого говорити – лише бути присутнім. Отже, партнери сідають навпроти один одного, торкаються долонями або тримаються за руки. Завдання – зосередитися на

відчуттях: теплі, пульсі, диханні, ритмі партнера. Психолог пропонує закрити очі, зробити кілька спокійних і глибоких вдихів і просто «бути поруч». Фокус психолога – спостерігати невербальні зміни такі як: розслаблення плечей,дихання, усмішку, появу сліз тощо. Після закінчення контакту партнери діляться своїми відчуттями у формі «Я-висловлювань».

Техніка «Три рівні контакту» базується на положеннях гештальт-терапії. Контакт визначається як процес обміну енергією, емоціями та значеннями між партнерами, який забезпечте збереження цілісності особистості. Для пар які перебувають у спів залежних стосунках є характерним порушенням балансу рівнями: тілесний, емоційний і когнітивний рівень. Ця техніка дозволяє поступово відновити гармонійну структуру міжособистісної структури присутності, інтегруючи раціональний, емоційний і тілесний канали сприйняття.

Процедура проведення: Партнери сідаютьодин навпроти одного на невеликі відстані, зберігаючи прямий зоровий контакт. Протягом декількох хвилин вони лише дивляться один на одного, спостерігаючи власні тілесні реакції: дихання, напруження, пульс, рухи. Потім торкаються долонями до один одного. Продовжуючи сидіти навпроти, підтримуючи зоровий контакт. Потрібно звернути увагу на внутрішні емоції, що виникають у присутності партнера: тепло, страх, смуток, ніжність напруга тощо. Не потрібно висловлювати словами, лише відчувати. Після завершення емоційного етапу партнери вербалізують свої думки (наприклад: «Коли я була (в) у контакті з тобою, я думала (в)…», «Мені було складно, коли…»). В кінці виконання техніки психолог допомагає інтегрувати три рівні, підкреслюючи, як фізичні відчуття впливають на емоції, а емоції на думки та підсумовує: «На якому рівні вам було найкомфортніше?», «Де ви відчували напруження або дистанцію?». У результаті дає глибше розуміння структури власного контакту з партнером, зростання довіри та відкритості.

Сімейний психокорекцій блок (6 сесія)

Мета: Поглиблення усвідомлення динаміки взаємодії між партнерами, аналіз ролей та патернів поведінки у стосунках, а також інтеграція психоемоційного досвіду, отриманого у попередніх сесіях тілесно-орієнтованої роботи. Сесія спрямована на розвиток здатності партнерів до усвідомленої саморефлексії, конструктивного вирішення конфліктів та емпатійного сприйняття потреб один одного.

Методи та техніки: Техніка «Коло взаємодій», арт-терапевтична техніка «Мапа взаємних ролей».

Техніка «коло взаємодій» є системним інструментом психокорекції, який дозволяє дослідити закономірності поведінки партнерів у парі, їхній вплив один на одного та емоційні наслідки цих взаємодій. Метод базується на принципах сімейної та системної терапії, а також елементів когнітивно-поведінкової роботи. У центрі уваги знаходиться взаємна впливовість дій партнерів, тобто як поведінка одного учасника запускає певні реакції у іншого, формуючи цикли підтримки або конфлікту.

Процедура проведення: Партнери по черзі описують конкретну ситуацію, що мала місце у їхніх стосунках, включно з власними діями та реакціями. Психолог відображає «коло взаємодій»: дії одного партнера → реакції іншого → наслідки → зворотний вплив. Під час аналізу особлива увага приділяється емоційним переживанням та мотивам поведінки. Після завершення кола обговорюються альтернативні сценарії взаємодії, що можуть призвести до більш адаптивного результату.

Техніка «мапа взаємних ролей» – арт-терапевтичний метод, який дозволяє візуалізувати, як партнери сприймають власні та взаємні ролі у стосунках. Техніка базується на принципах арт-терапії та психодраматичних підходів і спрямована на усвідомлення взаємозалежності, ресурсів та зон відповідальності у парі. За допомогою малюнка, колажу або графічної моделі партнери можуть наочно представити динаміку ролей та взаємодії, що значно полегшує їхню подальшу психокорекційну роботу.

Процедура проведення: Кожен з партнерів створює власну частину «мапи», позначаючи ролі, які він відчуває, що виконує у стосунках, а також ролі, які бачить у партнера. Після цього обидві частини інтегруються у спільну мапу, де відображаються взаємодії, ресурси та можливі конфліктні точки. Партнери разом аналізують отриману карту: які ролі є конструктивними, а які — обмежуючими, де можна змінити патерни для покращення взаємодії. Психолог допомагає вербалізувати переживання та емоції, пов'язані з ролями, що сприяє глибшому розумінню партнера.

Сімейний психокорекцій блок (7 сесія)

Мета:Закріплення адаптивних моделей взаємодії, формування конструктивних стратегій поведінки у реальних життєвих ситуаціях, розвиток емпатії та усвідомленого сприйняття потреб партнера, а також інтеграція психоемоційного досвіду, отриманого у попередніх сесіях. Сесія спрямована на практичне застосування знань про власні та взаємні патерни поведінки, підвищення здатності до конструктивного вирішення конфліктів та планування взаємодії у майбутньому.

Методи та техніки: Техніка «Рольова практика», арт-терапія «Спільний проект майбутнього».

Техніка «рольова практика» дозволяє інтегрувати когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії, підвищує здатність до усвідомленого реагування та розвитку адаптивних стратегій поведінки у парі. Партнери по черзі відтворюють роль іншого, відтворюючи його думки, емоції та мотиви у реальних конфліктних або напружених ситуаціях.

Процедура проведення: Кожен партнер обирає одну конфліктну або складну ситуацію з реального життя. Один партнер грає роль себе, а другий – роль партнера, відтворюючи його думки, емоції та мотиви. Після короткого відтворення ролей партнери обговорюють відчуття, виниклі відкриття та можливі альтернативні способи взаємодії.

Арт-терапія «спільний проект майбутнього». Ця спільна творча діяльність стимулює усвідомлення ресурсів пари, розвиток конструктивних

очікувань та адаптивних стратегій, формує позитивний емоційний резонанс і посилює відчуття спільності, поглиблення бачення партнером спільного майбутнього, розвиток творчої співпраці та закріплення позитивних моделей взаємодії

Процедура проведення: Психолог пропонує матеріали (папір, маркери, фарби, наклейки). Партнери спільно обговорюють, що вони хочуть зобразити: спільні цінності, способи підтримки, образ майбутніх стосунків. Після завершення малюнка обговорюються: які елементи є ресурсними, що вони символізують, як можна перенести ці ідеї у повсякденне життя.

Сімейний психокорекцій блок (8 сесія) заключна

Мета: Заключна сесія є системне усвідомлення внутрішніх мотивів, емоційних конфліктів та патернів взаємодії, що проявляються у парі, інтеграція психокорекційного досвіду, накопиченого у попередніх сесіях, а також формування рефлексивного бачення стосунків. Сесія спрямована на підвищення рівня емоційної усвідомленості, розвиток конструктивних стратегій взаємодії та закріплення адаптивних моделей поведінки, що забезпечує основу для подальшого самостійного розвитку партнерських стосунків. Цей етап активізує усвідомленість партнерів, забезпечує психологічну готовність до опрацювання глибинних емоцій та мотивів, що є ключовим для завершального психокорекційного втручання.

Методи та техніки: Психоаналітичне осмислення: «Обговорення внутрішніх мотивів та проекцій», техніка «Рефлексивне коло».

Психоаналітичний підхід «обговорення внутрішніх мотивів та проекцій» дозволяє партнерам розпізнати несвідомі механізми впливу на стосунки, сприяє глибшому розумінню себе та партнера, зміцнює емоційну близькість і підтримує розвиток усвідомлених стратегій взаємодії. Цей етап спрямований на усвідомлення внутрішніх психоемоційних процесів, які впливають на взаємодію пари. Партнери аналізують власні потреби, мотиви та поведінкові патерни, що часто залишаються несвідомими.

Процедура проведення: кожен з партнерів описує ситуації, що викликали емоційне напруження або конфлікт. Психолог допомагає виявити можливі проекції, приховані мотиви та несвідомі очікування, які проявляються у взаємодії. Разом обговорюються альтернативні способи реагування та інтеграції усвідомлених аспектів у конструктивні моделі поведінки.

З технікою «рефлексивне коло» сприяє закріпленню психоемоційного досвіду, інтеграції когнітивних і поведінкових аспектів взаємодії та розвитку здатності до самостійної рефлексії, що є заключним компонентом системної психокорекції. Партнери інтегрують психокорекційний досвід та формулюють принципи подальшої взаємодії.

Процедура проведення: партнери по черзі озвучують ключові відкриття про себе та партнера, зроблені у процесі психокорекційної роботи. Разом формулюють спільні правила, принципи та адаптивні моделі поведінки, які можуть застосовуватись у повсякденному житті. Психолог підкреслює важливість усвідомленого вибору поведінки та конструктивної комунікації.

3.2. Напрямки оцінки ефективності корекційної роботи

Отриманні дані комплексного психодіагностичного дослідження проведеного за допомогою опитувальників (Р. Гіршфільда, Б. та Дж.Уайнхолд, Я. Янга, шкала психологічного благополуччя та авторської анкети) засвідчили результати, що співзалежні стосунки у подружніх парах формується під впливом низки соціально-психологічних чинників, серед яких ключову роль відіграють емоційна залежність, не адаптивні стилі прив’язаності, низька самооцінка, наявність ранніх дезадаптивних схем, порушення особистих кордонів та фінансова залежність від партнера. З огляду на отриманні результати, було розроблено програму психологічного супроводу подружньої пари.

Метою запропонованого психокорекційної роботи було зменшення проявів співзалежних моделей поведінки, розвиток особистісної автономії, формування адаптивних міжособистісних меж, а також підвищення рівня самоцінності. Основне завдання полягало в тому, щоб допомогти подружній парі усвідомити наявні деструктивні моделі взаємодій, зрозуміти причини та механізми, поступово навчитись і замінити їх на більш конструктивні та здорові моделі поведінки. Розроблена програма ґрунтується на інтегративному підході, який поєднує елементи та принципи когнітивно-поведінкової терапії, ефективність якої доведена зокрема в корекції залежних поведінкових патернів, подоланні міжособистісних труднощів та роботі порушенням самооцінки. В її основі лежить концепція, відповідно до якої зміна дисфункціональних переконань і автоматичних думок сприяє трансформації емоційних реакцій і поведінкових стратегій, що у свою чергу веде до покращення якості стосунків та дозволяє подружжю усвідомити вплив власних думок на власний емоційний стан та поведінку, а також навчитися керувати ними для досягнення більшої емоційної стабільності. Окрім КПТ, у програмі психологічного супроводу значну роль відіграє схемотерапія, розроблена Дж. Янгом, яка фокусується на ранніх дезадаптивних схемах, які формуються у ранньому дитинстві і впливають на поведінку та емоційний стан у дорослому житті. Вона передбачає глибокий аналіз внутрішніх переконань та думок, що з часом стають стійкими патернами, що сприяють виникненню психологічних труднощів. Так у рамках комплексної психокорекційної програми значне місце займає сімейна терапія, яка спрямована на відновлення та зміцнення міжособистісних стосунків, поліпшення взаєморозуміння і вирішення конфліктних ситуацій у сімейних системах. Також важливим компонентам є тренінги саморефлексії, що допомагають підвищити усвідомленість власних емоційних станів, мотивів та моделей поведінки. Допомагає регулювати свій емоційний стан та настрій. Психоєдукація виступає як інструмент здобуття систематизованих знань про психічне здоров’я, механізми психологічних процесів та стратегій

подолання труднощів. У програмі активно застосовуються практики розвитку навичкам ефективної комунікації та вирішення конфліктів, що є критично важливим для побудови здорових та стабільних міжособистісних відносин. Ефективна комунікація передбачає вміння активно слухати, виражати свої думки та почуття чітко і зрозуміло, а також враховувати потреби та інтереси партнера. Конструктивне вирішення конфліктів передбачає вміння знаходити компроміси, уникати взаємних звинувачень та шукати рішення які задовольнять обидві сторони.

Універсальність і міждисциплінарний підхід дозволяють сформувати індивідуальні програми терапевтичної роботи, адаптовані до потреб кожного клієнта, що сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги та позитивним змінам у житті подружньої пари.

Для досягнення цієї мети передбачає реалізацію низьку таких завдань:

1. Формування у подружніх партнерів усвідомлення власних співзалежних моделей поведінки та механізмів та їх підтримання.

2. Розвиток навичок саморегуляції, само підтримки та відповідальності за власний емоційний стан.

3. Опрацювання дисфункційних переконань, що лежать в основі спів залежної поведінки.

4. Розвиток навичок ефективної комунікації, емоційної відкритості та здатності встановлювати здорові межі.

5. Сприяння переходу від емоційної злитості до зрілих партнерських відносин, побудованих на взаємній повазі, довірі та автономії.

Аналіз ефективності психокорекційної програми здійснювався з метою визначення ступеня позитивних змін у психоемоційному стані, міжособистісній взаємодії, рівні усвідомленості та адаптивності поведінкових моделей подружньої пари, яка брала участь у дослідженні. Відповідно до поставлених завдань дипломної роботи, оцінка результатів була спрямована на виявлення динаміки внутрішньо особистісних і

міжособистісних трансформацій, а також на встановлення ефективності використаних психокорекційних підходів.

Програма включала п’ять індивідуальних сесій (спрямованих на особистісну рефлексію, усвідомлення деструктивних схем мислення, формування здатності до емоційної саморегуляції) та вісім парних сесій (орієнтованих на розвиток взаємної емпатії, покращення комунікації, подолання співзалежних патернів і створення конструктивної системи взаємодії). Основною метою оцінки було визначити, наскільки ефективно психокорекційна програма вплинула на якість взаємин, рівень емоційної зрілості, розуміння власних і партнерських меж, а також на формування нових, більш адаптивних способів реагування в ситуаціях емоційного напруження.

Практичне застосування програми здійснювалася у форматі системної психокорекційної роботи з подружньою парою, яка звернулася з ознаками емоційної дистанційованості, взаємних звинувачень, дефіциту підтримки та не рівноважного розподілу ролей у стосунках. Обидва партнери добровільно погодилися взяти участь у програмі, усвідомлюючи її корекційно-дослідницький характер.

Робота проводилася у кілька етапів: діагностичний етап, під час якого визначалися провідні дезадаптивні схеми, рівень співзалежності та основні психологічні труднощі. Корекційний етап, що складався з індивідуальних і парних сесій, спрямованих на поступове усвідомлення, емоційне розвантаження, опрацювання несвідомих мотивів, розвиток емпатійного слухання, довіри та контактності. Підсумковий етап, який включав аналітичне обговорення досягнутих змін, рефлексію досвіду та формування практичних рекомендацій для подальшого самостійного розвитку.

Під час сесій використовувалися техніки когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, НЛП, тілесно-орієнтованих практик, арт-терапії та психоаналітичного осмислення досвіду, що дозволило досягти цілісного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Ефективність

психокорекційної програми оцінювалася за кількома критеріями, які відображали зміни у структурі взаємодії та внутрішньому стані учасників:

1. Емоційний критерій: зниження рівня емоційної напруги, агресії, фрустрації, поява емоційної стабільності та відчуття безпеки у стосунках.

2. Когнітивний критерій: підвищення рівня усвідомленості, розуміння власних деструктивних схем, здатність до рефлексії та зміни інтерпретацій ситуацій.

3. Комунікативний критерій: покращення якості діалогу, збільшення кількості ситуацій відкритого обговорення без конфронтації, розвиток активного слухання.

4. Поведінковий критерій: формування нових моделей взаємодії, відмова від звинувачувальних або пасивно-залежних позицій, підвищення рівня самостійності.

5. Суб'єктивний критерій: позитивний зворотний зв'язок від учасників, відчуття особистісного зростання, підвищення рівня задоволеності шлюбом, а результатами проведених сесій було зафіксовано значну позитивну динаміку у міжособистісних стосунках та емоційній регуляції обох партнерів.

За результатами індивідуального блоку роботи кожен із партнерів пройшов процес усвідомлення власних захисних механізмів, ролей у стосунках і внутрішніх суперечностей, що ставали джерелом конфліктності. У результаті знизився рівень емоційної напруги, з'явилося відчуття контролю над власними реакціями та покращилась здатність до самоаналізу та емоційної регуляції. Подружня пара навчилася розпізнавати моменти, коли їхня поведінка зумовлена проекціями або страхами минулого досвіду. Підвищився рівень самопідтримки, з'явилося бажання брати відповідальність за власні емоції.

Парна робота подружньої пари продемонструвала суттєве покращення якості спілкування між партнерами. Вони почали активніше використовувати емпатійне слухання, навчилися висловлювати свої потреби без звинувачень

та уникаючи емоційної агресії. Завдяки парним сесіям спостерігалося зниження конфліктності, поява здатності зупиняти суперечку на ранньому етапі, зміцнення емоційного зв'язку, збільшення частоти підтримуючих контактів і жестів. Підвищення рівня взаємної довіри та готовності до компромісів. Відновлення почуття партнерської спільності, що проявлялося у бажанні планувати майбутнє разом.

Використані техніки – «Коло взаємодій», «Мапа взаємних ролей», «Контакт і межі», психоаналітичне обговорення проекцій – сприяли глибинному осмисленню структур взаємозалежності, допомогли партнерам усвідомити несвідомі аспекти конфліктів та трансформувати їх у конструктивний діалог.

За результатами фінальної сесії, обидва партнери відзначили: появу відчуття емоційного оновлення та полегшення у спілкуванні, усвідомлення того, що відповідальність за якість стосунків є спільною, і кожен впливає на динаміку взаємодії. Відчуття покращення психологічного клімату у сім'ї, появу теплоти, довіри, взаємоповаги. Корисність технік арт-терапії та рефлексивних обговорень, які дозволили віднайти нові форми контакту та вираження емоцій.

Один із партнерів зазначив, що робота над собою допомогла подолати внутрішній опір і страх бути почутим, а інший – що завдяки психокорекції змінився спосіб сприйняття партнера: з критичного на більш співчутливий і розуміючий.

Проведена психокорекційна програма продемонструвала високу ефективність у покращенні міжособистісної взаємодії та стабілізації емоційного стану подружньої пари. Отримані результати свідчать про: зниження рівня співзалежності, що проявлялося у зменшенні контролюючих і рятівних тенденцій, зростання рівня емоційної зрілості та здатності до рефлексії, підвищення рівня емпатії та довіри у партнерській взаємодії. Закріплення конструктивних моделей поведінки, орієнтованих на діалог і

підтримку. Формування нової системи психологічних меж, що сприяє стабільності стосунків.

Таким чином, психокорекційна програма довела свою практичну ефективність, теоретичну обґрунтованість та психологічну доцільність у роботі з подружніми парами, які перебувають у спів залежних стосунках.

3.3. Практичні рекомендації подружнім парам та практичним психологам, які працюють із співзалежними парами

Рекомендації мають комплексний характер і можуть бути реалізовані як у рамках індивідуальної психокорекційної роботи, так і під час парної терапії. Подружжя, які перебувають у співзалежних стосунках, потребують не лише емоційної підтримки, але й розвитку навичок усвідомленої взаємодії. Основним завданням роботи пари має стати формування нового типу стосунків, заснованих на особистісній автономії, взаємній повазі та емоційній відповідальності.

Рекомндації для подружніх пар:

Одним із ключових кроків подолання співзалежності є вміння розпізнавати власні емоційні потреби, відрізняти їх від потреб партнера та навчитися задовольняти їх у здоровий спосіб. Для цього рекомендується регулярне ведення емоційного щоденника, застосування технік самоспостереження та усвідомлення тригерів, які активують деструктивні моделі поведінки. Практика використання «Я-повідомлень» («Я почуваю…», «Мені потрібно…») сприяє формуванню відкритого діалогу без взаємних звинувачень і захисних реакцій. Це, своєю чергою, допомагає створювати простір безпечного спілкування, у якому партнери можуть висловлювати свої емоції без страху бути засудженими або відкинутими. Подружжям, що мають тенденцію до співзалежності, рекомендується підтримувати баланс між «Ми» і «Я», тобто зберігати власні інтереси, захоплення, соціальні контакти та простір для особистісного розвитку. Це сприяє зниженню надмірного злиття, підвищує самооцінку та сприяє формуванню партнерських стосунків.

Під час конфліктних ситуацій варто уникати позицій «рятівника», «жертви» чи «переслідувача», натомість спільно шукати рішення, засновані на взаємній повазі й відповідальності. Рекомендується планувати спільні дії, що викликають позитивні емоції – хобі, спільні подорожі, творчі або спортивні заняття. Такі активності зміцнюють почуття партнерства, сприяють довірі та оновленню емоційного зв'язку.

Рекомендації для психологів:

Психолог має поєднувати методи різних психотерапевтичних напрямів, орієнтуючись на індивідуальні особливості кожного партнера та їхню взаємодію як системи. Робота повинна розпочинатися з індивідуальних сесій, метою яких є відновлення внутрішніх меж, формування адекватної самооцінки, вивчення механізмів емоційної регуляції. Лише після цього доцільно переходити до парних сесій, спрямованих на розвиток навичок конструктивного діалогу, довіри й партнерської підтримки. Використання поєднання методів гештальт-терапії (контакт, межі, усвідомлення), когнітивно-поведінкової терапії (рефреймінг, модифікація переконань) та нейролінгвістичного програмування (техніка «переписування історії», рефреймінг контексту) забезпечує глибшу трансформацію дисфункційних моделей мислення та поведінки. У процесі терапії психолог має допомогти клієнтам усвідомити й трансформувати сценарії, що підтримують співзалежність (наприклад: «Я відповідаю за щастя партнера», «Без нього/неї я нічого не вартий») рефреймінг таких переконань і заміна їх на адаптивні формули дозволяє створити основу для автономного типу прив'язаності. МАК-карти, метафоричні асоціації, робота з образами матері, партнера чи «внутрішньої дитини» допомагають активізувати несвідомі процеси, що формують співзалежні патерни, і відновити емоційний контакт із власним «Я». Такі методи особливо ефективні для глибокої емоційної переробки досвіду.

Основною метою психокорекції є сприяння позитивним трансформаціям у системі подружньої взаємодії, підвищення рівня

усвідомленості, емпатії та відповідальності кожного партнера. Важливо, щоб психолог не лише аналізував причини дисгармонії, а й допомагав клієнтам знайти внутрішні ресурси для змін і сформувати готовність до особистісного зростання.

Процес психокорекції доцільно вибудовувати за етапним принципом, який включає:

1. Встановлення професійного контакту – створення безпечного психологічного простору, що забезпечує довіру між консультантом і клієнтом.
2. Діагностичний етап – збір інформації про особливості подружніх взаємин, усвідомлення клієнтами власних потреб та очікувань.
3. Укладання психотерапевтичного контракту, який визначає зобов'язання сторін, тривалість співпраці, етичні принципи та відповідальність клієнта за процес змін.
4. Корекційно-консультативну роботу, що полягає у пошуку нових моделей поведінки, опрацюванні емоційних бар'єрів, візуалізації бажаного результату.
5. Закріплення позитивних результатів, перенесення нових моделей взаємодії в реальні життєві ситуації.
6. Етап завершення, який передбачає формування у клієнтів почуття автономності, віри у власні сили та розуміння механізмів підтримання гармонії у стосунках.

Незалежно від теоретичної моделі, ефективне сімейне консультування має на меті формування у клієнтів відчуття здатності впливати на власне життя, усвідомлення ресурсів та можливостей подолання труднощів.

Таким чином, практичні рекомендації передбачають поєднання індивідуальної й сімейної роботи, спрямованої на гармонізацію подружніх стосунків, розвиток емоційної компетентності, комунікативної відкритості та здатності до саморефлексії. У подальших дослідженнях доцільно зосередити увагу на розробці інтегрованих психокорекційних програм, що поєднують

когнітивно-поведінкові, гештальт-терапії і наративні методи, а також на перевірці їх ефективності в роботі зі співзалежними подружніми парами.

У процесі психокорекційної роботи важливим є врахування індивідуальних особливостей сім'ї: специфіки виховних установок, стилю спілкування, рівня емоційної зрілості, а також минулого досвіду, який визначає тип взаємодії між партнерами. Ефективність сімейного консультування підвищується завдяки інтеграції різних теоретичних підходів: психоаналітичного (орієнтація на міжпоколінні взаємини), системного (аналіз сім'ї як цілісної структури), когнітивно-біхевіорального (зміна деструктивних патернів поведінки через позитивне підкріплення), трансактного (усвідомлення сценаріїв і станів «Я») та нарративного (переписування сімейної історії через зміну внутрішніх смислів).

Загальним завданням для психолога є не лише усунення конфліктів, а й сприяння побудові нових, конструктивних форм взаємодії, заснованих на емоційній відкритості, взаємній підтримці та автономії кожного партнера. Важливим є формування здатності до рефлексії, розвиток комунікативних умінь і навичок саморегуляції, що дозволяють парі ефективно долати життєві труднощі без повторного входження у співзалежні патерни.З метою підвищення результативності психокорекційної роботи доцільно впроваджувати модульні програми сімейного консультування, які включають поетапну роботу – від індивідуального усвідомлення власних установок до формування нової моделі подружньої взаємодії. Доцільним є також подальше вдосконалення методичних підходів, зокрема інтеграція НЛП, гештальттерапії та когнітивно-поведінкових технік у єдину корекційну систему, адаптовану до роботи з сім'ями зі співзалежними стосунками.

У перспективі дослідження може бути розширене за рахунок вивчення впливу емоційної регуляції, гендерних відмінностей, гендерних сценаріїв і культурних особливостей на формування співзалежності у шлюбі. Це дозволить підвищити точність психодіагностики, індивідуалізувати

консультативні стратегії та забезпечити більш глибоке розуміння динаміки сучасних подружніх стосунків

Висновки до розділу 3

1. Проведене дослідження підтвердило, що цілеспрямований психологічний супровід подружніх пар зі співзалежними стосунками є ефективним інструментом відновлення гармонійної взаємодії між партнерами та підвищення рівня їхньої особистісної автономії. Розроблена психокорекційна програма була побудована на основі інтегративного підходу, який поєднує когнітивно-поведінкову, гештальт-терапевтичну, тілесно-орієнтовану, арт-терапевтичну та елементи психоаналітичної методології. Така багатовимірна структура дала змогу забезпечити комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери подружніх відносин.

2. Перший індивідуальний етап психокорекційної програми був спрямований на усвідомлення клієнтами власних дезадаптивних схем, емоційних реакцій і неусвідомлених установок, що підтримували співзалежну модель поведінки. Робота на цьому етапі сприяла формуванню навичок рефлексії, підвищенню рівня емоційної грамотності та розвитку здатності розмежовувати власні й чужі потреби.

3. Другий сімейний етап програми мав на меті гармонізацію міжособистісної взаємодії, відновлення діалогу між партнерами, розвиток емпатійного слухання та побудову здорових психологічних меж. Застосування технік когнітивної реструктуризації, гештальт-терапевтичних методів (таких як «два стільці», «контакт і межі», «проекція та інтроекція»), а також методів арт-терапії і тілесно-орієнтованої терапії дало змогу відновити емоційний контакт у парі та посилити усвідомлення взаємної відповідальності за якість стосунків.

4. Аналіз результатів психокорекційної програми показав позитивну динаміку у зниженні рівня міжособистісної залежності, підвищенні

емоційної стабільності партнерів, зростанні рівня самоповаги та готовності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Партнери демонстрували поступове усвідомлення власних кордонів, здатність відокремлювати особистісні потреби від потреб партнера, а також виявляли зниження рівня тривожності та напруги у взаємодії.

Таким чином, запропонована програма психологічного супроводу довела свою ефективність у подоланні співзалежних моделей поведінки в подружніх стосунках. Вона сприяє відновленню особистісної автономії, покращенню комунікації, формуванню рівноправного партнерства та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Отримані результати свідчать про доцільність впровадження подібних психокорекційних програм у практику сімейного консультування та психотерапії, як засобу профілактики й подолання деструктивних форм співзалежності у шлюбних відносинах.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломного дослідження на тему «Соціально-психологічні чинники співзалежності в подружніх стосунках» було здійснено комплексне теоретико-емпіричне вивчення природи, динаміки та психологічних механізмів співзалежності в шлюбі. Дослідження охопило аналіз наукових підходів, систематизацію чинників формування співзалежних патернів поведінки та апробацію психокорекційної програми, спрямованої на їх подолання. Отримані результати дозволили сформувати цілісну модель розуміння співзалежності як багатовимірного соціально-психологічного феномену, який проявляється в емоційній, поведінковій та когнітивній сферах подружньої взаємодії.

1. В основі аналізу сучасних психологічних теорій уточнено сутність і зміст базових понять «співзалежність», «прив'язаність» і «дезорганізовані стилі прив'язаності» у контексті подружніх взаємин. Визначено, що стиль прив'язаності є фундаментальним чинником, який визначає особливості міжособистісної взаємодії, характер емоційної регуляції та способи побудови інтимної близькості. З'ясовано, що співзалежність – це дисфункційна форма міжособистісної взаємозалежності, яка виявляється у розмитті особистісних меж, емоційному злитті, над контролі, рятівній поведінці та втраті автономності. Її джерелом часто виступають патологічні моделі прив'язаності, сформовані у дитинстві внаслідок дефіциту підтримки, небезпеки або емоційного відчуження з боку значущих дорослих. Визначено основні ознаки співзалежних відносин у подружжі: надмірна концентрація на партнері, знецінення власних потреб, страх покинутості, циклічні конфлікти, потреба «рятувати» іншого, а також залежність самооцінки від зовнішнього схвалення. Ці особливості формують замкнене коло емоційної залежності, в якому партнери підтримують дисбаланс, що поступово підсилює внутрішнє напруження та втрату психологічної рівноваги.Уточнено, що співзалежність формується на ґрунті порушених моделей дитячої прив'язаності, які

зумовлюють розвиток неадаптивних схем сприйняття себе, інших людей і стосунків загалом.

Аналіз теорій прив'язаності дозволив зробити висновок, що тип прив'язаності визначає специфіку міжособистісної взаємодії в шлюбі. Зокрема, тривожний та дезорганізований стилі прив'язаності є предикторами співзалежної поведінки, тоді як безпечний стиль виступає чинником психологічної стабільності та зрілої автономії.

2. Визначено основні ознаки співзалежних подружніх відносин: надмірна концентрація на партнері, знецінення власних потреб, страх покинутості, циклічні конфлікти, потреба «рятувати» іншого та залежність самооцінки від зовнішнього схвалення. Ці ознаки формують замкнене коло емоційної залежності, що підсилює внутрішнє напруження та знижує психологічну автономність партнерів. Узагальнення емпіричних і теоретичних джерел підтверджує, що співзалежність може розглядатися як форма психологічного захисту, спрямована на уникнення страху самотності, але водночас вона підсилює особистісну тривогу та фіксацію на партнері.

3. До соціально-психологічних чинників формування співзалежності віднесено:особливості сімейного виховання, де домінують контроль, гіперопіка або емоційна холодність; міжгенераційні сценарії поведінки, що передаються через спостереження за батьківськими моделями;соціокультурні установки, які підтримують традиційні ролі самопожертви, підпорядкування та турботи про інших на шкоду собі;особистісні риси, такі як низька самооцінка, підвищена тривожність, зовнішній локус контролю;недостатній рівень емоційної компетентності та труднощі в ідентифікації власних потреб.

4. Емпіричне дослідження проводилось із використанням комплексу психодіагностичних методик: опитувальника міжособистісної залежності, опитувальника співзалежності Уайнхолда, опитувальника стилів прив'язаності у дорослому віці, опитувальника дезадаптивних схем, шкали психологічного благополуччя та авторської анкети. У вибірці брали участь 80 осіб (40 подружніх пар), різних за віком, стажем шлюбу та рівнем

освіти.Результати аналізу показали, що співзалежність є доволі поширеним явищем у шлюбних стосунках. Найвищі показники співзалежності спостерігаються у подружніх пар, які перебувають у шлюбі понад 10 років. Це свідчить про те, що зі збільшенням тривалості спільного життя підсилюється ризик емоційного злиття та зниження автономності партнерів. У короткотривалих шлюбах (1-3 роки) рівень співзалежності був помірним, що може пояснюватися наявністю більшої гнучкості у взаємодії та готовністю до особистісногорозвитку.

Гендерний аналіз результатів показав, що жінки характеризуються вищим рівнем співзалежності, ніж чоловіки. Це може бути зумовлено соціокультурними очікуваннями щодо жіночої ролі як «емоційного центру» сім'ї, схильністю до турботи, емпатійності та страху самотності. Чоловіки ж частіше демонструють поведінку емоційного уникнення, проте за цим може приховуватися внутрішня залежність і потреба у прийнятті.Отримані результати підтвердили наявність впливу дитячого досвіду на формування співзалежних патернів.Особи, які в дитинстві зазнавали дефіциту емоційної підтримки, надмірного контролю чи переживали досвід відкидання, демонстрували підвищені показники тривожного стилю прив'язаності, високий рівень міжособистісної залежності та схильність до самопожертви.

Кореляційний аналіз виявив тісні взаємозв'язки між рівнем співзалежності, дезадаптивними схемами Янга («емоційна депривація», «залежність», «самопожертва»), тривожним стилем прив'язаності та міжособистісною залежністю. Водночас виявлено негативну кореляцію між співзалежністю та психологічним благополуччям, що свідчить про те, що чим вищий рівень внутрішньої гармонії та самоприйняття, тим меншою є ймовірність деструктивної емоційної залежності від партнера.

5. Психокорекційна програма, розроблена в межах дослідження, базувалася на інтегративному підході, що поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-підходу, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та елементів психоаналізу. Програма реалізовувалася у два етапи:

індивідуальний і сімейний. На індивідуальному етапі робота була спрямована на усвідомлення дезадаптивних схем, ідентифікацію власних емоцій, розмежування меж «Я» та партнера, формування навичок саморегуляції. На сімейному етапі увага приділялася відновленню комунікації, розвитку довіри, гармонізації взаємодії та формуванню партнерської рівності.

Результати впровадження програми продемонстрували позитивну динаміку: у більшості подружніх пар знизився рівень тривожності, покращилася якість спілкування, зросла здатність до емпатійного слухання, а також відбулося підвищення самооцінки та самоповаги. Учасники відзначали зменшення напруження у стосунках, зростання відчуття емоційної безпеки та автономії. Це свідчить про ефективність розробленої програми як інструменту психопрофілактики та терапії співзалежності.

Підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що співзалежність у подружніх стосунках є складним багатовимірним соціально-психологічним феноменом, який формується під впливом взаємодії індивідуально-особистісних, міжособистісних і соціокультурних чинників. Її подолання потребує комплексного підходу, що поєднує психоосвітню, емоційно-поведінкову та терапевтичну складові.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що розроблена психокорекційна програма може бути використана у практиці сімейного консультування, індивідуальної та сімейної психокорекції, у тренінгах особистісного зростання, а також у просвітницьких проєктах, спрямованих на формування здорових моделей партнерської взаємодії.

Таким чином, дипломне дослідження зробило внесок у розвиток наукового розуміння феномену співзалежності, його соціально-психологічних чинників та шляхів подолання. Отримані результати підтверджують важливість подальших наукових пошуків у напрямі дослідження механізмів формування зрілої прив’язаності, розвитку емоційної компетентності й запобігання трансгенераційній передачі деструктивних сценаріїв у шлюбних стосунках.

СПИСОК ВИКОРОСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амурова Я.В., Галушко Л.Я. Глибинно-психологічні чинники співжалежних стосунків об’єкта. Наукові записи. Випуск №1. 2023. С. 15–21.
2. Артемчук А. П., Артемчук О. А., Артемчук К. А. Вираженість і перебіг реактивної та особистісної тривоги у хворих, залежних від алкоголю, як інтегральні прогностичні показники формування терапевтичної ремісії. Медична психологія. 2017. Т. 12. № 2. С. 62.
3. Артюхіна К. Ю. Психологічна допомога людям, які перебувають у залежних стосунках. 2021.
4. Бару І. О. Взаємозв’язок симптомокомплексу емоційного холоду з міжособистісними потребами. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2014. № 47. С. 16–23.
5. Бек А. Т. Когнітивна терапія.Київ: Либідь, 2016. С. 268–273.
6. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 28–35.
7. Берн Е. Ігри у які грають люди. Харків : КСД, 2024. С. 9.
8. Берн Е. Вступ до психотерапіїта психоаналізу. Харків : Клуб Сімейного дозвілля, 2022. С. 41–47.
9. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. Досягнення сучасної психологічної науки та практики.2020. С. 7–9.
10. Бітті М. Рятувати чи рятуватися. Як позбутися бажання постійно опікуватися іншими і почати думати про себе. Київ : Бомбора, 2018. 352 с.
11. Бриш К. Х. Розлади прихильності від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. 314 с.
12. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім’ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. № 2 (2). С. 3–11.

13. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинах співзалежних. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2009. № 1 (20). С. 134–139.
14. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. Габітус. 2021. № 24 (2). С. 20–24.
15. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
16. Вітко Я. Ю. Психологічні особливості трактування поняття співзалежної особистості. Матеріали 4-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Modern problems of science, education and society» (19–21 червня 2023). Київ: SPC «Sci-conf.com.ua», 2023. С. 500.
17. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прив'язаності у різні вікові періоди. Матеріали науково-практичної конференції. Чернівці, 2021. С. 20–30.
18. Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас. Харків : Виват, 2024. С. 27–39.
19. Володарська Н. Д. Гештальт-технології у відновленні психологічного здоров'я особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 1. С. 68–73.
20. Волошина В. В., Гущенко О. В. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. № 7. С. 157–162.
21. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 14–21.
22. Галушко С. М. Прив'язаність як науковий психологічний термін та особистісна характеристика . Проблеми сучасної психології. 2019. № 2. С. 21–28.
23. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації у сучасних жінок: автореф. дис. канд. психол. наук. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2003. 21 с.

24. Гасюк М. Б. Особистий життєвий шлях і психічне здоров’я.Івано-Франківськ. 2020. 306 с.
25. Галян І. М. Особистісні чинники психологічного благополуччя особистості. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: тези І Міжнародної науково-практичної конференції. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 42–43.
26. Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками. Київ: ФОП Переверзєва Н. С., 2021. 240 с.
27. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2019. 512 с.
28. Григор’єва О. В. Психологічні межі особистості та методи оцінки її формування. Медична психологія. 2007. № 4.
29. Дем’яненко Б. Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2017. № 33. С. 141–148.
30. Джонсон С. М. Теорія прив’язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Київ : Науковий світ, 2023. 388 с.
31. Жихарева Л. В. Особливості батьківського ставлення в контексті дитячо-батьківської прихильності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2013. № 51. С. 234–237.
32. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров’я. 2019. № 1 (2). С. 103–131.
33. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : дис. канд. психолог. наук. Харківський авіаційний інститут (ХАІ). Харків, 2006. 225 с.
34. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Ліпінська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. 2020.

35. Знанецька О. М. Характеристика взаємозв'язку Я-концепції особистості та її психічного здоров'я : автореф. дис. канд. психол.наук. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАН України, 2010.
36. Каневський В. І., Довжук С. В. Емоційні механізми формування співзалежності. Габітус. 2021. № 30. С. 128–131.
37. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. – 436 с.
38. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: Гельветика, 2016. Вип. 4, Т. 1. С. 41–45.
39. Карсканова С. В. Опитувальник Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–9.
40. Коляда Н. В., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології : дис. д-ра психолог. наук. Сумський державний університет. Суми, 2021. С. 369–374.
41. Корчевна О. В. Проблеми становлення, розвитку та зміни Я-концепції особистості. Практичні питання навчання та виховання осіб з особливими потребами : наукові праці. Київ : ВНЗ України, 2004. С. 295–301.
42. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Такмакова М. Ю. Психометричне обґрунтування застосування методики Досвід близьких стосунків для дослідження типу прихильності на українській вибірці. Psychological Counseling and Psychotherapy. 2014. № 1–2. С. 221–226.
43. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Бару І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 43 (2). С. 155–165.
44. Кочарян А. С., Коцарь А. В. Синдроми невротичної любові. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2000. № 498. С. 68–72.

45. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. Психологічні перспективи. Луцьк, 2022. Вип. 39. С. 230–240.
46. Лозинська Т. Л. Психологічні особливості співзалежності у сім'ї із залежними особами та основні підходи до її подолання на засадах християнської психології. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія і педагогіка. 2013. № 25. С. 86–91.
47. Максимова Н. Ю. Психологія аддикційної поведінки : навчальний посібник. Київ : Київський університет, 2002. 308 с.
48. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП Вид. дім Персонал, 2011. 304 с.
49. Максимова Н. Ю. Принципи терапії психологічних травм дитинства. Актуальні проблеми психології. 2018. Т.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. № 17. С. 125–135.
50. Мельник О. М. Діагностика подружньої неврівноваженості: проблеми та перспективи. Журнал сучасної психології. 2016. № 4. С. 10–19.
51. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. Актуальні проблеми психології. 2014. Т. 7. № 37. С. 135–143.
52. Мішуліна М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боумена. Психологія і особистість. 2020. № 1 (17). С. 145–154.
53. Мілютіна К. Тренінг сімейного консультування. Психологічні тренінги. Київ: Шкільний світ, 2002. С. 40.
54. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. Український вісник психоневрології. 2013. Т. 18, № 2. С. 79.
55. Ніколенко Д. Ф., Проколієнко Л. М. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Київ : КДПІ ім. О. М. Горького, 1987. 42 с.
56. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога-практика. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. № 38. С. 73–83.
57. Ньюфелд Г., Мате Г. Тримайтеся за своїх дітей. Чому батьки повинні бути

важливішими за однолітків. Харків : Смакі, 2020. 368 с.

58. Олейник Н. О., Бабатіна С. І. Феномен любові в уявленнях чоловіків та жінок Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія Психологія. 2020. № 31(70). С. 51–57.
59. Панагі Л., Ахмадабаді З., Хосраві Н., Садегі М., Маданіпур А. Життя і взаємозалежність із залежною людиною: модеруюча роль рис особистості 2016. Т. 8, № 2. С. 98–106.
60. Петрунько О. В., Склярук А. В. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах. О. В. Петрунько, А. В. Склярук. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 2 (66). С. 173–183.
61. Петрунько О. В., Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травмівних подій життя. Вчені записки Університету «КРОК», 2023, № 4 (72), С. 165–174.
62. Подофєй С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. Молодий вчений. 2017. Т. 10, № 2. С. 79–83.
63. Поліщук В. М. (ред.). Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
64. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту НАУ-друк. 2010. 270 с.
65. Пріснякова Л. М., Данько Д. Проблема залежності та співзалежності в сучасній сім'ї. The 6th International Scientific and Practical Conference "International Scientific Innovations in Human Life" (15–17 December 2021). Manchester : Cognum Publishing House, 2021. С. 494 – 498.
66. Пушко Є. І. Основні техніки з використанням уяви вкогнітивно-поведінковій психотерапії. 2020. С. 137–140.
67. Сазонова О. В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. 2018. № 39. С. 272–295.
68. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя

особистості. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 17, № 5. С. 124–133.

69. Сингаївська І. В., Ніколаєва М. К. Феномен співзалежності і його подолання в подружніх парах. Тези доповідей. Вищий навчальний заклад Університет економіки та права «КРОК», 2021.
70. Склярова Г.О., Аналіз практики використання термінів «прихильність» та «прив'язаність» у науковій психологічній літературі. Вчені записки Університету «КРОК» No1(73), 2024. С. 254–259
71. Слободанюк К. І. Ідентифікація як механізм самосприйняття. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2013. Т. 2. Вип. 11. С. 260–264.
72. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О., 2015. 136 с.
73. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2019. Т. 12, № 8. С. 53.
74. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2019. № 66. С. 101–105.
75. Ткаченко Н. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку. Scientific Collection «InterConf». 2022. № 136. С. 217–222.
76. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ ВАНО, 2018. 200 с.
77. Тохтамиш О. М. Захисний психологічний механізм проекції та його зв'язок із самосприйняттям особистості. ScienceRise. 2015. Т. 5, № 1 (10). С. 74–78.
78. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП Вид. дім Персонал, 2017. С. 149–159.
79. Уайнхолд Б. К., Дженей Б. Як вирватися з трикутника драми та звільнитися від свідомості жертви / пер. з англ. Д. Чабан. Київ : Видавництво Ростислава Бурлакі, 2020, 224 с.

80. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Вид. 3-тє, змін. Та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 624 с.
81. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Bohdan Books. 2023. 552 с.
82. Черниш А. Ю. Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект. 2023. 95 с.
83. Цимбалюк І. М., Цимбалюк І. М., Цимбалюк И. Н. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посібник. 2005. 656 с.
84. Широка А., Брух І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. Психологія і особистість. 2021. № 2. С. 143–158.
85. Шталь Ш. Твоїй внутрішній дитині потрібен дім. Харків : КСД, 2024. С. 37–38.
86. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
87. Beattie M. Co-dependents' guide to the 12 steps. – New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.
88. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. – New York : Guilford Publications, 2020. 412 p
89. Bowlby J. A Secure Base: Parent–child attachment and healthy human development. New York : Basic Books, 2008. 225 p.
90. Fredrickson B. Love 2.0: How our supreme emotion affects everything we feel, think, do, and become. New York: Avery, 2013. 240 p
91. Hirschfeld R. M., Klerman G. L., Gouch H. G., Barrett J., Korchin S. J., Chodoff P. A measure of interpersonal dependency. Journal of Personality Assessment. 1977. Vol. 41, No. 6. P. 610–618
92. Karpman S. A Game Free Life. Self-published, 2014.
93. May R. The Meaning of Anxiety. New York : Pocket Books, 1977.

94. Monette S., Cyr C., Terradas M. M., Couture S., Minnis H., Lehmann S. Development and validation of a measure of attachment disorders based on DSM-5 criteria: The early TRAuma-related disorders questionnaire (ETRADQ) Assessment. 2022. Vol. 29, No. 3. P. 556–571.
95. Van der Kolk B. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. London: Penguin, 2014. 464 p.
96. Weinhold B., Barry K., Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p.
97. Гіршфільд Р. Методика на міжособистісну залежність (адаптація О. П. Макушиної) [Електронний ресурс]. Psycabi.net. Режим доступу: http://testik.com.ua/opytuvalnyk-mizhosobystisnyh-vidnosyn-v-shutts-adaptatsiya-a-a-rukavyshnikova/
98. Романчук О. Техніки КПТ для плекання психологічної стійкості «Щоденник думок». Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/05/Pylnuvaty-dumky.pdf

Всього джерел – 99

Джерел за останні десять років – 60

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 15 (5; 7; 8; 10; 19; 27; 28; 31; 58; 80; 82; 86; 88; 89; 95)

Джерел українських авторів за останні десять років – 45 (1; 2; 3; 6; 9; 15; 17; 18; 20; 22; 23; 25; 26; 30; 33; 35; 37; 38; 39; 41; 46; 50; 51; 53; 59; 61; 62; 63; 64; 66; 67; 68; 69; 71; 73; 74; 75; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 83; 85)

Електронні ресурси – 2 (98; 99)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета-опитувальник.

1. Вік
2. Стать
3. Кількість років у шлюбі
4. Чи ви колись відвідували психолога?
5. Чи хтось із батьків (опікунів) зловживав алкоголем?
6. Чи хтось із батьків (опікунів) вживав наркотичні речовини?
7. Чи ви зловживаєте(ли) алкоголем?
8. Чи мали Ви досвід уживання психоактивних речовин (наркотиків)?
9. Чи є підтримка від родичів та друзів (моральна/емоційна чи фінансова)?
10. Я відчуваю страх бути покинутою/покинутим.
11. Я почуваюся відповідальною/відповідальним за емоційний стан мого партнера.
12. Мені важко сказати «ні» партнеру, навіть якщо це мені шкодить
13. Я часто намагаюсь «врятувати» або змінити мого партнера.
14. Мій настрій часто залежить від настрою партнера.
15. Я часто ігнорую свої потреби заради потреб партнера.
16. Мені важливо постійно контролювати ситуацію в шлюбі.
17. Якщо у партнера проблеми – я відчуваю провину.
18. Я не можу розслабитися, коли партнер чимось незадоволений.
19. Я часто відчуваю, що мене використовують, але продовжую терпіти.
20. Мені важливо знати, що партнер мене потребує.
21. Мені важко бути щасливою/щасливим, якщо у партнера щось не так.
22. Без партнера я почуваюся неповноцінною/неповноцінним.
23. Я більше думаю про стосунки, ніж про себе.

24. Я часто підлаштовуюсь під партнера, щоб уникнути конфліктів.
25. Відчуваю тривогу, коли партнер хоче побути наодинці.
26. Я вважаю, що моя любов допоможе партнеру змінитись.
27. Коли партнер критикує мене – я відчуваю провину.
28. Мені здається, що я люблю більше, ніж мене.
29. Я відчуваю сором, коли думаю про свої власні потреби.

Додаток Б

Опитувальник стилів прив'язаності в дорослому віці (Adult Attachment Scale, AAS)

Інструкція: Опитувальник містить 40 тверджень, прочитайте кожне твердження та оберіть цифру від 1 до 6, яка найкраще відповідає вам. 1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – значною мірою не погоджуюсь; 3 – частково не погоджуюсь; 4 – частково погоджуюсь; 5 – значною мірою погоджуюсь; 6 – абсолютно погоджуюсь.

1. Мене легше пізнати, ніж більшість людей.
2. Я впевнений(а), що інші будуть поруч, коли я потребуватиму допомоги.
3. Я волію покладатися на себе, а не на інших.
4. Я надаю перевагу самотності.
5. Просити про допомогу – означає визнати свою поразку.
6. Цінність людини слід оцінювати за її досягненнями.
7. Досягнення важливіші, ніж побудова стосунків.
8. Робити все можливе важливіше, ніж ладнати з іншими.
9. Якщо є робота – її треба виконати, незалежно від того, кого це може образити.
10. Для мене важливо, щоб інші мене любили.
11. Для мене важливо уникати речей, які можуть не сподобатися іншим.
12. Мені важко ухвалити рішення, якщо я не знаю, що думають інші.
13. Мої стосунки з іншими зазвичай поверхові.
14. Іноді я думаю, що нічого не вартий(та).
15. Мені важко довіряти іншим людям.
16. Мені складно покладатися на інших.
17. Я вважаю, що інші не хочуть бути настільки близькими, як я би хотів(ла).
18. Мені відносно легко зблизитися з іншими людьми.
19. Мені легко довіряти іншим.

20. Мені комфортно покладатися на інших.
21. Я замислююсь, чому хтось узагалі хотів би бути зі мною.
22. Для мене дуже важливо мати близькі стосунки.
23. Я багато хвилююся через свої стосунки.
24. Я думаю, як би я впорався(лась) без когось, хто б мене любив.
25. Я впевнено будую стосунки з іншими.
26. Я часто почуваюся покинутим(ою) або самотнім(ою).
27. Я часто переживаю, що не вписуюся в колектив.
28. В інших людей і так достатньо своїх проблем, тож я не обтяжую їх своїми.
29. Коли я ділюсь своїми проблемами, зазвичай почуваюся соромно або ніяково.
30. Я надто зайнятий(та) іншими справами, щоб витрачати багато часу на стосунки.
31. Якщо мене щось турбує, інші зазвичай це помічають і переймаються.
32. Я впевнений(а), що інші мене полюблять і поважатимуть.
33. Мене дратує, коли інші недоступні тоді, коли я їх потребую.
34. Інші люди часто мене розчаровують.
35. Я хвилююся, що інші не будуть піклуватися про мене так само, як я про них.
36. Я переживаю, коли люди надто наближаються до мене.
37. Я хвилююся, що не відповідатиму очікуванням інших.
38. У мене суперечливі почуття щодо близькості з іншими.
39. Хоча я хочу зблизитися з іншими, мені це здається тривожним.
40. Загалом я є цінною людиною.

Ключ до опитувальника: розподіл питань по стилях: безпечний стиль: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37,40 (SD=1.0); тривожний стиль: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38(SD=1.2); уникаючий стиль: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 (SD=1.1)

Додаток В

№	Ситуація (що сталося)	Мої думки в момент конфлікту	Мої емоції	Моя реакція	Реакція партнера	Альтернативна, більш конструктивна реакція
1						
2						
3						

Додаток Г

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда (адаптовано О.П. Макушиною).

Інструкція: Опитувальник містить 48 тверджень, прочитайте кожне твердження та оберіть цифру від 1 до 5, яка найкраще відповідає вам. 1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – значною мірою не погоджуюсь; 3 – частково не погоджуюсь; 4 – частково погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь.

1. Я волію перебувати на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
4. Я не можу виносити суєти навколо мене, коли я хворий (сумний).
5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення батькам.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого дбаю, дуже болюче для мене.
10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення – це я.
12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.
15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.
16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.

18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежуся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний чекати надто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.
37. Я схильний до самотності
38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.
39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.
40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.
41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.
42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.

43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.
44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.
45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.
46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.
47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.
48. Мене не хвилює, що інші думають про мене

Ключ до опитувальника: залежність від інших 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46; непотрібність автономії 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47; тривожність у взаємодії 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48;

Підрахунок результатів:

1. Сума балів по шкалі: додаються бали за всі питання конкретної шкали.

2. Середній бал: сума балів ділиться на кількість питань у шкалі (16 для кожної шкали).

Інтерпретація середнього балу

Середній бал Рівень залежності

1,0 – 2,5 Низький

2,6 – 4,0 Середній

4,1 – 6,0 Високий

Додаток Д

Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Я. Янга
(Young Schema Questionnaire, YSQ).

Інструкція: Опитувальник містить 90 тверджень, прочитайте кожне твердження та оберіть цифру від 1 до 5, яка найкраще відповідає вам. 1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – значною мірою не погоджуюсь; 3 – частково не погоджуюсь; 4 – частково погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь.

1. Мені потрібно багато любові, але я ніколи не отримую її достатньо.
2. Я дуже турбуюся, що люди, яких я люблю, знайдуть когось кращого і покинуть мене.
3. Я відчуваю, що не можу розслабитися і показати свої слабкості іншим, бо вони використають це проти мене.
4. Я фундаментально відрізняюся від інших людей.
5. Я не вартий(а) любові, турботи та поваги.
6. Я менш компетентний(а), ніж більшість людей, у сферах роботи та досягнень.
7. Я вважаю себе залежною людиною, коли йдеться про повсякденні справи.
8. Я відчуваю, що катастрофа (природна, кримінальна, фінансова чи медична) може статися будь-якої миті.
9. Я часто відчуваю, що не маю власної ідентичності поза моїми батьками/партнером.
10. У стосунках я дозволяю іншій людині домінувати.
11. Я завжди був(ла) тим, хто більше слухає проблеми інших, ніж ділиться своїми.
12. Мені важко виражати свої почуття.
13. Я повинен(на) бути найкращим(ою) у всьому, що роблю.
14. Мені важко приймати 'ні' як відповідь, коли я чогось хочу від інших.

15. Я не можу змусити себе робити те, що мені не подобається, навіть якщо знаю, що це для мого ж блага.
16. Для мене дуже важливо, щоб мене любили майже всі, кого я знаю.
17. Якщо щось може піти не так, воно піде не так.
18. Якщо я роблю помилку, я заслуговую на критику.
19. Я не відчуваю, що я для когось особливий(а).
20. Я чіпляюся за людей, бо боюся, що вони мене покинуть.
21. Для мене лише питання часу, коли хтось мене зрадить.
22. Я не вписуюся в жодну групу.
23. Жодна людина, яку я хотів(ла) б, не зможе полюбити мене, знаючи мої недоліки.
24. Я – невдаха.
25. Мені не вистачає здорового глузду.
26. Я турбуюся про те, що можу збожеволіти.
27. Я часто відчуваю, що мої батьки живуть моїм життям (або я живу їхнім).
28. Я завжди дозволяю іншим приймати рішення за мене.
29. Я настільки зайнятий(а) турботою про інших, що у мене мало часу на себе.
30. Люди вважають мене емоційно стриманим(ою).
31. Я намагаюся робити все ідеально.
32. Я відчуваю, що я особливий(а) і не повинен(на) дотримуватися тих самих правил, що й інші.
33. Я часто піддаюся імпульсам, що призводить до проблем.
34. Я настільки зосереджений(а) на тому, щоб вписатися, що не знаю, хто я насправді.
35. Я схильний(а) бути песимістом(кою).
36. Я не можу легко пробачити собі свої помилки.
37. Я не мав(ла) нікого, хто б по-справжньому піклувався про мене.
38. Я не можу бути собою, інакше люди мене покинуть.

39. Я дуже обережний(а) з тим, що розповідаю іншим.
40. Я відчуваю себе ізольованим(ою) від інших.
41. Мені є що приховувати.
42. Я не такий(а) розумний(а), як більшість людей.
43. Моїм судженням не можна довіряти в повсякденних ситуаціях.
44. Я турбуюся, що у мене може розвинутися серйозне захворювання.
45. Мені дуже важко відокремити свої почуття від почуттів мого партнера/батьків.
46. Я ставлю потреби інших вище за свої власні.
47. Я хороша людина, бо думаю про інших більше, ніж про себе.
48. Я занадто себе контролюю, щоб виражати позитивні почуття.
49. Я повинен(на) відповідати всім своїм обов'язкам.
50. Я не можу терпіти, коли мене обмежують.
51. Якщо я не можу досягти мети, я легко розчаровуюся і здаюся.
52. Мої досягнення найбільше цінні, коли їх помічають інші.
53. Я часто турбуюся про негативні речі, які можуть статися.
54. Людей, які не відповідають очікуванням, слід карати.
55. Я не мав(ла) нікого, хто б давав мені тепло, турботу та любов.
56. Я відчуваю, що люди непостійні у своїй підтримці.
57. Люди зазвичай думають лише про себе.
58. Я завжди відчуваю себе на узбіччі в групах.
59. Я занадто неприйнятний(а), щоб показувати себе справжнього(ю) іншим.
60. Я соромлюся своїх невдач.
61. Я не відчуваю себе впевнено у своїй здатності вирішувати повсякденні проблеми.
62. Я часто турбуюся про фінансові питання.
63. Я часто не знаю, що я відчуваю.
64. Я боюся, що якщо я не підкорюся бажанням інших, вони мене відкинуть.

65. Я не можу просити інших задовольнити мої потреби.
66. Мені важко бути спонтанним(ою).
67. Я не можу дозволити собі розслабитися і просто робити щось для задоволення.
68. Я вважаю, що те, що я можу запропонувати, має більшу цінність, ніж внесок інших.
69. Мені важко пожертвувати негайним задоволенням заради довгострокової мети.
70. Я часто намагаюся змінити себе, щоб сподобатися іншим.
71. Я турбуюся, що можу прийняти неправильне рішення.
72. Я дуже вимогливий(а) до себе та інших.
73. Я не відчуваю, що мене хтось по-справжньому розуміє.
74. Коли я думаю, що хтось піклується про мене, я розумію, що це не так.
75. Якщо хтось добрий до мене, я припускаю, що йому щось потрібно.
76. Я почуваюся самотнім(ою), навіть коли я з людьми.
77. Я часто порівнюю себе з іншими і відчуваю, що я менш цінний(а).
78. Більшість людей успішніші за мене.
79. Я відчуваю, що не можу впоратися самостійно.
80. Я вважаю себе людиною, яка постійно турбується.
81. Я не можу приймати важливі рішення без поради інших.
82. Мені важко відстоювати свої права.
83. Інші вважають мене хорошою людиною, бо я роблю для них багато.
84. Я вважаю, що вираження емоцій – це ознака слабкості.
85. Я відчуваю постійний тиск, щоб досягати і робити.
86. Я часто серджуся, коли не отримую того, чого хочу.
87. Я схильний(а) переїдати або зловживати алкоголем/наркотиками, незважаючи на шкоду.
88. Я відчуваю себе впевненіше, коли знаю, що комусь подобаюся.
89. Навіть коли все йде добре, я очікую, що це триватиме недовго.
90. Я не можу ігнорувати помилки – ні свої, ні чужі.

Ключ до тесту (5-бальна шкала):

1. Емоційне покинуто/недоотримання 1, 17, 33, 49, 65, 81

2. Недовіра/зловживання 2, 18, 34, 50, 66, 82

3. Емоційна деривація 3, 19, 35, 51, 67, 83

4. Соціальна ізоляція/чужорідність 4, 20, 36, 52, 68, 84

5. Незалежність/вразливість 5, 21, 37, 53, 69, 85

6. Недосконалість/сором 6, 22, 38, 54, 70, 86

7. Залежність/некомпетентність 7, 23, 39, 55, 71, 87

8. Уразливість до шкоди/хвороби 8, 24, 40, 56, 72, 88

9. Емоційна гнівливість 9, 25, 41, 57, 73, 89

10. Негативність/песимізм 10, 26, 42, 58, 74, 90

11. Самостійність/недостатня автономія 11, 27, 43, 59, 75

12. Підкорення/поступливість 12, 28, 44, 60, 76

13. Надмірна самоконтрольність 13, 29, 45, 61, 77

14. Самопокарання/провина 14, 30, 46, 62, 78

15. Надмірні очікування до себе 15, 31, 47, 63, 79

16. Підвищена чутливість до критики 16, 32, 48, 64, 80

Підрахунок балів

1. Сума балів по схемі: додаються бали за всі питання, що належать до конкретної схеми.

2. Середній бал по схемі: сума балів / кількість питань у схемі (6 або 5 залежно від схеми).

Додаток Е

Опитувальник співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд
(адаптовано О.С. Кочарян та Є.В. Фролова).

Інструкція: Опитувальник містить 30 тверджень, прочитайте кожне твердження та оберіть цифру від 1 до 5, яка найкраще відповідає вам. 1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – значною мірою не погоджуюсь; 3 – частково не погоджуюсь; 4 – частково погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь.

1. Коли мені нема чим зайнятися я відчуваю тривогу без причини.
2. Я очікую, що мій настрій підвищать інші люди, речовини (наприклад: алкоголь або шоколад) або дії.
3. Мені важко зрозуміти чого я хочу насправді, або що мені потрібно
4. Мені страшно бути подавленим, якщо я занадто наближуся до свого партнера (партнерки) або другу (подрузі).
5. Мені складно розуміти, що я насправді відчуваю всередині.
6. Я трохи перебільшую свої сильні сторони, коли знайомлюсь з новими людьми.
7. Я відчуваю тривогу, коли мій партнер націлений (націлена) на близькість зі мною.
8. Я боюсь, що люди дізнаються, що я не той, за кого вони мене приймають
9. Я вимагаю бездоганності від себе та від інших.
10. Я працюю понаднормово і мені здається, що я ніколи не закінчу свою роботу.
11. Мені не подобається звертатися до інших за допомогою, навіть коли потребую її.
12. Я віддаю перевагу праці на самоті.

13. Я відчуваю себе залежним від того, які очікування покладають на мене інші люди.
14. Я вважаю дійсно важливо мати «правильні відповіді».
15. Я боюсь бути завантаженим (завантаженою) потребами інших людей.
16. Я краще дію в запланованих ситуаціях, за результат яких я відповідаю.
17. Я відчуваю власну значимість, коли хтось питає мою думку.
18. Я вважаю складною справою створення та підтримку близьких (інтимних) стосунків.
19. Мені важко вирішувати, чи хочу я сексу чи ніжних дотиків.
20. Мені важко розслабитись, моє тіло знаходиться в постійній напрузі.
21. Я відчуваю задоволення, знаходячись в центрі уваги на суспільних заходах.
22. Мені не подобається визнавати власні помилки.
23. Я відмовляюсь приймати допомогу від інших людей, навіть коли вона мені потрібна.
24. Я постійно думаю про секс, і це заважає моїй роботі.
25. Я сприймаю себе і інших як абсолютно хороших, або абсолютно поганих.
26. Я порівнюю себе з іншими, вважаю себе краще або гірше, ніж вони.
27. Я постійно чую, що я байдужий до потреб або проблем інших.
28. Мені подобається бути самим собою, я боюсь контролю з боку інших людей.
29. Я відчуваю образу, коли якась з моїх чеснот не отримує визнання.
30. Я заперечую власні проблеми або зменшую їх значимість.

Ключ до опитувальника: потреба в контролі / підпорядкуванні інших 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29; потреба у схваленні / підтримці 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30; ігнорування власних потреб / самопожертва 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27; тривожність у взаємодії / страх конфлікту 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28

Додаток Є

Шкала психологічного благополуччя

(The scales of psychological well-being).

Інструкція: Опитувальник містить 83 тверджень, прочитайте кожне твердження та оберіть цифру від 1 до 5, яка найкраще відповідає вам. 1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – значною мірою не погоджуюсь; 3 – частково не погоджуюсь; 4 – частково погоджуюсь; 5 – повністю погоджуюсь.

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
3. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться – все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
64. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
65. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
66. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
67. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
68. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
69. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
70. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
71. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
72. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
73. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
74. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
75. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
76. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
77. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
78. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
79. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
80. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
81. Старого собаку не навчити новим трюкам.
82. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
83. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Ключ до Шкали психологічного благополуччя Ріфф:

Основні шкали та номери питань

1. Самоприйняття 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79
2. Особистий розвиток 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80
3. Цілеспрямованість у житті 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81
4. Контроль над середовищем 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82
5. Автономія 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83
6. Позитивні міжособистісні відносини 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78,

Підрахунок балів

1. Сума балів по шкалі: додаються бали за всі питання конкретної шкали.
2. Середній бал: сума / кількість питань у шкалі.

Інтерпретація середнього балу (5-бальна шкала)

Середній бал Рівень благополуччя

1,0 – 2,0 Низький

2,1 – 3,5 Середній

3,6 – 5,0 Високий

Декларація про академічну доброчесність

Моя кваліфікаційна робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.