МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Чинники формування співзалежної поведінки особистості»

Здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня
групи ПСМЗ 23-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу» _____ Протасової Вероніки Юріївни
(підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник _____ Клевець Любов Миколаївна,
(підпис) кандидат психологічних наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Гарант освітньо-професійної
програми _____ Ткачук Таїсія Анатоліївна,
(підпис) доктор психологічних наук, професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
протокол №_____ від «3» 02 20__ № 10

Завідувач кафедри _____ Пєтухова Ірина Олексіївна
(підпис) кандидат педагогічних наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 21 30.01.25 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 85 12.02.25 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Корсун С. І.
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ Ткачук Т.А.
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Львівська О.І.
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Романюк І.В.
(підпис) (ініціали, прізвище)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова
«_____»_____202__

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Протасовій Вероніці Юріївні

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Чинники формування співзалежної поведінки особистості». Затверджена наказом ректора від 07.12.2023 р. № 1649
2. Строк здачі закінченої роботи 15.01.2025 р.
3. Цільова установка – полягає в дослідженні концептуальних основ феномену співзалежності особистості; емпіричному дослідженні чинників, що впливають на рівень міжособистісної залежності; розробленні тренінгової програми з подолання співзалежності у стосунках.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особистісних характеристик поведінки співзалежних осіб.

Об'єктом дослідження є поведінка співзалежної особистістості.

Предметом дослідження є чинники формування співзалежної поведінки осіб з різним типом співзалежної особистості.

База дослідження: Київський центр когнітивно-поведінкової терапії.

4. Вихідні дані до роботи: результати наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених, що розкривають психологічні основи поведінки співзалежної особистістості, методики діагностики рівня міжособистісної залежності («Опитувальник співзалежності» (Б. Уайнхолд та Дж.Уайнхолд) та «Тест профілю стосунків» (Р. Борнштейн)), методики дослідження особистісних рис («П'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ)» (Хійджіро Тсуйі) та «Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова)).
5. Перелік графічного матеріалу - 1 рисунок і 6 таблиць.
6. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи: РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ; 1.1. Теоретичні підходи до розуміння співзалежності особистості; 1.2. Чинники, що визначають формування

співзалежної поведінки особистості; РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧН ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕН МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ; 2.1. Психологічна діагностика проя міжособистісної залежності особистості; 2.2. Результати анал міжособистісної залежності осіб; РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОДОЛАНН СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У СТОСУНКАХ; 3.1. Програма розвитку особистісн ресурсів для подолання співізалежності; 3.2. Динаміка психологічн показників учасників програми.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактичн
1	2	3	4
1.	Вибір теми , вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 01.12.2023	
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику		
2.1.	Перший розділ	20.12.2023-20.02.2024	
2.2.	Доопрацювання першого розділу, початок роботи на д другим розділом	01.02.2024-23.04.2024	
2.3.	Другий розділ	01.05.2024 - 01.10.2024	
2.4.	Третій розділ	15.10.2024-30.11.2024	
6.	Попередній захист роботи	д о 30.11.2024	
7.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	до 20.12.2024	
9.	Отримання відгуку керівника роботи	до 18.01.2025	
10.	Отримання зовнішньої рецензії	до 25.01.2025	
11.	Допуск до захисту завідувача кафедри	до 30.01.2025	
12.	Захист кваліфікаційної роботи	10-12.02.2025	

8. Дата видачі завдання 01.12.2023
9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Л.М. Клевець
(підпис) (прізвище, ініціали)
10. Гарант освітньо- професійної програми _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (прізвище, ініціали)
11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В.Ю. Протасова
(підпис) (прізвище, ініціали)

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Чинники формування співзалежної поведінки особистості»

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особистісних характеристик поведінки співзалежних осіб.

Завданнями роботи є:

– дослідити теоретичні підходи до розуміння співзалежності особистості;

– визначити чинники, що визначають формування співзалежної поведінки особистості;

– провести емпіричне дослідження поведінки співзалежних осіб;

– розробити психокорекційну програму розвитку особистісних ресурсів для подолання співізалежності особистості.

Об’єктом дослідження є поведінка співзалежної особистістості.

Предметом дослідження є чинники формування співзалежної поведінки осіб з різним типом співзалежної особистості.

База дослідження – Київський центр когнітивно-поведінкової терапії.

За результатами дослідження сформульовані у кваліфікаційній роботі положення, висновки, рекомендації та пропозиції щодо чинників, які впливають на співзалежну поведінку особистості, механізмів виникнення та підтримки міжособистісної залежності та стратегії психотерапевтичної допомоги.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спеціалізованих модулів у рамках когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на корекцію когнітивних спотворень, характерних для жінок з міжособистісною залежністю. Це дозволить підвищити ефективність терапевтичного втручання та покращити якість життя клієнтів.

Теоретичне значення дослідження співзалежної поведінки полягає в тому, що воно допомагає глибше зрозуміти, чому люди формують такі складні та деструктивні стосунки. Ці знання є необхідним для розробки ефективних методів допомоги людям, які страждають від співзалежності, та для профілактики цієї проблеми в майбутньому.

Кваліфікаційна робота містить 72 сторінки, 6 таблиць, 1 рисунок, список використаних джерел з 50 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: співзалежність особистості, міжособистісна залежність, стосунки, самотність, стрес, емоційне виснаження.

Рік виконання дипломної роботи 2024.

Рік захисту роботи 2025.

ABSTRACT

The topic of the qualification work: «Factors of formation of codependent behavior of the individual»

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically study the personal characteristics of the behavior of codependent individuals.

The objectives of the work are:

– to investigate theoretical approaches to understanding the codependency of the individual;

– to identify factors that determine the formation of codependent behavior of the individual;

– to conduct an empirical study of the behavior of codependent individuals;

– to develop a psychocorrectional program for the development of personal resources to overcome codependency of the individual.

The object of the study is the behavior of a codependent personality.

The subject of the study is the factors of formation of codependent behavior of individuals with different types of codependent personality.

The research base is the Kyiv Center for Cognitive Behavioral Therapy.

Based on the results of the study, the qualification thesis formulated the following provisions, conclusions, recommendations and suggestions regarding the factors that influence the codependent behavior of the individual, the mechanisms of emergence and maintenance of interpersonal dependence and the strategy of psychotherapeutic assistance.

The results obtained can be used to develop specialized modules within the framework of cognitive-behavioral therapy aimed at correcting cognitive distortions characteristic of women with interpersonal dependence. This will increase the effectiveness of therapeutic intervention and improve the quality of life of clients.

The theoretical significance of the study of codependent behavior is that it helps to better understand why people form such complex and destructive relationships. This knowledge is necessary for the development of effective methods of helping people suffering from codependency and for the prevention of this problem in the future.

The qualification work contains 72 pages, 6 tables, 1 figure, a list of sources used with 50 names, and 4 appendices.

Keywords: personality codependency, interpersonal dependence, relationships, loneliness, stress, emotional exhaustion.

Year of completion of the thesis 2024.

Year of defense of the thesis 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 7
РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……. 10
1.1. Теоретичні підходи до розуміння співзалежності особистості…….……. 10
1.2. Чинники, що визначають формування співзалежної поведінки особистості……. 17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ…. 26
2.1. Психологічна діагностика проявів міжособистісної залежності особистості…… 26
2.2. Результати аналізу міжособистісної залежності осіб……. 34
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У СТОСУНКАХ…….. 45
3.1. Програма розвитку особистісних ресурсів для подолання співізалежності…… 45
3.2. Динаміка психологічних показників учасників програми……... 46
ВИСНОВКИ…… 51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 55
ДОДАТКИ…….. 60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Емоційна залежність у стосунках є однією з найбільших перешкод для особистісного зростання та побудови гармонійних стосунків. Коли один із партнерів демонструє патологічну потребу в емоційній підтримці, це негативно впливає на весь сімейний клімат. Така залежність, у своїй крайній формі, обмежує автономію особистості, спотворюючи природні прояви турботи та відповідальності.

Співзалежність, як форма адиктивної поведінки, проявляється у патологічній прив'язаності до іншої людини. Вона широко поширена серед пар і часто призводить до дисфункціональних стосунків. Необхідність дослідження психологічних особливостей співзалежних особистостей зумовлена тим, що, незважаючи на соціальну нейтральність, така форма залежності часто переростає в інші, більш руйнівні види адикцій. Розуміння психологічних механізмів співзалежності є ключовим для розробки ефективних методів психокорекції та профілактики.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Різноманітність наукових поглядів на співзалежність, що варіюються від "хворобливої любові" до "способу адаптації", свідчить про складність цього феномена. Така розбіжність у трактуваннях дозволяє розглядати співзалежність не лише як патологічний стан, а й як дисфункціональний патерн міжособистісної взаємодії, що перешкоджає особистісному зростанню.

Вітчизняні та зарубіжні вчені (А. Варга, М. Жидко, О. Ємельянова, Ц. Короленко, Г. Коцюба, В. Крамченкова, Н. Манухін, В. Москоленко, Б. Вайнхолд, Дж. Вайнхолд, Б. Бекнел, Дж. Фішер, М. Бітті та інші) зробили значний внесок у дослідження феномену співзалежності. Вони приділяли значну увагу цьому феномену, розглядаючи його як один з найпоширеніших розладів, що негативно впливає на різні аспекти життя людини. Дослідники стверджують, що співзалежність часто передує розвитку інших залежностей, таких як наркоманія, алкоголізм та харчові розлади.

Хоча термін "співзалежність" широко використовується, багато аспектів цього феномену залишаються недостатньо дослідженими. Відсутність єдиного теоретичного підходу, невизначеність щодо критеріїв діагностики та механізмів формування співзалежності свідчать про необхідність подальших наукових досліджень.

Мета і завдання дослідження. Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особистісних характеристик поведінки співзалежних осіб.

Для досягнення означеної мети у роботі поставлені та виконані такі завдання:

– дослідити теоретичні підходи до розуміння співзалежності особистості;

– визначити чинники, що визначають формування співзалежної поведінки особистості;

– провести емпіричне дослідження поведінки співзалежних осіб;

– розробити психокорекційну програму розвитку особистісних ресурсів для подолання співізалежності особистості.

Об'єктом дослідження є поведінка співзалежної особистістості.

Предметом дослідження є чинники формування співзалежної поведінки осіб з різним типом співзалежної особистості.

Методи дослідження. У дослідженні було застосовано як теоретичні, так і емпіричні методи.

Теоретична частина ґрунтувалася на аналізі наукових праць, систематизації теоретичних положень та узагальненні отриманих даних. Емпіричне дослідження включало використання таких методів:

Психологічне тестування: Для оцінки рівня міжособистісної залежності були використані «Опитувальник співзалежності» (Б. Уайнхолд та Дж.Уайнхолд) та «Тест профілю стосунків» (Р. Борнштейн). Для дослідження особистісних рис було застосовано «П'ятифакторний опитувальник

особистості (5PFQ)» (Хійджіро Тсуйі) та «Методику визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова).

Аналіз даних: Отримані дані були оброблені за допомогою статистичних методів для виявлення закономірностей та встановлення зв'язків між досліджуваними змінними.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних когнітивних спотворень, пов'язаних з міжособистісною залежністю у жінок, які проходять когнітивно-поведінкову терапію. Це дослідження дозволить глибше зрозуміти механізми виникнення та підтримки міжособистісної залежності та розробити більш ефективні стратегії психотерапевтичної допомоги.

Теоретичне значення дослідження. Теоретичне значення дослідження співзалежної поведінки полягає в тому, що воно допомагає глибше зрозуміти, чому люди формують такі складні та деструктивні стосунки. Ці знання є необхідним для розробки ефективних методів допомоги людям, які страждають від співзалежності, та для профілактики цієї проблеми в майбутньому.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки спеціалізованих модулів у рамках когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на корекцію когнітивних спотворень, характерних для жінок з міжособистісною залежністю. Це дозволить підвищити ефективність терапевтичного втручання та покращити якість життя клієнтів.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 55 жінок, які перебували у стабільних романтичних стосунках тривалістю понад 2 роки. Учасниці, віком від 25 до 42 років (середній вік – 34,5 роки), були залучені з числа слухачок Київського центру когнітивно-поведінкової терапії. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитувальника у період з січня по квітень 2024 року.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів і висновків, викладених на 72 сторінках друкованого тексту. Робота містить 6 таблиць, 1 рисунок, 4 додатки. Список використаних джерел з 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння співзалежності особистості

Поняття "співзалежність" з'явилося в професійному лексиконі наприкінці 1970-х років. За словами Р. Саббі та Дж. Фріл, авторів книги "Співзалежність, невідкладна проблема", спочатку цей термін використовували для характеристики людей, чиє життя було суттєво ускладнено через стосунки з особами, які мають залежність від хімічних речовин. Будь то партнер, дитина або будь-хто інший із близького оточення, такі люди часто формували дисфункціональні поведінкові моделі як реакцію на залежність іншої людини.

За визначенням Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда [23], співзалежність - це результат неповного проходження певних етапів розвитку особистості в ранньому віці. Ці не завершені завдання дитинства призводять до формування патологічних моделей поведінки, які проявляються у дорослому житті як співзалежність.

За А. Потьомкіною, співзалежність - це не просто пасивне спостереження за чужою залежністю, а активна участь у руйнівних процесах, що відбуваються з іншою людиною. Ця залученість призводить до серйозних наслідків для самої співзалежної особи, руйнуючи її психічне здоров'я [7].

За А. Потьомкіною, співзалежність - це не просто стан, а активний процес, який руйнує особистість. Залученість у негативні події життя іншої людини призводить до серйозних наслідків для співзалежного: порушення самооцінки, почуття провини, депресія та навіть розвиток соматичних захворювань. Причиною такого стану, зазвичай, є залежність від хімічних речовин або певних видів діяльності у близького оточення. Хоча це явище найбільш вивчене в контексті сімей алкоголіків та наркоманів, воно може проявлятися і в інших ситуаціях [5].

Спочатку співзалежна людина, сповнена співчуття та бажання допомогти, бере на себе відповідальність за життя залежної особи. Проте, зіткнувшись з безсиллям перед залежністю, вона починає відчувати гнів і розчарування. Ці емоції штовхають її до спроб тотального контролю, перетворюючи її з рятівника на жорсткого контролера. Спочатку сповнена турботи та бажання допомогти, співзалежна людина поступово втрачає контроль над ситуацією. Відчуття безсилля і розчарування переростають у гнів і бажання помсти. Вона починає звинувачувати залежну особу у всіх своїх нещастях, перетворюючись на її переслідувача [2].

Дослідниця стверджує, що люди, які залежать від інших, часто живуть в ілюзіях. Вони вірять, що можуть змінити іншу людину, якщо достатньо сильно постараються. Однак, коли їхні надії не справджуються, вони відчувають себе виснаженими емоційно. Співзалежність - це не просто звичка, а цілий спосіб життя, який впливає на всі сфери буття. Нездатність будувати здорові стосунки, постійна тривога за інших, ізоляція від соціального середовища - все це призводить до виснаження і розвитку різних захворювань. Співзалежні люди часто повторюють сценарії свого дитинства, обираючи партнерів, які потребують "рятування".

За визначенням Савчук О.М., співзалежна людина – це індивід, який емоційно прив'язаний до іншої особи до такої міри, що втрачає власне "я". Вона постійно зациклюється на проблемах інших, ігноруючи власні потреби та бажання. Це призводить до відчуття безсилля, гніву та самотності.

Особи, які страждають від співзалежності, часто відчувають себе ізольованими та самотніми. Вони уникають інтимних стосунків або мають значні труднощі в цій сфері життя. Постійний стрес і емоційне виснаження ведуть до депресивних станів, а в деяких випадках – навіть до суїцидальних думок. Як зазначав Кочарян А.С., співзалежність – це глибоко вкорінена проблема в українському суспільстві, часто пов'язана з високим рівнем алкоголізму в сім'ях [3].

Роль "Жертви". Низька самооцінка та потреба у визнанні: Людина, що грає роль "жертви", часто має низьку думку про себе і потребує постійного підтвердження своєї значимості. Вона прагне викликати співчуття і схвалення оточуючих, навіть якщо для цього їй доводиться вдаватися до маніпуляцій [20].

Звичка до конфліктів: "Жертва" часто провокує конфліктні ситуації, щоб потім виступити в ролі потерпілого. Вона здатна викликати почуття провини навіть у людей, які не мають до цього ніякого відношення. Між людьми, які опинилися в пастці залежних відносин, часто виникає своєрідний «трикутник Карпмана». В його межах люди по черзі або одночасно грають ролі «рятівника», «жертви» та «переслідувача», підтримуючи цикл деструктивної поведінки.

Роль "Рятівника". Нездорове бажання контролювати: "Рятівник" прагне контролювати життя інших людей, особливо тих, хто залежить від нього. Він вважає, що тільки він знає, що для них найкраще. Почуття власної значущості: Допомагаючи іншим, "рятівник" задовольняє свою потребу в самоствердженні. Він відчуває себе необхідним і важливим, коли бачить, як його "рятувальні" дії приносять результат [15].

Роль "Переслідувача". Проекція власного негативу: "Переслідувач" часто проектує власні негативні емоції та страхи на інших людей. Він шукає в оточуючих причину своїх невдач і проблем. Потреба в домінуванні: "Переслідувач" прагне домінувати над іншими, щоб відчувати себе в безпеці. Він використовує критику і звинувачення як засіб контролю.

Згідно з дослідженнями Шинкаренко О.Д., співзалежність характеризується рядом специфічних психологічних особливостей: заперечення проблеми, спотворення сприйняття реальності, самообман та нелогічна поведінка. Особи, які опинилися в таких відносинах, часто беруть на себе відповідальність за все, що відбувається з їхніми партнерами, навіть якщо це призводить до власного виснаження.

Співзалежність – це складний феномен, який впливає не лише на людину з залежністю, але й на все її оточення. Часто родичі та близькі люди, намагаючись допомогти, самі потрапляють у пастку співзалежності. Тому вивчення цього явища має надзвичайно важливе значення [8].

Згідно з дослідженнями Ніконової О.Ю., Савчук О.М. [5] та інших вчених, співзалежність – це не просто залежність від іншої людини, а складний психологічний феномен, який має глибокі корені. Ці автори порівнюють співзалежність з наркотичною залежністю, підкреслюючи, що вона так само руйнує особистість і відносини. На думку Ніконової, співзалежність часто супроводжується втратою власного "Я" та розвитком різних психологічних проблем. Савчук у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що співзалежність часто є наслідком насильства в сім'ї.

Поняття співзалежності в сучасній психології викликає багато дискусій. Існуючі визначення часто суперечливі та надто вузькі. Вони зазвичай зосереджуються на негативних аспектах і не враховують різноманітності проявів цього феномену.

Наприклад, співзалежність часто характеризується як бажання контролювати інших, але водночас і як безвідповідальність. Таке поєднання здається парадоксальним. Крім того, стверджується, що співзалежність неминуче веде до руйнування особистості, але практика показує, що це не завжди так. Люди можуть виходити зі стану співзалежності завдяки психотерапії або самостійним зусиллям.

В. Москаленко акцентує увагу на тому, що співзалежність проявляється у прагненні контролювати поведінку інших, нехтуючи власними потребами. М. Бітті доповнює це твердження, підкреслюючи, що співзалежні люди дозволяють, аби їхнє життя було повністю підпорядковане іншим, намагаючись контролювати їхні дії. Обидва автори збігаються на думці, що співзалежність – це дисфункціональний патерн взаємин, де фокус переміщується з власних потреб на потреби та поведінку інших [6].

Багато дослідників сходяться на думці, що коріння співзалежності криються в дисфункціональних сімейних системах, де панують жорсткі, незмінні правила, а емоційна атмосфера часто напружена. За словами А. Варги, в таких сім'ях члени родини часто виконують нездорові ролі, межі між особистим простором розмиті, а комунікація заснована на маніпуляціях і приховуванні почуттів. Таке виховання формує у дитини дисфункціональні моделі поведінки, які можуть призвести до розвитку співзалежності в дорослому віці.

Виростаючи в дисфункціональній сім'ї, дитина зазнає впливу, який формує в ній такі риси, як низька самооцінка та схильність до тривалих залежних відносин, що є основоположними для співзалежності, як зазначає А. Варга.

М. Бітті, одна з провідних дослідниць співзалежності, визначала це явище як хворобливий стан. Свою позицію вона обґрунтовувала тим, що співзалежність, подібно до алкоголізму, має прогресуючий характер і проявляється у повторюваних, часто саморуйнівних поведінкових патернах, які стають для людини звичними [4].

За М. Бітті, співзалежні люди часто відчувають себе відповідальними за все, що відбувається в їхньому оточенні, ніби на своїх плечах несуть тягар всього світу. Парадоксально, водночас вони уникають брати відповідальність за власне життя, перекладаючи її на інших. Цей парадокс є однією з характерних рис співзалежності.

В. Москаленко звернула увагу на те, що феномен співзалежності ще недостатньо досліджений і не має однозначної класифікації в галузі психічного здоров'я. Деякі фахівці розглядають його як хворобу, проте чіткі критерії та класифікація відсутні. На думку дослідниці, співзалежність більше відповідає поняттю патологічного розвитку особистості, який може проявлятися в різних сферах життя і при певних умовах компенсуватися [7].

В. Москаленко також підкреслила парадоксальний характер поведінки співзалежних людей. Прагнучи "врятувати" людину з залежністю, вони

насправді сприяють продовженню її руйнівної поведінки. Така деструктивна модель взаємодії не приносить користі ні залежному, ні співзалежному.

О. Ємельянова описує співзалежність як стан повного злиття з іншою людиною. Співзалежна особа ніби розчиняється в потребах свого партнера, втрачаючи власні межі та ідентичність. Така залежність не дозволяє їй розвиватися як особистості. Співзалежні люди настільки поглинуті турботою про близьких, що втрачають відчуття власного "Я". Вони не можуть розрізнити свої потреби від потреб тих, ким опікуються, і обмежують власний розвиток заради інших.

О. Ємельянова вважає, що співзалежність – це наслідок глибоких психологічних травм, отриманих в дитинстві. Недостатня любов і підтримка з боку батьків призводять до того, що у людини формується пошкоджене відчуття себе. Вона постійно шукає зовнішнього підтвердження своєї цінності, не усвідомлюючи своїх власних потреб і бажань. Така людина немовби "володіє втратою" – постійно відчуває брак того, що не отримала в дитинстві [2].

О. Ємельянова стверджує, що люди зі спустошеним "Я" використовують значущі стосунки як засіб для заповнення внутрішньої порожнечі. Вони прагнуть отримати любов і підтвердження своєї цінності від інших, оскільки в дитинстві не отримали достатньо любові і підтримки. Ця потреба стає для них життєво важливою, оскільки дозволяє відчувати себе більш-менш комфортно в соціумі. Однак, такий підхід до побудови стосунків є нездоровим і часто призводить до залежності, втрати особистих кордонів та інших проблем.

Н. Бігун стверджує, що в здорових стосунках кожен партнер має достатньо простору для особистісного зростання. Це означає, що вони не залежать один від одного емоційно і можуть розвиватися як окремі особистості. Такий підхід протиставляється співзалежності, де один партнер поглинає іншого, не дозволяючи йому реалізувати себе.

Отже, існує два основні підходи до розуміння співзалежності. Перший розглядає її як форму психологічної залежності, де людина емоційно пов'язана

з іншою особою і не може функціонувати без неї. Другий підхід акцентує увагу на залученні співзалежної особи в деструктивні ситуації, пов'язані з адикцією партнера, такі як алкоголізм чи наркоманія. Ці два підходи допомагають нам розрізняти співзалежну особистість, тобто людину зі схильністю до таких відносин, та співзалежну поведінку, тобто конкретні дії, які вона здійснює в цих відносинах [17].

Співзалежна поведінка – це комплекс взаємопов’язаних поведінкових патернів, що характеризуються надмірною залученістю індивіда у життя іншої особи, зазвичай залежної від речовин або інших форм адикції. Цей феномен проявляється як у розладах міжособистісних взаємодій, так і в спробах контролю та маніпуляції поведінкою інших. Співзалежні особи часто демонструють нездатність до самостійності та автономії, компенсуючи ці дефіцити через надмірну опіку над залежним членом сім’ї.

Отже, співзалежні люди беруть на себе відповідальність за емоційний стан інших, вважаючи, що їхні дії безпосередньо впливають на почуття близьких. Така ілюзія контролю формується в дитинстві і стає невід'ємною частиною їхньої особистості. Тому, втративши можливість контролювати життя інших, вони відчувають порожнечу та втрату сенсу. Потреба бути необхідними для інших є фундаментальною для співзалежних людей. Вони вірять, що їхня цінність визначається тим, наскільки вони корисні для оточуючих. Коли ця потреба не задовольняється, наприклад, через розрив стосунків, співзалежні відчувають себе втраченими і безцільними [15].

Поняття "співзалежна особистість" має кілька трактувань. З одного боку, її розглядають як особистість, що втратила свою самостійність та залежить від іншої людини. З іншого боку, В. Москаленко пропонує альтернативну інтерпретацію, акцентуючи на контролюючому аспекті співзалежності. В рамках нашого дослідження ми будемо дотримуватися концепції Б. і Дж. Уайнхолд, згідно з якою співзалежність розуміється як дисфункціональна залежність, що проявляється у втраті автономії, тривозі відокремлення та страху самотності [12].

Причини розвитку співзалежності сягають далеко за межі безпосереднього контакту з залежною людиною. Часто коріння цієї проблеми криються в дитячому досвіді. Діти, які виросли в сім'ях з насильством, зневагою або залежностями, мають підвищений ризик розвитку співзалежності в дорослому житті. Також сприяють цьому травматичні події, які відбулися в дитинстві або юності, незалежно від того, чи були вони пов'язані з родиною чи ні.

1.2. Чинники, що визначають формування співзалежної поведінки особистості

Особливий інтерес для нашого дослідження становить концепція Б. і Дж. Уайнхолд, які виділяють два основних типи міжособистісної залежності: співзалежність та контрзалежність. Ця класифікація дозволяє більш детально проаналізувати різноманітні прояви залежної поведінки та їхній вплив на міжособистісні взаємини.

Співзалежність можна розглядати як форму міжособистісної адикції, що супроводжується значною інфантилізацією особистості. Заглиблюючись у об’єкт своєї залежності, співзалежна людина поступово втрачає відчуття власної самостійності та автономії, стаючи залежною від зовнішніх підтверджень та оцінок.

Контрзалежність – це парадоксальний стан, при якому людина одночасно прагне до самостійності та відчуває страх близькості. Зовнішня демонстрація сили є спробою компенсувати внутрішню вразливість та потребу у підтримці [20].

Як механізми захисту від внутрішньої вразливості, співзалежність та контрзалежність проявляються протилежними способами. Співзалежна особа намагається задовольнити потреби інших, пригнічуючи власні, тоді як контрзалежна дистанціюється від інших, демонструючи зовнішню

незалежність. Співзалежність та контрзалежність – це два полюси міжособистісної динаміки. Співзалежність проявляється у пасивності, низькій самооцінці та схильності до жертвенності [36]. Контрзалежність, навпаки, характеризується активністю, домінуванням та незалежністю. Ці відмінності, а також інші характерні риси обох феноменів, систематизовані у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Порівняння співзалежності та контрзалежності

Характеристика	Співзалежність	Контрзалежність
Відносини з іншими	Злиття, втрата кордонів	Відстань, уникання близькості
Самооцінка	Низька, залежить від думки інших	Завищена, але вразлива
Почуття	Пригнічені, особливо негативні	Відрізані, як позитивні, так і негативні
Поведінка	Конформна, пристосована	Автономна, часто агресивна
Страхи	Залишитися наодинці, втратити любов	Бути слабким, залежним
Потреби	Потреба в підтримці, затвердженні	Потреба в контролі, незалежності
Механізми захисту	Ідеалізація, заперечення	Девальвація, проекція
Наслідки для стосунків	Залежні, дисфункціональні	Нестабільні, поверхневі

Концепція Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда [23], хоча й є цінним внеском у дослідження співзалежності та контрзалежності, має певні обмеження. Монопараметричний підхід, заснований на наборі якостей, не повністю відображає складну багатогранність цих феноменів. Відсутність динамічного та контекстуального аналізу, а також ігнорування статевих відмінностей обмежують практичну значимість цієї моделі. Необхідні подальші дослідження, які б враховували мультифакторний характер цих розладів та їхню взаємодію з іншими психологічними конструктами.

Концепція Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, хоча й є цінним внеском у дослідження міжособистісних взаємовідносин, потребує подальшого уточнення. Незважаючи на те, що дослідження Кочарян та Фролова [25] розширило наше розуміння статевих особливостей співзалежності, питання

про взаємодію співзалежності та контрзалежності залишається малодослідженим. Важливо дослідити, чи є ці феномени незалежними, чи вони можуть взаємодіяти, утворюючи більш складні патерни поведінки.

Незважаючи на відсутність єдиної теорії, розроблені різноманітні терапевтичні підходи до роботи зі співзалежністю. Когнітивно-поведінкова терапія, зокрема, досягла значних успіхів у зміні деструктивних патернів мислення та поведінки співзалежних осіб. Однак, для досягнення стійкої ремісії часто необхідний комплексний підхід, що включає елементи як когнітивно-поведінкової, так і психоаналітичної терапії. Важливу роль також відіграє сімейна терапія, оскільки співзалежність часто є частиною сімейної динаміки.

Персональна схильність до залежності - це комплексний феномен, який включає не тільки біологічні фактори (генетику, нейрохімію), але й психологічні (риси особистості, когнітивні стилі) та соціальні (сім'я, оточення) компоненти. Взаємодія цих факторів визначає індивідуальний ризик розвитку залежної поведінки.

Дослідження в галузі нейробіології дозволяють все глибше розуміти механізми, які лежать в основі розвитку залежності. Зокрема, виявлено, що зміни в системах дофаміну та опіатів можуть сприяти формуванню залежної поведінки. Однак, біологічні фактори не є єдиною причиною. Соціальне оточення, стресові події та особистісний досвід також відіграють важливу роль.

Зв'язок між хімічними адикціями та антисоціальною поведінкою є предметом багатьох досліджень. Можливо, що спільні нейробіологічні механізми, такі як порушення системи дофамінергічної винагороди та зниження активності префронтальної кори, лежать в основі обох явищ. Крім того, соціальні наслідки залежності, такі як втрата роботи, соціальна ізоляція, можуть сприяти розвитку антисоціальної поведінки.

Існує тривала дискусія щодо того, які чинники – біологічні чи психологічні – є основними у формуванні залежностей. Хоча дослідження

наркотичних адикцій часто вказують на важливість нейрохімічних змін, дослідження поведінкових залежностей підкреслюють роль особистісних рис та когнітивних процесів [15].

Одне з ключових питань сучасної адиктології полягає в тому, наскільки різноманітні форми залежностей мають спільну природу. Чи існують універсальні механізми, які лежать в основі як речовинних залежностей (наприклад, від алкоголю чи наркотиків), так і поведінкових (азартні ігри, інтернет-залежність)?

Деякі дослідники стверджують, що різні форми залежностей мають спільні корені, вказуючи на схожі нейробіологічні процеси, які лежать в їх основі. Вони припускають, що всі залежності, незважаючи на різноманіття об'єктів залежності, розвиваються за схожими механізмами, пов'язаними з дисфункцією системи винагороди в мозку [27].

Однак, не всі науковці погоджуються з таким поглядом. Інша група дослідників підкреслює, що хоча різні форми залежностей можуть мати певні спільні риси, їхні прояви та механізми розвитку можуть суттєво відрізнятися. Наприклад, залежність від азартних ігор часто пов'язана з певними особистісними характеристиками, такими як імпульсивність та пошук гострих відчуттів, тоді як залежність від наркотиків може бути пов'язана з біологічною схильністю.

Таким чином, виникає парадокс: з одного боку, існує бажання знайти єдину теорію, яка б пояснювала всі форми залежностей, з іншого боку, різноманітність проявів залежностей вказує на необхідність більш диференційованого підходу.

Сучасні дослідження співзалежності характеризуються значною дискусією щодо її природи та походження. Існують дві основні парадигми, які намагаються пояснити це складне явище: медична та еволюційна.

Медична модель розглядає співзалежність як первинне, хронічне захворювання, подібне до інших медичних розладів. Прихильники цього підходу, такі як М. Бітті, стверджують, що співзалежність має генетичну

основу і є стійкою до терапії. Вони порівнюють співзалежність з такими захворюваннями, як алкоголізм або наркоманія, підкреслюючи спільні біологічні механізми [41].

З іншого боку, еволюційна модель розглядає співзалежність як результат незакінчених психологічних процесів, що відбуваються в ранньому дитинстві. Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд стверджують, що співзалежність формується внаслідок невдалого проходження стадії розвитку, пов'язаної з формуванням автономії. За їхньою версією, люди зі співзалежністю не змогли повністю відокремитися від своїх батьків або інших значущих осіб у дитинстві, що призвело до постійної потреби в зовнішній підтримці та схваленні.

Одним з ключових факторів, що сприяють розвитку адиктивної поведінки, є пошук інтенсивних емоційних переживань. Часто адикція починається з бажання пережити знову той стан ейфорії, захоплення або збудження, який був викликаний вживанням певної речовини чи заняттям певною діяльністю. Цей механізм фіксації позитивних емоцій у пам'яті формує своєрідний "емоційний слід", який згодом підштовхує людину до повторення поведінки, що призвела до цих переживань [46].

Особливо вразливими до розвитку адикції є люди з низьким рівнем емоційної стійкості та адаптаційних можливостей. Характерними рисами таких осіб є:

Низька самооцінка: Постійне невдоволення собою і своїм життям.

Підвищена тривожність: Схильність до переживань, страхів та занепокоєння.

Труднощі у регуляції емоцій: Нездатність справлятися зі стресом та негативними емоціями.

Імпульсивність: Схильність до спонтанних дій без достатнього обмірковування наслідків.

Люди з такими характеристиками часто шукають швидких і легких способів змінити свій емоційний стан, не усвідомлюючи довготривалих негативних наслідків такої поведінки.

Процес формування адикції можна уявити як замкнене коло:

Стрес або негативні емоції: Людина відчуває дискомфорт, нудьгу, стрес або інші негативні емоції.

Пошук швидкого задоволення: Для уникнення неприємних відчуттів людина вдається до адиктивної поведінки (вживання алкоголю, наркотиків, азартні ігри тощо).

Короткочасне полегшення: Адиктивна поведінка призводить до відчуття задоволення, ейфорії або зняття напруги.

Підкріплення: Позитивні емоції, отримані в результаті адиктивної поведінки, підкріплюють її і закріплюють у пам'яті.

Формування залежності: Повторення цього циклу призводить до розвитку залежності, коли адиктивна поведінка стає необхідною для підтримки нормального емоційного стану.

Механізми розвитку міжособистісної адикції включають як динамічні, так і статичні компоненти. До перших належать психологічні травми, які запускають компенсаторні механізми, спрямовані на задоволення незадоволених потреб. До других – стійкі індивідуальні особливості особистості, які сприяють формуванню та підтримці адиктивних моделей взаємодії [40].

Розвиток девіантної та залежної поведінки обумовлений комплексом взаємопов'язаних чинників. До них належать:

- біологічні особливості індивіда, які створюють певну схильність до таких поведінок;

- психологічні особливості особистості, такі як низька самооцінка, імпульсивність, труднощі у соціальній адаптації;

- дефекти соціального оточення, які обмежують можливості для соціалізації та формування здорових моделей поведінки; а також відсутність розвинених моральних цінностей та норм.

Серед індивідуально-психологічних особливостей, що сприяють розвитку девіантної поведінки, можна виділити такі: знижена толерантність до

стресу, що проявляється у вигляді підвищеної тривожності, імпульсивності та схильності до ризикованих вчинків. Особи з такими характеристиками часто відчувають труднощі з адаптацією до соціального середовища, особливо в умовах кризи чи конфліктних ситуацій. Крім того, акцентуації характеру, такі як конформність (схильність підкорятися авторитетам), гіпертимність (підвищена активність, емоційність) та нестійкість (часта зміна настрою), можуть посилювати вразливість до девіантних впливів. Наявність невротичних розладів та психопатій також є суттєвим фактором ризику [34].

Схема розвитку співзалежності відображає багаторівневий процес, який охоплює як внутрішні психологічні фактори, так і зовнішні соціальні впливи.

Індивідуально-типологічна вразливість: Цей етап підкреслює роль особистісних особливостей, успадкованих або набутих у ранньому дитинстві, які роблять індивіда більш схильним до розвитку співзалежної поведінки. До таких факторів належать: низька самооцінка, труднощі з вираженням емоцій, схильність до соціодепресії та інші [21].

Порушення саморегуляції: На цьому етапі формуються дисфункціональні копінг-механізми, такі як заперечення проблем, ідеалізація інших, контроль над поведінкою інших людей. Це призводить до порушення внутрішнього балансу і залежності від зовнішніх обставин та стосунків.

Брак соціальної підтримки: Відсутність надійних соціальних зв'язків, які могли б забезпечити емоційну підтримку, посилює відчуття самотності та безпорадності, що, в свою чергу, підсилює співзалежну поведінку.

Соціальні та психологічні умови: Цей етап підкреслює вплив зовнішнього середовища на розвиток співзалежності. Сімейна динаміка, культурні норми, соціальні очікування можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку здорових стосунків.

Кожен наступний етап є логічним продовженням попереднього. Індивідуально-типологічна вразливість створює сприятливий ґрунт для розвитку порушень саморегуляції, які, в свою чергу, призводять до пошуку зовнішньої підтримки і формування залежних відносин. Брак соціальної

підтримки посилює існуючі проблеми і закріплює співзалежну модель поведінки.

Виникнення співзалежності є результатом поступового накопичення певних психологічних особливостей. Індивідуально-типологічна вразливість, що проявляється у вигляді зниженого фону настрою, ригідності та схильності до соматизації, створює сприятливий ґрунт для розвитку дисфункціональних стратегій подолання стресу. Порушення саморегуляції, такі як часте перебування в негативних емоційних станах та відсутність цілеспрямованості, закріплюють ці стратегії і сприяють формуванню залежних відносин [36].

Розглядаючи індивідуально-типологічну сензитивність як базовий, спадковий фактор, ми розуміємо, що вона створює певні передумови для розвитку залежної поведінки. Проте, саме поєднання вроджених особливостей та набутих протягом життя механізмів саморегуляції визначає схильність до залежності. Іншими словами, генетична схильність може бути посилена або послаблена в залежності від того, як людина навчається справлятися зі стресом та регулювати свої емоції. Важливу роль у цьому процесі відіграють особистісні ресурси, які можуть компенсувати негативний вплив вроджених особливостей.

М. Жидко стверджує, що порушення самооцінки є невід'ємною складовою адиктивної поведінки. Однак, дослідження зазвичай фокусуються на двох протилежних полюсах цього порушення: почутті неповноцінності, яке штовхає людину до компенсаторної поведінки, та нарцистичній грандіозності, що є результатом захисних механізмів, спрямованих на приховування внутрішньої незахищеності [27].

Адикція не лише підсилює самооцінку та задовольняє завищені очікування щодо себе, але й забезпечує своєрідний емоційний комфорт, стан релаксації та зміненої свідомості. Цей стан, хоча й приємний, є регресивним і спотворює сприйняття власного "Я". Індивіди, що страждають від адикцій, використовують їх не лише для того, аби відтворити значущі для них взаємини, але й для заповнення внутрішніх порожнеч та компенсації недоліків

особистості. Залежність, таким чином, надає людині відчуття цілісності та гармонії. У контексті міжособистісних відносин, залежність часто характеризується ідеалізацією партнера, коли людина проектує на нього свої власні недосяжні ідеали. Це явище, описане Х. Кохутом як "дзеркальне перенесення", свідчить про те, що залежні стосунки часто будуються на спробі відновити порушені ранні взаємини та заповнити внутрішні прогалини особистості.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи вищевикладене, потрібно відмітити, що Поняття "співзалежність" має декілька тлумачень у психологічній літературі. Часто його ототожнюють з міжособистісною залежністю або розглядають як залучення до руйнівних сценаріїв іншої людини. У нашому дослідженні ми пропонуємо більш розширене розуміння співзалежності як комплексного психічного стану, що проявляється у специфічній поведінці та відносинах. Цей стан характеризується надмірною залежністю від інших, прагненням до отримання зовнішньої підтримки та нездатністю до самостійних дій.

Відповідно до нашого визначення, ми розрізняємо "співзалежну поведінку" та "співзалежну особистість". Співзалежна поведінка – це конкретні дії та реакції, спрямовані на задоволення потреби в зовнішній підтримці та контролі. Вона проявляється у надмірній фіксації на інших людях та нездатності до самостійності. Співзалежна ж особистість характеризується більш стійкими патернами поведінки та мислення, які формують основу для розвитку співзалежних відносин.

Співзалежна особистість – це індивід, який знаходиться в емоційній залежності від іншої людини, втративши власну ідентичність і здатність приймати самостійні рішення.

Відповідно до моделі Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, співзалежність та контрзалежність є двома сторонами однієї медалі в контексті міжособистісних відносин. Якщо співзалежна особа демонструє інфантильність та залежність

від інших, то контрзалежна, навпаки, прагне до зовнішньої незалежності, ховаючи внутрішню вразливість.

Формування міжособистісної залежності пов'язане з двома основними факторами: психологічними травмами та індивідуальними особливостями особистості. Нездатність ефективно впоратися з травматичними досвідами може призвести до розвитку залежних відносин. Крім того, такі риси характеру, як сугестивність, конформізм та мазохістичні тенденції, підвищують схильність індивіда до формування залежних моделей поведінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Психологічна діагностика проявів міжособистісної залежності особистості

Співзалежна особистість в контексті нашого дослідження – це індивід, який демонструє модель поведінки, що характеризується надмірною залежністю від іншої людини та нездатністю до самостійного функціонування.

З метою визначення кількісної міри співзалежності та виявлення особливостей міжособистісних взаємодій у жінок, в дослідженні застосовувалися такі методики: 20-питальний «Опитувальник співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, а також українська адаптація «Тесту профілю стосунків» Р. Борнштейна [43].

Дослідження охопило 55 жінок, які проживали на території України та були слухачками Київського центру когнітивно-поведінкової терапії. Вікова категорія учасниць становила від 25 до 42 років (M = 34,5), що відповідає періоду дорослої зрілості. Всі респондентки мали досвід тривалих романтичних стосунків або перебували в них на момент онлайн-опитування. Усі учасниці дослідження надали свою інформовану згоду на участь. Свідомий вибір слухачок психотерапії як досліджуваної групи був обумовлений припущенням про можливу кореляцію між вибором цієї професії та підвищеним рівнем співзалежності. Це припущення дозволило перевірити гіпотезу про те, що серед психотерапевтів у процесі навчання може спостерігатися значна частка осіб із вираженими ознаками співзалежності.

«Опитувальник співзалежності» (Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд) (додаток А).

В якості інструменту для оцінки рівня співзалежності було обрано українську адаптацію «Опитувальника співзалежності» (Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд), виконану вітчизняними дослідниками О. Кочаряном і Є. Фроловою [8; 24] на основі англомовної версії. Варто зазначити, що автори

оригінального опитувальника не диференціювали шкали за статтю, оскільки розглядали співзалежність як універсальну проблему, однаковою мірою стосується як чоловіків, так і жінок.

Опитувальник складається з 20 тверджень, на які респонденти відповідають за 4-бальною шкалою, виражаючи ступінь згоди або незгоди. Загальна сума балів, отримана шляхом підрахунку відповідей на всі твердження, використовується для визначення рівня вираженості співзалежних моделей поведінки. Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою наступної шкали: від 60 до 80 балів вказує на дуже високий рівень співзалежності, від 40 до 59 балів – на високий рівень, від 30 до 39 балів – на середній, а від 20 до 29 балів – на низький рівень співзалежності або високий рівень контрзалежності.

Опитувальник співзалежності складається з 20 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою (1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди). Кожне твердження відображає певний аспект співзалежної поведінки, наприклад: "Я схильний(а) брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей", "Я надто лояльний(а) до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується", "Я часто почуваюся нещасливим(а), якщо інші люди засмучені". Загальна сума балів дозволяє оцінити рівень вираженості співзалежних моделей у поведінці особистості, тобто наскільки часто людина демонструє поведінку, характерну для співзалежних осіб.

Опитувальник співзалежності не обмежується лише поведінковими аспектами. Він також досліджує глибоко вкорінені емоційні та когнітивні процеси, характерні для співзалежної особистості. Наприклад, твердження про труднощі з вираженням почуттів вказує на емоційну пригніченість, яка часто супроводжує співзалежність. А твердження про труднощі з ідентифікацією почуттів свідчить про порушення емоційної регуляції. Крім того, опитувальник включає твердження, які відображають когнітивні спотворення, такі як переконання в тому, що власне щастя залежить від щастя інших людей.

Твердження в опитувальнику можна класифікувати за їхнім змістом. Деякі з них стосуються когнітивних схем, тобто наших думок і переконань про себе та світ (наприклад, "Моє відчуття власної гідності залежить від думки інших"). Інші відображають наші мотиви і бажання (наприклад, "Я хочу бути потрібним"). Опитувальник О. Кочаряна та Є. Фролової, на думку авторів, дає змогу комплексно оцінити феномен співзалежності. Він виходить за рамки окремих поведінкових проявів і дозволяє дослідити, як когнітивні, емоційні та мотиваційні фактори впливають на формування і підтримання дисфункціональних міжособистісних стосунків.

Результати дослідження, отримані за допомогою методики О. Кочаряна та Є. Фролової, детально представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження співзалежності за методикою

«Опитувальника співзалежності» (Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд)

Рівень вираженості співзалежності	**Частота (%)**
Дуже низький	5 (9,1)
Середній	14 (25,5)
Високий	34 (61,8)
Дуже високий	2 (3,6)

Як видно з таблиці, більшість жінок у дослідженні (61,8%) продемонстрували високий рівень міжособистісної залежності, що підтверджується статистично значущими відмінностями між групами.

Для порівняння відсоткових частот різних рівнів співзалежності ми використали критерій Фішера. Результати показали, що частка осіб з високим рівнем співзалежності статистично значуще відрізняється від інших груп ($p < 0,001$). Встановлено, що частка осіб з високим рівнем співзалежності (61,8%) статистично значуще відрізняється від часток осіб з дуже високим (3,6%), низьким (9,1%) та середнім (25,5%) рівнями співзалежності ($\varphi=7,46$; $\varphi=6,27$;

φ*=3,93; p < 0,001 для всіх порівнянь). Це свідчить про домінування високого рівня співзалежності в досліджуваній вибірці.

Середній рівень співзалежності (25,5%) є другим за поширеністю серед досліджуваних жінок. Статистичний аналіз за допомогою критерію Фішера показав, що ця група статистично значуще відрізняється від груп жінок з низьким (9,1%) та дуже високим (3,6%) рівнями співзалежності (φ=*2,33; p<0,01 та φ*=3,52; p<0,001 відповідно). При цьому, групи з дуже низьким та дуже високим рівнями не мають статистично значущих відмінностей між собою (φ*=1,18).

Результати дослідження свідчать про те, що більшість жінок (близько 67%) демонструють високий рівень міжособистісної співзалежності, що проявляється в потребі постійної підтримки, схильності до злиття з іншими та низькій самооцінці.

Переважна більшість жінок потребують підтримки внаслідок високого рівня співзалежності, що проявляється у низькій самооцінці, сумнівах у своїх силах та прагненні до злиття з іншими.

Більшість жінок, які виявили високий рівень співзалежності, часто відчувають почуття провини, гніву та розчарування, спрямовані на себе. Вони постійно потребують зовнішнього визнання та уваги. На відміну від них, невелика група жінок (лише 5%) демонструє низький рівень співзалежності. Ці жінки, як правило, характеризуються контрзалежністю, високим рівнем енергії, прагненням до контролю та самостійністю. Вони можуть сприйматися як впевнені в собі, але за цією маскою часто ховається страх близькості та тенденція до звинувачення інших.

«Тест профілю стосунків» (Р. Борнштейн) (додаток Б).

Опитувальник Р. Борнштейна, розроблений для оцінки різних типів залежності, містить 30 тверджень, розподілених за трьома шкалами. Перша шкала дозволяє виявити деструктивну надзалежність, яка проявляється в надмірній потребі в інших людях та нездатності до самостійності. Друга шкала оцінює дисфункціональне відділення, що характеризується надмірною

самостійністю та уникненням близькості. Третя шкала вимірює здорову залежність, яка відображає природну потребу людини в соціальних зв'язках. Автори опитувальника особливу увагу приділяють гендерним відмінностям, вважаючи, що суспільні норми можуть впливати на рівень залежності у жінок. Опитувальник використовує кількісний підхід для оцінки відповідей, заснований на 5-бальній шкалі. Кожне твердження респондент оцінює за ступенем відповідності його особистим особливостям у взаємодії з іншими людьми. Методика дозволяє виявити як надмірну потребу в соціальних контактах, так і прагнення до ізоляції. Результати опитування можуть бути використані для більш глибокого розуміння міжособистісних проблем та розробки індивідуальних стратегій їх вирішення.

Нормативна залежність передбачає здоровий баланс між емпатією та індивідуальністю. Це означає здатність співпереживати іншим людям та відчувати єдність з ними в певних ситуаціях, одночасно зберігаючи чітке розуміння власних потреб та меж.

Таблиця 2.2 містить референтні значення, які дозволяють оцінити вираженість деструктивної надзалежності, дисфункціонального відділення та здорової залежності у досліджуваних.

Таблиця 2.2

Шкала вимірювання різних типів залежності

Шкала	**Рівень прояву**		
	Низький	Середній	Високий
Деструктивна надзалежність (чоловіки)	10–17	18–30	31–50
Деструктивна надзалежність (жінки)	10–22	23–34	35–50
Дисфункціональне відділення	10–27	28–37	38–50
Здорова залежність	10–29	30–39	40–50

Згідно з дослідженнями Р. Борнштейна, особи з розвиненою здоровою залежністю демонструють високу адаптивність до змін, гнучкість у поведінці та здатність будувати міцні, довготривалі соціальні зв'язки. Вони впевнені в собі, не бояться звертатися за допомогою та легко встановлюють довірчі

стосунки. Такий тип залежності є ознакою зрілої особистості і не суперечить автономії.

Є. Фролова у своєму дослідженні підтвердила важливість здорової залежності в житті жінок. Вона виявила, що жінки з низьким рівнем міжособистісної залежності, які демонструють високий рівень здорової залежності, мають більш стійку самооцінку і кращі адаптивні можливості. Це свідчить про те, що здатність до глибоких емоційних зв'язків не суперечить самостійності і є важливою складовою психічного здоров'я.

Деструктивна надзалежність – це патологічна потреба в постійній емоційній підтримці та близькості з іншими людьми. Людина, яка страждає від цього стану, відчуває себе нездатною самостійно справлятися з життєвими труднощами і постійно шукає зовнішньої підтримки. Вона характеризується підвищеною тривожністю, невпевненістю в собі, страхом самотності та почуттям безпорадності.

Деструктивне відділення – це протилежність деструктивної залежності. На відміну від надмірної потреби в близькості, люди з деструктивним відділенням уникають будь-яких глибоких емоційних зв'язків, боячись втратити свою індивідуальність. Така поведінка обумовлена страхом інтимності та залежності, які асоціюються у них з втратою самоідентифікації.

Статистично доведено, що жінки схильні до вищого рівня деструктивної залежності порівняно з чоловіками, тоді як показники дисфункціонального відділення та здорової залежності для обох статей є схожими.

Результати тесту "Профіль стосунків", представлені в таблиці 2.3, демонструють різний рівень розвитку здорової залежності серед обстежених.

Згідно з результатами тесту "Профіль стосунків" (Р. Борнштейн), більшість учасниць дослідження демонструють середній рівень здорової залежності (67,3%). При цьому, 10,9% жінок мають високий рівень здорової залежності, а 21,8% - низький. Статистично значущі відмінності між цими групами свідчать про те, що рівень здорової залежності є диференційованим серед жінок. Варто зазначити, що за шкалами деструктивної залежності та

дисфункціонального відділення спостерігаються інші розподіли значень, що вказує на складну структуру міжособистісних взаємин.

Більшість учасниць дослідження здатні формувати довірливі стосунки, однак рівень розвитку цієї здатності варіює. Лише 10,9% демонструють високий рівень здорової залежності, тоді як 21,8% мають труднощі з побудовою міцних зв'язків. Статистично значуща різниця між цими групами ($\varphi^*=1,57$; $p<0,1$) свідчить про те, що для значної частини жінок характерні деструктивні моделі взаємодії.

Таблиця 2.3.

Результати розвитку залежності за тестом Р. Борнштейна

Рівень вираженості ознаки	Форми залежності					
	Деструктивна надзалежність (жінки)		Дисфункціональне відділення		Нормальна залежність	
	N	%	N	%	N	%
Високий	12	21,8	25	45,5	6	10,9
Середній	36	65,5	27	49,1	37	67,3
Низький	7	12,8	3	5,4	12	21,8

Порівняльний аналіз результатів за шкалою деструктивної залежності показав, що найбільша група учасників (65,5%) має середній рівень прояву цієї характеристики. При цьому, статистично значущим є розподіл між групами з високим (21,8%) та низьким (12,8%) рівнем ($\varphi=6,05$; $p<0,001$ та $\varphi=4,79$; $p<0,001$ відповідно). Ось кілька варіантів перефразування цього речення з акцентом на різних аспектах: Другу за чисельністю групу складають особи з високим рівнем деструктивної залежності (21,8%), що є статистично невідмінним від групи з низьким рівнем (12,8%). Це свідчить про те, що значна частина учасників дослідження демонструє крайні прояви залежної поведінки.

Результати дослідження свідчать про те, що значна частина учасниць (21,8%) демонструє високий рівень деструктивної залежності, що виявляється в постійній потребі в зовнішній підтримці та труднощах у побудові

автономних стосунків. Ці жінки потребують спеціалізованої психологічної допомоги для розвитку навичок самостійності та здорових міжособистісних взаємодій.

Особи з високим рівнем деструктивної залежності часто відчувають себе безпорадними, нездатними впоратися з життєвими труднощами. Вони постійно сумніваються у своїх силах, відчувають тривогу і не впевнені у своїх рішеннях. Ці почуття призводять до того, що вони шукають підтримки та опіки у інших людей, часто ідеалізуючи їх і покладаючи на них відповідальність за своє життя.

Аналіз результатів за шкалою дисфункціонального відділення показав, що більшість учасників (49,1%) мають середній рівень прояву цієї характеристики. При цьому, групи з високим (45,5%) та низьким (5,4%) рівнем також є представленими. Статистично значущі відмінності спостерігаються лише між групами з високим/середнім рівнем та групою з низьким рівнем (φ=*5,31 та* φ=5,68 відповідно, $p<0,001$), що свідчить про те, що більшість учасників мають сформовані механізми відділення від значущих інших.

Результати дослідження свідчать про те, що значна частина учасників (45,5%) має труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних зв'язків. Ці особи часто відчувають страх близькості, побоюються бути використаними або відкинутими. Такий підхід до стосунків перешкоджає розвитку довірчих відносин та може призводити до соціальної ізоляції. Страх бути відкинутим, приниженим або "поглинутим" іншими людьми призводить до того, що особи з високим рівнем дисфункціонального відділення уникають близьких стосунків. Вони відчувають постійну напругу, що заважає їм бути гнучкими та адаптуватися до змін. Це, в свою чергу, може призводити до соціальної ізоляції та ускладнювати життя в суспільстві.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість жінок демонструють здатність до здорової залежності, однак їхня поведінка може варіюватися залежно від конкретних ситуацій. Частина учасниць схильні до прояву як надмірної залежності, так і надмірної самостійності, що вказує на

необхідність подальшого дослідження факторів, які впливають на цю гнучкість. Результати дослідження свідчать про те, що значна частина учасниць (45,5%) має труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних зв'язків. Ці особи часто відчувають страх близькості, побоюються бути використаними або відкинутими. Такий підхід до стосунків перешкоджає розвитку довірчих відносин та може призводити до соціальної ізоляції.

2.2. Результати аналізу міжособистісної залежності осіб

Для дослідження зв'язку між деструктивною надзалежністю та особистісними характеристиками жінок було застосовано комплексний підхід. За допомогою "П’ятифакторного опитувальника особистості" (5PFQ) та "Методики визначення рівня рефлексивності" ми оцінювали рівень екстраверсії, нейротизму, прив’язаності, імпульсивності та рефлексивності. Висунута гіпотеза полягала в тому, що жінки з високим рівнем деструктивної надзалежності матимуть специфічний профіль особистісних характеристик.

«П’ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ)» (додаток В).

З метою вивчення зв'язку між особистісними характеристиками та рівнем деструктивної залежності ми застосували п'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ), який базується на моделі "Великої п'ятірки" [45]. Ця модель передбачає, що особистість людини може бути описана за допомогою п'яти основних факторів: екстраверсії, нейротизму, приємності, сумлінності та відкритості до нового досвіду. Ми припускали, що рівень деструктивної залежності буде пов'язаний з певними комбінаціями цих факторів.

Для виявлення зв'язку між рівнем деструктивної залежності та особистісними характеристиками ми оцінювали такі фактори, як екстраверсія, прив'язаність, імпульсивність, емоційна стійкість та експресивність за допомогою п'ятифакторної моделі особистості.

Фактор "екстраверсія - інтроверсія" відображає орієнтацію людини на зовнішній світ та соціальні взаємодії. Екстраверти, як правило, активні, товариські, люблять бути в центрі уваги і легко заводять нові знайомства. Інтроверти ж, навпаки, віддають перевагу самотності, мають менше друзів і часто відчувають дискомфорт у великих компаніях.

Фактор "прив'язаність - відокремленість" відображає стиль взаємодії людини з іншими людьми. На одному полюсі цього фактора розташована прив'язаність, яка характеризується теплотою, довірою, прагненням до співпраці та готовністю підтримувати соціальні зв'язки. На протилежному полюсі знаходиться відокремленість, що проявляється у байдужості, суперництві, підозріливості та бажанні зберегти дистанцію в стосунках.

Контрольованість – імпульсивність – відображає здатність людини контролювати свої імпульси та свідомо планувати свої дії. На одному полюсі цього спектра знаходяться особистості, що характеризуються цілеспрямованістю, організованістю та відповідальністю. На протилежному полюсі – люди, які часто діють під впливом емоцій, не планують наслідки своїх вчинків. Цей контраст проявляється в таких парах якостей як: охайність / неохайність, наполегливість / пасивність, відповідальність / безвідповідальність.

Емоційна стійкість та нестійкість – це дві протилежні характеристики, які визначають, наскільки ефективно людина справляється з емоційними переживаннями. Особи з високим рівнем емоційної нестійкості часто бувають емоційно реактивними, схильними до перепадів настрою та труднощів у регуляції своїх емоцій. Натомість, емоційно стійкі люди демонструють більший контроль над своїми емоціями, стабільність настрою та здатність адаптуватися до змін у житті.

Експресивність і практичність – це дві протилежні, але взаємопов’язані характеристики особистості. Експресивність – це схильність до нестандартного мислення, до виходу за рамки звичайного. Люди з високою експресивністю часто занурюються у світ фантазій, відчувають глибоку

емоційну зв’язаність зі світом мистецтва та культури. Вони сприймають реальність через призму символів та образів, здатні бачити невидиме для інших. На противагу цьому, практичність характеризується орієнтацією на реальність, на конкретні результати. Практичні люди віддають перевагу раціональному мисленню, вони цінують порядок, стабільність і досягають успіху завдяки своїй здатності планувати і організовувати свою діяльність.

Опитувальник складається з 75 пар взаємовиключних тверджень, які охоплюють різноманітні аспекти людської поведінки. Кожна пара представляє два протилежні погляди на певну рису характеру або стиль поведінки. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де кожне значення відповідає певному рівню згоди або незгоди. Отримані дані потім обробляються шляхом переведення вербальних оцінок у числові значення та подальшого їх сумування для кожного з досліджуваних факторів. Такий підхід дозволяє отримати кількісний профіль особистості, що відображає переважання певних характеристик у поведінці респондента.

Для оцінки вираженості окремих рис особистості та загальних факторів в адаптованій версії методики використовується балльна шкала. Так, для первинних рис особистості:

- 3-7 балів вказує на низький рівень прояву цієї риси.
- 8-10 балів свідчить про середній рівень.
- 11-15 балів розглядається як високий рівень вираженості.

Для оцінки загальних факторів шкала дещо відрізняється:

- 15-40 балів – низький рівень вираженості фактора.
- 41-50 балів – середній рівень.
- 51-75 балів – високий рівень.

Ці нормативи дозволяють порівняти індивідуальні результати з середніми показниками та визначити, наскільки виражені різні аспекти особистості у конкретної людини.

Високі значення фактора асоціюються з такими характеристиками, як екстраверсія, прив'язаність та контрольованість, а також з емоційною нестійкістю та прагматизмом. Протилежні характеристики, такі як інтроверсія, відокремленість, імпульсивність, емоційна стійкість та експресивність, більш характерні для людей з низькими значеннями цього фактора.

За фактором «Екстраверсія-інтроверсія», 43,6% учасників продемонстрували високий рівень екстраверсії, а ще 43,6% виявили ознаки амбівертності (поєднання екстраверсії та інтроверсії). Лише 12,7% учасників віднесли до категорії інтровертів. Така диспропорція є статистично значущою ($\varphi^*=3,74$; $p<0,001$).

Результати опитування 5PFQ, наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Відсоткове співвідношення різних типів особистості за даними «П’ятифакторного опитувальника особистості (5PFQ)»

Ступінь прояву фактору	Фактори									
	Екстраверсія – інтроверсія		Прив’язаність – відокремленість		Контрольованість – імпульсивність		Емоційна нестійкість – емоційна стійкість		Експресивність - практичність	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий	24	43,6	44	80,0	49	89,1	33	60,0	1	1,8
Середній	24	43,6	10	18,1	6	10,9	8	14,5	6	10,9
Низький	7	12,7	1	1,8	0	0	14	25,5	48	87,3

Аналіз даних показав, що жінки у вибірці частіше виявляють екстравертні риси, такі як активність, товариськість та пошук нових вражень. Вони також схильні до імпульсивних дій, що може проявлятися у запальності та нетерпимості в певних ситуаціях. Разом з тим, у вибірці присутні і амбіверти, які поєднують в собі риси як екстравертів, так і інтровертів. За результатами дослідження, більшість жінок виявили перевагу екстравертних рис. Вони більш активні, товариські та відкриті до нового досвіду. На відміну

від них, інтроверти, які складають меншу частину вибірки, віддають перевагу самотності, рефлексії та мають більш стриманий темперамент. Вони часто сконцентровані на своїх внутрішніх переживаннях та менш схильні до соціальної взаємодії.

За фактором «Прив’язаність – відокремленість» 80% жінок продемонстрували високий рівень прив’язаності, що проявляється у чуйності, емпатії та здатності співпереживати іншим людям. Вони часто беруть на себе відповідальність за благополуччя оточуючих і толерантно ставляться до їхніх недоліків. Натомість, лише 18,1% жінок відносяться до групи зі середнім рівнем прив'язаності, а 1,8% - до групи з низьким рівнем. Ці результати (φ=*7,0; p<0,001;* φ=10,2; p<0,001) є статистично значущими і свідчать про те, що жінки з високим рівнем прив'язаності мають відмінні професійні характеристики. Результати дослідження показали, що серед жінок, які навчаються на психолога, переважають особистості з середнім рівнем відокремленості. Лише 1,8% (одна особа) учасниць виявили виражені ознаки незалежності та прагнення до дистанціювання від інших. Це свідчить про те, що більшість жінок у вибірці здатні до емпатії, співпереживання та встановлення міцних соціальних зв'язків.

За фактором «Контрольованість–імпульсивність» дослідження показало, що переважна більшість (89,1%) жінок демонструє високий рівень контрольованості. Це означає, що вони здатні керувати своїми емоціями та поведінкою, проявляючи самодисципліну та організованість. Лише 10,9% жінок мають середній рівень контрольованості, а жодної жінки з низьким рівнем не виявлено. Статистичний аналіз (φ=*9,42; p<0,001;* φ=12,9; p<0,001) підтверджує, що ця тенденція є статистично значущою. Особи з середнім рівнем самоконтролю демонструють непостійність у своїх діях. Вони здатні проявляти вольові зусилля, але лише за умови високої мотивації. В інших ситуаціях їм властива імпульсивність, що може призводити до необдуманих рішень та дій. Така нестабільність може ускладнювати як професійну діяльність, так і побудову міжособистісних стосунків.

За четвертим фактором «Емоційна нестійкість – емоційна стійкість», порівняння груп жінок з різним рівнем емоційної нестабільності показало, що 60% учасниць мають високий рівень нейротизму. Лише 14,5% жінок відносяться до групи зі середнім рівнем, а 25,5% - до групи з низьким рівнем. Ці результати (φ=*5,20; p<0,001;* φ=3,74; p<0,001) є статистично значущими і свідчать про те, що жінки з високим рівнем нейротизму мають відмінні емоційні характеристики. Отримані результати демонструють цікаву картину: хоча більшість жінок у дослідженні виявили схильність до емоційної нестабільності, значна частина (25,5%) продемонструвала високий рівень емоційної стійкості. Це вказує на те, що поняття "жіночої емоційності" є досить умовним і варіюється в широких межах. Жінки, що відносяться до групи з високою емоційною стійкістю, демонструють ряд позитивних якостей: впевненість у собі, здатність до самоконтролю, реалістичне сприйняття дійсності. Їхній емоційний стан є більш стабільним і передбачуваним, що сприяє ефективним міжособистісним взаємодіям. Порівняння цих двох груп може допомогти глибше зрозуміти фактори, що впливають на формування емоційної стійкості у жінок. Найменшу групу складають жінки з середнім рівнем прояву фактора (14,5%). Це свідчить про те, що їхня емоційна реактивність є досить мінливою і залежить від контексту ситуації. Такі особи можуть демонструвати як ознаки емоційної нестабільності, так і ознаки стійкості, що робить їх поведінку менш передбачуваною.

За фактором «Експресивність – практичність» більшість жінок у дослідженні (87,3%) демонструють високий рівень експресивності, що проявляється в яскравих емоційних реакціях, схильності до творчості та інтуїтивного мислення. Ці жінки часто довіряють своїм почуттям більше, ніж логічним аргументам, і можуть схильні до ідеалізації та романтизації дійсності. Такий тип особистості характеризується живим темпераментом, емоційною виразністю та прагненням до самовираження. Ці результати статистично значуще відрізняються від показників середнього (10,9%) та високого (1,8%) рівнів практичності (φ=*9,12; p<0,001;* φ=11,24; p<0,001

відповідно). Лише одна учасниця дослідження продемонструвала високий рівень практичності, що характеризується реалістичним поглядом на життя, адаптивністю до змін та орієнтацією на конкретні результати. Такий низький показник може бути пов'язаний з впливом гендерних стереотипів, які традиційно пов'язують практичність з чоловічими якостями. Жінки, беручи участь у дослідженні, могли несвідомо обирати відповіді, які відповідають більш жіночному образу, віддаючи перевагу емоційності, інтуїції та орієнтації на стосунки. Крім того, професійні особливості учасниць (майбутніх психологів) могли вплинути на їхні відповіді, оскільки бажання допомагати іншим та відсутність прагматизму можуть розглядатися як більш характерні для цієї професії.

Результати дослідження за допомогою методики 5PFQ демонструють цікаву картину особистісних особливостей жінок. Більшість учасниць виявили високий рівень прив'язаності, що свідчить про їхню потребу в соціальних контактах та емоційній близькості з іншими людьми. Водночас, високий рівень емоційної нестійкості, який успішно контролюється завдяки розвиненій вольовій саморегуляції, вказує на внутрішній конфлікт між бажанням виражати свої емоції та необхідністю їх стримувати. Цікаво, що при цьому жінки демонструють високу експресивність, що може свідчити про їхню здатність до яскравого вираження емоцій у безпечних ситуаціях. Більшість учасниць також продемонстрували риси як екстравертів, так і амбівертів, що вказує на їхню гнучкість у соціальній взаємодії та здатність адаптуватися до різних ситуацій.

Ми висунули гіпотезу про можливий зв'язок між сформованими здібностями до рефлексії та схильністю до співзалежних відносин. Під рефлексивністю ми розуміємо здатність людини до самоспостереження, самоаналізу та критичної оцінки власного досвіду [20]. Припускаємо, що розвинена рефлексія може як сприяти подоланню співзалежності, надаючи інструменти для усвідомлення власних потреб та меж, так і посилювати її, якщо людина використовує рефлексію для поглиблення залежних відносин.

Наприклад, рефлексія може допомогти співзалежній особі усвідомити причини своєї залежності, проте вона також може призвести до зациклення на проблемі та ускладнити процес змін.

Р. Дженара [43] описує рефлексивність як особливий стан свідомості, коли суб'єкт може "посилатися на самого себе", тобто усвідомлювати себе як суб'єкта пізнання та діяльність. Цей процес самореференції, за Дженарою, сприяє прийняттю відповідальності за власне життя. Українські дослідники О. Зімовін та Є. Заїка розширюють це розуміння, підкреслюючи, що рефлексивність – це не лише здатність до самоспостереження, а й ресурс для саморозвитку та самодетермінації. Таким чином, рефлексивність можна розглядати як багатогранну здатність, яка дозволяє людині не лише усвідомлювати себе, але й активно формувати своє життя.

Вважаємо, що рефлексія дозволяє людині створити більш об'єктивну картину світу та свого місця в ньому. Це сприяє когнітивній реструктуризації, тобто зміні негативних та ірраціональних переконань, які можуть обмежувати можливості людини. В результаті, особистість стає більш адаптивною до змін і стресів, що також є важливим фактором у профілактиці залежних відносин.

Опитувальник «Методика визначення рівня рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова) україномовний переклад.

Опитувальник "Методика визначення рівня рефлексивності" (А. Карпов, В. Пономарьова) складається з 27 тверджень, які респондент оцінює за семибальною шкалою Лікерта (1бал - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше невірно; 4 - важко відповісти; 5 - швидше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно). Ця методика дозволяє отримати детальну інформацію про розвиток рефлексивних здібностей особистості. Зокрема, вона дозволяє оцінити загальний рівень рефлексивності, а також виділити такі її компоненти, як ситуативна, ретроспективна та перспективна рефлексія, а також рефлексія, орієнтована на взаємодію з іншими людьми. Такий детальний аналіз дозволяє не лише визначити наявність рефлексивних здібностей, але й зрозуміти їхню структуру та спрямованість.

Нормативні показники для загального рівня рефлексивності за цією методикою не були встановлені на українській вибірці.

Особи з високим рівнем розвитку рефлексивності характеризуються глибоким самопізнанням, здатністю до самоаналізу та аналізу поведінки інших людей. Вони ретельно планують свої дії, передбачають їхні наслідки і здатні адаптувати свою поведінку до мінливих умов. Такий індивід демонструє високий рівень самосвідомості, емпатії та соціальної компетентності.

На відміну від людей з високим рівнем рефлексивності, які детально аналізують свої дії та їхні наслідки, особи з низьким рівнем рефлексивності менш схильні до самоаналізу. Вони рідко задумуються про те, як їхні дії впливають на інших і як інші можуть сприймати їхню поведінку.

Таблиця 2.5 демонструє, як досліджувані розподіляються за рівнями розвитку рефлексивності відповідно до нормативу, розробленого авторами використаної методики. Загальний показник рефлексивності обчислювався на основі суми балів, отриманих за всіма питаннями опитувальника.

Таблиця 2.5

Результати оцінки рівня розвитку рефлексивності

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Загальний рівень рефлексивності	15	27,3	29	52,7	11	20,0

Більшість учасників дослідження (52,7%) продемонстрували середній рівень розвитку рефлексивності. При цьому, частка осіб з високим рівнем (20%) виявилася значно меншою ($\varphi^*=3,66$; $p<0,001$). Відповідно до концепції «психологічного оптимуму», саме середній рівень рефлексивності вважається найсприятливішим для особистісного розвитку.

Високий рівень рефлексивності корелює з більш розвиненою метакогнітивною обізнаністю та інтегрованою "Я-концепцією". Ці особистості демонструють здатність до саморегуляції, критичного мислення

та ефективного управління власними когнітивними процесами. Механізми функціонування рефлексивності полягають у диференціації та інтеграції різних аспектів самосвідомості.

Хоча серед жінок спостерігається певна частка осіб з низьким рівнем рефлексивності, тобто таких, що не схильні до самоаналізу, їх кількість (27,3%) є статистично значно меншою, ніж кількість жінок із середнім рівнем ($\varphi=2,75; p<0,01$). При цьому, відсоток жінок з високим рівнем рефлексивності не відрізняється від частки тих, хто має низький рівень (φ=0,91).

Через відсутність стандартизації ми обмежені у можливості інтерпретувати отримані дані та робити висновки про розподіл результатів.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів показав, що більшість жінок виявили високий рівень міжособистісної співзалежності (понад 61%). За шкалою нормальної залежності домінує середній рівень (67,3%), що свідчить про здорову міру залежності у стосунках. За шкалою деструктивної надзалежності також переважає середній рівень (65,5%), проте значна частка жінок (21,8%) демонструє високий рівень, що вказує на наявність проблем у взаємодії. За шкалою дисфункціонального відділення більшість жінок мають високий (45,5%) або середній (49,1%) рівень, що свідчить про схильність до контрзалежності.

Результати дослідження співзалежності за методикою «Опитувальника співзалежності» (Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд) свідчать, що більшість жінок у дослідженні (61,8%) продемонстрували високий рівень міжособистісної залежності, що підтверджується статистично значущими відмінностями між групами. Переважна більшість жінок потребують підтримки внаслідок високого рівня співзалежності, що проявляється у низькій самооцінці, сумнівах у своїх силах та прагненні до злиття з іншими. Більшість жінок, які виявили високий рівень співзалежності, часто відчувають почуття провини, гніву та розчарування, спрямовані на себе. Вони постійно потребують

зовнішнього визнання та уваги. На відміну від них, невелика група жінок (лише 5%) демонструє низький рівень співзалежності. Ці жінки, як правило, характеризуються контрзалежністю, високим рівнем енергії, прагненням до контролю та самостійністю. Вони можуть сприйматися як впевнені в собі, але за цією маскою часто ховається страх близькості та тенденція до звинувачення інших.

Результати дослідження за «Тест профілю стосунків» (Р. Борнштейн) свідчать, що особи з розвиненою здоровою залежністю демонструють високу адаптивність до змін, гнучкість у поведінці та здатність будувати міцні, довготривалі соціальні зв'язки. Вони впевнені в собі, не бояться звертатися за допомогою та легко встановлюють довірчі стосунки. Такий тип залежності є ознакою зрілої особистості і не суперечить автономії. Значна частина учасників (45,5%) має труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних зв'язків. Ці особи часто відчувають страх близькості, побоюються бути використаними або відкинутими. Такий підхід до стосунків перешкоджає розвитку довірчих відносин та може призводити до соціальної ізоляції. Страх бути відкинутим, приниженим або "поглинутим" іншими людьми призводить до того, що особи з високим рівнем дисфункціонального відділення уникають близьких стосунків. Вони відчувають постійну напругу, що заважає їм бути гнучкими та адаптуватися до змін. Це, в свою чергу, може призводити до соціальної ізоляції та ускладнювати життя в суспільстві.

Результати дослідження, проведеного за допомогою методики «П’ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ)», свідчать про те, що більшість жінок-учасниць демонструють високий рівень прив’язаності до інших людей. Вони емоційно нестабільні, але вміло контролюють свої емоції завдяки розвиненій волі. Крім того, жінки, які взяли участь у дослідженні, є досить експресивними та виявляють риси як екстравертів, так і амбівертів. Що стосується рівня розвитку рефлексивності, то більшість жінок мають середній рівень, однак варто зазначити, що досить значна частина досліджуваних демонструє низький рівень цієї здатності.

Дослідження показало, що рівень рефлексивності тісно пов'язаний з типами міжособистісної залежності. Так, особи з високою міжособистісною співзалежністю та схильністю до деструктивної надзалежності, як правило, мають низький рівень рефлексивності в цілому. Вони можуть детально аналізувати минулі події, але їм складно рефлексувати над поточною діяльністю та планувати майбутнє. Натомість, особи зі здоровою залежністю демонструють високий рівень рефлексивності, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з оточенням та оптимізувати свою поведінку.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У СТОСУНКАХ

3.1. Програма розвитку особистісних ресурсів для подолання співізалежності

Груповий розвивальний захід був спрямований на розвиток у учасників навичок ефективного спілкування в романтичних стосунках. Програма тренінгу включала такі блоки: вивчення психологічних особливостей, що впливають на взаємодію в парі; тренінг емпатичного спілкування; роботу з когнітивними спотвореннями; відпрацювання стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях; аналіз впливу стилів прив’язаності на міжособистісні взаємини.

Тренінг складався з кількох тематичних блоків (додаток Д). На початку учасники ознайомилися з програмою та представили один одного. Основна частина тренінгу була присвячена вивченню конфліктів та їх вирішенню. Було детально розглянуто етапи конфлікту, типи когнітивних спотворень, які можуть загострити ситуацію, та практичні вправи для розвитку навичок конструктивного спілкування. Окремий блок був присвячений теорії прив'язаності та її впливу на міжособистісні стосунки.

Блок «Теорія прив’язаності». Учасникам пропонується розіграти ситуацію спілкування, засновану на теорії прив'язаності. Один учасник (тип прив'язаності - тривожний) має зацікавити свого партнера розмовою про певну тему, демонструючи активний інтерес та прагнення до близькості. Інший учасник (тип прив'язаності - уникаючий) повинен спробувати уникати розмови, висловлюючи незацікавленість та прагнення до дистанції. При цьому обидва учасники повинні дотримуватися своїх ролей, але уникати образливих висловлювань.

Ця вправа спрямована на практичне розуміння різних стилів прив'язаності та їх прояву в комунікації. Учасники зможуть спостерігати, як

різні стратегії спілкування впливають на взаємодію в парі. Це допоможе їм краще розуміти себе та своїх партнерів у реальних стосунках.

Під час вправи учасники зможуть відчути на собі, як різні стилі прив'язаності впливають на емоційний стан під час спілкування. Учасник з тривожним стилем може відчувати тривогу, якщо партнер не проявляє взаємного інтересу, а учасник з уникаючим стилем може відчувати дискомфорт, коли його намагаються залучити до розмови.

Блок "Я-твердження": Навички ефективної комунікації. Цей блок був присвячений вивченню ефективних способів вираження своїх почуттів і потреб у парі. Учасники дізналися про "Я-твердження" як про потужний інструмент емпатичної комунікації. Була детально розглянута структура "Я-твердження", а також типові помилки, які можуть виникати при його використанні. Учасники мали змогу закріпити отримані знання на практиці, беручи участь у групових вправах з формулювання "Я-тверджень" у різних ситуаціях.

Завершальна частина: Підбиття підсумків та зворотний зв'язок

На завершення тренінгу відбулося детальне обговорення результатів групової роботи. Учасники мали змогу поділитися своїми враженнями, висловити свої думки щодо отриманої інформації та набутих навичок. Також, був проведений збір зворотного зв'язку, який дозволив оцінити ефективність тренінгу та внести пропозиції щодо його подальшого вдосконалення.

3.2. Динаміка психологічних показників учасників програми

З метою визначення найактуальніших тем для тренінгу, ми провели детальне дослідження серед потенційних учасників. За допомогою 18 інтерв'ю у форматі фрілістингу з репрезентативною вибіркою ми з'ясували, що найбільшу зацікавленість у них викликають питання ефективної комунікації почуттів у парі, розуміння власних думок і переконань (когнітивних патернів),

а також вплив минулого досвіду на сучасні стосунки через призму теорії прив'язаності.

Для оцінки ефективності тренінгу ми провели порівняльний аналіз результатів анкетування, яке проводилося до початку навчання та через 14 днів після його завершення. Це дозволило нам оцінити, наскільки результати тренінгу відповідають потребам учасників.

Для оцінки ефективності тренінгу ми використали метод анкетування. Учасникам було запропоновано заповнити спеціальну діагностичну анкету як до початку навчання, так і через 14 днів після його завершення. Анкета складалася з 12 тверджень, які учасники оцінювали за п'ятибальною шкалою, де 1 - «зовсім не відповідає моїй ситуації», а 5 - «повністю відповідає моїй ситуації».

За допомогою цієї шкали учасники визначали, наскільки кожне твердження відповідало їхній реальній ситуації у стосунках. Перелік питань був таким:

1. Я зазвичай позитивно налаштований/налаштована на спілкування зі своїм партнером.

2. Я вмію спокійно висловлювати свої претензії до партнера.

3. Наші конфлікти зазвичай швидко вирішуються.

4. Я почуваюся комфортно, обговорюючи з партнером важливі питання.

5. Коли я говорю про те, що мене не влаштовує, я не відчуваю, що звинувачую партнера.

6. Я довіряю своєму партнеру найпотаємніші думки і почуття.

7. Мені легко відкриватися партнеру.

8. Я відчуваю, що партнеру важливі наші відносини.

9. Я задоволений/задоволена розподілом ролей і обов'язків у наших стосунках.

10. Я розумію причини наших розбіжностей.

11. Я легко знаходжу слова, щоб виразити свої почуття партнеру.

12. Я щасливий/щаслива у наших стосунках.

Результати відповідей на кожне питання подано у вигляді зведеної діаграми (Рис. 3.1.).

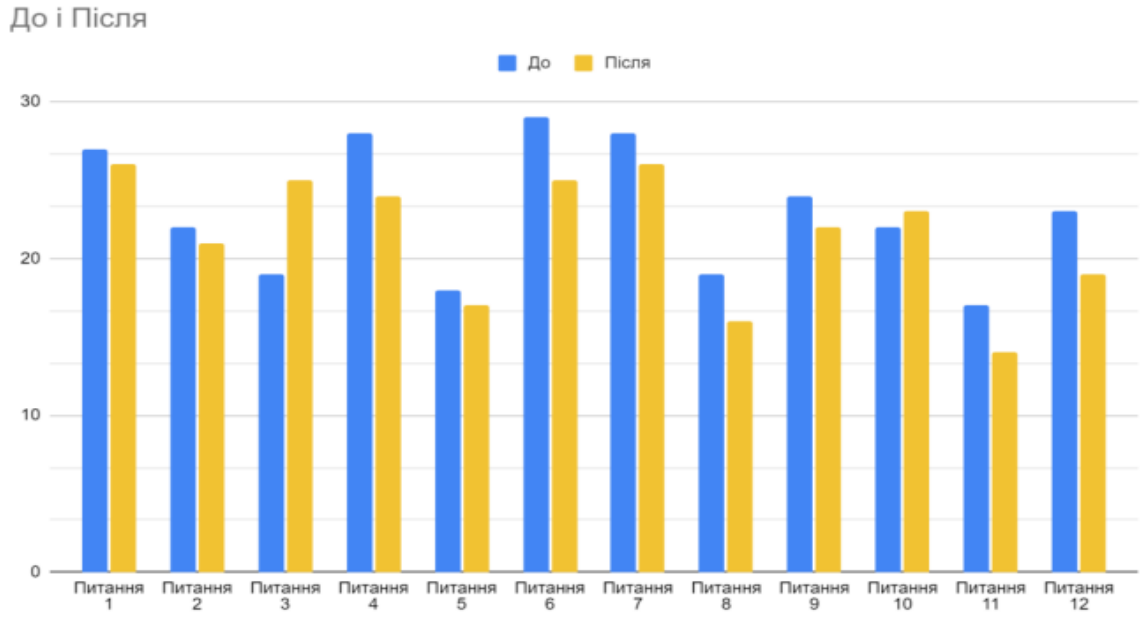


Рис. 3.1. Динаміка змін у відповідях на питання анкети до і після тренінгу.

Аналіз діаграми свідчить про позитивну динаміку відповідей на питання 4, 5, 8, 10 та 11. Саме в цих аспектах ми спостерігаємо найбільш помітні покращення. Результати за питаннями 1-3, 6, 7, 8, 9 та 12 вимагають додаткового аналізу для виявлення причин відсутності значних змін.

Для оцінки ефективності тренінгу ми провели опитування учасників. Нас цікавило, наскільки отримані знання та навички виявилися корисними в повсякденному житті. Учасникам було запропоновано відповісти на кілька запитань, які стосувалися різних аспектів тренінгу, таких як актуальність інформації, комфортність участі та практична користь отриманих знань за шкалою від 1 до 5:

1. Чи змогли ви застосувати на практиці хоча б одну з навичок, отриманих на тренінгу?

2. Наскільки корисною для вас була інформація, представлена на тренінгу? (Шкала від 1 до 5)

3. Наскільки повною мірою тренінг задовольнив ваші очікування?

4. Чи відчуваєте ви, що завдяки тренінгу ваші комунікативні навички покращилися?

5. Чи відчуваєте ви більшу впевненість у вираженні своїх емоцій після проходження тренінгу?

6. Наскільки зрозумілою для вас була інформація, що подавалася на тренінгу?

7. Чи були ви задоволені рівнем взаємодії з тренером?

8. Чи створила атмосфера на тренінгу умови для комфортної роботи?

9. Чи вважаєте ви, що кількість практичних вправ була достатньою для закріплення матеріалу?

Висновки до третього розділу

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – це інтерактивна методика навчання, яка спрямована на вдосконалення вміння людей ефективно взаємодіяти один з одним. За допомогою СПТ учасники розвивають свої комунікативні навички, вчаться краще розуміти себе та інших, а також набувають знань про особливості міжособистісного спілкування.

В Україні СПТ набирає все більшої популярності як інструмент особистісного зростання. Зокрема, його активно використовують у освітньому середовищі для розвитку комунікативних компетенцій студентської молоді.

Проведене нами дослідження було спрямоване на розробку та оцінку ефективності тренінгової програми, яка допомагає людям змінити свої уявлення про співзалежність та покращити міжособистісні стосунки. За результатами анкетування, ми виявили значне покращення у учасників тренінгу таких навичок, як вираження почуттів, розуміння впливу типу прив’язаності на комунікацію та вміння чітко формулювати свої потреби.

Отримані результати свідчать про високу ефективність тренінгової програми. Учасники не лише позитивно оцінили теоретичну частину та практичні вправи, але й успішно застосували нові знання на практиці. Деякі учасники зазначили, що хотіли б бачити більше практичних вправ та офлайн-

формат проведення. Ці рекомендації будуть враховані при розробці подальших програм.

ВИСНОВКИ

З проведеного дослідження можемо зробити такі висновки:

1. У сучасній психології термін «співзалежність» має декілька значень. З одного боку, його використовують як синонім поняття «міжособистісна залежність», тобто описують стан, коли людина надмірно залежить від емоційної підтримки та уваги іншої особи. З іншого боку, співзалежність розглядають як залучення в руйнівні ситуації, пов’язані з адиктивною поведінкою іншої людини. У нашому дослідженні ми зосереджуємося на першому значенні, розуміючи співзалежність як патологічний стан, що характеризується надмірною фіксацією на потребах інших людей, почуттям власної безпорадності та нездатністю до самостійних дій.

Відповідно до нашого розуміння, співзалежність проявляється як у поведінкових проявах, так і в глибинних особистісних особливостях. Співзалежна поведінка – це стійкий патерн взаємодії, що характеризується надмірною залежністю від іншої людини. Люди зі співзалежними рисами часто відчувають себе нездатними до самостійного життя і прагнуть отримувати підтримку та визнання від інших, навіть якщо це шкодить їхнім власним інтересам.

Співзалежна особистість – це особистість, яка вступає в дисфункціональні стосунки, де її самооцінка, емоційний стан та почуття власної вартості надмірно залежать від іншої людини. Це призводить до втрати власної ідентичності та труднощів у прийнятті самостійних рішень.

2. Співзалежність – це складний психологічний феномен, який формується під впливом багатьох чинників. Розуміння цих чинників є ключовим кроком до усвідомлення та подолання цієї проблеми. За результатами дослідження нами виділено такі:

- Дитинство та формування особистості.

Незадовільні моделі стосунків у сім'ї: Якщо в дитинстві дитина спостерігала дисфункціональні стосунки між батьками, де один з них був

залежним або маніпулятивним, це могло сформувати у неї модель поведінки, засновану на співзалежності.

Відсутність емоційної доступності батьків. Коли батьки не надавали дитині достатньо емоційної підтримки, вона могла навчитися задовольняти свої емоційні потреби за рахунок інших людей.

Гіперопіка або, навпаки, повна відсутність уваги. Обидва ці крайнощі можуть сприяти формуванню співзалежності.

- Психологічні чинники.

Низька самооцінка: Люди зі співзалежністю часто відчувають себе негідними кохання та підтримки, що спонукає їх догодити іншим.

Страх самотності: Боязнь залишитися наодинці може призвести до того, що людина буде триматися за будь-які стосунки, навіть якщо вони є токсичними.

Нездатність встановлювати здорові межі: Співзалежні люди часто не вміють відстоювати свої інтереси і дозволяють іншим людям порушувати їхні особисті межі.

- Соціальні чинники

Культурні норми: У деяких культурах існує ідеалізований образ самопожертви та альтруїзму, що може сприяти розвитку співзалежності.

Соціальне оточення: Якщо людина оточена людьми, які схвалюють її співзалежну поведінку, їй може бути важко змінитись.

3. У нашому дослідженні ми використовуємо модель Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолд, яка розглядає співзалежність та контрзалежність як два полюси міжособистісної залежності. Співзалежні особистості зазвичай пасивні, нерішучі та схильні до самозвинувачення, тоді як контрзалежні – активні, впевнені в собі та схильні до домінування.

Результати дослідження співзалежності за методикою «Опитувальника співзалежності» (Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд) свідчать, що більшість жінок у дослідженні (61,8%) продемонстрували високий рівень міжособистісної залежності, що підтверджується статистично значущими відмінностями між

групами. Переважна більшість жінок потребують підтримки внаслідок високого рівня співзалежності, що проявляється у низькій самооцінці, сумнівах у своїх силах та прагненні до злиття з іншими. Більшість жінок, які виявили високий рівень співзалежності, часто відчувають почуття провини, гніву та розчарування, спрямовані на себе. Вони постійно потребують зовнішнього визнання та уваги. На відміну від них, невелика група жінок (лише 5%) демонструє низький рівень співзалежності. Ці жінки, як правило, характеризуються контрзалежністю, високим рівнем енергії, прагненням до контролю та самостійністю. Вони можуть сприйматися як впевнені в собі, але за цією маскою часто ховається страх близькості та тенденція до звинувачення інших.

Результати дослідження за «Тест профілю стосунків» (Р. Борнштейн) свідчать, що особи з розвиненою здоровою залежністю демонструють високу адаптивність до змін, гнучкість у поведінці та здатність будувати міцні, довготривалі соціальні зв'язки. Вони впевнені в собі, не бояться звертатися за допомогою та легко встановлюють довірчі стосунки. Такий тип залежності є ознакою зрілої особистості і не суперечить автономії. Значна частина учасників (45,5%) має труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних зв'язків. Ці особи часто відчувають страх близькості, побоюються бути використаними або відкинутими. Такий підхід до стосунків перешкоджає розвитку довірчих відносин та може призводити до соціальної ізоляції. Страх бути відкинутим, приниженим або "поглинутим" іншими людьми призводить до того, що особи з високим рівнем дисфункціонального відділення уникають близьких стосунків. Вони відчувають постійну напругу, що заважає їм бути гнучкими та адаптуватися до змін. Це, в свою чергу, може призводити до соціальної ізоляції та ускладнювати життя в суспільстві.

Результати дослідження, проведеного за допомогою методики «П’ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ)», свідчать про те, що більшість жінок-учасниць демонструють високий рівень прив’язаності до інших людей. Вони емоційно нестабільні, але вміло контролюють свої емоції

завдяки розвиненій волі. Крім того, жінки, які взяли участь у дослідженні, є досить експресивними та виявляють риси як екстравертів, так і амбівертів. Що стосується рівня розвитку рефлексивності, то більшість жінок мають середній рівень, однак варто зазначити, що досить значна частина досліджуваних демонструє низький рівень цієї здатності.

4. Проведений нами соціально-психологічний тренінг був спрямований на допомогу людям змінити свої уявлення про співзалежність та покращити міжособистісні стосунки. За результатами анкетування, ми виявили значне покращення у учасників тренінгу таких навичок, як вираження почуттів, розуміння впливу типу прив’язаності на комунікацію та вміння чітко формулювати свої потреби.

Отримані результати свідчать про високу ефективність тренінгової програми. Учасники не лише позитивно оцінили теоретичну частину та практичні вправи, але й успішно застосували нові знання на практиці. Деякі учасники зазначили, що хотіли б бачити більше практичних вправ та офлайн-формат проведення. Ці рекомендації будуть враховані при розробці подальших програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 1 (59). С.28–35.

2. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с.

3. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2010. № 12, ч.4. С. 48–57.

4. Бурда І. Залежність та її види. URL: http://innaburda.com.ua/ua/zalezhnist-v-stosunkah/.

5. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. – загальна психологія, історія психології. Харків, 2006. 223 с.

6. Зимовін О.І., Заїка Є.В. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ. 2014 № 47/ 2014. С. 65–71.

7. Камінська О.В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дисерт. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук за спец. 19.00.07-педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2016. 478 с.

8. Климчук В.В. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. 288 с.

9. 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. № 43(2). С. 155-165. URL: http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/handle/123456789/9371.

10. Курова Ю.І. Міжособистісна залежність у взаємозв'язках з рефлексивністю: гендерний аспект. URL: https://eprints.kname.edu.ua/44330/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_28-85-94.pdf

11. Ларченко М.О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику. Юридичний науковий електронний журнал. 2020. №4. С. 256-259.

12. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 11(2). С. 158-166.

13. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. К. : Київський університет, 2011. 308 с.

14. Мателега М.М., Азізов С.С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. № 7. С. 146-160.

15. Мілушина М.О. специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. Актуальні проблеми психології. 2014. Т. 7, вип. 37. С. 135- 143.

16. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

17. Потьомкіна А.О. Співзалежність – патологічний вид взаємовідносин. URL: https://narkodyspanser.vn.ua/статті/співзалежністьпатологічний-вид-вз/.

18. Савченко О.В. Експериментальна психологія: методичні рекомендації щодо проведення практичних робіт. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2012. 195 с.

19. Савченко О.В. Конструктивні та деструктивні форми рефлексії. Лікарська справа. 2017. № 7. С. 238-244. URL: https:// liksprava.com/index.php/journal/article/view/349.

20. Савченко О.В. Рефлексивна компетентність особистості: Монографія. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. 596 с.

21. Сексуальна залежність. Answer addiction. URL: https://uk.answeraddiction.com

22. Солдатенко А. Формування залежностей і причини їх виникнення. URL: https://www.pdaa.edu.ua/content/formuvannya-zalezhnosteyi-prychyny-yih-vynyknennya.

23. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Протизалежність: втеча від близькості. Каменець-Подільський: Аксиома, 2009. 328 с.

24. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок. Автореф. дис... канд. психол. наук. Харків, 2008. 19 с.

25. Фромм Е. Мистецтво любові. К.: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2017. 159 с.

26. Alavi S.S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M., Alaghemandan H., Serate M. Behavior addiction versus substance addiction: correspondence of psychiatric and psychological views. International journal of preventive medicine. 2012. Vol. 3(4). P. 290-294.

27. Bornstein R.F. The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. Psychological Bulletin. 1992. № 112. P. 3-23.

28. Codependency: Signs, Causes, and Help. HelpGuide.org. URL: https://www.helpguide.org/articles/relationshipscommunication/codependency.htm

29. Garvit J. Escaping reality: the link between addiction and pain. URL: https://www.linkedin.com/pulse/escaping-reality-link-between-addiction-paingarvit-jain

30. Gennaro R.J. Between Pure Self-Referentialism and the (Extrinsic) HOT Theory of Consciousness. Self-Representational Approaches to 81 Consciousness / U. Kriegel and K. Williford (ed.). Cambridge, MA : MIT Press, 2006. P. 221–248.

31. Grant J.E., Potenza M.N., Weinstein A., Gorelick D.A. Introduction to behavioral addictions. The American journal of drug and alcohol abuse. 2010. Vol. 36 (5). P. 233-241. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/

32. Heckhausen, J., & Heckhausen, H. Motivation und handeln. NY.: Springer, 2010. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-642-12693-2

33. Hodgson R. Family interventions for alcohol problems. Alcohol and Alcoholism. 2004. Vol. 39, № 2. P. 86-87.

34. Horney C. Self-analysis. NY.: W.W. Norton & company, 1994. 280 p.

35. Jouhki H., Oksanen A. To get high or to get out? Examining the link between behaviors and escapism. Substance use and misuse. 2021. Vol. 57 (2). P. 1-10. DOI: 10.1080/10826084.2021.2002897

36. Kantowitz, B. H., Roediger, H. L., & Elmes, D. G. Experimental psychology. NY.:Wadsworth Cengage Learning, 2009.

37. Knudson, T. M., & Terrell, H. K. Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. American Journal of Family Therapy. 2012. Vol. 40(3). P. 245-257.

38. Kohut H. The psychology of the self: A casebook. NY.: Intl Universities Pr Inc, 1992. 460 p.

39. Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. Contemporary Family Therapy, 2017. Vol. 39(1). P. 62-72.

40. Lancer D. Simptoms of codependency. Codepemdency. 2012. URL: https://whatiscodependency.com/symptoms-of-codependency/

41. Mental Health America. (n.d.). Co-dependency. URL: http://www.mentalhealthamerica.net/co-dependency

42. Morgan J.P. What is codependency? Journal of clinic psychology. 1991. Vol. 47 (5). P. 720-729. 82

43. Selva J. Codependency: What are the signs and how to overcome it. Positive Psychology. URL: https://positivepsychology.com/codependencydefinition-signs-worksheets/

44. Schindler A. Attachment and substance use disorders – theoretical models, empirical evidence, and implications for treatment. Frontiers. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2019.00727/full

45. Subby R., Friel J. Co-dependency: A paradoxical dependency. Codependency: An emerging issue. Pompano Beach, FL: Health Communications. 1984. P. 31-44.

46. Substance abuse and suicide. Southern California sunrise recovery center. URL: https://socalsunrise.com/substance-abuse-and-suicide/

47. The signs and symptoms of addiction. PRIORY. URL: https://www.priorygroup.com/addiction-treatment/signs-and-symptoms-of addiction

48. Uniyal D., Verma S. Substance abuse: «An escape from reality» alcohol dependence and it`s relation with sensation seeking among adolescents. International journal of scientific and research publications. 2020. Vol. 10(7). P. 30-45.

49. Waddell M. Inside lives: Psychoanalysis & the growth of the personality. London : Karnac Books, 2002. 288 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності»

Інструкція: Поставте цифри від 1 до 4 у дужки перед кожним питанням:
 1 – ніколи
 2 – іноді
 3 – часто
 4 – майже завжди

Питання – стверджування.

1. Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінкуінших людей.
2. Я важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження,зневіра або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагуютьна мої почуття чи поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду пропочуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні стосунки.
7. Я боюся бути знехтуваним (відкинутою).
8. Я намагаюся домагатися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на власнийрозсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на першийплан.
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище свого власного.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших людей, які, на мою думку, більше в цьому розбираються.
14. Я знаходжу, що важко бути вразливим (уразливим) і просити продопомогу.
15. Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальним).
16. Я надто лояльний (лояльна) до інших, навіть у тому випадку, коли цялояльність не виправдовується.
17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом “все чи нічого”.
18. Я дуже толерантний (толерантна) до непослідовності та змішаних доручень.
19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос.
20. Я намагаюся шукати взаємини там, де почуваюся “потрібним”

(“потрібний”), і намагаюся потім зберігати їх.

Додаток Б

Тест профілю відносин «Relationship Profile Test» Р. Борнштейна.

При читанні кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесено до вас.

Для відповідей використовуйте наступну шкалу:

1. Зовсім не характерно для мене;
2. Швидше не характерно для мене;
3. Не знаю;
4. Швидше характерно для мене;
5. Дуже сильно характерно для мене.

Текст

1. Інші люди мені здаються більш впевненими, ніж я.
2. Мене легко образити критикою.
3. Необхідність відповідати за щось змушує мене хвилюватися.
4. Я відчуваю себе набагато комфортніше, коли хтось інший бере на себе відповідальність.
5. Інші не розуміють, наскільки їх слова можуть мене образити.
6. Для мене важливо, щоб інші люди любили мене.
7. Я б вважав за краще поступитися і зберегти мирні відносини з партнером, ніж відстоювати свою думку і виграти в суперечці.
8. Я щасливий, коли керує хтось інший.
9. Коли я сперечаюся з будь-ким, мене хвилює, що наші відносини можуть надовго зіпсуватися.
10. Я іноді погоджуюся з тим, у що я насправді не вірю, заради того, щоб сподобатися іншим.
11. Інші люди хочуть занадто багато від мене.
12. Коли хтось наближається до мене дуже близько, я прагну віддалитися.
13. Час від часу мені необхідно віддалятися від всього навколишнього.
14. Я б хотів мати більше часу для самого себе.
15. Я віддаю перевагу приймати рішення самостійно, не спираючись на думку інших людей.
16. Я не люблю відкривати про себе занадто багато приватної інформації.
17. Я іноді боюся мотивів інших людей.

18. Я щасливий, коли я працюю самостійно.
19. Для мене дуже важливо бути незалежним і самодостатнім.
20. Коли справи йдуть не дуже добре, я намагаюся заховати свої почуття і бути сильним.
21. Я вірю, що більшість людей в глибині душі хороші і мають добрі наміри.
22. Я здатний поділитися своїми потаємними думками і почуттями з людьми, яких я добре знаю.
23. Я спокійно себе почуваю, коли прошу в інших допомогу.
24. Я не хвилююся про те, як мене сприймають інші люди.
25. Я часто йду на компроміси з людьми, які орієнтовані на співпрацю.
26. Мої стосунки з іншими саме такі, якими я і хотів би їх бачити - навіть якби я міг, я не став би нічого змінювати.
27. Я сприймаю себе як людину, здатну добре справлятися з розчаруваннями і перешкодами.
28. У відносинах з іншими мені зручно і пропонувати допомогу людям, які її потребують, і просити у інших підтримку, коли я в ній потребую.
29. Коли я сварюся з ким-небудь, я впевнений, що наші відносини відновляться.
30. Мені легко довіряти людям.

Додаток В

«П’ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ)» ("Велика п’ятірка")

Інструкція: прочитайте парні висловлювання та визначте, яке з двох альтернативних висловлювань вам найбільше підходить. Якщо підходить вислів, записаний ліворуч від оціночної шкали, то використовуйте для оцінки цього висловлювання значення «-2» або «-1». Якщо вам підходить праве висловлювання, воно оцінюється значеннями «2» або «1». Значення «-2» або «2» вибираються в тому випадку, якщо висловлювання, що оцінюється, виражено сильно. Якщо цей вислів виражено слабко (слабше), то вибирається значення «- 1» чи «1». У тому випадку, коли жодна з альтернатив вам не підходить, а підходить щось середнє між ними, вибирається значення «0». Вибране значення записується до бланку відповідей у ліву комірку.

Стимульний матеріал:

№	Твердження	-2	-1	0	1	2	Противага твердженню
1	Мені подобається займатися фізкультурою.						Я не люблю фізичних навантажень.
2	Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною.						Деякі люди вважають мене холодним і черствим.
3	Я ціную чистоту і порядок у всьому.						Іноді я дозволяю собі бути неохайним.
4	Мене часто турбує думка, що щось може статися.						"Дрібниці життя" мене сильно не турбують.
5	Все нове викликає у мене інтерес.						Часто нове викликає у мене роздратування.
6	Якщо я нічим не зайнятий, це мене турбує.						Я спокійна людина і не люблю метушні.
7	Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей.						Я не завжди добрий і не зі всіма людьми.
8	Моя кімната завжди акуратно прибрана.						Я не дуже стараюся стежити за чистотою та порядком.
9	Іноді я засмучуюсь через дрібниці.						Я не звертаю уваги на дрібні проблеми.
10	Мені подобаються несподіванки.						Я люблю передбачуваність подій.
11	Я не можу довго залишатися нерухомим.						Мені не подобається швидкий стиль життя.
12	Я тактовний у ставленні до інших людей.						Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших.
13	Я методичний і пунктуальний у всьому.						Я не дуже обов'язкова людина.
14	Мої почуття легко вразливі й ранимі.						Я рідко хвилююся чи чогось боюся.

15	Мені нецікаво, коли відповідь відома заздалегідь.						Я не цікавлюся речами, яких не розумію.
16	Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження.						Я не поспішаю виконувати чужі розпорядження.
17	Я поступливий і схильний до компромісів.						Я люблю сперечатися з оточуючими.
18	Я наполегливий у вирішенні складних завдань.						Я не дуже наполеглива людина.
19	У складних ситуаціях я стискаюсь від напруги.						Я можу розслабитися у будь-якій ситуації.
20	У мене дуже жвава уява.						Я завжди віддаю перевагу реалістичному погляду на світ.
21	Мені часто доводиться бути лідером і проявляти ініціативу.						Я радше підлеглий, ніж лідер.
22	Я завжди готовий допомогти і розділити чужі труднощі.						Кожен повинен уміти подбати про себе сам.
23	Я дуже старанний у всіх справах.						Я не дуже наполегливий на роботі.
24	У мене часто з'являється холодний піт або тремтять руки.						Я рідко відчуваю напругу, що супроводжується тремтінням у тілі.
25	Мені подобається мріяти.						Я рідко захоплююсь фантазіями.
26	Часто буває, що я керую і віддаю розпорядження іншим людям.						Я віддаю перевагу, щоб хтось інший керував.
27	Я віддаю перевагу співпраці з іншими, ніж суперництву.						Без суперництва суспільство не могло б розвиватися.
28	Я серйозно і старанно ставлюся до роботи.						Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі.
29	У незвичній обстановці я часто нервую.						Я легко звикаю до нової обстановки.
30	Іноді я занурююся у глибокі роздуми.						Я не люблю витрачати час на роздуми.
31	Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми.						Я не дуже товариська людина.
32	Більшість людей добрі за своєю природою.						Я думаю, що життя робить деяких людей злими.
33	Люди часто довіряють мені відповідальні справи.						Деякі вважають мене безвідповідальним.
34	Іноді я почуваюся самотньо, сумно, і все валиться з рук.						Часто, виконуючи справи, я так захоплююсь, що забуваю про все.
35	Я добре знаю, що таке краса та елегантність.						Моє уявлення про красу таке ж, як і в інших.
36	Мені подобається заводити нових друзів та знайомих.						Я віддаю перевагу кільком надійним друзям.
37	Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються.						Є люди, яких я не люблю.

38	Я вимогливий і строгий у роботі.						Іноді я нехтую своїми обов'язками.
39	Коли я сильно засмучений, мені важко на душі.						У мене дуже рідко буває поганий настрій.
40	Музика настільки захоплює мене, що я втрачаю відчуття часу.						Драматичне мистецтво і балет здаються мені нудними.
41	Я люблю перебувати у великих і веселих компаніях.						Я віддаю перевагу самотності.
42	Більшість людей чесні, і їм можна довіряти.						Іноді я ставлюся до людей підозріло.
43	Я зазвичай сумлінно працюю.						Люди часто знаходять у моїй роботі помилки.
44	Я легко впадаю в депресію.						Мені неможливо зіпсувати настрій.
45	Я люблю фантазувати та уявляти незвичайні ситуації.						Мені подобається триматися реальних фактів.
46	Я легко підтримую розмову в незнайомій компанії.						Мені важко знайти тему для розмови.
47	Я довіряю людям та їхнім обіцянкам.						Я завжди з обережністю ставлюсь до чужих слів.
48	Я завжди прагну зробити все якнайкраще.						Іноді я дозволяю собі бути недбалим.
49	Невдачі викликають у мене глибоке розчарування.						Я сприймаю невдачі як можливість для навчання.
50	Мені подобається аналізувати мистецтво та літературу.						Я не приділяю великої уваги мистецтву.
51	Я люблю бути в центрі уваги.						Я волію залишатися в тіні.
52	Я зазвичай довіряю іншим людям.						Я завжди з підозрою ставлюся до людей.
53	Я дотримуюсь усіх правил і норм.						Іноді я дозволяю собі порушувати правила.
54	У важких ситуаціях я легко впадаю в паніку.						Я зберігаю спокій навіть у кризових ситуаціях.
55	Мене захоплюють незвичайні ідеї та концепції.						Мені важливі практичні рішення та реалії.
56	Я не боюся виступати публічно.						Публічні виступи викликають у мене тривогу.
57	Я намагаюся завжди говорити правду.						Я іноді приховую правду заради спокою.
58	Я старанно працюю над досягненням своїх цілей.						Іноді я відкладаю свої справи на потім.
59	Я легко засмучуюсь через незначні проблеми.						Я рідко засмучуюся через дрібниці.
60	Мене цікавлять питання духовності та філософії.						Я не заглиблююсь у філософські роздуми.

61	Я люблю бути серед людей.						Я іноді віддаю перевагу самотності.
62	Я легко втрачаю контроль над емоціями, коли засмучений.						Мене складно вибити з емоційної рівноваги.
63	Мені подобається експериментувати з новими ідеями.						Я віддаю перевагу перевіреним методам роботи.
64	Я чітко висловлюю свої думки і позицію.						Мені важко висловити свою точку зору.
65	Я намагаюся бути чесним у всіх ситуаціях.						Іноді я вважаю за краще не говорити всю правду.
66	Я готовий працювати допізна заради досягнення мети.						Я вважаю за краще підтримувати баланс між роботою і відпочинком.
67	Я часто хвилююся без видимої причини.						Я рідко відчуваю необґрунтоване занепокоєння.
68	Я прагну знайти глибший сенс у повсякденних речах.						Я зазвичай сприймаю речі такими, якими вони є.
69	Мені подобається проводити час у веселих компаніях.						Я часто вважаю за краще спокійні розваги.
70	Я намагаюся допомогти тим, хто цього потребує.						Кожен має навчитися самостійно долати свої труднощі.
71	Я здатний зосередитися на одній справі тривалий час.						Мені важко зосередитися на чомусь довгий час.
72	Я іноді відчуваю, що життя позбавлене сенсу.						Мені завжди є до чого прагнути в житті.
73	Мені цікаві різні види мистецтва.						Мистецтво не привертає моєї уваги.
74	Я насолоджуюся спілкуванням навіть із незнайомцями.						Я волію обмежувати своє коло спілкування знайомими людьми.
75	Я зазвичай наполегливо досягаю своїх цілей.						Іноді я дозволяю собі зупинятися на півдорозі.

Додаток Д

План тренінгової програми

1. Вступна частина. Представлення спікерів, ознайомлення з програмою та завданнями тренінгу.

2. Знайомство учасників.

3. Блок «Шаблон конфлікту»:

● Інформаційне повідомлення про етапи протікання конфліктної ситуації з внутрішньоособистісного та міжособистісного погляду, зокрема про думки, емоції та поведінку учасників

● Опрацювання знань про етапи, на яких можливе когнітивне втручання

● Робота з техніками, що можуть бути корисними для переведення конфлікту з деструктивного в конструктивний

● Питання/ відповіді до теоретичної частини

4. Блок «Когнітивні упередження»

● Інформаційне повідомлення про основні когнітивні упередження, що можуть змінювати процес спілкування у парі (читання думок, додумування)

● Вправа «Базові потреби»: інформаційне повідомлення про основні потреби у стосунках за Р. Ерскіном. Індивідуальна робота з «колом потреб». Групове обговорення.

● Інформаційне повідомлення про основні когнітивні упередження, що можуть змінювати процес спілкування у парі (катастрофізація, дихотомічне мислення) - продовження.

● Опрацювання практичних технік роботи з власними когнітивними упередженнями учасників.

● Питання/відповіді до блоку

5. Блок «Теорія прив’язаності»

● Практична вправа в парах, для демонстрації властивої типам прив'язаності поведінки. Інструкції до завдання:

Учасник А (тривожний тип)

Виберіть одну з тем: улюблена книга, улюблений фільм/серіал, улюблена страва, улюблене місто. Ваше завдання – розповісти партнеру про цю тему так, щоб залучити його до обговорення. Вам важливо висловити своє ставлення до теми та дізнатися про відношення до неї учасника Б. У вас обмежена кількість часу, тому постарайтеся, щоб ваш партнер встиг дізнатися всі деталі та зацікавитися.

Учасник Б (унікальний тип)

Ваш партнер розповідатиме вам про щось, що вам не цікаво. Уявіть, що ця тема викликає у вас негативні почуття, вам складно та неприємно її обговорювати. Ви хочете якнайшвидше закінчити розмову і зайнятися своїми справами. Натомість, вас намагаються залучити до розмови. Ваше завдання – дати зрозуміти, що ви не хочете спілкуватися.

Доповнення: намагайтеся вести себе відповідно до ролі, але не ображати партнера.

Висловлюйте почуття у межах навчальної ситуації.· Інформаційне повідомлення про зміст теорії прив’язаності, ознайомлення з кожним типом: надійний, тривожний, уникаючий, дезорганізований.

• Питання/ відповіді до теоретичної частини

6. Блок «Я-твердження»

• Інформаційне повідомлення про Я-твердження як засіб емпатичної комунікації в парі.

• Опрацювання структури Я-твердження, основних його елементів. Групове обговорення.

• Поняття про типові помилки, що трапляються у використанні Я-тверджень.

• Практична групове кейс-робота з формулювання Я-тверджень

• Питання/відповіді до блоку

7. Завершальна частина

● Обговорення результатів групової роботи, рефлексія.

● Питання/відповіді, зворотній зв'язок.