

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Анастасії ВЕЛИЧКО**

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Олександра КУЗЬО**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Оксана ХРИСТУК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р., протокол № \_\_\_\_

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ Євген КАРПЕНКО

Львів

2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Характеристика поняття співзалежності.....	6
1.2. Причини формування співзалежних стосунків.....	10
1.3. Основні ознаки та особливості емоційного прояву співзалежних стосунків.....	15
1.4. Емоційна сфера особи, яка схильна до співзалежного типу взаємовідносин.....	20
Висновки до розділу 1.....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ... ..</b>	<b>27</b>
2.1. Процедура організації емпіричного дослідження: група досліджуваних, методи і методики дослідження .....	27
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	31
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного аналізу.....	37
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів порівняльного аналізу.....	40
Висновки до розділу 2.....	47
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>49</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>53</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах сьогодення, тема співзалежності є доволі актуальною, адже такий тип взаємовідносин абсолютно аналогічний будь-яким іншим залежностям. Проблема в тому, що це поняття не є достатньо вивченим як в Україні, так і по всьому світу, хоча актуальність запитів зростає. Співзалежна особа недостатньо диференціює «образ Я» і не має чітких уявлень про свої потреби, почуття та власні бажання, тому дані особи мають проблему із прийняттям своїх емоцій, їх розумінням та адекватним вираженням. В українському суспільстві збільшується кількість випадків співзалежності внаслідок тривалого спілкування із залежним. Такі негативні тенденції вимагають детального аналізу причин та форм проявів даного виду взаємовідносин з метою подальшої діагностики та корекції, адже співзалежність є деструктивною для самої особистості в першу чергу.

Вперше співзалежність як сімейну проблему сформулював А. W. Schaef у 1998 році. Здебільшого це вивчається як жіноча проблема (О.М. Савчук, Г.О. Коцюба, Н.І. Погорільська). Тему співзалежності також вивчали такі зарубіжні психологи: П. Майєр, М. Бітті, Л. Ешнер, Е. Смітт, Дж. Уайнхолд, Ф. Мінірт, Р. Норвуд, Р. Хемфелт та інші.

Загалом, все ще необхідно доповнювати теоретичні положення та надавати психологічні рекомендації для даної проблеми. Співзалежні особи щиро вірять в правильність своїх дій та часто не усвідомлюють того, що вони роблять. Дослідження в даній сфері допоможуть психологам краще зрозуміти модель цієї поведінки та знайти інші способи виходу із таких стосунків. У людей, які працюють із даним феноменом відсутній один теоретичний підхід, через це психологи зосереджують свою увагу на дуже різних аспектах такої форми взаємовідносин.

**Мета дослідження.** За допомогою теоретико-емпіричного аналізу визначити особливості емоційної сфери співзалежних осіб та окреслити ознаки, особливості емоційного прояву та умови формування даного патологічного стану.

Відповідно до мети дослідження сформульовано наступні **завдання**:

- Окреслити основну характеристику поняття співзалежності.
- З'ясувати причини формування співзалежних стосунків.
- Виявити, які емоції переважають у людей із співзалежним видом взаємовідносин.
- Провести діагностику порівняння емоційної сфери співзалежних осіб та людей, які до них не належать.

**Гіпотеза** – існують відмінності в рівні тривожності та агресивності у співзалежних осіб та людей, які не схильні до такої форми взаємовідносин.

**Об'єктом дослідження** є співзалежність як форма взаємовідносин.

**Предметом дослідження** є емоційна сфера співзалежних осіб.

**Теоретико-методологічною базою дослідження** виступили роботи всесвітньовідомої авторки праць про самодопомогу та співзалежність Мелоді Бітті, яка є популяризатором цієї тематики починаючи із 1986 року. Також, теоретичні положення про проблему співзалежності розкрили праці психолога та професора Беррі Уайнхолда та Ланді Бенкрофт. Кожен з них додав свій внесок у розвиток теорії співзалежності та методів лікування цього стану. Вагомою, також, є теорія людських відносин, яку запропонував психіатр Стівен Карпман.

**Наукова (теоретична) новизна.** Теоретичне значення дослідження полягає у 1) розширенні та поглибленні уявлення про співзалежну форму взаємовідносин; 2) представленні різних поглядів на проблематику емоційної сфери даних осіб.

**Практична значущість дослідження.** Дослідження емоційної сфери співзалежних осіб має велику практичну значущість з кількох причин:

- Розуміння і діагностика співзалежності;
- Розробка ефективних терапевтичних підходів;
- Психосоціальна підтримка та інтервенції;
- Освітні та профілактичні заходи.

Дослідження емоційної сфери співзалежних осіб допомагає виявити та розпізнати ознаки співзалежності. Це може бути важливим кроком у діагностиці

та ідентифікації осіб, які можуть потребувати підтримки та допомоги.

**Методологія.** У ході дослідження були використані наступні методи та методики: шкала співзалежності Уайнхолда, тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна та опитувальник агресивності Л. М. Почебут.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

### 1.1 Характеристика поняття співзалежності

За останні десятирок років значення співзалежності розширилося. Коли людина чує даний термін, то відразу асоціює дане поняття із залежністю, хоча це зовсім різні речі. Якщо про залежність, то йдеться про хімічну (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, залежність від ліків та інше) та нехімічну (залежність від емоцій, певних дій, предметів і тд). Термін «співзалежність» почали вживати в середовищі анонімних алкоголіків, адже почали помічати, що так само як вони прив'язуються до алкоголю, так само їхні сім'ї прив'язуються до турботи та опіки над ними. Одні люди вживали алкоголь, щоб почуватися добре, а ті, хто проживали з ними, використовували співзалежність, щоб вважати себе нормальними і добрими [25].

Отже, співзалежність – це хворобливий стан, який характеризується емоційною, соціальною та фізичною залежністю у стосунках однієї людини від іншої. Ніхто з людей не може бути повністю незалежним, так формуються стосунки. Проблеми виникають тоді, коли ця залежність – надмірна. Співзалежність дуже часто базується на страхах:

- Страх самотності. Самотність дуже лякає співзалежну особу, адже вона думає, що не зможе впоратися із цим станом. Тому, робить все можливе, щоб завоювати увагу інших людей, вдається до різних хитрощів, аби її не залишали одну і якомога більше любили [9].

- Страх того, що особа вважає себе гіршою за свого партнера, негідною його. В результаті цього, співзалежна людина постійно старається бути хорошою в його очах.

- Коли людина вважає себе «ніким» і «нічим» у цьому світі, боїться прожити своє життя. Вона вибирає жити не своїми власними почуттями, а способом, вигаданим у своїх мріях.

Насправді, не кожна людина, яка допомагає іншим є співзалежною. Особи з такими рисами проводять багато часу піклуючись про інших, але це, саме по собі, не робить людину співзалежною. Наприклад, коли ви допомагаєте доглядати дитину ваших родичів або купуєте продукти для старенької сусідки, то це не означає, що ви належите до співзалежного типу взаємовідносин. Потрібно розмежувати звичайну допомогу і співзалежність. Люди з рисами співзалежності не можуть сказати «ні», адже відчують провину; вони виснажуються фізично і духовно, адже нічого не отримують взамін; такі люди роблять щось для інших, адже відчують обов'язок і бояться бути відкинутими і засудженими. Співзалежні особи нехтують власними потребами і витрачають багато часу та сил на турботу про інших. Така турбота може бути не завжди бажаною, надмірною і, як правило, спричиняє дисфункціональній поведінці. Бажання бути потрібним виливається у бажанні допомогти і це займає центральне місце в їх ідентичності [12]. Співзалежна турбота і допомога це певний спосіб контролювати інших, отже можна зробити висновок, що ті люди, які мають співзалежний вид взаємовідносин через допомогу намагаються не допомогти, а впоратися з власним почуттям тривоги та безпорадності. Наступна паралель – здорова турбота. Вона має власні межі та розташована на одному рівні з власними потребами. Особа піклується про інших не примусово і не підтверджує цим власну цінність. Ця турбота поважає іншого і не нав'язується людям, які не хочуть нічого змінювати у своєму житті.

Перебуваючи у співзалежному типі взаємовідносин, і чоловік і жінка можуть відчути таке задоволення, якого не відчували ніде інше. Тут виникає питання, чому так стається?! Сутність даної проблеми полягає в тому, що такі стосунки стирають межі свідомості і особи, які в них перебувають, розчиняються один в одному. Наприклад, деякі жінки із насолодою втрачають своє «Я», коли перебувають у стосунках із старшим чоловіком. У співзалежних відносинах партнер починає говорити «Ми» замість «Я». Але це проявляється не лише у стосунках між чоловіком і жінкою, а й між батьками і дитиною. Зазвичай, це

відбувається при гіперопії, коли дітьми маніпулюють та обмежують їхню свободу [5].

Загальновідомо, що особи, які є співзалежними, страждають емоційним мазохізмом та мають любов до страждання. Це негативно впливає на усі сфери життя. Такі люди постійно критикують себе, усі свої дії та вчинки. Внаслідок чого це неодмінно призводить до байдужості, втрати інтересу до речей, стресу та депресії. Також, емоційний мазохізм характеризується тим, що люди за власним бажанням, перебувають у стосунках, які роблять їх нещасними. Це дуже сильно перегукується із співзалежними стосунками. На запитання «Чому ви залишаєтеся у таких стосунках?» у них немає конкретної відповіді, адже вони просто продовжують там перебувати і це лише їх помилка. Жінки йдуть в співзалежні стосунки і шукають токсичних чоловіків саме через цю любов до страждання. Існують певні типи особистості, якщо розглядати енеаграму, то саме 4 тип схильний до страждання [18]. Це породжується із дитинства, коли дитина завдяки стражданню, отримувала любов та увагу від мами з татом. Наприклад, коли вона захворіла, коли їй було погано та боляче, батьки приділяли своїй дитині більше уваги. В дорослому житті людина хоче таким способом отримати любов від свого партнера, але дуже часто це не працює [38]. Жінка приносить себе в жертву через свої страждання, але нічого не відбувається, вона не отримує уваги та любові, але нічого змінити не може, адже це закарбовано у її несвідомих процесах і закріплено це доволі сильно. Може спрацювати протилежний процес, коли жінка все ж таки отримує любов, підтримку чоловіка, комфорт та безпеку через свої страждання, тоді це призводить до того, що виникає залежність та романтизація страждань.

Контрзалежність – це протилежна форма співзалежності, коли людина уникає стосунків. На перший погляд, це сильні, незалежні та успішні особи, але всередині вони відчують страх, самотність та невпевненість. Для зовнішнього світу вони створюють ідеальну картинку, працюють над тим, щоб демонструвати іншим свою незалежність. Будучи в дорослому віці контрзалежні люди контролюють свої звички та обмежують близькість та кохання у своєму житті.



Це створює відчуття відчуженості та апатії. Варто розібратися, чим відрізняється співзалежність від контрзалежності [35, с.20].

Таблиця 1.1

Головні відмінності співзалежності та контрзалежності.

Співзалежність	Контрзалежність
Має спокійний тип поведінки	Поводить себе високомірно
Самооцінка є низькою	Самооцінка завищена
Хвилюється за проблеми близької людини	Не звертає уваги на проблеми інших
Тримається за інших, боїться залишитися одним	Відштовхує всіх людей від себе
Лестить навколишнім	Контролює навколишніх
Часто приносить себе в жертви	Пробує принести в жертву інших
Низька енергетика	Висока і сильна енергетика
Орієнтується на інших людей	Є самодостатнім
Прагне зблизитися та довіритися	Уникає близьких відносин з іншими
Часта проблема дитинства – нестача уваги від батьків	В дитинстві страждав від поганого звернення зі сторони батьків.

Можна зробити висновок, що маючи і ряд інших відмінностей, співзалежні люди часто мають відносини зі своєю протилежністю, контрзалежними особами. В результаті, виникають конфлікти, сварки і такі пари розходяться. Хорошим є той факт, що люди можуть звільнитися від своїх проблем, які є пов'язані з близькістю. Спеціалісти в даній сфері навчають розуміти себе та свої бажання. Стосунки, які призводять до болі та нещастя потрібно завершувати, також необхідно урівноважувати емоційні потреби фізичними та духовними.

## 1.2 Причини формування співзалежних стосунків

Причин співзалежних стосунків є доволі багато, але можна виділити основну – незавершений процес автономії. Дуже часто можна спостерігати те, як батьки контролюють свою дитину, не дають самотійно приймати рішення, це спричиняє залежність від рішень інших та з великою ймовірністю, такі діти будуть вступати до співзалежної форми взаємовідносин. Мама або тато під виглядом турботи та досвіду контролюють та постійно втручаються у справи своїх дітей, дають непрошені поради. Коли дитина показує спротив, то в результаті отримує страшенну образу від батьків, вони починають за допомогою маніпулювання викликати почуття жалю і миттєво приймають роль жертви. Приклад такої ситуації – мама каже, що вона нікому не потрібна, має невдячних дітей та ніхто їй не подасть стакан води в старості. Можливість формувати та створювати емоційно-стабільні та емоційно-здорові відносини з іншими особами є необхідним для гармонійного життя людини, а вищенаведені ситуації погіршують та не дають вступити у такі відносини [16].

Якщо в дитинстві дитина не мала підтримуючих та теплих стосунків хоча б з одним із дорослих, то в майбутньому це може вплинути на розвиток та формування контрзалежної поведінки, уникнення інших, виникає тривожність та недовіра. Логічно, що від народження кожна дитина є повністю залежною від дорослого. Але день за днем відбувається процес відділення, сепарації і нормально щоб це відбулося в підлітковому віці. Але часто батьки затримують цей процес, відтягають його, гальмують. Найвірогідніший сценарій формування співзалежних стосунків у майбутньому, це коли батьки чим більш проявляють гіперопіку зі своєї сторони.

Кожна особистість унікальна і причини співзалежної поведінки залежать від особливостей цієї особистості. Зазвичай, це особи, які заперечують свій патологічний стан, занадто зосереджуються на інших людях, відчують провину та ненависть до себе. Вони не роблять жодних спроб, щоб позбутися цієї поведінки і змінити ситуацію на краще. Співзалежні особи приносять себе в

жертву але й не беруть відповідальності за себе та за свої власні вчинки. Отже, одна головна і об'єктивна причина співзалежності це, як зазначалося вище, родина. Це соціальна група людей, які впливають один на одного та знаходяться в одному енергетичному полі, коли один із членів родини має поганий настрій, це автоматично переходить на інших членів, це і є співзалежною формою стосунків. В сім'ї кожна людина виконує свою функцію і всі стараються тримати рівновагу для підтримання хороших, дружелюбних і люблячих взаємин. Коли ця рівновага порушується, то інші члени родини стараються її відновити, як духовно так і за допомогою фізичних способів [39].

Проводилося дослідження, в якому психотерапевтам вдалося дослідити, що коли в сім'ї появлявся «хворий» або залежний, то інші члени родини не так швидко прагнули вилікувати його, ніби вони прагнули того, щоб залежність або хвороба продовжувалася. Члени родини приховано зривали лікування та ухилялися від заходів та дій, які могли покращити стан «хворого». Коли пацієнт добивався якихось успіхів та виздоровлював, його близьким ставало гірше. Хвороба була необхідна для функціонування всієї родини [6].

Варто розуміти, як розвивається співзалежність, адже вона має свої стадії розвитку, як і будь-яка інша хвороба. Неможлива така ситуація, що ви спите, одного ранку просинаєтеся і вже стали співзалежними, в одну хвилину. Дарлін Лансер, психологиня, яка спеціалізується на питаннях із співзалежності, описує три стадії її розвитку:

1. Рання стадія. Спочатку формується симпатія та прихильність до певної особи, зазвичай залежної. Людина підтримує, дарує подарунки, допомагає у всьому, вислуховує, піклується. Далі вона постійно робить все для того, щоб сподобатися та заслужити довіру. Їй важливо, щоб її вважали доброю та хорошою людиною. Наступним кроком вона пробує дослідити поведінку залежного, зрозуміти чому він поводить себе таким чином. Співзалежна особа починає шукати пояснення та виправдання такій поведінці, пробує зрозуміти його дії, знайти в них логіку. В результаті з'являються сумніви у поведінці іншого, наприклад якщо людина алкоголік і логічно, що він пішов за додатковою

пляшкою горілки, то співзалежний буде, для свого ж заспокоєння, думати що він пішов за продуктами або за будь-якими іншими речами. Тобто, виникають сумніви у тому, що є явним, що спричиняє заперечення залежності («Він в жодному разі не є наркоманом, він всього-навсього кожен вечір курить траву для того, щоб розслабитися та зняти напругу, адже у нього багато проблем і це один із способів, щоб відволіктися» або «Він не є ігроманом, він просто продає свої речі, щоб заробити гроші на гру в якій обов'язково колись виграє. Це його хобі, в кожного має бути улюблена справа»). Далі співзалежний починає відмовлятися від власних справ, щоб бути поруч із залежним, це призводить до зменшення кола друзів та інших соціальних контактів. І останнім аспектом є те, що настрій повністю залежить від свого партнера (як мені може бути весело, якщо йому так погано).

2. Середня стадія. Відбувається покривання поганих вчинків свого партнера, брехня для його порятунку. Співзалежний починає применшувати або взагалі заперечувати різні хворобливі аспекти ( «Так, він заснув на порозі, але поріг був чистий, він нікому не заважав і не приносив дискомфорту»). Далі ці особи починають відчувати тривогу і самозвинувачення, думають що роблять щось неправильно. Самооцінка починає занижуватися і людина ізолюється від інших, починає посилювати контроль за залежним. Співзалежна особа створює всі умови, щоб врятувати свого партнера, змінює поведінку, обстановку, задіює інших спеціалістів, а залежний не міняється, тоді виникає роздратування, гнів та розгубленість. Також, в середній стадії починає відбуватися зняття відповідальності з залежного, аргументи типу він не винен, що п'є. Співзалежна особа також може стати залежною на цьому етапі (може розвинутиися залежність від їжі і тд).

3. Пізня стадія. Співзалежна людина має пригнічений настрій майже весь період часу, відчуває порожнечу та байдужість до всього. Відбувається розвиток психосоматичних захворювань, на фоні стресу виникають хвороби шлунку, виразка, гіпертонія та інші. Контроль за залежним стає настільки великим, що

справа може дійти до насильства. Прикладом може бути ситуація, коли в горілку або інші алкогольні напої підсипають різні психотропні речовини [28].

Як зазначалося вище, рідні люди, батьки мають дуже великий вплив на життя дитини. Дисфункціональною називається та сім'я, яка не виконує свої функції, результатом цього може бути формування співзалежної форми взаємовідносин у членів такої родини. Які ж функції має виконувати сім'я?! [26].

1. Економічну. Дитина має бути забезпечена їжею, одягом, дахом над головою. Також сюди відносять розподіл обов'язків між членами родини. Адже всі завдання не можуть бути покладені на одну особу, все має бути рівномірно поділено та пропорційно.

2. Виховну. Ця функція полягає у взаєминах батьків з дитиною, у вихованні та самореалізації. Дитина дорослішає і її потреби змінюються, тому методи виховання також підлягають до зміни.

3. Емоційно-психологічну. Батьки повинні забезпечити теплу та підтримуючу атмосферу всередині сім'ї. Кожен член родини має право виражати свої емоції та не має бути за це засуджений.

4. Духовну. Цю сферу в дитини допомагають сформувати різні релігійні та сімейні свята, традиції які панують в родині, різні ритуали. Кожен член родини має зберігати свою унікальність та бути самим собою.

5. Сексуально-еротичну. Ще з раннього дитинства батьки вчать дітей бути ніжними, розказують про сексуальність відповідно до віку дитини. Заборонено в родині закривати та витісняти тему сексу, але також не можна використовувати прояви сексуалізації дітей [33].

Підвищений ризик стати співзалежним є у осіб, які:

- Перебувають у тісних стосунках із залежним. Частіше це стостерігається у одруженої жінки, або матері. Менш частіше у дітей або братів, сестер.
- У людей, які росли в сім'ях, де вияв емоцій та почуттів карався та певним чином заборонявся. Оскільки, великий відсоток того, що батьки мали якісь страхи, відчували злість, психологічну або фізичну залежність, виховували

дітей за допомогою насильства, або використовували його до інших членів суспільства [8].

- Мали негативний досвід залежної поведінки в минулому. Наприклад, були алкоголіками або наркоманами. Також, сюди відносяться особи, які мають межовий стан між розвитком патологічної залежності та нормою.

Розглянемо ще одні причини співзалежної форми взаємовідносин, які залежать від досвіду, оточення та є досить складними, адже включають в себе й ряд інших факторів:

1. Страх втратити партнера. Страх залишитися самому бере верх над людиною і вона починає робити все, щоб залагодити конфлікти та налагодити згоду.

2. Людина не здатна встановити межі. Результатом є те, що вона ставить свої потреби на другий план і не може закрити свій простір від інших.

3. Негативний досвід минулих стосунків. Інколи, це приносить такий біль та розчарування, що людина боїться отримати повторний такий досвід в майбутньому і стає співзалежною від свого партнера, уникаючи болю.

4. Низька самооцінка. Особа не вірить в те, що її можуть любити і, що вона заслуговує на цю любов, тому вона робить все для свого партнера. Це несе шкоду та ставить негативний слід на співзалежній людині.

5. Токсичні стосунки. Токсичні партнери використовують своїх других половинок для задоволення власних потреб і вимог.

Можна зробити висновок, що вищезазначені причини не обов'язково ведуть до розвитку співзалежності, але великий відсоток того, що це сприяє до підвищення ризику для її виникнення. Але співзалежність є комплексною проблемою і часто виникає через цілий ряд факторів, разом узятих, тому її потрібно вирішувати не самотійно, а з професійною допомогою.

### **1.3. Основні ознаки та особливості емоційного прояву співзалежних стосунків**

Співзалежні стосунки часто називають і токсичними і аб'юзивними. Їх поєднує сильна залежність від іншої особи. Ця залежність може бути емоційною, фізичною та соціальною. Тому, варто окреслити ознаки, за якими можна розпізнати співзалежні стосунки:

1. Поганий і нестабільний внутрішній стан. Людина постійно знаходиться в депресивному стані, відчуває тривогу і є внутрішньо подавлена. Ще із самого початку можна зрозуміти, що це є негативні сигнали і необхідно щось змінювати.

2. Розмиті кордони. Кожна людина виконує свою роль в житті і відчуття та повага до власних кордонів є необхідними. Вивчаючи культуру нашої країни, можна дійти висновку, що у багатьох не було досвіду відчувати свої потреби та свої кордони. Співзалежна людина ідентифікує себе з іншою особою, замість «Я» говорить «Ми», не розділяє окремо свої інтереси, вважає, що «ми - одне ціле».

3. Відбувається заборона, тобто табу на вираження емоцій та почуттів. Зазвичай, у співзалежній формі взаємовідносин негативні емоції, а інколи й позитивні, є під заборонаю. Якщо розглядати здорові стосунки, то партнери мають право виражати всі емоції, які вони відчувають [17].

4. Викривлена комунікація. Особа, яка є співзалежною, внутрішньо має не налагоджений контакт сама із собою, це призводить до того, що вона не може нормально контактувати з іншими людьми. Спілкування починає відбуватися із маніпуляцією та подвійними посланнями. Наприклад, «Я хочу, щоб ти одягала плаття та спідниці, але не відверті, щоб не привертати уваги протилежної статті», це подвійне послання.

5. Низька самооцінка. Співзалежна особа не має впевненості у собі та своїх діях, їй характерне почуття неповноцінності. Наша культура та історія підкріплює нам думку про те, що знайшовши свою другу половинку, тобто партнера, ми стаємо почуватися краще, впевненіше, стаємо більш цілісними. Так і діє принцип співзалежних стосунків, сама по собі особа думає, що нічого не

варта в цьому житті, нікому не потрібна, не важлива і не любима. І за її думками, цей стан покращиться, якщо вона знайде собі партнера. Частіше за все, цей сценарій закінчується постійними перевірками партнера та доказами любові. Співзалежна особа починає відчувати сором, адже думає, що не гідна любові та підтримки, а людина залишається в парі.

6. Один партнер виносить на перший план потреби іншого, постійно забуває за свої бажання. Співзалежна людина має в своєму житті одну головну ціль – зробити щасливим свого партнера. Коли той партнер має поганий настрій, або просто пригнічений, стурбований, то співзалежна особа відразу почуває провину за це, починає шукати шляхи вирішення цієї проблеми, переносить це на себе і впевнена, що всі причини такого стану в ній. Буває таке, що партнер під час злості або депресії не підпускає до себе нікого, то співзалежна людина починає відчувати себе не потрібною. Такий сценарій відбувається не лише в стосунках між хлопцем і дівчиною, дуже часто таке відбувається між дітьми та батьками [36].

7. Один партнер намагається врятувати, перевиховати іншого. Це дуже сильне бажання, яке оповите надіями та мріями. Кожна людина сама має зрозуміти і усвідомити, що їй потрібно щось змінювати. Цей життєвий сценарій постійно прокручується у дисфункціональних стосунках. Між партнерами це спричиняє конфлікти та сварки, злість та агресію. Коли врятувати іншого не виходить, тоді співзалежна особа знову починає відчувати себе безсилою, не корисною та сама від цього страждає.

8. Страх бути самотнім. Співзалежна особа дуже боїться залишитися сама, адже думає, що порожнеча в душі її поглине і вона просто перестане існувати. В результаті, вона починає контролювати свою половинку, наглядає за всіма її діями, вдається до гіперконтролю. Така форма взаємостосунків є доволі міцною, адже розірвати їх важко. Це пояснюється тим, що одна людина робить усе, щоб її партнер нікому не дістався. Дивлячись в двері великого світу, співзалежна особа бачить себе маленькою і беззахисною. Вона боїться взяти відповідальність за своє життя, адже вважає, що самотійно не впорається із



різними проблемами. Вона хоче бути впевненою, що має збоку людину, яка завжди підтримає та допоможе, яка буде любити та гарантувати безпеку.

9. Тривожність. Співзалежна особа дуже часто переживає різні негативні емоції та почуття і, в багатьох випадках, на фоні відчувається тривожність. Наприклад, спокійно жити постійно заважають думки про те, що незабаром станеться щось жахливе або людина просто постійно переживає сум та внутрішню пустоту. Співзалежна людина живе постійним передчуттям можливого розриву з коханою людиною, вона боїться цього. Ця тривожність впливає не тільки на психологічне здоров'я, а й на фізичне, тобто в людини починають пітніти руки, пришвидшується серцебиття та появляються інші тілесні реакції. Особа відчуває цю тривожність майже кожного дня і це стосується не лише другої половинки, а й інших сфер життя. Через це дуже тяжко керувати іншими емоціями.

10. Емоції та почуття втрачають свою силу. Причини співзалежності часто походять із дитинства, в результаті, дитина часто контролює свої емоції, їх забороняється проявляти в повну силу та необхідно було ці почуття пригнічувати. Вже в дорослому віці співзалежна особа має проблеми із вираженням емоцій, адже вона не має достатніх знань про себе і не розуміє, які ситуації впливають на неї добре, а які впливають на її стан погано [11].

Найчастіше, співзалежну форму взаємовідносин можна розпізнати тоді, коли ми чуємо фрази «Мій хлопець мене не відпускає гуляти», «Я помру, якщо він мене покине», «Я не зможу жити без нього», «Мене без нього просто не існує», «Він не дозволяє мені ... (будь-яку діяльність)», «Я звільняюся з роботи, адже мій чоловік проти того, щоб я працювала», «Я не відміню всі зустрічі, адже мій хлопець пригнічений або погано себе почуває». Будь яка із вищезазначених фраз подає сигнал про те, що людина знаходиться в співзалежних стосунках і втрачає свою ідентичність, віддаючи себе і своє життя партнеру. Це не підтверджує даний тип стосунків на сто відсотків, але можна зрозуміти, що особа вже потребує допомоги психолога або психотерапевта [27].

Наступними симптомами співзалежних стосунків є:

- Коли людина перебуває у стосунках, де партнер постійно її ображає, пригнічує та все забороняє, але вона не завершує ці стосунки, а продовжує далі в них знаходитися.

- Коли ідентичність є травмованою. Співзалежна особа мала в своєму житті ситуації, які її травмували, це нанесло шкоди її психічному здоров'ю.

- Коли співзалежна особа стає заручником власних принципів і не вміє відмовляти людям, говорити «ні». Це негативно впливає на її стан, адже постійно брати на себе чужі зобов'язання не є нормою. Знову ж таки, причиною цього є низька самооцінка особи та невпевненість в собі. В житті дуже важливо навчитися цінувати себе, адже самоцінність це про любов та повагу до себе. Кожна людина має вміти розпізнавати свої бажання та ідентифікувати потреби, які необхідні тільки їй самій, а не абсолютно чужим людям.

- Людина ізолюється від свого оточення. Тобто співзалежна особа не підтримує контактів з друзями, родичами, колегами, а свято вірить в те, що однієї людини для спілкування їй достатньо. Наприклад, «Навіщо мені відписувати і зустрічатися з подругами, якщо тебе мені цілком достатньо».

Сценарій співзалежних стосунків може бути не лише між закоханими партнерами, а й між батьками і дітьми. Серед ознак співзалежного батьківства є:

- Співзалежні батьки ніколи не визнають своєї провини, а постійно звинувачують власну дитину. Це відбувається без пояснень та причин. Вони вважають, що ніколи не помиляються, а проблеми і почуття дитини не розглядаються. Тобто, вони не пізнають дитину як особистість.

- Співзалежні батьки є занадто емоційними. Виявляти свої емоції та почуття необхідно кожній людині, але в проблемній ситуації батьки починають перебільшувати трагедію, плачуть, кричать, роблять все, щоб звинуватити дитину і показати себе у вигідній стороні. Часто, вони просто втрачають контроль над ситуацією і виставляють свою дитину в негативному світлі, тобто роблять її безсердечною, нечутливою, яка не поважає власних батьків і не любить їх.

- Діти співзалежних батьків ніколи не можуть вплинути на зміну рішення. Ще в дуже малому віці дитина вже має свою точку зору, до якої потрібно прислухатися, а в даному випадку, батьки ніколи не слухають свою дитину. Навіть найбільш аргументовані та переконливі ідеї дитини ніколи не розглядаються [24].

- Співзалежні батьки приховано та часто несвідомо маніпулюють своїми дітьми. Вони вважають, що роблять все правильно та на користь. Щоб підтримувати та не розривати цей співзалежний зв'язок, батьки будуть, навіть, своїх дорослих дітей маніпулювати матеріальними речами, наприклад, грошима, дахом над головою, оплатою за навчання.

- Відбуваються дуже різкі емоційні перепади у батьків. Наприклад, їм не подобається поведінка дитини, вони починають кричати і плакати, а тільки з'являється бажаний результат, тобто поведінка, яка їх влаштовує, то вони стають веселими, а істерика в мить пропадає.

- Особисті кордони дитини порушуються. Батьки можуть собі дозволити заходити в кімнату без стуку, переглядати особисті речі, читати особисті записки. Фізичний простір порушується так само, як і психологічний. Співзалежні батьки наголошують на тому, що це їхній будинок і дитина не має нічого свого, бо все куплено за кошти мами або тата.

Дитина ще з малого віку, а особливо й в період підліткового віку має відчувати свою власну ідентичність. В даній формі взаємовідносин це порушується, адже батьки не розглядають і не беруть до уваги цінності дитини.

Співзалежним особам необхідно усвідомити наявність проблеми. Часто, люди самі собі одягають рожеві окуляри і не хочуть бачити очевидних проблем, рано чи пізно настане момент, коли потрібно ці окуляри скинути і чесно визнати проблему [29].

Тому, можна зробити висновок, що ознак співзалежних стосунків є дуже багато і виникають вони не лише між закоханими людьми, а й між робочими партнерами, матір'ю та дитиною, тощо. Варто усвідомити свою проблему та звернутися за допомогою до психолога.

#### **1.4. Емоційна сфера особи, яка схильна до співзалежного типу взаємовідносин**

Особи, які перебувають у співзалежній формі взаємовідносин, мають проблеми із вираженням та пізнанням власних емоцій, у них доволі знижений емоційний фон. Однією з ознак співзалежності є швидке переймання емоцій іншої людини собі. Наприклад, співзалежна особа не дозволить собі проявляти позитивні емоції, якщо її партнер почуває себе погано або є агресивним. Людина, яка перебуває у здорових відносинах сама контролює свій емоційний стан і адекватно розуміє, що може впливати на почуття та емоції інших людей [20].

У кожної співзалежної особи, яка довгий час перебуває у стосунках із залежним, відбуваються негативні зміни. Найчастіше зміни відбуваються із збільшенням таких емоцій, як злість. Дуже часто появляється неконтрольована агресія, яка є руйнівником стосунків. При співзалежності у людини відбувається зміна свідомості, модифікують усі рівні особистості, особливо емоційний. Особа обмежує власні емоції, не показує їх, пробує витіснити та приховати, в результаті перестає розуміти не тільки свої емоції, а й інших людей. Співзалежна особа стає ригідною, не міняється і не пристосовується до різних ситуацій. У неї починають переважати такі емоції та почуття, як гнів, злість, тривога, страх залишитися самотньою, покинутою. Пізнавальна сфера спрямована тільки на те, щоб продовжити залежні стосунки, а уявлення людини про саму себе набувають поганих змін.

«Образ Я» включає емоційно-оцінний аспект, і в співзалежної особистості це порушується. Вона має викривлені знання про себе та негативне емоційне ставлення. Залежні особи також є емоційно незрілими. Під час того, коли індивід починає вживати наркотики, алкоголь, різні психоактивні речовини, то він зупиняється в духовному рості, в поведінці помітна дитячість. Люди зрілого віку проявляють свої емоції як підлітки. Бувають випадки, коли дорослі чоловіки починають боятися елементарних речей або жахаються походу до лікаря. Наприклад, звичайні лікарські маніпуляції дозволяють проводити лише

під наркозом або знеболенням. Емоційно зріла людина вміє долати життєві труднощі та проблеми. Тут на допомогу залежним приходять співзалежні особи, які можуть виконати всі прохання, подолати всі труднощі залежної людини. Це дозволяє їм і далі залишатися емоційно незрілими особистостями.

Емоційна палітра співзалежних людей наповнена такими емоціями: сором, гнів, ненависть, паніка, відчай, лютість та обурення. Їхньою особливістю, також, є те, що в емоційній сфері може відбутися обну́біляція. Це порушення свідомості, при якому її ніби покриває туманом, тобто людина не може в повній мірі відчувати всі емоції, вони ніби накрилися хмаринкою, затуманилися. Тому, психологи часто чують від своїх співзалежних пацієнтів такі фрази, як «Я ніби померла» або «Моє тіло і розум стали дерев'яними» [22].

У випадках довгого перебування у співзалежних стосунках, особа стає толерантною до всіх емоційних труднощів, які вона проживає. Вона відчуває емоційну біль, але чим довше перебуває у даній формі взаємовідносин, тим більше росте переносимість цієї болі. Тобто, у її житті відбувається дуже багато негативних та болючих подій, і цієї болі стає занадто багато, тому психіка людини просто відмовляється проживати та відчувати це все. Це як у лікарні вколюють укол знеболюючого, щоб не відчувати фізичної болі, так психіка вмикає емоційне знеболення [31].

Співзалежні люди настільки хочуть вплинути на появу позитивних емоцій у залежної людини, що зовсім забувають про свої почуття та емоції. Тому співзалежність часто називають відмовою від себе. Такі особи ще в батьківському домі звикли до того, які емоції вони можуть виражати, а які ні, тому проявляють тільки «дозволені» емоції [37]. Якщо брати до прикладу середньостатистичну сім'ю із співзалежними стосунками, де чоловік п'яниця, то жінка в такому випадку хоче відчувати себе жіночною, люблячою, красивою, а в результаті відчуває лише гнів та розчарування. Гнів це дуже сильна емоція і від неї може страждати не тільки співзалежна особа і людина, яка викликала цю емоцію, а й людина, яка просто знаходиться поруч. Наприклад члени родини, які знаходяться в одному будинку. Співзалежні особи роблять все для комфорту

свого партнера, вирішують всі проблеми, роблять все можливе, щоб його врятувати, створюють всі умови для його виздоровлення, але коли це не дає ніяких результатів, то їх накриває емоція гніву. Дуже часто це переходить межі і з'являється ярість. Причиною даної емоції є повне розчарування, засудження себе, думки про невдачу і провал. Людина думає про те, що світ несправедливий і починає виправдовувати себе. В декого це породжує мстивість та осудження. Іноді психологи надають емоції гніву позитивне значення, ніби він активізує людину, включає всі її ресурси до нової боротьби. Але розглядаючи дану форму взаємовідносин, гнів може перетворитися в ненависть до залежного.

Агресія часто присутня в емоційній палітрі співзалежної особи, хоча дивлячись на них зі сторони, може здатися, що це доволі життєрадісні люди. Такі особистості часто не усвідомлюють свою агресію і проявляють її непрямим або завуальованим способом. Вони відчувають внутрішній страх бути відкинутими і так бояться залишитися на самоті, що не можуть напрямую висловити та показати свою агресію, адже бояться, що їх покинуть. Тому починають використовувати маніпуляції над іншими, наприклад проявом непрямой агресії може бути розпускання пліток або прояв люті на різні предмети, а саме биття по столу кулаком, або коли стукають дверима зі всієї сили [21]. Агресивна поведінка часто проявляється в такому аспекті, як порушення меж чужої людини. Співзалежні особи часто не розуміють де знаходяться ці кордони, а це є головною запорукою здорових відносин. Потрібно навчитися зупинятися ще до того моменту, коли паніка або лютя захопила нас, адже наші кордони тісно співпрацюють з кордонами наших партнерів і співзалежна особа неусвідомлено порушує ці правила.

Агресія в багатьох випадках є стриманою емоцією і вона замість впливу на зовнішній світ, руйнує людину зсередини, адже особа стримує все те, що має вийти назовні. В результаті, у залежних партнерів виникає психосоматика. Посилюється алкоголізм, включається наркоманія та інші аспекти аутодеструкції або саморуйнівної поведінки [23].

Емоційний стан тривоги, також, постійно присутній у співзалежній особі. Без ніяких об'єктивних на це причин, вона хвилюється за життя свого партнера або дитини. Наприклад, «Мій хлопець пішов грати покер до друзів і цілу ніч не відповідав на телефонні дзвінки та повідомлення, я настільки хвилювалася, що в мене підвищився тиск та жахливо боліла голова, я обдзвонила всіх знайомих, які могли його бачити, але він ніде не появлявся. Навіть коли він повернувся додому, я далі почувала себе погано та не могла заспокоїти внутрішню тривогу та хвилювання». Конкретної причини для небезпеки немає, адже це був би страх, а в даному випадку людина просто має погане передчуття і чекає, що появиться якась загроза для життя її партнера. Ця емоційна тривога, крім відчуття страху та паніки, переходить на фізичний рівень. В людини починає погіршуватися самопочуття, тремтять руки, шкіра стає блідною, серцебиття стає швидким, а слиновиділення притуплюється. Також, ця тривога виражається на лиці особи, тобто змінюється міміка. За теорією прив'язаності це тривожний тип відносин в якому особа звеличує свого партнера і недооцінює себе. Це ненадійний тип, який постійно присутній у співзалежних стосунках.

Ще однією емоцією, яку проживають співзалежні особи є страх. Вони щодня стикаються із страхом самотності і бояться, що їхні партнери покинуть їх. Почуття самотності може настільки лякати таких людей, що появляються супутні симптоми: відчуття незахищеності та вразливості. Особа сумнівається у власних можливостях та думає, що самотійно не впорається із життєвими труднощами. Тобто, появляється невпевненість в собі, яка постійно посилюється[10]. Уявляючи своє життя без потрібної людини поруч, співзалежна особа перестає існувати у власних представленнях. Вона має настільки сильний зв'язок із партнером, що втрачається відчуття самої себе. Цей страх є дуже потужним і людина буде використовувати всі можливості, щоб уникнути цього почуття. Емоційна близькість є дуже важливою, але деякі особи занурюються у роботу або алкоголізм, ігromанію, щоб не відчувати цю потребу. Завдяки цьому страху співзалежна людина активізує свої сили і будь-якими способами догоджає навколишнім, стає зручнішою для інших, догоджає їм,

стримує свої емоції і це все для того, щоб бути поруч з ними, щоб її не відкинули [15]. Страх самотності розташований на одному рівні із страхом бути покинутим. Співзалежна особа починає контролювати свого партнера та слідкувати за кожним його кроком. В даній ситуації включається почуття тривоги і це змушує вимагати уваги та любові від близької людини. Всіма силами зберігається постійний зв'язок один з одним. Перебуваючи в такій залежності від іншої людини, втрачається розуміння власної ідентичності та потреб.

Серед інших емоцій, які постійно відчуває співзалежна особа є:

- Сором. Переживання цієї емоції є дуже раціональним, адже люди із залежностями часто поводять себе неналежним чином. Як зазначалося вище, співзалежні люди повністю ідентифікують себе із своїми партнерами або іншими близькими людьми. Виходить така ситуація, що особа думає: «Якщо мій чоловік алкоголік і всі люди вважають його огидним та противним, значить про мене у них така сама думка» або «Усі сусіди бачать, як мій син вживає алкоголь на території будинку, вони вважають його алкоголіком, значить про мене вони думають, що я погана мати і не можу вплинути на дітей».

- Провина як емоційний досвід. Співзалежна особа бере на себе відповідальність всього, що стається із близькою людиною. Коли залежний не міняється, далі вживає різні психоактивні речовини, або далі грає в ігри, то співзалежна людина вважає себе винною у цих проблемах. Вона відчуває провину за те, що не може змінити ситуацію на краще, адже думає, що все залежить тільки від неї [2].

- Байдужість. В даному випадку це розглядається як стан людини до самої себе. Вона настільки залежна від іншої особи, що повністю забула про своє існування та свої потреби. Співзалежна людина постійно відчуває емоційне виснаження, як результат, цей стан стає її звичним способом життя. Вона настільки вимотується, що нездатна проявляти якісь емоції. Постійні негативні емоційні сплески переводять організм в стан втоми. Всі емоції спрямовані на іншу людину, а по відношенню до себе людина стає байдужою на певний період



часу. Сенс життя такої особи полягає в одному – врятувати та вилікувати свого партнера, отже відсутні будь-які прагнення, направлені в свій бік [13].

В співзалежних осіб відбувається емоційне вигорання. Варто розуміти, що причиною цього є порушення балансу в сферах нашого життя. Звичайно, це буває не у всіх випадках, але може бути таке, що особа відчуває безсилля, що притуплює прояв і відчуття усіх емоцій. Емоційне виснаження спричиняють і проблеми у власному житті і проблеми на роботі [3]. В результаті, людина абсолютно не має сил та бажання щось робити, розвиватися і виконувати свої обов'язки. Також, помічають випадки прояву алекситимії у співзалежних осіб. Вони втрачають здатність розуміти та проявляти свої емоції. Це виникає внаслідок тривалого стримування власних емоцій, їх блокування. Це може брати початок і з дитинства, коли батьки забороняють плакати або голосно сміятися, кричати та веселитися. Через алекситимію, людина постійно фокусується на зовнішніх подіях і не думає про внутрішні переживання. Щоб позбутися даної проблеми, необхідно працювати із спеціалістом, який допоможе позбавитися звички «заморожувати» власні почуття [19].

Можна зробити висновок, що перебуваючи у співзалежній формі взаємовідносин, люди відчувають емоційний дисбаланс, емоційні труднощі або взагалі є емоційно віддаленими. Вони придушують та витісняють свої почуття та емоції, щоб легше проживати той біль, який відчувають щоденно. Тобто, зв'язок з емоційною частиною є порушений, що викликає багато негативних факторів.

## Висновки до розділу 1

Співзалежність – це хворобливий стан, який характеризується емоційною, соціальною та фізичною залежністю у стосунках однієї людини від іншої. Ніхто з людей не може бути повністю незалежним, так формуються стосунки. Люди з рисами співзалежності не можуть сказати «ні», адже відчують провину; вони виснажуються фізично і духовно, адже нічого не отримують взамін; такі люди роблять щось для інших, адже відчують обов'язок і бояться бути відкинутими і засудженими. Співзалежні особи нехтують власними потребами і витрачають багато часу та сил на турботу про інших. Така турбота може бути не завжди бажаною, надмірною і, як правило, спричиняє дисфункціональній поведінці. Співзалежні стосунки часто називають і токсичними і аб'юзивними. Їх поєднує сильна залежність від іншої особи. Ця залежність може бути емоційною, фізичною та соціальною.

Особи, які перебувають у співзалежній формі взаємовідносин, мають проблеми із вираженням та пізнанням власних емоцій, у них доволі знижений емоційний фон. Однією з ознак співзалежності є швидке переймання емоцій іншої людини собі. Також, помічають випадки прояву алекситимії у співзалежних осіб. Вони втрачають здатність розуміти та проявляти свої емоції. Це виникає внаслідок тривалого стримування власних емоцій, їх блокування. Це може брати початок і з дитинства, коли батьки забороняють плакати або голосно сміятися, кричати та веселитися. Співзалежні люди настільки хочуть вплинути на появу позитивних емоцій у залежної людини, що зовсім забувають про свої почуття та емоції. Тому співзалежність часто називають відмовою від себе.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

#### **2.1. Процедура організації емпіричного дослідження: група досліджуваних, методи і методики дослідження**

Виходячи із теоретичних положень про емоційну сферу співзалежних осіб, вбачається необхідність проведення емпіричного дослідження для з'ясування відмінностей в рівні тривожності та агресивності у співзалежних осіб та людей, які не схильні до такої форми взаємовідносин.

Дослідження проводилося у онлайн формі з 28 січня по 28 лютого 2023 року. У дослідженні взяло участь 60 осіб віком від 14 до 43 років, з них 42 особи жіночої статі та 18 – чоловічої.

В опитуванні взяли участь люди, які належать до різних соціальних верств населення, проживають у різних умовах та мають не однакові соціальні установки, інтереси та цінності.

Для проведення емпіричного дослідження було створено окрему анкету на дослідження емоційної сфери співзалежних осіб.

<https://docs.google.com/forms/d/1cMF5HmO2JgIdmaUNywqA1zzpMI7VW5Kzvbi1IkAfvsg/edit>

Досліджуваним пропонувалось пройти коротке онлайн опитування котре складалось із 80 тестових запитань, що стосувались дослідження тривожності та агресивності.

У психологічному дослідженні було використано такі методики, як:

- Шкала співзалежності Уайнхолда
- Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна
- Тест на визначення рівня та форми агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут).

Для того, аби визначити, хто з досліджуваних перебуває у співзалежній формі відносин та має емоційну і фізичну залежність від іншої особи була запропонована шкала співзалежності, яку розробили психологи Дженей та Беррі Уайнхолд, яка містить 20 тверджень. Особа повинна вибрати, наскільки вона згодна чи не згодна з наведеними твердженнями та оцінити їх по чотирибальній шкалі. Обробка результатів здійснюється шляхом сумування балів, які досліджувані поставили відносно твердження, яке описувалося вище.

Відповідно до кількості набраних балів, ми можемо проінтерпретувати дані результати:

60-80 балів – співзалежна модель поведінки є на дуже високому рівні;

40-59 балів – співзалежна модель поведінки є на високому рівні;

30-39 балів – в особи присутня контрзалежна або співзалежна модель поведінки;

20-29 балів – контрзалежна поведінка присутня на високому рівні або дуже незначна присутність моделі співзалежної форми відносин.

Шкала Уайнхолда визначає ступінь співзалежності між двома змінними. Кожне значення на шкалі відображає силу і напрямок цієї співзалежності. Позитивна співзалежність (позначена позитивними числами +1, +2 та +3) вказує на те, що зі збільшенням значення однієї змінної імовірність збільшення значення іншої змінної також зростає. Чим більше значення на шкалі, тим сильніше позитивна співзалежність. Негативна співзалежність (позначена від'ємними числами -1, -2 та -3) означає, що зі збільшенням значення однієї змінної імовірність зменшення значення іншої змінної також зростає. Чим більше за абсолютною величиною від'ємне значення на шкалі, тим сильніше негативна співзалежність.

Шкала Уайнхолда дозволяє кількісно виміряти і описати ступінь взаємозв'язку між змінними, допомагаючи в розумінні їх впливу одна на одну. Також, цей тест широко використовується як в груповій, так і в індивідуальній роботі психологів.

За допомогою тесту «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна ми змогли дослідити стан особистісної тривожності у досліджуваних, адже це доволі стійка характеристика, яка дає зрозуміти, наскільки сильно особа сприймає різні ситуації як загрозливі. Вона була розроблена Чарльзом Д. Спілбергером та Річардом Л. Ханіном і складається з двох частин: шкали "стан тривоги" і шкали "тривожність як особистісна риса". В даному випадку, ми використовували лише другу частину тесту, та досліджували тільки особистісну тривожність [1, с.97]

Особистісна тривога – це переважаюча схильність людини до різних внутрішніх тривог та переживань. Це відбувається без жодної конкретної причини, тобто безпідставно.

Досліджуваним потрібно було відповісти на 20 питань та вибрати одну з чотирьох варіантів відповідей, які відрізнялися за частотою вираженості.

Для обрахунку результатів використовувалася відповідна формула  $T_l = E_{\text{ЛП}} - E_{\text{ЛО}} + 35$ , де:

$T_l$  - показник особистісної тривожності;

$E_{\text{ЛП}}$  - сума балів за прямими питаннями (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20);

$E_{\text{ЛО}}$  - сума балів по зворотних питаннях (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19).

Якщо досліджуваний набрав більше ніж 45 балів, то це свідчить про високу тривожність, якщо від 31 до 45 то це свідчить про помірну тривожність і якщо бали не досягають 30, то особа має низький ступінь тривожності.

Завдяки тесту агресивності (опитувальник Л. Почебут) було досліджено те, наскільки високий рівень агресивності у досліджуваних осіб. Агресивна поведінка по формі свого прояву поділяється на 5 шкал. Опитувальник визначає звичайну поведінку людини в стресових ситуаціях, тому досліджувані оцінювали наведені твердження та вибирали «так» чи «ні». Відповідно до результатів ми могли простежити такі форми прояву агресії, як:

Вербальна агресія – людина виражає свої почуття через словесну форму, таку як крик, виск або такі словесні образи, як прокляття та погрози.

Фізична агресія – людина використовує фізичну силу проти іншої особи, прикладом може бути бійка, нанесення тілесних ушкоджень та ляпаси.

Емоційна агресія – у людини під час спілкування з іншою особою виникає неприязнь, емоційне відчуження. Внутрішньо, особа починає відчувати ворожість стосовно інших.

Предметна агресія – людина проявляє свою агресію або розряджає внутрішню напругу шляхом руйнування предметів, які її оточують.

Самоагресія або аутоагресія – людина має слабкі механізми психологічного захисту, вона не знаходить гармонію у стосунках із собою та обертає проти себе гнів та напругу.

Є певний ключ до обробки тесту, де ми можемо вирахувати бали по кожній з 5 шкал. Якщо людина набрала від 5 балів та більше це означає високий ступінь агресивності, 3-4 бали – це середній ступінь, а 0-2 бали інтерпретуються як високий ступінь адаптивності та низький ступінь агресивності.

### **Ключ для обробки тесту**

Тип агресії – номер твердження

Так - Немає

ВА 1, 2, 9, 10, 25, 26, 33 - 17

ФА 3, 4, 11, 18, 19, 28, 34 - 27

ПА 5, 12, 13, 21, 29, 35, 36 - 20

ЕА 6, 14, 15, 22, 30, 37, 38 - 23

СА 7, 8, 16, 24, 32, 39, 40 - 31

Отже, тема співзалежності є дуже актуальною на сьогоднішній день. Існують різні методики та тести, які допоможуть виявити цей стан. Зокрема, ми використовували шкалу співзалежності Уайнхолда. Дослідження цієї проблеми дає можливість розробити програми психосоціальної підтримки та інтервенцій, спрямованих на поліпшення емоційного стану співзалежних осіб, зміцнення самооцінки та розвиток здорових стратегій взаємодії

## 2.2. Аналіз отриманих результатів

В опитуванні на дослідження емоційної сфери співзалежних осіб взяло участь 60 людей з яких 70% жінок та 30% чоловіків. Вік досліджуваних коливався в межах 14-43 років.

Таблиця 2.1.

Середні показники віку досліджуваних

	Мінімум	Максимум	М	S.D
Вік	14	43	22,18	4,685

Перед початком опитування, особи дали відповідь на питання «Чи проживали Ви із людиною, яка має залежність?». Адже, є спостереження, що співзалежність утворюється в сім'ях, де один із партнерів має хімічну залежність [16]. Аналізуючи відповіді досліджуваних стосовно даного питання, можна виділити що 60% людей, тобто 36 із 60 опитаних проживали із залежними (Рисунок. 2.1.).

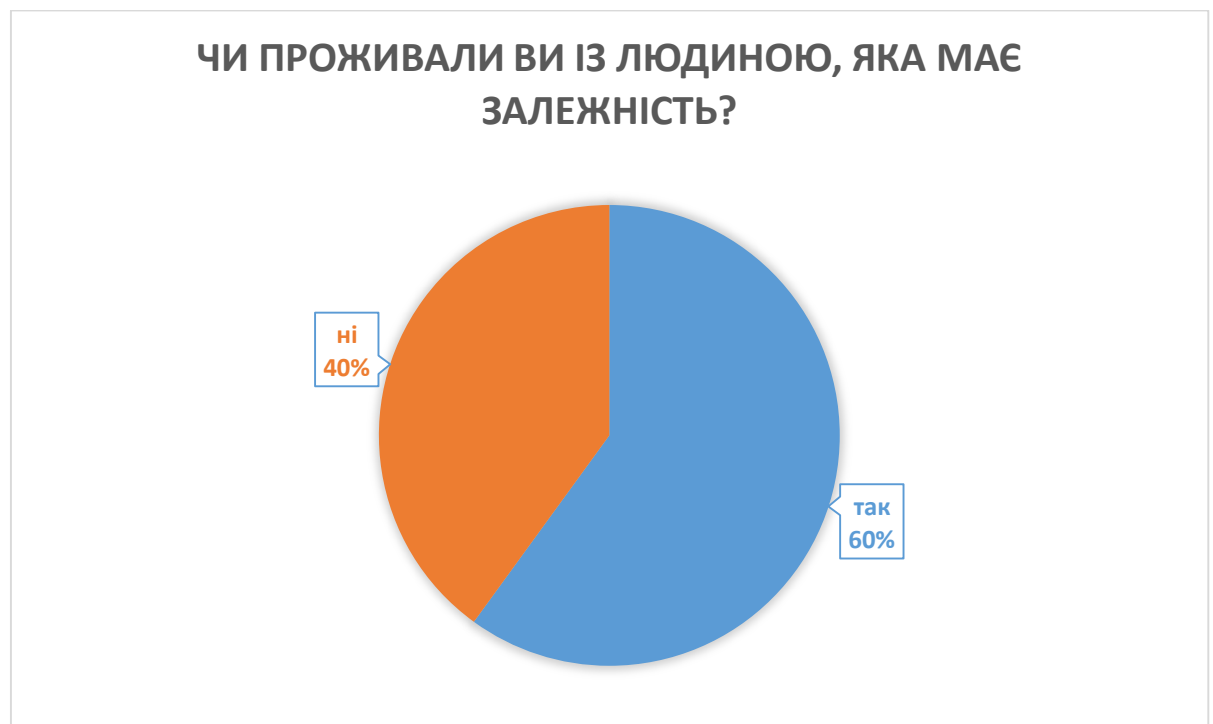


Рис. 2.1. Відсоток людей, які проживали із залежними особами

Нам вдалося дослідити, що всі опитувані нами люди, які проживали в сім'ї із залежними особами мають сильну, аномальну прихильність до інших, тобто схильні до співзалежної форми взаємовідносин. Хоча, психологами доведено, що не всі люди, які проживають із залежними, виявляють ознаки співзалежності. Більшість осіб можуть бути просто вдячними, тими, які розуміють та підтримують, але все ж не потребують надмірного схвалення або підтримки, тобто вони у своїх діях виявляють певну самостійність.

Під час опитування, досліджувані особи відповідали на запитання шкали співзалежності Уайнхолда для того, щоб ми могли зрозуміти різницю і порівняти емоційну сферу співзалежних осіб та не співзалежних. Як результат, із 60 опитаних людей, 35 осіб мають співзалежну форму відносин, а 25 – є контрзалежними або мають показники співзалежності на дуже низькому рівні. Детальніше, високу ступінь контрзалежних відносин має 2 людини, середню ступінь співзалежних або контрзалежних моделей поведінки має 23 людини, високий рівень співзалежності є у 29 людей та дуже високий ступінь співзалежності має 6 осіб.

З метою вивчення емоційної сфери співзалежних осіб розглянемо результати проходження тесту на визначення рівня та форми агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут). За результатами опрацювання відповідей співзалежних та неспівзалежних людей отримано наступні дані. (Таблиця 2.2.)

Дані таблиці вказують на те, що у досліджуваних осіб найбільш вираженою є аутоагресія ( $M = 4,83$ ,  $S.D = 1,861$ ), це пояснюється тим, що співзалежні особи часто спрямовують всю злість, агресію на себе. Самоагресія рахується, як один із проявів співзалежності і включає саморуйнівну поведінку, коли особа вчиняє самоушкоджуючі дії як своєму психічному, так і фізичному здоров'ю. Це є наслідком низької самооцінки та внутрішнього безсилля [31].

Трохи менше простежується вербальна агресія ( $M = 3,95$ ,  $S.D = 1,76$ ). У контексті співзалежності, вербальна агресія може виявлятися через постійну критику, зневагу, образи, загрози або інші форми шкідливого спілкування. Це



може бути спрямовано на саму співзалежну особу або на інших людей в їхньому оточенні.

Емоційна агресія ( $M = 3,35$ ,  $S.D = 1,867$ ) та предметна агресія ( $M = 3,20$ ,  $S.D = 1,695$ ), як і вербальна, знаходяться на середньому рівні. Емоційна агресія включає прояви гніву, злості, істерії, криків, образ інших людей, а також вирази загальної негативної емоційної напруги. Предметна агресія включає агресію спрямовану на предмети або майно, такі як розбитий посуд, розтрощені предмети або прояв фізичної сили на оточуючих речах. У співзалежних людей емоційна та предметна агресія можуть бути наслідком нездорового способу взаємодії із залежною особою [34, с.114].

Найменш вираженою, з погляду інтенсивності прояву є фізична агресія досліджуваних осіб ( $M = 2,82$ ,  $S.D = 2,198$ ). Тобто, вони в останню чергу будуть використовувати у своїх діях прояви фізичної сили, такі як ляпаси, бійки, штовхани та інші подібні дії. У них майже не виявляється фізична підтримка насильства стосовно інших людей.

Таблиця 2.2.

Середні показники прояву агресії

	Кількість осіб, N	M	S.D
Вербальна агресія	60	3,95	1,76
Фізична агресія	60	2,82	2,198
Предметна агресія	60	3,20	1,695
Емоційна агресія	60	3,35	1,867
самоагресія	60	4,83	1,861

Аналізуючи дані результати, ми можемо побачити, що взагалі не відчуває фізичної агресії 14 людей, низькі бали є у 13 людей, середні бали у 17, а високі у 16 людей.

Вербальну агресію взагалі не проявляє 1 особа, низький рівень даного виду агресії має 12 осіб, середній рівень – 23 особи та високий рівень – 24 особи.

Предметна агресія повністю відсутня в 1 досліджуваної особи, на низькому рівні присутня в 21 людини, на середньому рівні – в 26 людей і на високому в 12 людей.

Емоційна агресія взагалі не простежується у 2 осіб, на низькому рівні є у 19 людей, на середньому в 22 осіб, і на високому у 17 осіб.

Самоагресія або аутоагресія простежується у всіх досліджуваних осіб, зокрема на низькому рівні у 5 людей, на середньому – у 23 людей, на високому в 32 людей.

Цікаво простежити саме високий рівень агресії у 60 досліджуваних, адже ці показники можуть спричинити багато інших проблем у людей. Наприклад, високі агресивні прояви часто можуть провокувати психосоматичні захворювання, такі як серцево-судинні хвороби, або захворювання шкіри, шлунково-кишкового тракту [32]. (Рисунок.2.2.)

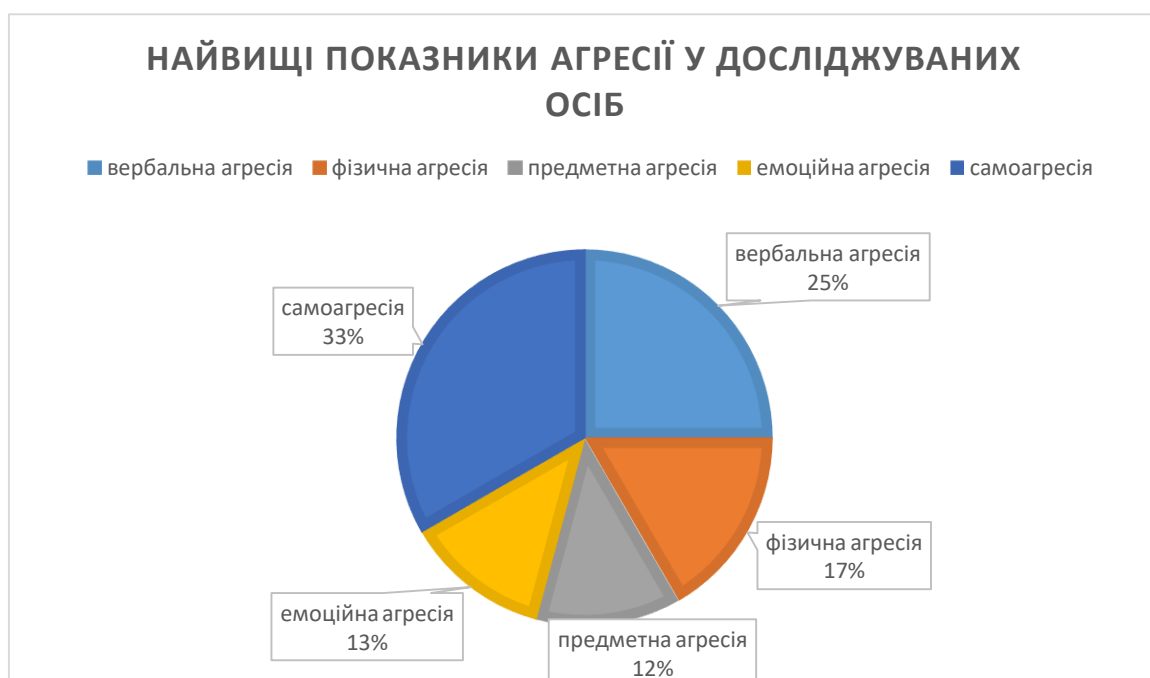


Рис. 2.2. Найвищі показники агресії у досліджуваних осіб

Ще однією опрацьованою методикою виступає «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна. В даному випадку ми досліджували лише особистісну тривогу, адже вона оцінює відносно стабільні аспекти особистості. Особа, яка має таку рису постійно схиляється до тривоги та

переживань у будь-яких життєвих ситуаціях. Вона має хронічний характер, а її причини пов'язані з неадекватним сприйняттям самої себе. Особистісна тривога може посилювати співзалежність, оскільки людина може намагатися контролювати ситуації і оточуючих, щоб зменшити свою тривогу. Це може призводити до нездорової залежності та нездорових взаємодій з іншими людьми.

Особистісна тривога у співзалежних людей може проявлятися у формі постійного хвилювання, відчуття напруженості, страху перед втратою контролю або втратою інших людей, почуття вини, постійного переживання, або боязні бути відкинутим або покинутим. Ці почуття тривоги можуть бути пов'язані із тим, що особа боїться втратити любов і підтримку від свого партнера. Взагалі, всі ознаки співзалежності можуть викликати у людей відчуття внутрішньої тривоги.

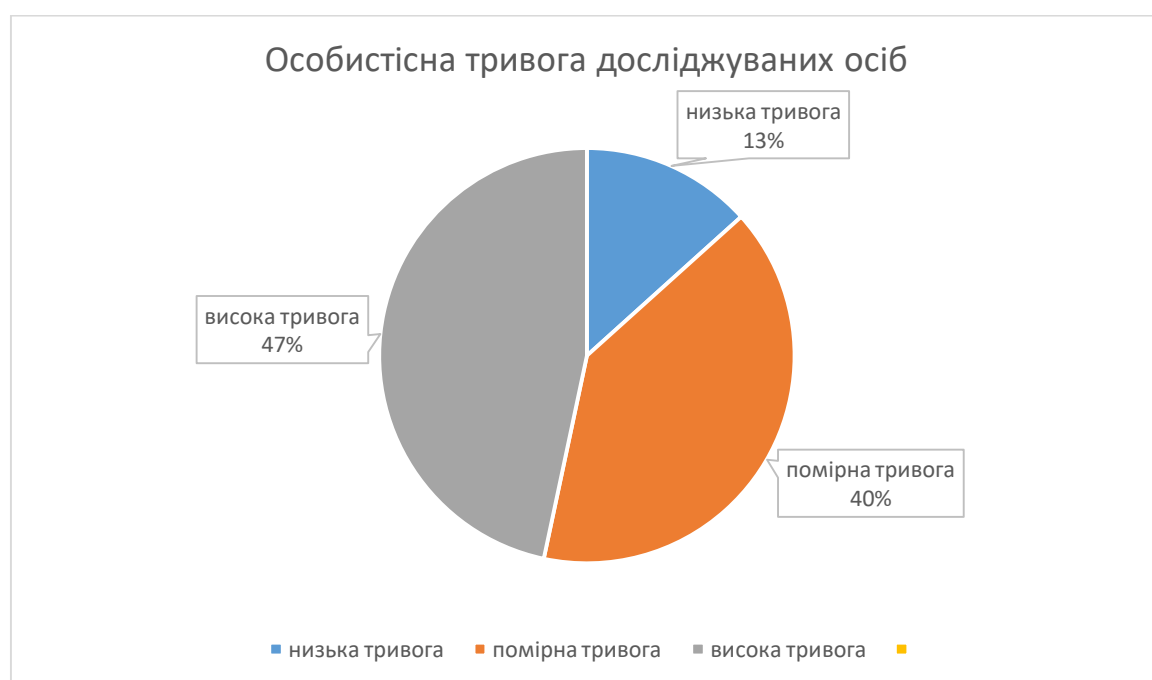


Рис. 2.3. Особистісна тривога досліджуваних осіб

Нам вдалось дослідити, що серед усіх 60 опитаних нами людей лише 8 осіб мають низьку особистісну тривожність, 24 особи – помірну, і 28 осіб – високу тривожність. Насправді, такий доволі високий рівень тривожності серед опитаних людей може бути, через ситуацію в країні, де ми проживаємо. Адже, військові дії, які відбуваються на території України так чи інакше викликають відчуття тривоги у всіх людей. Особистісна тривожність – це в першу чергу

схильність сприймати всі ситуації, які відбуваються навколо, як загрозливі. Тому, в цьому плані ситуативна та особистісна тривожність дуже тісно переплітаються.

Таблиця 2.3.

Середні показники рівня особистісної тривожності

	Мінімум	Максимум	М	S.D
Рівень особистісної тривожності	23	74	45,45	10,86

Відповідно до даних таблиці ми можемо сказати, що загальний рівень вираженості особистісної тривоги у досліджуваних осіб є на високому рівні ( $M=45,45$ ,  $S.D=10,86$ ). Це свідчить про те, що досліджувані особи тяжко справляються із власними почуттями та емоціями, не вміють їх контролювати. У них зруйнована впевненість в собі, рішучість та наполегливість, як результат – постійна запрограмованість себе на провал та невдачу.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного аналізу

За результатами кроскореляції можна зробити висновок, що чим більше людина є тривожна, тим більше у її відносинах проявляється співзалежність ( $r=0,649$  при  $p<0,01$ ). Це доволі очікуваний результат, адже співзалежна особа не ставить в пріоритет свої бажання та потреби, всі її дії спрямовані на те, щоб задовольнити партнера, і коли ці дії відбуваються на постійній основі, то це є однією з причин для виникнення високого рівня особистісної тривожності. Причиною цього може бути низька самооцінка, яка із особистісною тривожністю можуть взаємодіяти і підсилювати одна одну, створюючи негативний цикл. Важливо зрозуміти, що цей зв'язок є складним і індивідуальним, і існує багато інших факторів, які можуть впливати на розвиток і підтримку низької самооцінки та особистісної тривожності.

Окрім цього було виявлено прямолінійний взаємозв'язок між співзалежністю та предметною агресією ( $r=0,342$  при  $p<0,01$ ). Отже, можна зробити висновок, що чим більше людина є співзалежною, тим більше вона розряджає свою напругу на зовнішніх предметах, ламає їх, псує своє чи чуже майно. Тобто, вивільняє свою злість такими діями, як биття посуду, кидання подушок, грюкання дверима та будь-яке інше псування предметів побуту.

Також, за результатами кореляційного аналізу ми дійшли висновку, що чим більший рівень співзалежності у людини, тим більший у неї прояв емоційної агресії ( $r=0,496$  при  $p<0,01$ ). Але, ця емоційна агресія часто не виражається напряду, а в більшості випадків і взагалі є не усвідомлюваною. Тобто, з однієї сторони, особа відчуває гнів, злість, хоче кричати, а з іншої сторони, вона не може повноцінно виразити цю агресію, адже боїться втратити прихильність свого партнера [9].

Існує ще один прямолінійний взаємозв'язок між співзалежністю та самоагресією ( $r=0,414$  при  $p<0,01$ ). Це можна пояснити тим, що особа, яка має високий рівень співзалежності, постійно спрямовує всі звинувачення на себе,

вона постійно завдає собі психологічного збитку, тобто знецінює себе, а може навіть фізично заподіювати шкоду власному тілу [4].

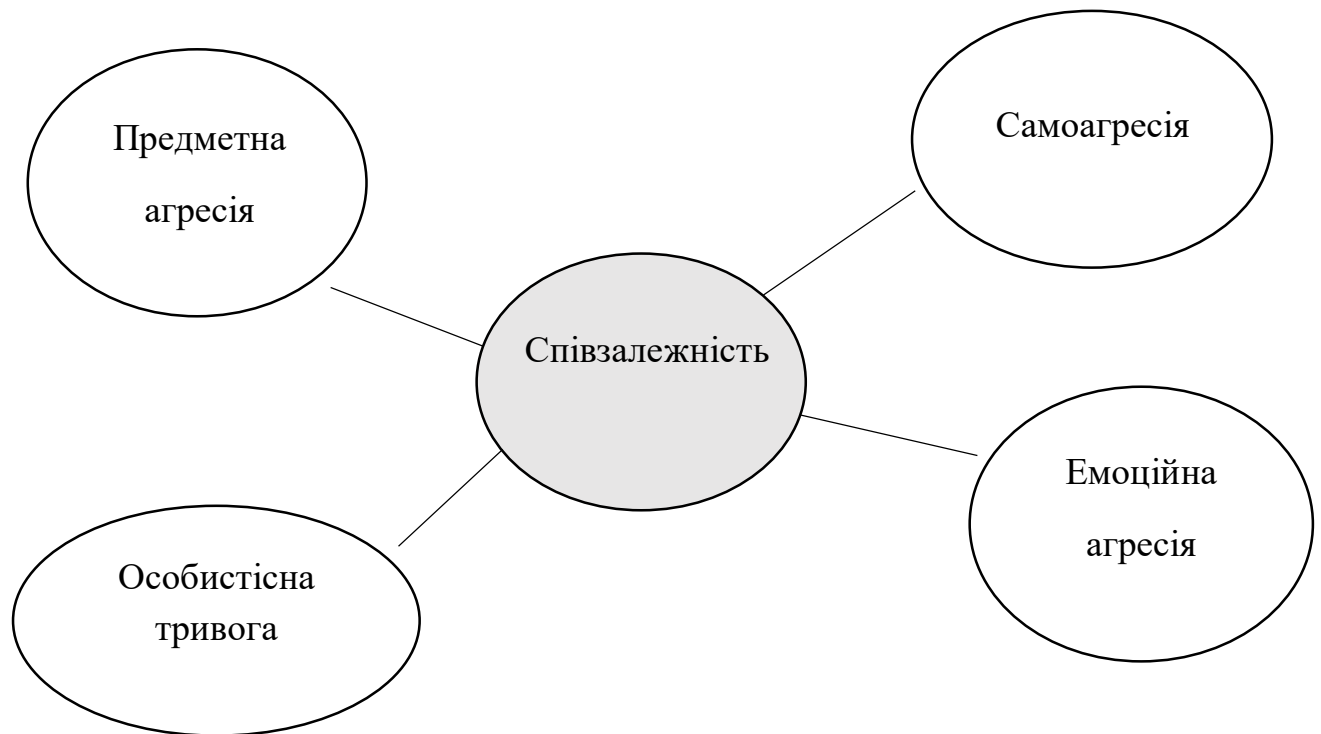


Рис.2.4. Кореляційний зв'язок між співзалежністю та тривогою, предметною, емоційною агресією та самоагресією

Також, за результатами кроскореляції нам вдалося дослідити взаємозв'язок між особистісною тривогою та вербальною агресією ( $r=0,398$  при  $p<0,01$ ). це означає, що чим більше людина відчуває особистісну тривогу, тим більше вона виражає свою агресію у вербальній формі.

Ще один такий прямолінійний зв'язок існує між особистісною тривогою та предметною агресією ( $r=0,314$  при  $p<0,01$ ).

Встановлено, що чим більше людина відчуває особистісну тривогу, тим більше вона виражає свою агресію в емоційній формі ( $r=0,635$  при  $p<0,01$ ) та самоушкоджуючій поведінці, тобто самоагресії ( $r=0,559$  при  $p<0,01$ ).

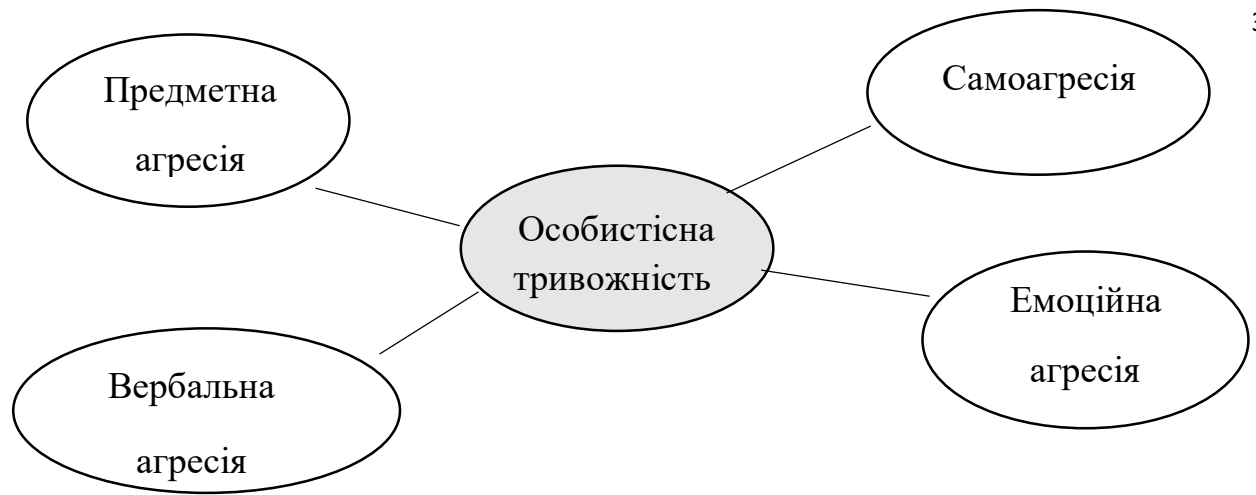


Рис.2.5. Кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та предметною, емоційною, вербальною агресією та самоагресією

Виходячи з результатів кореляційного аналізу, можна зробити наступні висновки: встановлено, що співзалежні особи в більшості випадків відчують такі види агресії, як предметна агресія, аутоагресія та емоційна агресія. Також, ті особи, які в більшій мірі відчували особистісну тривожність, більше виражали свою агресію у вербальній, предметній та емоційній формі. Ця кореляція між співзалежністю та агресією залежить від багатьох факторів. Проте, важливо зазначити, що не всі співзалежні люди виявляють агресію, і не всі люди, які виявляють агресію, є співзалежними. Цей зв'язок є складним і залежить від індивідуальних характеристик, життєвого досвіду та контексту.

## 2.4. Аналіз та інтерпретація результатів порівняльного аналізу

Для порівняння отриманих даних, з допомогою показників t-критерію Стюдента, для дослідження емоційної сфери співзалежних осіб, ми виокремили дві групи: перша – ті, і яких наявна співзалежність, друга – ті, в яких співзалежність відсутня.

Якщо порівняти дані осіб, які розподілені по даних групах, у кількісних значеннях, то можна дійти висновку, що показники по деяких шкалах є доволі подібними, а по інших шкалах – відрізняються. Наприклад, було виявлено значну відмінність у рівні особистісної тривоги у людей, які мають співзалежну форму взаємовідносин, та тих людей, які не є співзалежними.

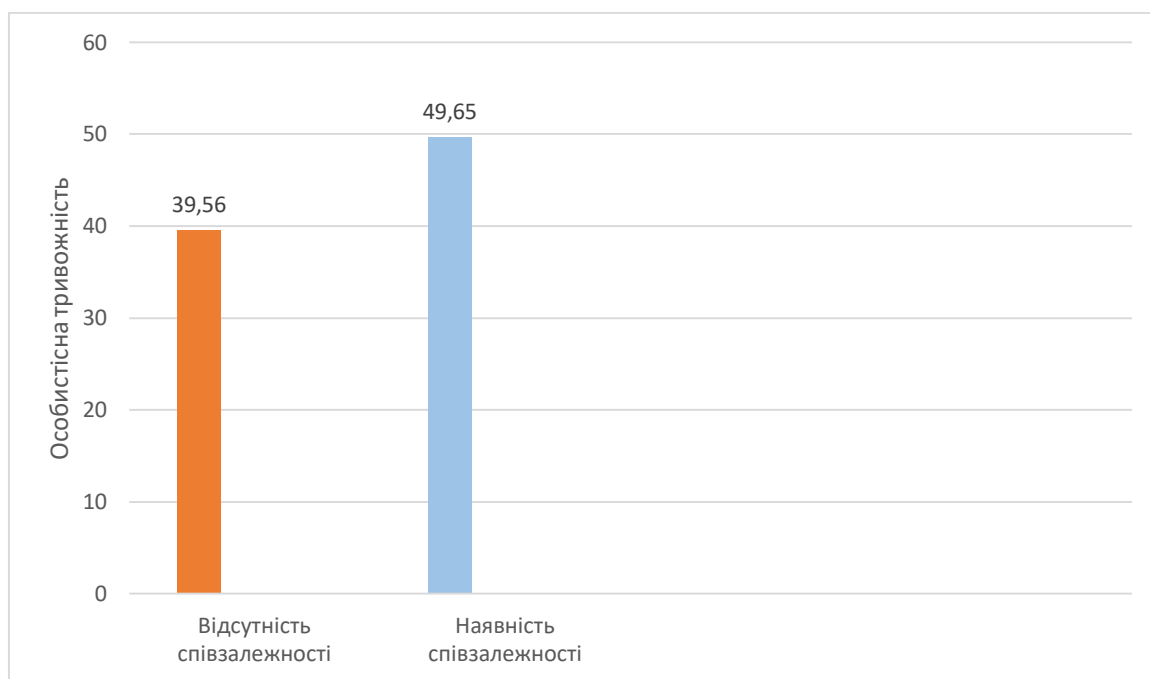


Рис.2.6. Рівень особистісної тривоги у співзалежних та неспівзалежних осіб

Згідно з даними діаграми та результатами опрацювання методики, в осіб, які є співзалежними, вищий рівень особистісної тривоги, ніж у людей, які не є співзалежними. Показник особистісної тривоги у співзалежних людей є ( $M=49,65$ ,  $S.D=10,63$ ) високим, що свідчить про підвищену схильність до переживань, в багатьох випадках відігравання ролі жертви, почуття провини і невдоволеність собою. А показник особистісної тривоги у неспівзалежних людей ( $M=39,56$ ,  $S.D=8,23$ ) є помірним. Тобто, усі ці характеристики в даних осіб є



менш вираженими. Варто згадати, що особистісна тривога може посилювати співзалежність, оскільки людина може намагатися контролювати ситуації і оточуючих, щоб зменшити свою тривогу.

Якщо говорити про види агресії, то в людей, які мають співзалежність, та в яких ця співзалежність відсутня, показники є приблизно однаковими. Суттєвих відмінностей не виявлено, адже різниця в результатах є не більше одного балу.

Розглянемо показники вербальної та фізичної агресії. У співзалежних осіб ці шкали знаходяться на середньому рівні, адже вербальна агресія ( $M=4,22$ ,  $S.D=1,55$ ) та фізична агресія ( $M=3,08$ ,  $S.D=2,17$ ) знаходяться в межах 3-4 балів. У порівнянні з даними особами, люди, які не мають співзалежної форми взаємовідносин мають схожі показники: вербальна агресія ( $M=3,56$ ,  $S.D=1,98$ ) та фізична агресія ( $M=2,44$ ,  $S.D=2,21$ ). (Рисунок.2.7.)

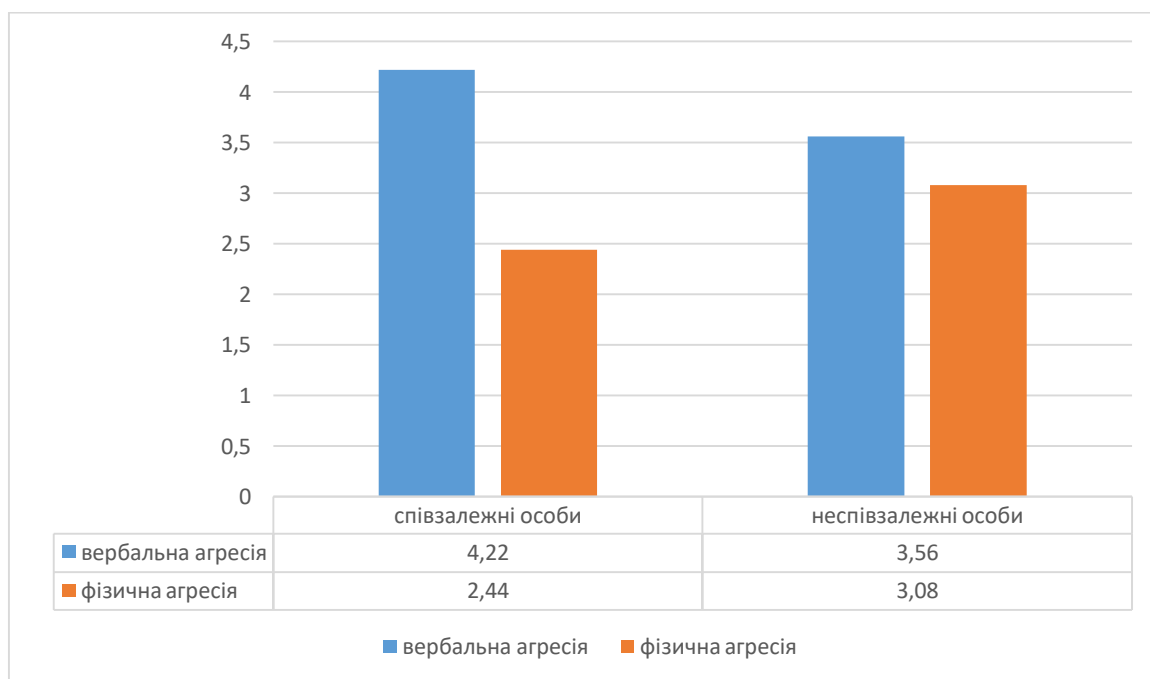


Рис.2.7. Рівень вербальної та фізичної агресії у співзалежних та неспівзалежних осіб

Наступними є показники предметної агресії та емоційної агресії, як і в попередньому випадку, вони знаходяться приблизно на однаковому рівні, як у співзалежних, так і в неспівзалежних людей. В осіб, де є наявна співзалежність, предметна агресія знаходиться на середньому рівні ( $M=3,40$ ,  $S.D=1,88$ ), також на даному рівні є емоційна агресія ( $M=3,88$ ,  $S.D=1,81$ ). (Рисунок 2.8)

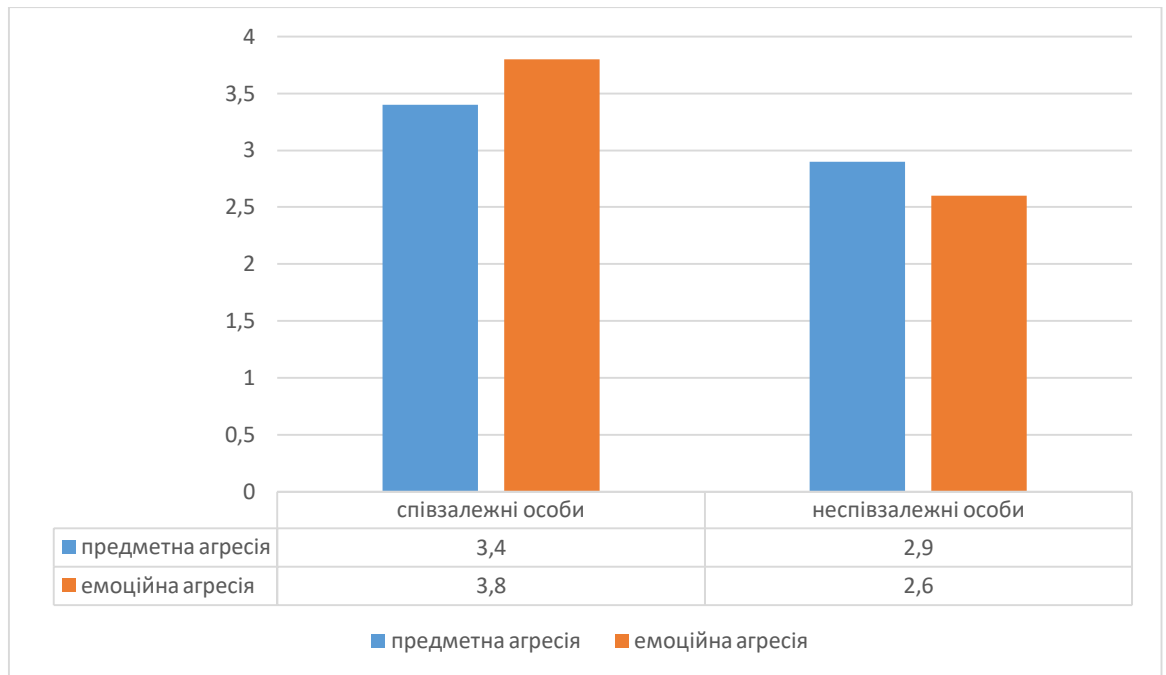


Рис.2.8. Рівень предметної та емоційної агресії у співзалежних та неспівзалежних осіб

Самоагресія в обох групах осіб є майже на однаковому рівні, а саме у співзалежних людей рівень аутоагресії є високим ( $M=5,08$ ,  $S.D=1,91$ ), а у неспівзалежних людей, цей рівень є середнім, але із завищенням до більшого ( $M=4,48$ ,  $S.D=1,75$ ). Тобто, різниця балів не перевищує одиниці. Це свідчить про те, що майже всі досліджувані особи відчувають агресію по відношенню до себе, постійно знижують власну вартість, можуть заподіювати собі і фізичну шкоду.

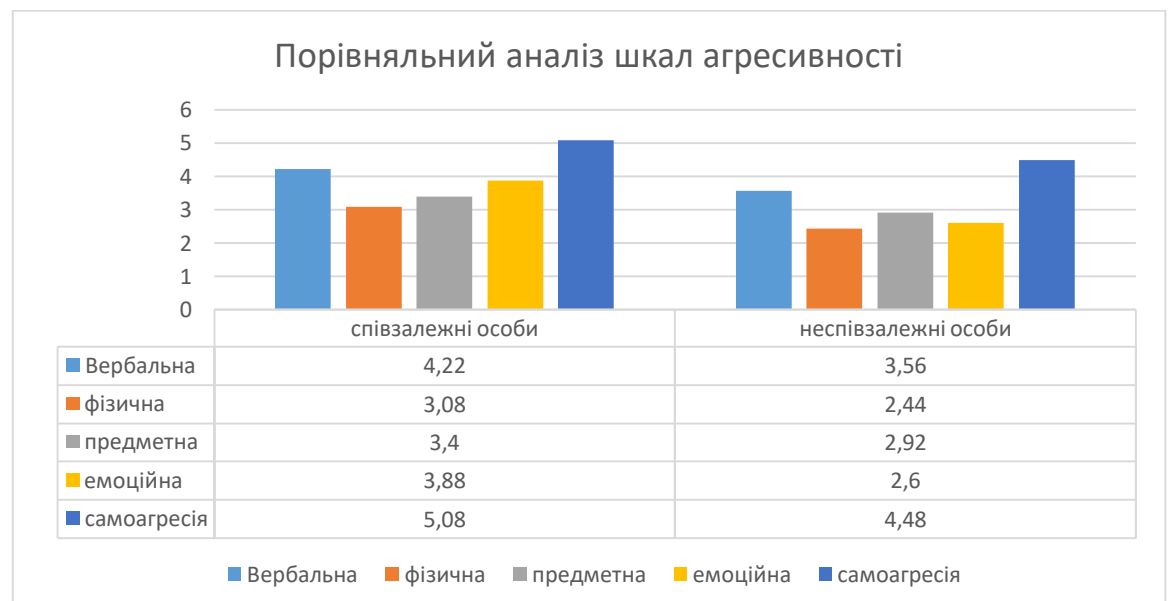


Рис. 2.9. Порівняльний аналіз шкал агресивності

Отже, можна зробити висновок, що є лише одна суттєва відмінність, яка відрізняє людей схильних до співзалежності та не схильних до такої форми взаємовідносин і це є особистісна тривога. Якщо говорити про види агресії, зокрема: вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія, то вони у людей із співзалежністю та неспівзалежністю є приблизно однаковими, тобто суттєвих відмінностей у результатах немає.

Гіпотеза про те, що існують відмінності в рівні тривожності та агресивності у співзалежних осіб та людей, які не схильні до такої форми взаємовідносин частково не підтверджена, адже в результаті порівняльного аналізу встановлена лише одна суттєва відмінність – особистісна тривога. Люди з наявністю співзалежності мають вищий рівень тривоги, ніж люди неспівзалежні. Таким чином, наша гіпотеза не підтвердилася.

Порівняльний аналіз за статтю є не зовсім коректний, адже присутній нерівномірний розподіл вибірки. В даному випадку жінок є набагато більше, ніж чоловіків.

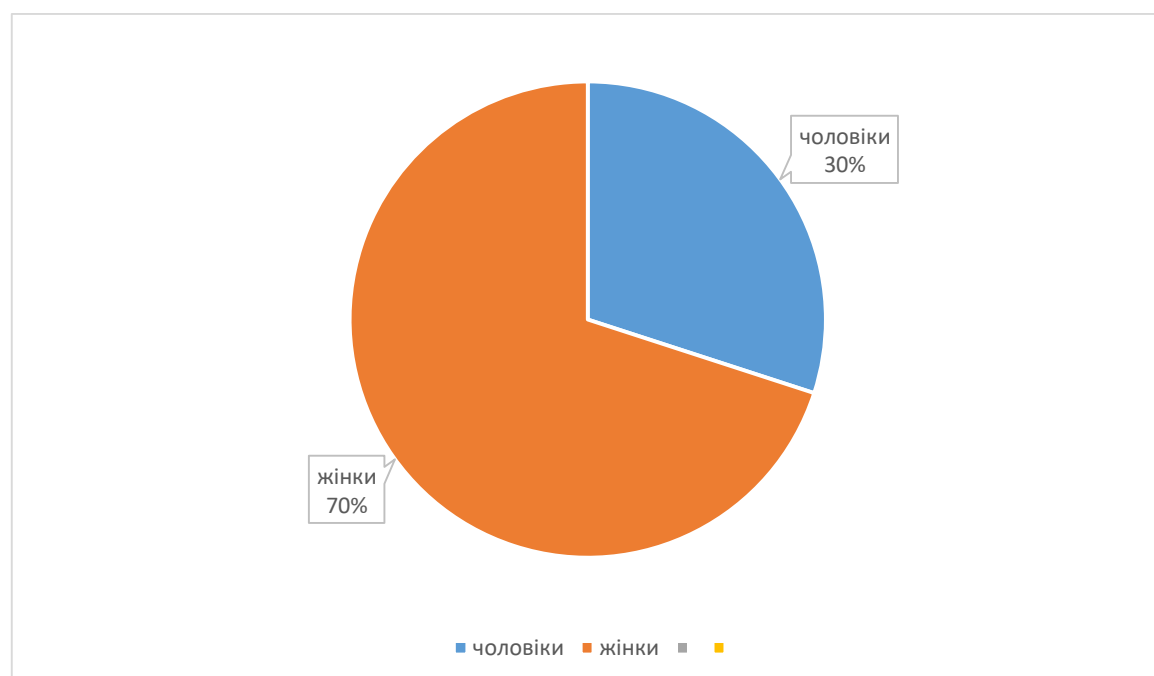


Рис. 2.10. Кількість жінок та чоловіків у дослідженні

Результати дослідження не рахуються такими, що відповідають рівномірній вибірці і стають не репрезентативними, адже не факт, що якби в нас

була однакова кількість чоловіків та жінок, то були б такі самі результати. Тому порівняльний аналіз за статтю не було проведено, адже це рахується не коректним.

Важливо, щоб кількість учасників у кожній групі була достатньою та рівною, щоб забезпечити достовірні результати. Малі та нерівномірні розміри вибірки можуть призводити до недостатньої статистичної потужності і нездатності виявити суттєві різниці між групами.

Проте, існують відмінності у порівняльному аналізі за віком. Ми зробили розподіл усіх досліджуваних на дві групи: перша – особи, до 20 років включно, друга – особи старше 20 років. Їх виявилася однакова кількість.

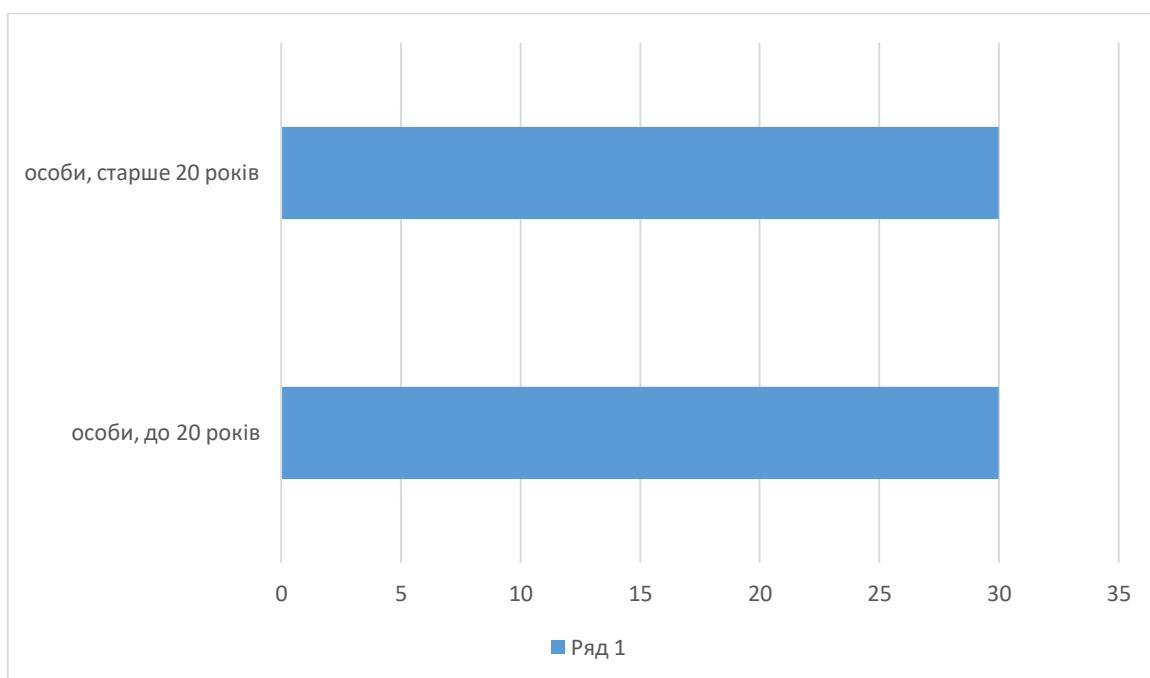


Рис. 2.11. Вік досліджуваних осіб

В результаті порівняльного аналізу за віком, встановлено, що особистісна тривога більш характерна для осіб, вік яких становить до 20 років. Деякі дослідження показують, що особистісна тривожність може бути більш поширеною серед молодших осіб порівняно зі старшими. Однак, варто відзначити, що це узагальнення, а також існують індивідуальні відмінності, і не всі молодші люди мають вищу тривожність, а не всі старші люди мають низьку тривожність.

Варто зауважити, що індивідуальні різниці, генетичні чинники, життєвий досвід та інші фактори також можуть впливати на рівень тривожності у будь-якому віці

Таблиця 2.4

## Порівняльний аналіз особистісної тривоги осіб за віком

	N	M	S.D
до 20 років включно	30	47,00	9,56
старше 20 років	30	43,90	11,98

В результаті, ми бачимо, що перша група осіб має високий рівень особистісної тривоги, а друга група – середній або помірний рівень.

Також, виявлено, що співзалежна форма взаємовідносин, в даному випадку, в більшій мірі проявляється у осіб, вік яких становить до 20 років включно.

Таблиця 2.5

## Порівняльний аналіз рівня співзалежності за віком

	N	M	S.D
до 20 років включно	30	45,33	10,61
старше 20 років	30	42,36	10,62

Співзалежність може бути більш поширеною серед молодших людей, але варто відзначити, що це узагальнення, а також існують індивідуальні відмінності, і не всі молодші люди проявляють ознаки співзалежності, а не всі старші люди її уникають. Зазвичай, молоді особи не встигли встановити контакт із своїм внутрішнім світом, вони не до кінця знають про особисті кордони та як не дозволяти їх порушувати.

Тобто, тут справа у рівні розвитку особистості, в емоційній ідентичності та стабільності та у недосконалості особистісних навичок.

Можна зробити висновок, що за результатами порівняльного аналізу, нам вдалося встановити, що вищий рівень особистісної тривоги мають співзалежні особи, ніж люди, які не схильні до такої форми взаємовідносин. Вербальна, фізична, емоційна та предметна агресія у даній категорії людей знаходиться приблизно на однаковому рівні, а самоагресія вища у співзалежних людей. Гіпотеза про те, що існують відмінності в рівні тривожності та агресивності у співзалежних осіб та людей, які не схильні до такої форми взаємовідносин не підтверджена.

## Висновки до розділу 2

Співзалежність – це психологічний стан, який викликає багато негативних змін в поведінці співзалежної особи та в її психологічному стані. Це є патологічний взаємозв'язок між людьми, в якому людина вибирає не себе, а свого партнера. Співзалежні особи проживають широкий спектр емоцій, тому було проведено дослідження з метою визначення та порівняння рівня тривожності та агресії у даних осіб, та в тих, хто не належить до такої форми взаємовідносин.

Завдяки шкалі співзалежності Уайнхолда ми змогли визначити, хто з досліджуваних осіб перебуває у співзалежних стосунках, а хто ні.

В результаті проведення порівняльного аналізу, ми виявили, що вищий рівень особистісної тривоги мають співзалежні особи, ніж люди, які не схильні до такої форми взаємовідносин. Вербальна, фізична, емоційна та предметна агресія у даній категорії людей знаходиться приблизно на однаковому рівні, а самоагресія вища у співзалежних людей. Гіпотеза про те, що існують відмінності в рівні тривожності та агресивності у співзалежних осіб та людей, які не схильні до такої форми взаємовідносин не підтверджена.

Завдяки кореляційному аналізу, ми простежили закономірність, що співзалежні особи в більшості випадків відчують такі види агресії, як предметна агресія, аутоагресія та емоційна агресія. Також, ті особи, які в більшій мірі відчували особистісну тривожність, більше виражали свою агресію у вербальній, предметній та емоційній формі.

## ВИСНОВКИ

Співзалежність – це емоційна, соціальна чи, навіть, економічна залежність однієї людини від іншої. В даних стосунках постійно присутні гойдалки «щастя – драма». Чим інтенсивніші ці гойдалки, тим яскравіше виражені емоції. Стан співзалежності здебільшого є наслідком нашого дитинства, коли хтось із батьків був залежним, а хтось рятівником. Для співзалежних людей такі стосунки є шкідливими та неприємними, але вийти з них самотійно дуже важко. Співзалежність має дуже багато проявів, але основний – коли людина забула про важливість своїх емоцій, почуттів і переймається проблемами іншої людини.

Без жодних сумнівів, дана тематика є дуже важливою для вивчення та розуміння у сучасному суспільстві. Адже, дуже багато людей навіть не підозрюють, що вони перебувають у співзалежних стосунках. В основі співзалежності лежить нездоровий спосіб функціонування, в якому одна особа (зазвичай називається "співзалежною") віддає пріоритет потребам, бажанням та емоціям іншої особи (зазвичай називається "головною особою" або "рятівником").

Аналізуючи відповіді досліджуваних, можна сказати, що співзалежні особи на високому рівні відчують особистісну тривогу та самоагресію. Вони не здатні встановлювати здорові кордони, дозволяючи іншій особі втручатися в їх особистий простір. В даному випадку необхідна допомога спеціаліста, який допоможе зняти відчуття вини та відповідальності за іншу особу.

Співзалежність є актуальною проблемою в сучасному світі. Зростання комунікаційних технологій, зміни в сімейних структурах, економічний стрес і соціальний тиск створюють умови, що сприяють розвитку співзалежності. Тому, необхідно вміти розуміти своє «Я» та берегти особисті кордони.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини. І. В. Ананова. Проблеми сучасної психології, 2017. Вип. 37. С. 18–31.
3. Андрух І. В. Фактори, що впливають на формування феномену «емоційного вигорання». І. В. Андрух Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Вип. 12. частина 1. Х. : НУЦЗУ. 2012. С. 22–29.
4. Асланян Т. С. Структурні та функціональні характеристики симптомокомплексу «емоційного холоду» у жінок . Т. С. Асланян – Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Х., 2010. 19 с.
5. Бігун, Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 6, 2017. 17- 25 с.
6. Бріш К. Х. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник. Львів: 2012. 314 с.
7. Бурбо Л. Ліз Бурбо - "5 травм, які заважають бути самим собою". Харків : "Клуб сімейн. дозвілля", 2020. - 256 с.
8. Гібсон Л. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. – Київ : Вид-во Наталії Переверзевої, 2021. – 240с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. - Харків : Віват, 2019. 512 с.
10. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Н. С. Дмитріюк Проблеми сучасної психології. 2010. №8. С. 261–271.
11. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Мелоді Бітті; пер. з англ. І. Возняка. – Х. : Віват, 2022. 304 с.

12. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 328 с.
13. Жемчужна, Г. (2021). Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 2021. - (1(2), с.103-131.
14. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007. – 256 с.
15. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. Вісник Харківського університету. Серія психологія. 2000. № 498.
16. Кочарян А. С. Синдром «емоційного холоду» у міжособистісних відносинах: адиктивний контекст. О. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян, І. В. Гуртова Вісник Харківського національного Університету. Серія Психологія 2007. № 771. С. 115-119.
17. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. Психологічні перспективи. Луцьк, 2022. Вип. 39. С. 230–240.
18. К.Ю Корольов. Алкогольна залежність. Життя над прірвою. Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 152 с.
19. Лазуренко О. О. Проблема емоційності в психології. О. О. Лазуренко Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. – Т. VI, вип. 4. – С. 170–176.
20. Лансер Д. Співзалежність для чайників. 2-ге вид. Київ : Діалектика, 2021. 448 с.
21. Лівін М. Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Київ : "Наш Формат", 2021. 224 с.
22. Ленский А. Н. Потребы, мотивы, эмоции. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Валенасса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – 2010. 338 с.

23. Лисенко І. П. Сімейні проблеми хворих на наркоманію та алкоголізм. Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2000. – № 6. – С. 28–31
24. Лозинська Т. Л. Психологічні особливості співзалежності у сім'ї із залежними особами та основні підходи до її подолання на засадах християнської психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. : Психологія і педагогіка. – 2013. – Вип. 25. – С. 86-91.
25. Менсон М. «Усе замахало. Але надія є». Київ: "Наш Формат", 2019. – 248 с.
26. Москаленко В. Залежність – родинна хвороба. Київ : «Сучасна психологія», 2022. 416 с.
27. Москаленко В. «Коли кохання занадто багато». Київ : «Сучасна психологія», 2022. 272 с.
28. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога-практика. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2011. – Вип. 38. – С. 73-83.
29. Обозов Н. Н. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Наука, 2006. - 191 с.
30. Півень М.А. Структура емоційної зрілості особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. – 2014ю № 47. – С.156-163.
31. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
32. Психологія адиктивної поведінки: Навчально-методичний комплекс для студентів зі спеціальності «Психологія» / Укладачі: Кочарян О. С., Фролова Є. В. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. – 24 с.
33. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

34. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
35. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж.Б. «Втеча від близькості. Позбавлення ваших відносин від контрзалежності» Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2011. 528 с.
36. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж.Б. .: Звільнення від співзалежності. Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2021. 336 с.
37. Штандер В. Пастка співузалежнення. К.: Відродження, 1995. С. 50–57.
38. Mellody, P., Miller, A. W., & Miller, J. K. (2003). Facing Codependence: What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives. HarperOne.
39. Pia Mellody on Codependence (DVD Series). (2011). Meadows Behavioral Healthcare.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ШКАЛА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ Б.УАЙНХОЛД ТА ДЖ.УАЙНХОЛД

Інструкція: Поставте цифри від 1 до 4 у дужки перед кожним питанням:

- ☐ 1 – ніколи
- ☐ 2 – іноді
- ☐ 3 – часто
- ☐ 4 – майже завжди

Питання – ствердження.

1. Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших 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 відреагують на мої почуття чи поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття 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 власний розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший план.
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 про допомогу.

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 ця лояльність 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 відчуваюся “потрібним” (“потрібний”), і намагаюся потім зберігати їх.

## Додаток Б

## Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

## Шкала самооцінки особистісної тривожності

## Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4

34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4



## Додаток В

## ТЕСТ АГРЕСИВНОСТІ

(Опитувальник Л. Г. Почебут)

Інструкція. «Пропонований опитувальник виявляє ваш звичайний стиль поведінки в стресових ситуаціях і особливості пристосування в соціальній середовищі. Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень ».

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємного мені людини, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути його.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я постараюся вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити її.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.

16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурі.
17. У розмові з людиною я намагаюся його уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки» і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнув, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншої людини робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мені завдадуть образу, у мене пропадає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я кричу саме злісне лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі приношу шкоду.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим же.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити зламався або порвалися предмет, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.

37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.

38. Коли я думаю про дуже неприємному мені людину, я можу прийти в збудження від бажання заподіяти йому зло.

39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.

40. Якщо хто-небудь звертається зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

Ключ для обробки теста			
Критерій	Оцінка	Критерій	Оцінка
1	+ 3	4	0
2	+ 2	5	-1
3	+ 1	6	- 2
		7	-3

Додаток Г

