МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інституту управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ Я КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
Христини ХОМИШИНЕЦЬ
4 курс денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник
викладач кафедри практичної
психології
Андріана ЛЕГКА

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

ВСТУП.....

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА Я-КОНЦЕПЦІЇ.....

1.1. Сутність поняття «співзалежність».....

1.2. Причини формування співзалежних відносин.....

1.3. Взаємозв'язок Я-концепції та співзалежних стосунків

Висновки до розділу 1.....

РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ НА УЯВЛЕННЯ СУБ'ЄКТА ПРО СЕБЕ ТА СТОСУНКИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ.....

2.1. Організація дослідження.....

2.2. Опис обраної методики

2.3. Математична обробка дослідження.....

2.4. Аналіз отриманих результатів.....

Висновки до розділу 2.....

ВИСНОВКИ.....

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....

ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні актуальним є питання вивчення психологічних особливостей людей з розладами здоров'я, труднощами адаптації, залежностями та несприятливими сімейними ситуаціями. Психологічна адаптація та порушення психічного здоров’я виникають не лише у тих, хто був безпосереднім учасником травматичних подій, у тих, хто має хворобу чи адиктивну поведінку, але й у членів їхніх родин. Звертаючи увагу на залежну поведінку, ми помічаємо, що залежна особистість якимось чином формує навколо себе комплекс «неадекватних» стосунків, що призводить до психологічних проблем у членів сім'ї.

Взаємозалежність сьогодні вважається одним із деструктивних факторів, які підривають конструктивність сімейних стосунків, істотно впливаючи на життєдіяльність і психологічний стан членів сім'ї. У контексті багатьох досліджень, присвячених проблемі адиктивної поведінки, феномен співзалежності наразі малодосліджений. Можна говорити про недостатність даних про характер впливу взаємозалежності особистості на психологічне функціонування людини, про особливості її особистісних і поведінкових характеристик. Кілька досліджень спеціально аналізували взаємозв’язок між особистими кордонами та взаємозалежністю особистості.

Метою дослідження було визначення психологічних особливостей Я-концепції індивідів у взаємозалежних стосунках.

Мета дослідження визначає вирішення наступних завдань:

1. Розкрити зміст поняття «взаємозалежність».

2. Визначте причини формування взаємозалежностей.

3. Розглянути природу індивідуальної Я-концепції та самоактуалізації.

4. Спланувати та провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних особливостей індивідів у взаємозалежних стосунках.

5. Проаналізувати у ході роботи отримані дані та зробити висновок

Об'єктом дослідження є взаємозалежність і самоактуалізаційні властивості взаємозалежних відносин.

Предметом дослідження є властивості окремих кордонів з різним ступенем взаємозалежності.

Гіпотеза дослідження: передбачається наявність особливостей в особистісних характеристиках людей з різним ступенем залежності, а саме:

- сильно взаємозалежні особи характеризуються низькою сформованістю особистих психологічних меж, зниженим рівнем психічного простору, а також уникненням і тривогою як сильними сторонами прихильності до близьких людей;

- особи з низьким рівнем взаємозалежності характеризуються високим рівнем формування індивідуальних психологічних меж, великим психологічним простором і поганою продуктивністю з уникненням і тривогою щодо близьких людей.

- особи зі значною співзалежністю характеризуються значно вищим рівнем уникаючих проявів і неспокійних стилів прихильності, характеризуються вищим рівнем тривожності та нижчим рівнем формалізованих меж, існує також нижчий рівень суверенітету над тілом, звичками, соціальними відносинами та цінностями.

Теоретико-методологічна основа дослідження: основні методологічні положення сімейної психології про діяльність та методи її дослідження (Берн Е.), загальнопсихологічні принципи детермінізму, теоретична думка про діяльність індивідуально-психологічної особистості (А.Фрейд), про взаємозалежність і співзалежну поведінку (Г.В. Чайка, Е.В. Фролова та ін.).

Наукова новизна полягає у визначенні характеру співвідношення особистісних кордонів і взаємозалежностей у структурі особистості.

Практичнезначення роботи цього дослідження полягають у отриманні даних про психологічні характеристики людей із очевидною взаємозалежністю та їх обробці.

Методи та методики: тести з використанням міжособистісного підходу Лірі та підходу Вейнхолда для визначення ступеня взаємозалежності та статистичні методи лікування дослідження.

Вибірка склала 35 чоловіків і жінок віком 20-45 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатку.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА Я-КОНЦЕПЦІЇ

1.1. Сутність поняття «співзалежність»

Термін «співзалежність» з'явився в кількох лікувальних центрах США (Міннесота) одночасно в 1970-х роках. Про явище співзалежності вперше заговорили у зв'язку наркоманією, оскільки проблеми хворого оточували родичі та друзі. Цей термін використовується для опису людини, чиє життя було порушено через стосунки з хімічно залежною людиною. Це визначення стосується лише членів сімей наркозалежних пацієнтів. Поступово термін взаємозалежність розширив сферу застосування і поширився на стосунки між людьми [52, с. 99].

Питання взаємозалежності певною мірою висвітлюють як зарубіжна психологія (С. Роджерс, Б. Вайнхольд, Дж. Вайнхольд та ін.), так і вітчизняна психологія (Е. В. Фролова, В. Д. Москаленко та ін.).

Співзалежність — це особливий стан, що характеризується інтенсивною зосередженістю та зосередженістю на одній людині чи об'єкті, а також надзвичайною залежністю[47].

За визначенням Н.Ю. Максимова: «Співзалежна людина — це та, яка дозволяє діям іншої людини впливати на себе і повністю зосереджена на контролі над діями цієї людини (іншою людиною може бути дитина, дорослий, коханець, чоловік, батько, мати, сестра, бабуся, це може бути дідусь, клієнт, найкращий друг, алкоголік, наркоман, хтось із психічним чи фізичним захворюванням [32, с.74].

Найчастіше співзалежна поведінка спостерігається в неблагополучних сім'ях, коли в системі сімейних відносин використовуються домінуючі правила, не дозволяється висловлювати свої почуття і прямо обговорювати особисті та міжособистісні проблеми.

На сьогодні існує кілька підходів до розуміння феномену взаємозалежності, де під взаємозалежністю розуміють:

1. Особлива або нерегулярна поведінка;

2. Певний емоційно-психологічний стан;

3. Наслідки впливу «проблемної близькості», дисгармонії в існуючих стосунках, порушення спілкування [3].

Перша конференція з питань взаємозалежності (Арізона, США, 1989 р.) дала найбільш загальне визначення, яке враховує більшість можливих значень терміна: «Взаємозалежність — це стійка патологічна залежність від форм компульсивної поведінки та думок іншої людини, тобто спроба віднайти впевненість у собі, усвідомити власну значимість, визначити себе як особистість» [52, с. 101].

На думку Ананьєвої Г.А., взаємозалежність характеризується:

1. обманюватися, зрікатися.

2. Низька самооцінка, що межує з ненавистю до себе.

3. Надмірна зосередженість на комусь чи чомусь, ігноруючи власне «я».

4. Компульсивна поведінка (мимовільна ірраціональна поведінка, при якій людина може шкодувати, але продовжує поводитися так само).

5. Компульсивна потреба зробити певні дії щодо інших (увага, обурення тощо).

6. Звички емпатії (жалість до себе, гнів, роздратування тощо).

7. «Застиглі» почуття проблеми в спілкуванні, інтимній близькості і т.д.

8. Нездатність розрізнити обов'язки перед собою та перед іншими. Дорослі несуть відповідальність спочатку перед собою, потім перед іншими, а співзалежні люди відповідають спочатку перед іншими, потім перед іншими, а потім перед собою).

9. Втрата ментальних кордонів. Співзалежний дозволяє собі вторгатися в життя інших так само, як він дозволяє іншим вторгатися у своє власне, вирішувати самому, «що для нього добре, а що погано» [2, с.2]. 63].

Батьки часто беруть на себе роль рятівників, тому що їм набагато легше переносити дискомфорт і збентеження, а іноді і душевний біль.

Якщо співзалежна людина не вчиться розпізнавати моменти, коли їй потрібно бути рятівником, вона постійно дозволяє іншим поставити себе на місце жертви. Фактично, співзалежні самі залучені до власної віктимізації. Співзалежна людина може залишатися в одній ролі від декількох секунд до років, а ви можете чергувати рятівника-переслідувача-жертву двадцять разів на день. У цьому випадку мета психотерапії – навчити співзалежного усвідомлювати свою роль [7, С. 12].

На думку багатьох фахівців (К.Х. Бриш [8], О.В. Григор’єв [14] та ін.), співзалежність є дзеркальним відображенням залежності і проявляється тими ж симптомами. Тривалий стрес призводить до

виникнення різноманітних психосоматичних захворювань, таких як гастрит, головний біль, гіпертонія, гіпертонія, гіпотонія та ін., що вказує на взаємозалежний прогрес. Психологічні симптоми співзалежності включають: контроль, стрес, нав'язливі стани та думки, низьку самооцінку, ненависть до себе, провину, пригнічений гнів, неконтрольовану агресію, примус допомогти, турботу про інших, нехтування власними потребами, проблеми спілкування, ізоляцію , Сльози, апатія, проблеми в інтимному житті, депресивна поведінка, суїцидальні думки. Їм погано намагатися контролювати чиєсь життя, тобто те, що їм не підвладно [17, с. 49].

Таким чином, визначення взаємозалежності дуже різноманітні: взаємозалежність визначається як: хворобливий стан; модель поведінки; розлад пристосування; фіксована реакція на стрес; емоційні, психологічні та поведінкові стани, спричинені правилами; власне «Я» підпорядковане залежному стану. ; провокування проблем залежності в сім'ї.

У вузькому, співзалежність –тривожний стан моменту і є результатом адаптації до сімейних проблем, таких як зловживання алкоголем або наркотиками в сім'ї, Коли люди, незалежні від хімічних речовин, вкладають всю свою енергію в «підтримку» залежності і повністю забувають про своє життя, свої цілі та себе. Спочатку це був засіб захисту людей у несприятливих домашніх умовах, реакція на стрес, а згодом став способом життя.

У широкому розумінні співзалежність - залежність від поведінки людини або від конкретних речей: грошей, сексу, їжі, покупок, роботи. Виходячи з цього, міжособистісна залежність постає як самостійний вид взаємозалежності, суб'єктом якої є людина, і це залежність від значущих інших [4, с. 215].

Міжособистісна залежність – розлад поведінки та стосунків, зосередженість на оточуючих або на конкретній людині, заснована на

сильній потребі в кимось отримати підтримку та допомогу, а також на нездатності індивіда діяти самостійно [28, с. 166].

У багатьох роботах висловлюється думка про те, що міжособистісна залежність є первинним розладом, який в ряді випадків через неможливість його реалізувати трансформується у вторинні форми залежності: хімії, їжі, сексу, ігор тощо. Крім того, терапевтичний механізм вторинної залежності передбачає зворотний розвиток від вторинної залежності до первинної [32;33].

У працях західних психологів також можна відзначити моделі, що описують міжособистісну залежність як багатопараметричний розлад. Міжособистісна залежність була визначена як сума перших двох параметрів мінус третя характеристика (прагнення до автономії). У формі формули це можна виразити так [53]:

$$МЗ = ЕО + Н – А. \quad (1)$$

У роботі Дж. Тідеманна феномен міжособистісної залежності розглядається як складне та багатогранна помилка, надмірна залежність та деструктивна дисоціація, що веде до особистісних порушень [55, с . 147].

Дві останні концепції міжособистісної залежності, таким чином, розширюють розуміння феноменології цього розладу і включають у його структуру ті аспекти міжособистісного спілкування, які вважаються самостійними феноменами.

В останні роки міжособистісна залежність стала важливою концепцією психологічних досліджень. Все більше дослідників вивчають міжособистісну залежність та її вплив на стосунки. Міжособистісна залежність визначається як зменшення особистого простору та збільшення спілкування між людьми. У цій статті ми розглядаємо ключові компоненти міжособистісної залежності та їхній вплив на стосунки.

Першою складовою міжособистісної залежності є відкритість стосунків. Відкриті стосунки означають більш тісні та емоційно інтимні

стосунки. Відкритість дозволяє людям ділитися почуттями, думками та ідеями на більш глибокому рівні. Крім того, відкритість дозволяє людям розвинути глибші почуття.

Другим компонентом міжособистісної залежності є прихильність. Любов дає запевнення та запевнення, а також підтримку та радість. Відданість допомагає людям відчувати себе в безпеці та приймати необхідні ризики для розвитку та зростання.

Третім компонентом міжособистісної залежності є повага. Повага означає повагу та визнання індивідуальності іншої людини. Повага включає в себе беззастережне визнання того, що інша людина унікальна. Повага дозволяє людям визнавати та приймати свої відмінності.

Останнім компонентом міжособистісної залежності є участь. Залучення означає проявляти активний інтерес до іншої людини та ділитися з нею своїми думками та почуттями. Це допомагає людям розуміти і підтримувати один одного.

Загалом ці компоненти міжособистісної залежності відіграють важливу роль у розвитку та зміцненні стосунків. Вони допомагають людям пізнати один одного та створити глибші й міцніші стосунки. Ці компоненти також допомагають людям почуватися в безпеці та приймати на себе ризики, необхідні для розвитку та зростання. Вивчення міжособистісної залежності та її впливу на міжособистісні стосунки залишається важливим дослідженням для розуміння міжособистісних стосунків.

Тому міжособистісна залежність стосується не лише окремих людей, а й суспільства в цілому, і створює умови, що сприяють залежним відносинам та їх розвитку. Люди з міжособистісною залежністю постійно потребують схвалення інших, підтримують стосунки, які принижують їхню гідність, почуваються безсилими щось змінити, не розуміють своїх справжніх бажань і потреб і не можуть відчути справжню близькість і любов.

1.2. Причини формування співзалежних відносин

Одна з концепцій взаємозалежності постулює, що взаємозалежність визначається як психологічний розлад, спричинений неповним встановленням психологічної автономії, одного з найважливіших етапів розвитку в ранньому дитинстві [48, с.12].

За даними психодинамічних досліджень Д. Ф. Ніколенко, діти від 0 до 12 років проходять кілька етапів розвитку. Коли дитина народжується, вона перебуває на першій стадії – взаємозалежності. Він характеризується симбіотичними стосунками між матір'ю та дитиною, які необхідні для виживання. Цей етап триває близько 6-9 місяців. Завдання вихователя (зазвичай матері, а не батька) є через вербальний і невербальний контакт [34, с. 15].

Емоційний зв'язок є основою довіри до навколишнього світу і необхідний для розвитку. Другий етап – боротьба з залежністю. У цей період (приблизно 18-36 місяців) першим завданням розвитку є розлука. У дітей в цей час чітко проявляється потяг до пізнання світу. На цьому етапі все більш важливою для дитини стає роль батька, тобто емоційна підтримка її у дослідженні навколишнього середовища. Успішне проходження етапу «психологічного народження» можливе лише за умови формування довіри до навколишнього світу, тобто за умови успішного проходження попереднього етапу. Третій етап - самостійність, триває близько 6 років. Тоді дитина діє в стані зв'язку з батьками та сім'єю.

Четверта стадія співзалежності характерна для «зрілих» відносин і зазвичай відповідає 6-12 років. Дітей відрізняє те, наскільки вони близькі до інших[34, с.16].

Перераховані вище стадії розвитку взаємопов'язані, і порушення на одній стадії розвитку призводять до порушень на іншій стадії розвитку. Приклад із фазами взаємозалежності та антизалежності. Результатом

неповного зв’язку або від’єднання є взаємозалежність. Співзалежні люди «триматимуться», намагаючись завершити свій зв’язок, і стануть сильно залежними або прив’язаними, або намагатимуться завершити відокремлення чи автономію, стаючи сильно від’єднаними (тобто антизалежними) або переходячи між двома. Власне, це головне вирішення проблеми взаємозалежності, тому вони так довго зберігаються – кожна людина намагається «закінчити» свій незавершений етап розвитку за допомогою свого партнера. Якщо фаза з’єднання не завершена, зазвичай вибирається партнер, який її впорається[31, с.210].

У своєму особистісному розвитку людина виходить з інтеграції в єдине ціле (симбіоз мати-дитина). І залежать від нього до незалежності. Як видно, залежність є природним станом першого етапу життя і початковою координатою розвитку. Дитина поступово звільняється від цієї залежності, проходячи кілька етапів і критичних моментів для вирішення завдань кожної вікової групи. У разі невротичного розвитку симбіотична може зберігатися тривалий час або трансформуватися в інші види залежності [16, С. 7].

У дитинстві у дітей очікується розвиток почуття довіри та безпеки до своїх близьких і навколишнього світу. Чи дитина, яка отримує постійну батьківську увагу, турботу та прихильність, має кращі шанси впоратися з проблемами розвитку в майбутньому, ніж дитина, яка не отримує необхідної любові та емоційного обміну? Навіть за найкращих обставин цей етап може внести відчуття внутрішнього розколу в психологічне життя дитини. Це вимагає роботи з базовою довірою. Тому важливим завданням у розвитку дитини є набуття базової довіри (до життя і людей) [26, с. 60].

Найважливішу роль у формуванні довіри-недовіри до життя відіграє позиція матері. Для зрілого інтелектуального розвитку важливо, щоб дитина усвідомила, що її місце у світі найкраще, мама найкраща, а дім найближчий. На цьому глибокому почутті фундаментальної довіри до життя ґрунтуватиметься життєвий оптимізм дорослої людини, її бажання

подолати всі життєві негаразди. У ранньому дитинстві основним завданням є розвиток самостійності. Якщо діти цього віку не навчиться самоконтролю і не розвинуть вміння ладити з іншими, то вони будуть соромитися і сумніватися у власних силах. Якщо дитина довіряє йому, тобто вирішує завдання попереднього етапу, їй буде набагато легше уживатися з навколишнім світом.

У цьому віці важливо, щоб дитина почала набувати певних здібностей через набуття досвіду, особливо помилок. У ранньому дитинстві дитина потребує, щоб дорослі співпрацювали з нею у найпростіших завданнях, організовували їх, допомагали у важкі моменти, підбадьорювали при невдачах, хвалили за досягнення.

Вона впізнає себе в дзеркалі, відгукується на своє ім'я, активно вживає займенник «я». Також необхідно проявляти самостійність, що найкраще виражається словами трирічної дитини: «Я сам» [30, с. 297].

Батькам важливо усвідомлювати, що вони підтримують автономію своїх дітей; якщо вони не підтримують автономію в певних сферах, на що вони покладаються? Коли діти стикаються з доступними варіантами, вони вчаться управляти незалежним досвідом, одночасно контролюючи себе, щоб не завдати шкоди собі та іншим.

Дитині доведеться жити в досить складному і небезпечному світі, тому автономія дитини, заснована на вільному виборі та відповідальності за власний вибір, може допомогти їй вижити в майбутньому. Без автономії людина відходить від реальності у світ фантазії, де можлива залежна та взаємозалежна поведінка.

У дошкільному віці (3-7 років) головним є прояв ініціативи. Ініціативність До самостійності додається ініціативність, плановість і позитивне бажання вирішити ту чи іншу головоллмку. Коли дорослі не дають дитині приймати рішення, якщо її вибір висміюють або карають, то дитина відчуватиме провину за те, що зайшла занадто далеко з власної ініціативи. У такій ситуації дитина може набути неконструктивної

поведінки – уникнення ініціативної діяльності та перекладання відповідальності за прийняття рішень на інших у майбутньому [24, с. 85].

У початковій школі (від 7 до 11 років) дітям потрібно багато працювати. Якщо це не вдається, дитина має певні проблеми на інших етапах розвитку:

- невігластво, низька самооцінка;
- почуття неповноцінності при формуванні соціальних стосунків;
- Труднощі з гендерною ідентичністю;
- небажання стикатися з новими потягами до чогось;
- втрата ініціативи;

залежності;

- Негативний образ себе.

Підлітковий вік (від 11 до 14-15 років) — це вік пізнання. Підлітки намагаються зрозуміти, хто вони, чого хочуть і як цього досягти. У боротьбі за індивідуальність діти повинні спиратися на незалежність, особливо в підлітковому віці.

Крім того, деякі батьки розглядають спроби підлітків відстояти свою незалежність як особисту трагедію, не розуміючи автономії, необхідної для розвитку їхньої дитини. У підлітковому віці, коли батьки мають більш-менш безпосередній вплив на вирішення дитиною найважливіших завдань, батьківський вплив зменшується порівняно з попередніми етапами розвитку.

Підлітки повинні брати на себе все більшу відповідальність за свої дії, слова та рішення. Якщо підліток розвиває довіру, незалежність, відповідальність, комунікативні навички та моральну систему переконань у навколишньому світі, його шанси досягти успішної ідентичності високі. Якщо підліток страждає на спадкову психічну хворобу, якщо в його родині та близьких родичах є анамнез патологічної залежності, якщо підліток співзалежний або емоційно залежний тоді на формування особистості знижуються. Для підлітка, який є підозрілим, упевненим і менш

самостійним, без кваліфікованої допомоги усвідомити свою індивідуальність може бути непростим завданням.

У такого підлітка виявляються симптоми рольової плутанини, невпевненість у розумінні того, хто він, чого хоче, до якого середовища належить. Труднощі з ідентичністю можуть змусити підлітка почати змагатися за негативну ідентичність, негативний образ свого «я». Всупереч тому, що хотіли б бачити батьки, вчителі та суспільство [40].

У підлітковому віці (від 14-15 до 20-23 років) молоді люди стикаються з завданням самовизначення, для чого їм необхідно зробити вибір, відповісти на питання: про сенс свого існування («Чому я живий? »), Про супутників життя («Що таке справжня любов?»), Про кар'єрне зростання («Яке мені діло?»). Також важливо, щоб молоді люди усвідомили та визнали, що вони несуть відповідальність [20, С. 20].

Виникнення відповідальності за власне життя є необхідною передумовою і водночас можливістю взяти на себе відповідальність за іншу людину.

М. Б. Гасюк стверджує, що вміння брати відповідальність за інших є необхідною складовою любові. Він наголосив, що небайдужі люди завжди мають почуття відповідальності. Відповідальність – це добровільна потреба відповідати та піклуватися, заснована на відчутті власної незалежності та здатності «стояти на ногах» без сторонньої допомоги [11, с. 92].

Отже, щоб успішно вирішити завдання особистого самовизначення, необхідно серйозне зобов’язання особистого розвитку. Чесно кажучи, багато людей цього зовсім не хочуть. Всі види патологічної залежності і співзалежності викликають у людей небажання особистісного розвитку.

Людина живе згідно зі своїм хибним мисленням і сприйняттям, створюючи і навчаючись певним небезпечним і деструктивним моделям поведінки. При цьому у багатьох людей спостерігається депресивна реакція, підвищена тривожність, сильний страх перед навколишнім світом,

загострене почуття ненависті до себе. Так зароджуються і визрівають комплекс рятівника і комплекс жертви.

Комплекс жертви. Як і О.О.Андроннікова, цей комплекс (за її терміном – комплекс саморуйнування) виникає переважно через завищені вимоги батьків, яким дитина явно не може задовольнити. Наступна причина – батьки. Батьки сподіваються спонукати своїх дітей бути самомотивованими та успішними. Але вони отримують з точністю до навпаки: дитина розуміє, що він не на цьому рівні. Потім вона почала висувати подібні вимоги до себе, критикувати себе, і твердо усвідомлювати, що якщо вона нічого не зробить, її будуть критикувати набагато менше, ніж коли вона вперше почала, але не так, як Час [3, с.94]

Вимогливі батьки рідко бувають повністю задоволені поведінкою своїх дітей. У неї поступово розвинувся страх невдачі. Це ще більше сковує її і призводить до нових невдач. Лише невдалі прогнози остаточно переконали її, що безініціативність і байдужість — найбезпечніший спосіб дій. Принаймні це не призводить до розчарування. Але для неї було надзвичайно важливо відчути любов батьків. Тому дитина намагається компенсувати свій дискомфорт і незграбність добротою і/або непомітністю. А якщо їй все ж потрібно щось зробити, вона заздалегідь просить вибачення за комплекс неповноцінності, ніби щоб уникнути розчарування.

Фальшиве самознищення часто роз'їдає душі дуже талановитих людей. Отже, незважаючи на всі перешкоди, час від часу трапляються успіхи. Але будь-яке досягнення дитини лише викличе у батьків реакцію: «Ну, якщо хочеться, то можна!». Тепер очікування від неї вищі. По суті, вони хочуть, щоб вона була ідеальною. Необхідна планка стає все вище і вище. Загроза провалу зростає. Так у дитини формується страх успіху. Вона воліла б придушити власну силу, ненавмисно пробудивши передчуття, яке її лякає. Постійне пригнічення власної енергії, прагнення

до непомітності поступово проявляється в усій поведінці людини [52, с. 100].

Іншими словами, спосіб встановлення сімейних стосунків з раннього віку прямо чи опосередковано впливає на майбутні стосунки індивіда з іншими.

Далі важливо перерахувати ознаки взаємозалежності.

1. При наявності об'єктивних доказів того, що існуючі відносини несприятливі, людина все одно не буде намагатися порушити план співзалежності.

2. Думки про стосунки, які можуть закінчитися, можуть призвести до нападу тривоги, і єдиний спосіб впоратися з цією тривогою — повернутися до стосунків і стати більш залежним від свого партнера.

3. Якщо людина вносить якісь зміни у стосунки, вона починає турбуватися про старі моделі поведінки, вона лякається, відчуває себе абсолютно самотньою та спустошеною.

4. Залежна людина бачить власний сенс у стосунках із партнером, живе власними почуттями та думками, повністю ігноруючи власні потреби.

5. Співзалежні люди не можуть визначити власні психологічні межі. Вони схильні сприймати потреби інших як свої власні. Вони прагнуть у всьому догодити іншим і контролюють, як їх сприймають інші.

6. Вони часто грають роль мучеників, ставлячи себе в нестерпні ситуації. Це дає змогу підвищити його важливість для навколишнього середовища.

Існує й інший погляд на феномен взаємозалежності, так званий гештальт-підхід. На відміну від діагностичних психодинамічних моделей, які визначають взаємозалежність як окремий психологічний розлад, з точки зору гештальтпідходу, взаємозалежність є порушенням взаємозв’язку на основі графа або системи зв’язності домену організм/оточення [35, с. 56].

Тут ми не намагаємося спростити чи зменшити проблему взаємозалежності, ми просто хочемо розглянути цю проблему інший рівень.

Тому співзалежність – це відсутність свободи контакту для задоволення потреб. Якщо розглядати співзалежність крізь призму циклу емпіричного контакту, то перша стадія, передконтактна, зазвичай виникає у співзалежних людей. Нагадаємо, що проходження цієї стадії характеризується, потреб, задоволенням потреб об'єкта. У співзалежної людини переходьте відразу до другої стадії - контактної, тому що співзалежна людина смутно відчуває свою потребу - близькість, любов, турбота, не може сказати, але об'єкт легко виділити. Зрозуміло, що це лише «ілюзорна» фаза контакту, оскільки немає свободи контакту, враховуючи перервану форму циклу досвідного контакту, злиття, де неможливо визначити свої почуття, бажання, відмінності. Вони надходять від відкритих партнерів. Крім того, співзалежні відчувають слабку диференціацію щодо своїх партнерів, часто представляючи амбівалентність: «любов і ненависть».

1.3. Взаємозв'язок Я-концепції та співзалежних стосунків

Зв'язок між Я-концепцією та взаємозалежністю є дослідницьким питанням, яке активно розглядається в психології та клінічній практиці. Такі явища, як негативна самооцінка, депресія та тривога, серед інших проблем психічного здоров’я, є концептуальною структурою та самоорганізацією людини. Вивчаючи це питання, психологи активно використовують теорію Я-концепції для більш глибокого та детального дослідження природи самосвідомості та активно застосовують її в клінічній практиці. важливо розглянути спірні аспекти цього питання.

Я-концепція визначається як сукупність уявлень про себе, сформованих у процесі розвитку людини. Ця основа включає уявлення про те, ким є людина, її здатність виконувати обов'язки та завдання, її привабливість і цінність для інших. Розвиваючи Я-концепцію, людина відображає прийняті уявлення про себе та інших, приймає рішення та формує стосунки з іншими.

Взаємозалежність можна визначити як процес залежної поведінки, прояв слабкої автономності. Люди, які схильні до співзалежності, часто мають проблеми з прийняттям рішень, автономією та задоволеністю життям. Цей психологічний феномен може бути зумовлений як соціальними умовами, так і впливом суперечливих освітніх процесів, а також уявленнями індивіда про себе.

Наразі тривають дослідження, метою яких є визначення впливу Я-концепції на розвиток взаємозалежності. Сучасні дослідження показують, що люди з негативною самооцінкою мають вищий рівень співзалежності та більше психологічних проблем. Наприклад, дослідження показують, що авторитарне самосприйняття, інтроверсія та низький рівень спонтанності пов'язані з високим рівнем співзалежності.

Люди з поганою самооцінкою частіше активізують залежну поведінку та мають більше труднощів у вираженні самостійності. Тому розуміння природи є необхідним для розробки ефективних програм психологічної допомоги та запобігання психологічним проблемам.

Сучасний стан теоретичної думки про «Я-концепцію» за теорією Карлу Роджерсу. Вчений стверджував, що «Я-концепція» включає уявлення людини про власні властивості та здібності, особливості її взаємодії з іншими та навколишнім світом, цілі та уявлення, які можуть мати різну спрямованість [54]. «Я-концепція» сприймається і регулюється свідомістю, вона не є несвідомою. Ступінь, до якої «справжнє Я» відрізняється від «ідеального Я», є одним із показників особистої незадоволеності та дискомфорту, а також невротичних труднощів.

Прийняття себе таким, яким ти є насправді, а не тим, ким хочеш бути, є ознакою психічного здоров'я [6].

Чайка Г. В. вважає, що «Я» має кілька образів – «Я-Реальне», «Я-Ідеальне» та «Я в очах інших». Розбіжність між реальним «я» і «тим, яким мене бачать інші» також може призвести до неврозу або депресії, і неважливо, думають інші про людину краще або гірше, ніж він сам про себе. Таким чином, зрозуміло, що зневага і негативізм по відношенню до дитини, а також надмірне захоплення нею призводять до розвитку тривожності, оскільки в обох випадках думка оточуючих не збігається з істинним «Я» дитини [46].

У світовій психологічній науці вивчення питання «Я-концепції» також тісно пов'язане з ім'ям Еріка Бірна, який розробив так званий «транзакційний аналіз» - оригінальний напрям у теоретичній психології та психотерапевтичній практиці. . Вчені зосередили свою увагу на прояві «Я-концепції» у стосунках, яка є основою міжособистісних відносин (транзакцій). У структурі «Я-концепції» Берн виділяє три «его-стани»: «Я-дорослий», «Я-батько» і «Я-дитина» [50].

Сучасні вчені більше уваги приділили механізму формування Я-концепції та концепції здібностей та поведінковим аспектам «Я-концепції». Зокрема, у дослідженні В. І. Силяєва встановлено, що хлопчики та дівчатка обирають собі одностатевих товаришів з 3 років, і ця тенденція не змінюється до закінчення початкової школи [38, с. 10].

Дослідження Д. Тідеманна показують, що гендерні стереотипи батьків і вчителів щодо математичних здібностей дітей можуть впливати на оцінку дітьми своїх математичних здібностей [55, с. 146]. Отримані результати також показали, що протягом початкової школи кореляція між гендерними стереотипами дорослих і уявленнями про себе дітей зростає з віком [12, с. 147].

Як бачимо, існує велика кількість схожих і суперечливих підходів до розгляду «Я-концепції» та характеристик, які вона формує, проте всі

дослідники сходяться на думці про важливість феномену «Я-концепції», який впливає на поведінка людей, когнітивні та емоційні компоненти, включаючи (але не обмежуючись ними) показники успіху, Рівні щастя, тривоги, соціальної інтеграції, самооцінки та задоволеності життям.

У багатьох джерелах поняття «взаємозалежність» розкривається за допомогою описів, але однозначної відповіді досі немає.

Теорія сімейних систем Мюррея Боуена проливає світло на концепцію «диференціації особистості», ступеня, до якого розділені інтелектуальна та емоційна сфери. Якщо емоційна та інтелектуальна сфери зближуються, то рівень диференціації низький. Така людина буде керуватися у своїх діях емоціями, а не розумом. Більше того, така людина з будь-якого пережитого життєвого досвіду не робить висновків і не вчиться на своїх чи чужих помилках, а вирішує чинити так само. Надалі формується циклічна або сценарна поведінка. Знаючи результат, індивід зробить ту саму дію, очікуючи іншого результату. Така модель поведінки поширена серед залежних і залежних. Негнучкість, піддача емоціям. Все це свідчить про особливості незрілої особистості. Співзалежні або залежні - це особи, поведінка яких базується на емоційній системі.

М. Боуен працював із родинами хворих на шизофренію і виділив подібну ознаку. Батькам дітей, хворих на шизофренію, важко відрізнити почуття від думок, прав ідеалівду від факту. Пізніше виявилося, що майже кожен, хто постраждав від залежної сім'ї, мав цю рису. Ступінь диференційованості — це ступінь здатності розрізняти сенсорні та інтелектуальні процеси. У більшості випадків просте запитання про те, що людина відчуває в даний момент, може привести людину в кому.

Рівень диференціації може залежати від зовнішніх подразників, залежно від їх інтенсивності та тривалості. Під дуже сильним впливом, у важких ситуаціях, стресі, наприклад, підвищується індивідуальна тривожність, і навіть високодиференційовані люди відчувають труднощі з інтелектуальним управлінням поведінкою. Тобто повернутися до стану

дитинства і незрілості. Природно, якщо людина має залежність від ПАР або залежність, рівень диференціації «я» низький.

Теорія М. Боуена складається з восьми положень:

1. Диференціація «Я», ступінь розмежування емоційної та інтелектуальної системи людини. Крім того, це поняття вводить поняття «псевдо-я» або «фальшиве я», тобто перебування під впливом зовнішнього світу, відсутність власних переконань і принципів, або бунт без причини, або пристосування до середовища. «Справжнє я» - це повноцінна особистість зі своїми цінностями та високими ідеалами. Ця концепція знайшла своє місце в програмі VDA, одним із завдань якої є пошук «справжньої індивідуальності». Це також формує основу теорії самооцінки.

2. Тріангуляція – це процес зняття тривоги, коли група чи сім’я перебувають у критичній ситуації, і двоє людей не можуть позбутися конфлікту, а третя сторона залучена. При цьому конфлікт не вирішується, а охолоджується, учасники конфлікту змінюються і об’єднуються проти третьої сторони. Тріангуляція допомагає уникнути конфлікту, а не жити в ньому, накопичуючи досвід обміну.

3. Емоційний процес нуклеарної сім'ї - це емоційний вплив генераційного рівня в сім'ї. Цей процес є основою ізоляції. Наприклад, у разі розриву стосунків людина не шукає шляхів порятунку, а навпаки, відходить від вирішення конфлікту і навіть провокує розрив, передбачаючи можливість бути кинутим.

4. Процес проекції в сім'ї небезпечний для будь-якого члена сім'ї, але особливо для дітей. Коли члени сім’ї об’єднуються один проти одного. Періодично потрапляючи в цей трикутник, дитина втрачає можливість встановити власну особистість. Коли вони виростають, такі люди не знають, хто вони, а лише проекцію себе від членів родини та членів суспільства. Така людина має чіткий процес проектування, який є внутрішнім і засвоєним. Навіть зростаючи далеко від дому, така людина

продовжує критикувати, засуджувати і залишатися такою ж. Це є основою спотвореної самооцінки, самоосуду і, отже, критичного ставлення до інших. Ще один важливий момент проекції – це коли відповіді передаються від одного члена сім'ї чи групи до іншого. Це «емоційний ефект».

5. Успадкування моделей стосунків у родині є процесом, який передається з покоління в покоління з незначною дискримінацією. М. Боуен відносить до таких закономірностей: алкоголізм, суїцид, інцест, насильство тощо. Якщо людина росте в сім'ї алкоголіків, то вона або буде залежною від ПАР, або матиме явну залежність особистості чи симптоми залежності.

6 Емоційна розлука — це процес, який повністю виключає членів родини. Усі розмови про нього ставали «сімейними таємницями», що передавалися з покоління в покоління. Наприклад, батько кидає сім'ю з маленькою дитиною, яка вважає себе мертвою. У неблагополучній сім'ї часто існують «таємниці» про членів сім'ї, причини смерті близької людини або зміни в припущеннях. Брехня прагне стати природною, всі знають, що брехня існує, але мовчать про це. Правду про причину смерті родичів від алкоголізму та наркоманії можна приховати, а будь-яку причину часто називають без уточнення того, що на момент смерті родич перебував у стані алкогольного сп'яніння. Є багато прикладів, коли члени сім'ї починають нове життя, звільнившись від залежності, а потім стають ізгоєм у сім'ї.

7. Статус рідного брата. Це поняття визначає характер особистості і порядок народження в сім'ї. Кожен член сім'ї виконує певну функцію і народжується в певному порядку, а діти беруть на себе відповідні функції. Наприклад, в умовно нормальній сім'ї лідером є старший брат, а в неблагополучній сім'ї – владний лідер, який не має здатності до поваги. У цій ситуації маленькі діти можуть стати функціональними лідерами.

8. Соціальний регрес – це процес повторення соціальних процесів у родині. Злиття, конформізм, об’єднання, тоталітаризм. Усі ці процеси характерні для сімей у періоди підвищеної тривожності. Злиття передбачає визнання емоцій інших як своїх власних. Підростаючи, людина вчиться бути дратівливою, тривожною, злою тощо в тих же ситуаціях, що й її родина.

Для дослідження рівня «самодиференціації» використовувалася шкала оцінки рівня диференціації DSI-R.

Методика заснована на теорії сімейних систем М. Боуена. В даний час є статті англійською мовою, які підтверджують валідність тесту і його актуальність для диференціальних досліджень «Я» в цілому.

Тести визначаються чотирма показниками:

1. Емоційна реакція відображає швидкість реакції, рівень EQ, а також швидкість і ступінь оцінки емоцій. Якщо цей показник низький або високий, це може свідчити про блокування в емоційній сфері. Дуже високий показник може свідчити про підвищену чутливості, вразливості суб'єкта (чутливості). Чим вище індекс емоційної реакції, тим ближче до норми. Низький бал свідчить про апатію, незалежно від важливості події. Емоційна бідність, апатія - Апатія або притуплена чутливість до алкогольних дорослих дітей може бути характерною для особистості. Часто це ознака депресії.

2. Позиція «Я» також важлива для дослідження, вона схожа на поняття «Я-концепція», уявлення людини про себе, частину своєї свідомості, але в даному випадку без урахування ступеня дефіциту, метод не вимірює індекс дилатації. Рівень цього показника може свідчити про адекватність ставлення людини до себе та свого місця у світі. Це яскравий показник залежності самооцінки від думки оточуючих.

3. Емоційний розрив - це емоційна дистанція. Ви можете бути фізично відстороненими, але це не означає, що ви не емоційно прив’язані до подій і людей. Чим вищий цей показник, тим більше розвинені

внутрішні механізми людини в будь-яких стосунках, тим вона більш незалежна від зовнішніх впливів, спокійна в стресових ситуаціях. І вміти нейтрально ставитися до людей, вчасно оцінювати ситуацію, а не бути орієнтованим на людей.

4. Злиття. Ступінь інтеграції являє собою ступінь відокремленості суб'єкта від зовнішнього світу. Розуміння свого внутрішнього стану не залежить від зовнішніх впливів у повсякденному житті. Крім того, ви можете використовувати індекс Fusion, щоб визначити ступінь, до якої людина схильна розділяти своїх індивідів. Думки, які були поховані в її серці з дитинства.

Розрізнення «Я» має три загальні рівні ознак.

1. Злиття першого рівня і слабка диференціація. Людина з диференціацією «Я» першого рівня має такі особистісні особливості: емоції домінують над психічними процесами; невміння ідентифікувати почуття; установки у вигляді обов'язковості та стереотипів; відсутність у своєму житті особистого життя; стрес, спричинений навіть невеликими. зміни в навколишньому середовищі; люди Емоційний; орієнтований на стосунки, вся енергія спрямована на пошук схвалення, любові та підтримання гармонійних стосунків; рішення приймаються на основі почуттів; залежний від батьків; автоматичне мислення.

2. Другий рівень «Я» помірно диференційований. Люди на цьому рівні мають такі особистісні характеристики: емоції однаково важливі, але вони стали більш адаптивними; самооцінка продовжує залежати від інших; почуття легше зрозуміти та відкрито висловити; особисте життя може виглядати хаотичним; дистанція використовується для емоційних поділ.

3. Третій рівень – середній рівень диференціації «Я». Люди на цьому рівні впадають в емоції лише під час сильного стресу; розвивають почуття «я»; встановлена функція інтелекту полягає в тому, щоб розділяти думки та емоції; вони вільніші та задоволеніші своїм життям; відокремлені від емоцій інших; вони контролюють свої емоції та інколи розслабляються, а в

стресових ситуаціях знову вмикають міркування; незалежні від думки оточуючих, тому достатня самооцінка; здатні твердо самостверджуватися; у стосунках не бояться близькості; гнучко ставляться до соціальних ролей, не намагаються змінити близьких.

4. Четвертий рівень — «самодиференціація» високого рівня.

недоступні в реальному житті. Це повне звільнення від зовнішнього світу, як у Будди.

Визначити справжній рівень диференціації можна в стресових умовах і переважно шляхом спостереження. Наскільки людина здатна відокремити емоції від думок під час стресових ситуацій. Те, як вона оцінює ситуацію, приймає рішення і діє, є показником рівня диференціації «я».

Здатність розрізняти інтелектуальні та емоційні функції є відносною. Багато залежить від уміння відключати автоматичні думки в тривожних станах. Але диференціація «Я» є важливим показником розвитку свідомості в роботі з залежними і співзалежними.

Тому, виходячи з теорії сімейних систем, взаємозалежність визначається як низький рівень «самодиференціації». Що важливо, його можна виміряти та змінити за допомогою деяких технологій.

Висновки до розділу 1

Вивчивши джерела цієї теорії, можна сказати, що співзалежність означає сильну залежність людини від певних близьких людей у її житті, від почуттів і поведінки цих близьких людей. Це патологія, що характеризується повною поглиненістю та сильною залежністю (емоційною, соціальною, фізичною) від іншої людини.

Співзалежні люди часто не поділяють залежність свого партнера, але їхнє життя часто пов’язане з турботою та захистом свого подружжя чи партнера. Останніми роками було багато тверджень про те, що

різноманітні хвороби - анорексія, переїдання, азартні ігри, страх інтимної близькості тощо - призводять до співзалежності. Погляд теоретика-дослідника на питання, що описують характеристики людей, схильних до взаємозалежності, такі як низька самооцінка, надмірне бажання контролювати інших, низька самооцінка та низька впевненість у собі, зміна ролей, самокомпромісні інтереси тощо. Одержимість співзалежними об’єктами, стосунками та нездатність розпізнати та задовольнити власні потреби. Така поведінка є результатом порушеної ідентичності, коли одна людина намагається знайти ідентичність за рахунок іншої. З іншого боку, людина без проблем самоідентифікації, має нормальну самооцінку та адекватний рівень домагань, самоповаги та здатності задовольняти свої потреби та себе. Віра. З цього випливає, що існує зв'язок між Я-концепцією і схильністю людини формувати взаємозалежні відносини.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ НА УЯВЛЕННЯ СУБ'ЄКТА ПРО СЕБЕ ТА СТОСУНКИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ

2.1. Організація дослідження

Для досягнення поставлених у роботі цілей ми вирішували наступні завдання:

- Розробити проект психологічного дослідження особливостей співвихователів.
- Провести психодіагностичне дослідження психологічних особливостей співзалежних.
- Методом статистичної обробки проаналізувати результати дослідження психологічних особливостей утриманців.

У даному досліджені приймали участь 35 осіб у віці 20-45 років. З них 23 жінки та 12 чоловіків.

У дослідженні використовувалися наступні методи: Метод Лірі та Міра взаємозалежності Вайнхолда.

Дослідження міжособистісних стосунків проводилось за методикою дослідження міжособистісних стосунків Т. Лірі, для визначення ступеня взаємозалежності випробовуваних використовувався тест Вейнхолда.

За першим способом випробуваним надається реєстраційна форма та анкета. Другий – тест-анкета (наведена в додатку Б).

Пояснення методу Лірі:

Вам будуть представлені міркування про характер людини, її ставлення до інших. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, чи відповідає воно вашому самоуявленню.

У бланку відповідей заповніть клітинки, що відповідають цифрам, які відповідають вашим ставленням до себе. Будьте максимально щирими. Не малюйте квадрати, якщо ви абсолютно не впевнені.

Оцінивши, ким ви є насправді, перечитайте всі записи ще раз і відзначте ті, які відповідають вашим ідеалам.

Інтерпретація результатів здійснюється додаванням чисел у круглих дужках. Для визначення ступеня взаємозалежності пропонуються такі шкали:

60-80 балів - дуже високий рівень моделі взаємозалежності;

40 – 59 балів - модель взаємозалежності високого рівня;

30 – 39 балів - середній ступінь моделі взаємозалежності та/або антизалежності;

20 – 29 балів – Невелика кількість взаємозалежних та/або дуже антизалежних моделей.

2.2. Опис обраної методики

Методологія Т. Лірі, Г. Лефоржа і Р. Сазека була створена в 1954 р. для вивчення уявлень суб'єктів про себе і своє ідеальне "Я", а також для вивчення групових відносин. За допомогою цієї методики розкриваються основні типи взаємин з людьми в процесі самооцінки та взаємооцінки.

При вивченні взаємин часто виділяють два фактори. Вони були названі основними компонентами стилевого аналізу міжособистісної поведінки і можуть бути пов’язані за змістом з двома з трьох осей семантичного розрізнення К. Осгуда: оцінка і влада.

Щоб вказати на основні соціальні тенденції, Т. Лірі створив карту умов і розділив її на частини. У цьому колі горизонтальна і вертикальна осі представляють чотири напрямки домінування-підпорядкування і дружби-

ворожості відповідно. Ці підрозділи далі поділяються на вісім на основі більш особистих стосунків. Для більш точного опису коло поділено на 16 секторів, але найбільш часто використовуваний октант певним чином орієнтований відносно двох головних осей.

Сума балів за кожним напрямком трансформувалася в індекс із домінуючою вертикальною (домінантно-залежна) та горизонтальною (само-інше) осями. Відстань індексу результату від центру кола вказує на адаптованість або крайнощі міжособистісної поведінки.

Різні діагностичні напрямки дозволяють визначити типи особистості і порівняти дані з різних аспектів. Наприклад, «соціальне Я», «автентичне Я», «мій партнер» тощо.

Анкета містить 128 суджень і загалом 16 пунктів, які розподілені на 8 типів зв’язків за силою від високого до низького. Методологія встановлена таким чином, що судження, створені для з'ясування певного типу відносин, розміщуються не послідовно: вони групуються в 4 групи і повторюються з такою ж кількістю визначень. Під час обробки підраховується кількість підключень кожного типу.

Октант зображує такі психологічні тенденції:

1. Боротьба за владу – авторитет – самодержавство;

два. самовпевненість - самовпевненість - самозакоханість;

3. Суворий – упертий – жорстокий;

4. Скептицизм – упертість – песимізм;

5. Прийняття—м'якість—пасивна слухняність;

шість. довіра - покора - покладатися;

сім. Доброта - несамостійність - надмірна конформність;

вісім. Чутливий - Безкорисливий - Жертовність.

На першому етапі обробки даних за ключовими словами анкети розраховували бал для кожного октанта.

Табл. 1.

«Ключ» до опитувальника методики Лірі

1-ий октант	питання 1-4, 33-36, 65-68, 97-100
2-ий октант	питання 5-8, 37-40, 69-72, 101-104
3-ій октант	питання 9-12, 41-44, 73-76, 105-108
4-ий октант	питання 13-16,45-48, 77-80, 109-112
5-ий октант	питання 17-20, 49-52, 81-84, 113-116
6-ий октант	питання 21-24, 53-56, 85-88, 117-120
7-ий октант	питання 25-28, 57-60, 89-92, 121-124
8-ий октант	питання 29-32, 61-64, 93-96, 125-128

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона поділена на чотири ступені виразності відношення:

0-4 бали - низька 5-8 балів - помірна	Адаптивна поведінка
9-12 балів - висока 13-16 балів - екстремальна	Екстремальна до патології поведінка

На другому етапі отримані точки переносяться на графік, при цьому відстань від центру кола відповідає кількості точок у цьому октанті (min - 0, max - 16). Два кінці цих векторів з’єднані, утворюючи профіль, який відображає особистість конкретної людини. Окреслені простори заштриховані.

Побудуйте окремий графік для кожного представлення, що характеризується помітністю кожного октанта.

	Домінування	

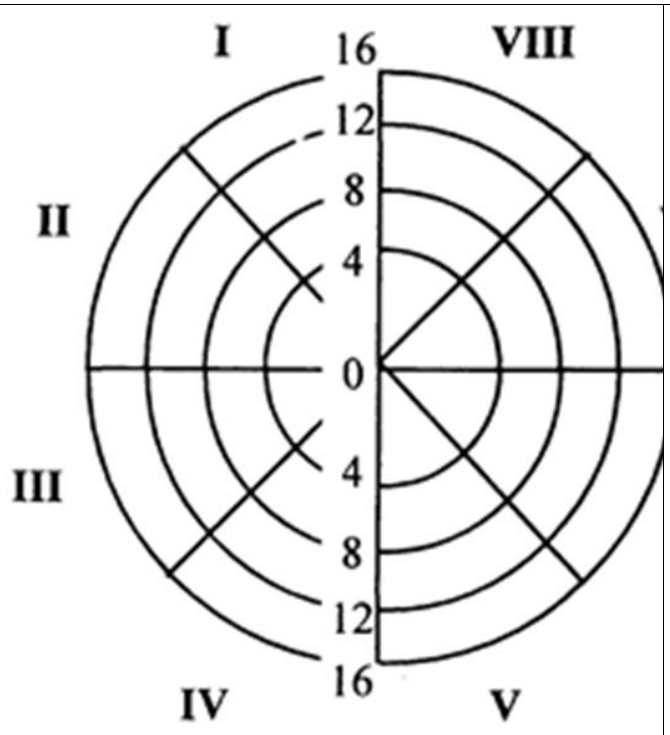
Агресивність		Дружелюбність
	Підпорядкування	

Рис.1. Діагностика діаграми міжособистісних відносин

Поділ кола на дві ортогональні осі дає чотири квадранти, визначені як доброзичлива сила, ворожа сила, доброзичлива слабкість і ворожа слабкість. Кожен квадрант далі ділиться на два:

ворог:

I октант - авторитарний стиль

II Октант - егоїстичний стиль

Слабкі сторони ворога:

III Октант - Агресивний стиль

IV Октант — сумнівний стиль

Доброякісна слабкість:

V октант — залежний стиль

Шостий октант — підлеглий стиль

Сила доброзичливих:

Сімдесят восьме коло - доброзичливість

VIII Октант - Альтруїстичний стиль

На третьому етапі визначаються показники за двома основними параметрами «Домінування» і «Дружба» за формулою:

Перевага = (I – V) + 0,7 (VIII + II – IV – VI)

Jen = (VII – III) + 0,7 (VIII – II – IV + VI)

Таким чином, бальна система 16 міжособистісних змінних була трансформована в два числові показники, що характеризують сприйняття суб'єктами конкретних параметрів.

Результат формули «домінування» позитивний, що свідчить про прагнення людини до лідерства та домінування, що проявляється у спілкуванні. Негативні значення вказують на схильність підкорятися, відмовлятися від відповідальності і займати керівні позиції.

Позитивні результати за формулою «Дружба» свідчать про прагнення індивіда до формування дружніх стосунків і співпраці з іншими. Кількісні результати є індикаторами ступеня цих характеристик.

Найтемніший заштрихований октант профілю відповідає домінуючому стилю людини у стосунках. Гармонійна особистість характеризується балом не вище 8. Оцінка вище 8 означає, що атрибути, виражені октантом, посилені. 14-16 балів свідчить про труднощі соціальної адаптації. Низькі бали (0-3 бали) за всіма октантами є свідченням закритості теми та нечесності. Якщо на психографіці немає заштрихованих октантів більше 4 балів, достовірність даних сумнівна: діагностична ситуація не сприяє відкритості.

Перші чотири відносини (I-IV октанти) характеризуються схильністю до лідерства і домінування, незалежністю поглядів, готовністю відстоювати свою точку зору в конфлікті. Інші чотири октанти (V-VIII) відображають домінування конформізму, невпевненості в собі, чутливості до думки інших і схильності до компромісів.

Методика Вейнхолда — це опитувальник, створений для перевірки особистісних якостей для визначення ступеня взаємозалежності досліджуваних. Анкета складалася з 20 суджень.

2.3. Математична обробка дослідження

За допомогою формул визначаються показники за двома основними параметрами «домінування» і «дружба»:

Перевага = (I – V) + 0,7 (VIII + II – IV – VI)

Jen = (VII – III) + 0,7 (VIII – II – IV + VI)

Бальна система 16 міжособистісних змінних була перетворена в два числові індекси, що характеризують сприйняття випробовуваних зазначених параметрів. Отримано два індекси – «домінантність» і «дружність», наведені в таблиці.

Табл. 2

Таблиця результатів розрахунку індексів «Домінування» та «Добролюбство» актуального та ідеального «Я» випробовуваних

Випробовуваний	Образ актуального «Я»		Образ ідеального «Я»	
	Домінування	Дружелюбність	Домінування	Дружелюбність
№ 1	+ 6,7	+ 1,7	+ 8,7	+ 8,9
№ 2	+ 1	+ 11,2	+ 6,2	+ 5,8
№ 3	- 8	+ 9	+ 4,3	+ 14,5
№ 4	+ 0,4	+ 1	+ 4,9	+ 11,9
№ 5	- 11,6	- 0,4	+ 13,2	+ 0,6
№ 6	- 9,5	- 4,1	+ 10,7	+ 15,7
№ 7	- 5,2	- 11,4	+ 7,2	0
№ 8	- 11,5	+ 15,3	+ 18,5	+ 20,5
№ 9	+ 1,8	- 5	+ 6,9	+ 8,3
№ 10	+ 3	+ 9	+ 18,1	+ 11,3
№ 11	+ 8,7	+ 16,1	+ 10,4	+ 14,8
№ 12	+ 2,1	+ 2,7	+ 5,3	+ 8,5
№ 13	- 8,4	- 8	+ 6,1	- 3,9
№ 14	+ 2,1	+ 0,7	+ 7	+ 9,2
№ 15	+ 4,5	+ 1,9	+ 7,3	+ 10,9
№ 16	+ 3,1	- 2,3	+ 11	+ 3,2
№ 17	- 6,2	+ 0,4	+ 9,4	+ 16,8
№ 18	- 6	+ 18,2	+ 10,7	+ 16,1
№ 19	- 7,2	+ 11,8	+ 4,1	+ 8,3

№ 20	- 14,1	+ 12,7	+ 13,7	+ 10,9
№ 21	- 2,1	- 6,1	+ 3,4	+ 6,2
№ 22	+ 2,4	- 3,2	+ 11,3	+ 3,1
№ 23	-5,7	+ 7,1	+ 8,2	+ 3,4
№ 24	- 3,7	+ 8,5	+ 7,7	+ 8,9
№ 25	+ 7,1	- 5,1	+ 12,3	+ 11,7
№ 26	- 16	- 3,4	+ 9,2	+ 6,4
№ 27	- 5,9	+ 15,5	+ 7,7	+ 0,5
№ 28	- 2,2	+ 11,2	+ 9,7	+ 14,1
№ 29	+ 4,5	+ 14,7	+ 5,2	+ 19,6
№ 30	+ 0,7	+ 3,1	+ 15,4	+ 10,4
№ 31	+ 1,3	- 2,1	+ 5,9	+ 8,9
№ 32	- 1,7	- 7,5	+ 3,5	+ 1,3
№ 33	- 5,4	- 3	+ 10,7	+ 3,7
№ 34	+ 9,3	+ 6,5	+ 15,7	+ 7,9
№ 35	+ 3,6	- 4,6	+ 16,3	- 9,3

Знайдено середнє значення набору індексів.

Середнє арифметичне дорівнює:

$$\bar{x} = \frac{x_1+x_2+x_3+...+x_n}{n} = \frac{\sum x}{n}$$

Діапазон варіації (R) представляє межу варіації, або іншими словами, величину варіації характеристики. Діапазон варіації розраховується як різниця між максимальним значенням характеристики (xmax) і мінімальним значенням характеристики (xmin):

$$R = x_{max} - x_{min}$$

Середні значення індексів та розмах варіації наводяться в таблиці.

Табл. 3

Оціночні показники індексів «Домінування» та «Дружелюбність»

Показник	Актуальне «Я»	Ідеальне «Я»	Актуальне «Я»	Ідеальне «Я»
	Середнє значення		Розмах варіації	
Домінування	- 1,9	9,3	25,3	15,1
Дружелюбність	3,2	8,3	29,6	29,8

Загальна дисперсія ( ) вимірює варіацію характеристик популяції. Він дорівнює середньому квадрату відхилення індивідуальних значень ознаки x від середнього сукупності і може бути розрахований за формулою:

$$\sigma^2 = \frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n}$$

Табл. 4

Дані для розрахунку дисперсії показників образу актуального «Я» випробуваних

Випробовуваний	**Домінування** $x - \bar{x}$	**Дружелюбність** $x - \bar{x}$	**Домінування** $(x - \bar{x})^2$	**Дружелюбність** $(x - \bar{x})^2$
№ 1	8,6	-1,5	73,96	2,25
№ 2	2,9	8	8,41	64
№ 3	-6,1	5,8	37,21	33,64
№ 4	2,3	-2,2	5,29	4,84
№ 5	-9,7	-3,6	94,09	12,96
№ 6	-7,6	-7,3	57,76	53,29
№ 7	-3,3	-14,6	10,89	213,16
№ 8	-9,6	12,1	92,16	146,41
№ 9	3,7	-8,2	13,69	67,24
№ 10	4,9	5,8	24,01	33,64
№ 11	10,6	12,9	112,36	166,41
№ 12	4	-0,5	16	0,25
№ 13	-6,5	-11,2	42,25	125,44
№ 14	4	-2,5	16	6,25
№ 15	6,4	-1,3	40,96	1,69
№ 16	5	-5,5	25	30,25
№ 17	-4,3	-2,8	18,49	7,84
№ 18	-4,1	15	16,81	225
№ 19	-5,3	8,6	28,09	73,96
№ 20	-12,2	9,5	148,84	90,25
№ 21	-0,2	-9,3	0,04	86,49
№ 22	4,3	-6,4	18,49	40,96
№ 23	-3,8	3,9	14,44	15,21
№ 24	-1,8	5,3	3,24	28,09
№ 25	9	-8,3	81	68,89
№ 26	-14,1	-6,6	198,81	43,56

№ 27	-4	12,3	16	151,29
№ 28	-0,3	8	0,09	64
№ 29	6,4	11,5	40,96	132,25
№ 30	2,6	-0,1	6,76	0,01
№ 31	3,2	-5,3	10,24	28,09
№ 32	0,2	-10,7	0,04	114,49
№ 33	-3,5	-6,2	12,25	38,44
№ 34	11,2	3,3	125,44	10,89
№ 35	5,5	-7,8	30,25	60,84

Середня квадратична помилка обчислюється як квадратний корінь із дисперсії.

Дисперсія становитиме:

За ознакою «правило»

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{1440,32}{35} = 41,15$$

за ознакою «Дружелюбність»

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{2242,27}{35} = 64,06$$

Середньоквадратичне відхилення:

для індексу «Домінування»

$$\sigma = \sqrt{41,15} = 37,95$$

для індексу «Дружелюбність»

$$\sigma = \sqrt{64,06} = 47,35$$

Коефіцієнт варіації - це відносна міра дисперсії, виражена у відсотках. Розраховується за такою формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \cdot 100\%$$

де V – коефіцієнт варіації,

середня квадратична помилка,

є середнім значенням.

Коефіцієнт варіації індексу домінування

$$V = \frac{37,95}{-1,9} \cdot 100\% = -1997\%$$

Коефіцієнт варіації для індексу «Дружелюбність»

$$V = \frac{47,35}{3,2} \cdot 100\% = 1480\%$$

Отримані дані показують дуже високий ступінь розкиду показань, що досягає крайньої протилежності.

Табл. 5

Дані розрахунку дисперсії ідеального Я-образу суб'єктів

Випробовуваний	**Домінування** $x - \bar{x}$	**Дружелюбність** $x - \bar{x}$	**Домінування** $(x - \bar{x})^2$	**Дружелюбність** $(x - \bar{x})^2$
№ 1	-0,6	0,6	0,36	0,36
№ 2	-3,1	-2,5	9,61	6,25
№ 3	-5	6,2	25	38,44
№ 4	-4,4	3,6	19,36	12,96
№ 5	3,9	-7,7	15,21	59,29
№ 6	1,4	7,4	1,96	54,76
№ 7	-2,1	-8,3	4,41	68,89
№ 8	9,2	12,2	84,64	148,84
№ 9	-2,4	0	5,76	0
№ 10	8,8	3	77,44	9
№ 11	1,1	6,5	1,21	42,25
№ 12	-4	0,2	16	0,04
№ 13	-3,2	-12,2	10,24	148,84
№ 14	-2,3	0,9	5,29	0,81
№ 15	-2	2,6	4	6,76
№ 16	1,7	-5,1	2,89	26,01
№ 17	0,1	8,5	0,01	72,25
№ 18	1,4	7,8	1,96	60,84
№ 19	-5,2	0	27,04	0
№ 20	4,4	2,6	19,36	6,76
№ 21	-5,9	-2,1	34,81	4,41
№ 22	2	-5,2	4	27,04
№ 23	-1,1	-4,9	1,21	24,01
№ 24	-1,6	0,6	2,56	0,36
№ 25	3	3,4	9	11,56
№ 26	-0,1	-1,9	0,01	3,61
№ 27	-1,6	-7,8	2,56	60,84
№ 28	0,4	5,8	0,16	33,64
№ 29	-4,1	11,3	16,81	127,69

№ 30	6,1	2,1	37,21	4,41
№ 31	-3,4	0,6	11,56	0,36
№ 32	-5,8	-7	33,64	49
№ 33	1,4	-4,6	1,96	21,16
№ 34	6,4	-0,4	40,96	0,16
№ 35	7	-17,6	49	309,76

Середня квадратична помилка обчислюється як квадратний корінь із дисперсії.

Дисперсія становитиме:

За ознакою «правило»

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{557,20}{35} = 16,49$$

за ознакою «Дружелюбність»

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{1441,40}{35} = 41,18$$

Середнє квадратичне відхилення:

Для індексу «перевага».

$$\sigma = \sqrt{16,49} = 24,02$$

для індексу «Дружелюбність»

$$\sigma = \sqrt{41,18} = 37,96$$

Коефіцієнт варіації - це відносна міра дисперсії, виражена у відсотках. Розраховується за такою формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \cdot 100\%$$

де V – коефіцієнт варіації,

середня квадратична помилка,

є середнім значенням.

Коефіцієнт варіації індексу домінування

$$V = \frac{24,02}{9,3} \cdot 100\% = 258\%$$

Коефіцієнт варіації для індексу «Дружелюбність»

$$V = \frac{37,96}{8,3} \cdot 100\% = 457\%$$

Отримані дані говорять про невисоку міру розсіювання ознак у порівнянні з показниками коефіцієнтів варіації актуального "Я".

2.4. Аналіз отриманих результатів

З отриманих даних видно, що в більшості випадків представники субординаційного типу стосунків (за методикою Лірі) мають високий ступінь взаємозалежності (за методикою Вейнхолда). Симбіонтам властиві: скромність, боязкість, лагідність, емоційна стриманість, покірність, відсутність напористості, слухняність і чесність у виконанні обов'язків. Є більш високі показники - сором'язливі, слухняні, легко соромляться, підкоряються сильним незалежно від ситуації. Екстремальні показники - конформізм, схильність до саморуйнування, слабкість, ставити себе на останнє місце і засуджувати себе, звинувачувати себе, негативізм, бажання бути сильнішою людиною. Тому чим вищий ступінь взаємозалежності, тим більше деструктивних рис має людина.

Крім того, представники таких відносин виявляють невдоволення собою і прагнуть розвинути в собі риси інших типів відносин, а іноді і зовсім протилежні.

На другому місці – представники підозрілих типів відносин (за методикою Лірі). Ці люди перебувають у ситуаціях хронічного конфлікту, з високим рівнем взаємозалежності та незадоволення собою.

На третьому місці представник залежностей, що не пояснює себе.

Табл.6

Зведена таблиця результатів діагностики випробовуваних за тестами Лірі та Уайнхольда

Тест Лірі									Тест Лірі								Тест Уайнхольда
Випро-бовува	Образ актуального «Я»								Образ ідеального «Я»								
	I	II	II	I	V	V	VI	VII	I	II	II	I	V	V	VI	VII	

-ний			I	V		I	I	I			I	V		I	I	I	
№ 1	8	4	4	4	2	4	5	5	7	5	4	0	6	3	8	9	37
№ 2	3	1	1	1	2	4	8	4	5	3	2	0	3	2	5	5	36
№ 3	3	2	4	5	11	7	6	10	4	3	4	0	6	6	8	12	52
№ 4	4	6	4	3	5	5	5	4	6	5	2	0	6	5	9	7	41
№ 5	6	5	5	10	12	8	6	5	12	7	6	1	3	3	8	3	50
№ 6	4	2	6	8	10	3	4	4	9	5	3	0	6	5	11	11	50
№ 7	6	6	6	10	7	3	3	1	8	5	6	2	5	2	6	5	53
№ 8	5	3	1	7	13	10	10	9	11	6	3	0	3	6	13	15	49
№ 9	3	0	6	4	9	3	1	1	5	2	3	0	3	3	5	8	53
№ 10	11	3	6	9	8	8	8	14	13	7	5	0	4	5	10	11	43
№ 11	8	6	6	1	7	7	13	13	9	4	5	0	7	5	10	13	31
№ 12	6	4	6	5	6	3	8	7	6	5	5	3	7	3	10	10	27
№ 13	7	10	11	9	14	6	10	3	8	9	9	5	4	4	10	3	31
№ 14	5	4	4	0	5	3	4	2	5	4	3	0	5	2	8	8	37
№ 15	5	8	5	4	4	4	9	5	6	4	4	1	5	3	10	9	39
№ 16	6	6	7	5	5	5	4	7	7	6	7	1	3	4	6	9	38
№ 17	3	2	6	5	8	6	5	3	8	5	4	0	7	6	11	13	47
№ 18	7	4	5	6	13	12	12	14	8	6	5	0	5	7	12	12	47
№ 19	9	6	7	9	12	16	9	13	14	9	8	7	12	12	10	13	41
№ 20	0	3	4	3	12	10	9	7	9	5	5	0	3	3	11	9	49
№ 21	8	5	10	9	8	5	6	6	10	4	8	4	8	6	10	8	39
№ 22	4	7	4	5	3	3	5	3	8	6	4	0	3	3	5	6	50
№ 23	6	6	3	5	11	8	8	6	8	7	7	6	4	5	9	10	50
№ 24	3	5	2	3	6	8	7	5	6	7	6	1	6	5	10	10	47
№ 25	8	6	7	4	3	3	4	4	9	4	3	0	3	5	7	10	38
№ 26	1	1	4	9	10	5	2	3	9	5	1	1	4	3	6	5	62
№ 27	4	2	4	4	12	8	9	13	11	6	8	5	4	8	5	8	52
№ 28	6	3	6	2	11	9	6	12	8	7	4	0	6	8	9	12	45
№ 29	7	4	4	4	6	7	11	12	9	5	5	1	8	11	12	13	49
№ 30	6	4	5	5	6	5	6	7	12	6	6	0	5	6	8	12	48
№ 31	6	5	8	7	4	4	8	5	7	5	6	0	6	5	10	7	43
№ 32	2	3	5	3	3	1	1	0	4	4	4	2	4	1	6	4	32
№ 33	1	1	6	10	5	2	3	9	5	6	1	1	2	1	4	7	43
№ 34	12	7	6	4	9	5	9	11	13	6	6	2	5	4	9	11	39
№35	11	8	10	8	6	10	4	8	13	11	10	8	3	2	7	8	38

Табл. 7

Таблиця кореляції отриманих даних

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	1																
2	0,569761	1															
3	0,469507	0,451017	1														
4	0,178174	0,105361	0,455123	1													
5	0,019252	-0,06544	0,077446	0,351462	1												
6	0,291438	0,129738	-0,02517	0,152923	0,649167	1											
7	0,350013	0,298934	-0,09605	-0,13941	0,362713	0,561916	1										
8	0,443175	-0,01773	0,002352	0,029448	0,390578	0,663258	0,664335	1									
9	0,625141	0,272384	0,260678	0,427733	0,410762	0,573528	0,32189	0,491255	1								
10	0,445448	0,499734	0,349305	0,447341	0,344128	0,580923	0,198416	0,327432	0,604921	1							
11	0,555759	0,59526	0,542527	0,26977	0,302011	0,450639	0,328746	0,263233	0,513206	0,629067	1						
12	0,365149	0,43016	0,43636	0,355694	0,27612	0,374706	0,095711	0,142384	0,39389	0,637466	0,741703	1					
13	0,287397	0,117512	0,168171	-0,00825	0,090307	0,332663	0,314741	0,292707	0,162713	0,037233	0,229996	0,200371	1				
14	0,284286	0,007536	0,009785	0,015146	0,419244	0,641547	0,510761	0,627341	0,421898	0,212105	0,284062	0,164337	0,669708	1			
15	0,272797	0,19764	0,018916	0,014862	0,395567	0,48138	0,645838	0,350175	0,271635	0,156871	0,172513	-0,06361	0,499858	0,505897	1		
16	0,277853	-0,13076	-0,17427	-0,21699	0,220888	0,463368	0,446337	0,626512	0,281671	0,013115	-0,00404	-0,13906	0,451811	0,64241	0,599694	1	
17	**-0,38701**	**-0,42528**	**-0,36663**	0,277112	**0,402042**	0,185816	-0,19595	-0,00663	0,148164	-0,05865	-0,19517	-0,17971	-0,1552	0,205942	-0,08504	0,06382	1

Відновлення від співзалежності є передбачуваним процесом. Порядок цих кроків точно буде різним для кожного. Однак цілком імовірно, що кожному доведеться зіткнутися з усіма етапами руйнування моделі співзалежності. Окремим особам потрібно буде зробити більше. Наприклад, перший крок до розуміння того, наскільки моделі співзалежності переважають у ваших стосунках. Ця співзалежність настільки поширена, що людина може не усвідомлювати, що це дисфункціональна поведінка. Інші кроки також можуть забрати багато часу. Часто ви можете навчитися краще усвідомлювати ефективніше їх виражати, але для цього з вашого боку доведеться багато працювати.

Існує кілька способів подолання взаємозалежностей. Індивідуальний підхід до відновлення взаємозалежності був задуманий як розширений 12-етапний процес. Коротко це можна описати так:

1. Припустимо, що існує проблема, яку неможливо вирішити за допомогою наявних сьогодні ресурсів та інформації.

2. Дослідіть справжню причину проблеми.

3. Навчіться розпізнавати симптоми проблеми на основі того, що насправді відбувається у стосунках.

4. Перестаньте звинувачувати інших у своїх особистих проблемах.

5. Припиніть лаяти та мучити себе за свої помилки та недосконалість.

6. Припиніть використовувати ігри влади та маніпуляції, щоб отримати те, що ви хочете.

7. Будьте готові просити те, що ви хочете.

8. Навчиться відчувати всі свої почуття і виражати їх.

9. Зробіть кроки, щоб отримати більш повне розуміння своїх почуттів, думок, цінностей, потреб, бажань і мрій.

10. Навчіться визначати свої розумові межі у стосунках з іншими.

11. Навчиться зближуватися, вчитися у них для підтримки та будувати стосунки, щоб оговтатися від співзалежності.

12. Навчіться підтримувати гнучкий баланс у своїх стосунках зі своїм Автентичним Я в інших, щоб забезпечити найкращу можливість для реалізації свого повного потенціалу.

Розуміти моделі взаємозалежності. Існує багато способів перешкодити людям досягти взаємозалежності. Це як сон. Людині сниться, що щось йде своєю чергою. Навіть коли її не було, вона продовжувала спати. Майже все, що вона відчуває в житті, має відтінок співзалежності, тому вона може не знати, що є щось краще.

Для деяких заперечення своїх почуттів і потреб може бути засвоєним механізмом виживання або безпеки. Якби співзалежний насправді знав або обговорював те, що сталося в родині, в якій він виріс, він, ймовірно, не пережив би свого дитинства. Його можна навчити не зосереджуватися на тому, що відбувається з ним та іншими членами сім'ї, щоб підтримувати серед оточуючих ілюзію «великої, дружної і щасливої сім'ї». З усіх речей, які його вчили ігнорувати, репресії та відмова виражати свої почуття

найбільше руйнівно вплинули на нього та його стосунки. Як і більшість залежностей, співзалежність є сенсорною хворобою.

Зрозумійте причину проблеми. У літературі існує плутанина щодо справжньої причини взаємозалежності. Деякі автори стверджують, що це результат генетичної схильності, інші, що співзалежність виникає в результаті контакту з алкоголіком або його родиною. Основний аргумент цього підходу полягає в тому, що взаємозалежність спричинена еволюцією і є навченою дисфункціональною поведінкою. У той же час це вважається системною проблемою, пов'язаною з неблагополучними сім'ями та вихованням дітей у неблагополучних суспільствах.

Уточніть взаємозалежності. Як тільки співзалежний усвідомлює, що причиною співзалежності є незавершена динаміка відносин, він негайно побачить, як ця динаміка реалізується в його поточних відносинах. Завершенням процесу психічного народження є головним чином усвідомлення того, що він перебуває у відносинах взаємозалежності. Коли він зрозуміє, які важливі етапи розвитку він пропустив за цей час, з додатковою підтримкою та набуттям нових навичок, він зможе пройти процес свідомо.

Відмовтеся від своїх прогнозів. Коли співзалежна людина намагається дистанціюватися, вважаючи інших неправильними або поганими, вона розвиває спосіб життя, заснований на припущеннях. Він може спотворювати реальність, щоб відповідати своїй потребі бути завжди правим і виправдовувати свої дії тим, що вірить, що інші помиляються. Відмова від цих проекцій часто вимагає ніжної конфронтації та підтримки з боку членів групи або сім'ї, друзів і партнерів, подружжя або терапевта. Передбачення є наріжним каменем стіни заперечення. Вони, як правило, повільно руйнуються, доки більшість стін заперечення не буде зруйновано, і врешті-решт не відкриється правда про те, хто ти є та хто такі всі інші.

Усуньте ненависть до себе. Якщо співзалежний не відчужує свою матір або сім'ю, а намагається відчужити їх, вважаючи, що вони неправі чи

погані, він, ймовірно, зробить висновки про власну неадекватність. Він може спробувати заперечити або придушити ці негативні почуття, але вони, швидше за все, домінуватимуть у його житті. Ці уявлення потрібно виявити, ідентифікувати та трансформувати. Вони засновані на непорозумінні і галюцинаціях, а також є результатом слабкої константності об'єкта. Розуміючи, що ці прогнози є джерелом його комплексу неповноцінності, він зможе їх виправити.

Усуньте владні ігри та маніпуляції. Не маючи природних сил для завершення психологічних пологів, співзалежні люди частіше вдаються до владних ігор і маніпуляцій, щоб отримати те, що вони хочуть. «Драматичний трикутник» є поширеним способом маніпулювання іншими, залишаючись дуже пасивним. Як тільки він знайде більш ефективні способи, потреба маніпулювати та контролювати інших зменшиться.

Уміння просити те, що ти хочеш. Найпростіший і найпряміший спосіб отримати те, що ви хочете, це просто й ввічливо попросити. Такі запити будуть із задоволенням виконані (якщо можливо, іншою стороною). Зазвичай це спосіб, у який люди не запитують прямо («Можливо, мені потрібна машина сьогодні ввечері»), а потім зляться, коли не розуміють. Деякі люди запитують сердито або дуже роздратовано («Блін, сьогодні мені потрібна машина! Чи можу я її взяти?»), що змушує людину, на яку вони націлені, сказати «ні».

Навчіться відчувати знову. Діти, які ростуть у неблагополучних сім’ях, дуже рано починають приховувати свої почуття та думки про те, що відбувається вдома. Злість зазвичай прихована, хоча люди, які перебувають у співзалежних стосунках, зляться. Перш ніж можна буде висловити гнів, його необхідно певним чином «раціоналізувати». За всі нещастя в сім'ї хтось повинен бути відповідальним або цапом відпущення. Діти часто грають цю роль. Ставши дорослим, співзалежний повинен заново відкрити свої приховані почуття, щоб допомогти йому знову

пережити дитинство. Людина не може вилікуватися від співзалежності, не відновивши своїх почуттів.

Вона змушена перетворювати своє «Я». Вона також змушена приховувати своє справжнє я, включаючи свою невинність, свою «внутрішню дитину». Її «внутрішня дитина» страждає від так званих турботливих людей, які можуть сміятися з неї, насміхатися з неї, не поважати її, не слухатися, фізично карати її або ігнорувати її найважливіші потреби. Щоб приховати заподіяний біль, вона буде змушена приховати частину себе від світу. У процесі вона приховує цю частину себе. Одужання передбачає відновлення та зцілення «внутрішньої дитини».

Визначте свої розумові межі. У кожного своя психологічна територія. Він складається з ваших думок, почуттів, дій і тіла. Для більшості людей з неблагополучних сімей ця територія настільки часто порушується в дитинстві, що вони ростуть, не усвідомлюючи, як це сталося. Більшість співзалежних мало усвідомлюють свої особисті кордони та не мають навичок визначати та захищати власні кордони. Навчитися розпізнавати та ефективно захищати свої кордони є важливим, якщо співзалежні хочуть зламати шаблон взаємозалежність

Як дізнатися про близькість. Співзалежні бояться і жадають інтимної близькості водночас. Вони часто бояться, що близькі будуть контролювати, принижувати, завойовувати і пригнічувати їх. З розпадом співзалежності виникає потреба спілкуватися з іншою людиною. Часто потрібен новий тип участі батьків, будь то терапевт чи інша літня особа, яка може надати необхідну інформацію, стати розмовником і вихователем, підтримка, необхідна для створення сталості об’єкта та формування самооцінки.

Досліджуйте нові форми відносин. Більшість людей, які певний час жили у співзалежності, знають мало або зовсім нічого про динамічне життя, якого їм бракує. Іноді виникає розпливчасте відчуття, що «реальне життя важливіше реального», що змушує співзалежних ризикувати, щоб

змінити статус-кво. Співзалежність стає співзалежністю, коли люди вчаться жити незалежно настільки, щоб прагнуть підтримувати найкращі якості один одного.

В результаті емпіричного дослідження гіпотеза дослідження підтвердилася. Аналіз показує зв'язок між самооцінкою та співзалежністю.

Також виявлено значний зв'язок між самооцінкою та індивідуальною Я-концепцією.

Висновки до розділу 2

В більшості випадків представники підлеглого типу стосунків (за методикою Лірі) мають високий ступінь взаємозалежності (за методикою Вейнхолда). Симбіонтам властиві: скромність, боязкість, лагідність, емоційна стриманість, покірність, відсутність напористості, слухняність і чесність у виконанні обов'язків. Є більш високі показники - сором'язливі, слухняні, легко соромляться, підкоряються сильним незалежно від ситуації. Екстремальні показники - конформізм, схильність до саморуйнування, слабкість, схильність поступатися всім і в усьому, завжди ставити себе на останнє місце і засуджувати себе, звинувачувати себе, бажання бути сильнішою людиною.

Крім того, представники таких відносин виявляють невдоволення собою і прагнуть розвинути в собі риси інших типів відносин, а іноді і зовсім протилежні.

На другому місці – представники підозрілих типів відносин (за методикою Лірі). Ці люди перебувають у ситуаціях хронічного конфлікту, з високим рівнем взаємозалежності та незадоволення собою.

На третьому місці представник залежностей, що не пояснює себе.

ВИСНОВКИ

Сьогодні питання взаємозалежності є важливим, і це явище має великий вплив на суспільство. Взаємозалежність може впливати на всі сфери людського життя і на всі стосунки людини з самою собою. Співзалежність лежить в основі серйозних і очевидних соціальних хвороб, тоді як співзалежність є причиною менш очевидних, але не менш шкідливих типів залежностей (грошей, влади, сексу тощо).

Феномен взаємозалежності в сімейних відносинах є особливою сферою людської взаємозалежності, оскільки він впливає на природу соціального здоров'я.

Більшість людей, які певний час жили у співзалежності, знають мало або зовсім нічого про динамічне життя, якого їм бракує. Іноді виникає неясне відчуття, що «реальне життя важливіше того, що є насправді», що змушує співзалежних ризикувати, щоб змінити статус-кво. Взаємозалежність змінюється співзалежністю, коли люди вчаться жити незалежно настільки, щоб прагнути підтримувати найкращі якості один одного.

Через аналіз теоретичних джерел розкривається поняття взаємозалежності. Це патологія, що характеризується повною поглиненістю від людини. Описано чинники, що призводять до розвитку співзалежної поведінки та висвітлено погляди експертів у галузі пісенної залежності з цього питання. Вивчення ідей теоретиків, що описують характеристики людей, які схильні до взаємозалежності, включаючи низьку самооцінку, надмірне бажання контролювати інших. Визначено, це є результатом негативної самооцінки, спроби однієї людини знайти зламану ідентичність за рахунок іншої.

Консультування співзалежних клієнтів - особлива робота психолога. Консультант має справу з клієнтом, який вважає свої проблеми результатом деструктивної поведінки. Інша людина, таким чином, бачить

власний інтерес, змінюючи свого партнера, одного з дітей або навіть батьків. Абітурієнти не підозрюють, що вони співзалежні та потребують психотерапії. Як наслідок, він рідко готовий брати відповідальність за свої проблеми та активно працювати над їх вирішенням.

Намагаючись змінити спосіб життя клієнта, психотерапевт стикається з парадоксом.

Людина народжується в малій групі – її родині, стосунках, необхідних для виживання. Вони дають можливість особистості розкритися, сприяють особистісному зростанню, але водночас змушують її слідувати цілям, які не завжди відповідають її особистим амбіціям і бажанням. Таким чином, у відносинах є порядок і міцність, а також підтримка і вимога, коригування і виправлення, виконання і обмеження.

Відсутність відчуття кордонів «Я» унеможливлює здорове функціонування, повноцінний контакт з оточуючими, оскільки призводить до розгубленості, зміщення, «поглинання». Взаємозалежні особистості з розмитими межами прагнуть персоналізувати все, що відбувається навколо них, бачачи явища, які мають до них пряме відношення. Вони відповідають за все, що відбувається.

Проаналізувавши теоретичний зв'язок між взаємозалежністю та рисами Я-концепції, було вирішено дослідити зв'язок між взаємозалежністю та психологічними рисами Я-концепції.

Отже, в більшості випадків представники підпорядкованого типу міжособистісних стосунків (за методикою Лірі) мають високий ступінь взаємозалежності (за методикою Вейнхолда).

Тобто, симбіонтам властиві: скромність, боязкість, лагідність, емоційна стриманість, покірність, відсутність напористості, слухняність і чесність у виконанні обов'язків. Є більш високі показники - сором'язливі, слухняні, легко соромляться, підкоряються сильним незалежно від

ситуації. Екстремальні показники - конформізм, схильність до саморуйнування, слабкість, засуджувати себе, звинувачувати себе, негативізм, бажання бути сильнішою людиною.

У ході дослідження була підтверджена гіпотеза про взаємозалежність між взаємозалежністю та самооцінкою. Тобто підтвердилася гіпотеза про те, що взаємозалежність пов'язана з певними особливостями Я-концепції.

Результати цього дослідження можуть бути використані психологами, які працюють із співзалежними людьми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Ананьєва Г. А. Родина: хімічна залежність і взаємозалежність. Робота з взаємозалежностями: Незалежна фірма «Класс», 2003, стор 187.
- Андронікова О.О. Ідентичність жертви співзалежної особистості // Сибірський педагогічний журнал. № 2/2017, С. 92-97.
- Артемцева Н.Г., Галкіна Т.В. Взаємозалежність може загрожувати психічному здоров'ю суб'єктів//Знання. Навички розуміння, випуск 4/2014, стор. 213-220.
- Аршава І. Ф., Знанецька О. М., Носенко Є. Л. Позитивний Я-образ і психічне здоров'я особистості: монографія. Дніпропетровськ: «Інновація», 2011, 134 с.
- Бамбурак Н. М. Індивідуальна концепція «Я-концепції» у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі // Загальна освіта 96 Проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАН України. 2009. Частина XI,
- Берн Е. Трансакційний аналіз і психотерапія [Пер. Англійською мовою Н. Ф. Цветкова]. СПб.: Братство, 1992. 224 с.

- Brisch, KH Розлади прихильності від теорії до терапії. посібник. Львів: 2012. С. 314.
- Верейна Л. В. Досвід формування позитивної самооцінки афективної спрямованості // Питання загальної та педагогічної психології. Коул. Науковий пр. Г. С. Костюка України АПН ім. Інституту психології ім. 2002. Том четвертий. Частина 3.
- Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації у сучасних жінок : автореф. Дисертація... канд.псих. наук: 19 жовтня 2007 р. / Мирослава Богданівна Гасюк, Прекапатський університет носить ім'я Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2003. 21 с.
- Гасюк М. Б. Особистий життєвий шлях і психічне здоров'я. Івано-Франківськ 2020. 306 с.
- Командир Т. О., Кричковська Т. Д. Психологічні проблеми віку: Навч. Київ: Видавництво «Сварог», 2020.
- Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самоактуалізація особистості: Сучасна наукова думка // Психологія і соціологія. Спосіб доступу: http://www.rusnauka.com
- Григор'єва О. В. Психологічні межі особистості та методи оцінки її формування // Медична психологія, 2007. No4.
- Густодимова В. С. Аналіз К. Г. Юнга Феномени психологічної залежності в парадигмі аналітичної психології: автореф. Дисертація... канд.псих. наук: 19.00.01 / В. С. Густодимова ДЗ «Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2015. 19с.
- Демчук О. А. Емпіричні посилання для дослідження феномену особистісної безпорадності // Психологічні перспективи, 29, 2017. 48-61.
- Демчук О. А. Особистісні профілі Я-атрибуцій у структурах Я-концепції високобезпорадних студентів // Психологічні перспективи, 28, 2016. 107-118.

- Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості // Молодий вчений. Херсон: Гельветика, 2016. Випуск 12. С. 240-243.
- Демчук О. А. Особистісні профілі Я-образу в структурах Я-концепції високобезпорадних студентів // Психологічний погляд. Луцьк, 2016. 28. С. 107-118.
- Образ Т. В. Дмитрової «Я» як регулятор людських відносин: відкинутий. психолог. наук / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАН України. Київ, 1993, стор 18.
- Факторна структура афективно-оцінних рис високоіндивідуалізованих студентів у Дудник О.А. Безпорадність // Психологічний ракурс. Луцьк, 2019. Вип.33. С. 103-114.
- Дучимінська Т. І. Теоретичний аналіз психологічного феномену навченої безпорадності // Педагогіка і психологія професійної освіти: наук.-метод. en-l Львів, травень 2011. 151−158.
- Знанецька О. М., Носенко Є. Л. Роль характеристик Я-концепції в умовній успішності особистості як суб’єкта життєдіяльності // Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Освіта і психологія». 2009. № 9/1. рол. 15. С. 82-87.
- Знанецька О. М. Характеристика взаємозв'язку Я-концепції особистості та її психічного здоров'я: Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук / Костюка НАН України, Інститут психології ім. Київ, 2010, С. 20.
- Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психічного здоров’я, особистісні та ситуаційні детермінанти здоров’я // Особистісні та ситуаційні детермінанти здоров’я: матеріали 5-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 18 листопада 2020 р.): Доп. матеріал і дис./заг.ред. Проф.Бацилєва О.В. Київ, 2020. Сторінки 59-62.

- Калошин В. Ф. Практика управління емоційним станом. Раціональна емоційна терапія. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 сторінок.
- Кляпець О. Я. Подружня залежність як фактор розвитку сімейного емоційного вигорання // Соціальна психологія. 2006. Випуск 6(20).Стор.164-174.
- Копець Л. В. Психологія особистості. Київ: Вид. “Києво-Могилянська Академія”, 2007, С. 406.
- Корчевна О. В. Проблеми становлення, розвитку, становлення та зміни «Я-концепції» особистості // Практичні питання навчання та виховання осіб з особливими потребами: Наукові праці. Київ: «ВНЗ України», 2004. С. 295-301.
- Розробка та психометрична оцінка Опитувальника діагностики міжособистісних стилів Кочарян О. С. // Психологічне консультування та психотерапія. № 1-2014, С. 209-221.
- Максимова Н. Ю. Психологія аддикційної поведінки: Навчальний посібник. Київ: Київський університет, 2002. 308 сторінок.
- Москаленко В. Д. Наркоманія: сімейна хвороба. М.: 2016 р. 352 р.
- Індивідуально-психологічні особливості особистості Ніколенко Д.Ф. Київ: Рад. школа, 1987. 43 с.
- Рибалка В. В. Теорії особистості в сімейній психології та педагогіці. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
- Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. СПб.: Пітер, 2004. 720 сторінок.
- Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: Підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 сторінки.
- Силяєва В. І. Психологічні дослідження та корекція Я-образу у самотніх жінок: Автореф. Дисертація... канд.. Психолог. наук: 19.00.01 / Силяєва В. І. – Харк. Університет країни носить ім'я В. Н. Карацина. Харків, 2004. 20 сторінок.

- Столяренко О.Б. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- Ткачук С. С. Психоаналіз самостворення позитивної Я-концепції // Психологія і суспільство. Кременець, 2003. С. 107-113. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/29693
- Тохтамиш О. М. Психологічні механізми формування реакції та їх зв'язок з індивідуальним самопізнанням // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Костюка Кам'янець-Подільського імені Г.С. рол. 19. С. 697-705.
- Вайнхольд Б. Звільнення від соціальної залежності: пер. Англійською мовою А. Г. Чеславської. М.: Независимая фирма «Класс», 2002, 224 с.
- Фрейд А. Психологія «Я» і захисні механізми. М.: 1999. 140 с.
- Фролова Є. В. Психологічні фактори та динаміка формування міжособистісної залежності у жінок : автореф. Діс...кандер. психолог. наук: 19 жовтня 2001 р. / Євгенія Валеріївна Фролова. Харківський державний університет імені В.Н. Каразіна. Харків: 2008. 19 с.
- Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект концепції «Я» в працях українських та зарубіжних дослідників // Актуальні проблеми психології. 2016. Том XI. рол. 14. С. 215-226. URL: http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/22.pdf
- Шагар В. Б. Словник сучасної тлумачної психології. Харків: Прапор, 2007. 640 сторінок. URL: https://ia802804.us.archive.org/34/items/psyxoloh2007/psyxoloh2007.pdf
- Шакова О. Г. Соціальна психологія особистості. Харків: «Контраст», 2019. 116 сторінок.
- Беннер А. Д. Узгодження освітніх очікувань матерів і вчителів з академічними здібностями малозабезпеченої молоді // Журнал педагогічної психології. Том 99, 2007, С. 140-153.

- Маccoby EE Стать і стосунки: звіт про розвиток // Американський психолог. Т. 45, 1990 р., С. 12. 513-520.
- Маслоу, Абрахам Х. Мотивація та особистість. Harper & Row, Publishers, 104 Inc., 1954 р. 369 стор.
- Панагі, Л., Ахмадабаді, З., Хосраві, Н., Садегі, М. С. та Маданіпур, А. (2016). Життя і взаємозалежність із залежною людиною: модеруюча роль рис особистості. Здоров'я наркоманів, 8 (2), 98–106.
- Родрігес С., Понтес Ф. та Педросо Дж. Чи прогнозують самооцінка та інші важливі концепції якість життя, пов’язану зі здоров’ям? 2015. Психологія, с.6. 1625-1628 роки. Доступно за адресою: https://pdfs.semanticscholar.org/59ba/3d59e5ed09a31944a5e8042af7ad16a54bf2.pdf.
- Терапевтичні, особистісні та міжособистісні теорії, розроблені Роджерсом Ч. Р. у рамках клієнтоорієнтованої системи. У С. Кох (Ред.), Психологія, наукове дослідження. рол. 3: Вираження характерів і соціального походження. Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1959. С. 184-256. Веб-сайт: https://www.academia.edu/29021825/
- Тідеманн Дж. Гендерні стереотипи батьків і переконання вчителів є прогностичними ознаками уявлень дітей про їхні здібності до математики в початковій школі // Journal of Educational Psychology. Том 92, березень 2000 р. 144-151.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі

Текст опитувальника

ІНСТРУКЦІЯ: Вам будуть представлені міркування щодо характеру людини, її взаємовідносин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження та оцініть, чи відповідає воно Вашому уявленню про себе.

Зафарбуйте на бланку відповідей квадрат навпроти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає цілковитої впевненості, квадрат не зафарбовуйте.

Після оцінювання свого реального "Я" знову прочитайте всі міркування і відзначте ті з них, які відповідають Вашому уявленню про те, яким Вам, на Вашу думку, слід бути в ідеалі.

1. Інші думають про нього прихильно.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Вміє керувати, наказувати.
4. Вміє настояти на своєму.
5. Володіє почуттям гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам потурбуватися про себе.
8. Може проявити байдужість.
9. Здатний бути суворим.
10. Суворий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.
13. Любить поплакатися.
14. Часто сумний.

15. Здатний проявити недовіру.
16. Часто розчаровується.
17. Здатний бути критичний до себе.
18. Здатний визнати свою неправоту.
19. Залюбки підкорюється.
20. Поступливий.
21. Вдячний.
22. Захоплюється іншими, схильний до наслідування.
23. Поважає інших.
24. Шукає схвалення.
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
26. Прагне ужитися з іншими.
27. Дружелюбний, приязний.
28. Уважний, ласкавий.
29. Делікатний.
30. Підбадьорюючий.
31. Відзивається на прохання про допомогу.
32. Безкорисний.
33. Здатний викликати захоплення.
34. Користується у інших повагою.
35. Володіє талантом керівника.
36. Любить відповідальність.
37. Впевнений у собі.
38. Самовпевнений, напористий.
39. Діловитий, практичний.
40. Любить змагатися.
41. Стійкий і крутий де потрібно.
42. Невблаганний, але безпритстрасний.
43. Дратівливий.
44. Відкритий, прямолінійний.

45. Не терпить, коли ним командують.
46. Скептичний.
47. На нього важко справити враження.
48. Легко ображається на дрібниці.
49. Легко ніяковіє.
50. Не впевнений в собі.
51. Поступливий.
52. Скромний.
53. Часто просить про допомогу.
54. Дуже поважає авторитети.
55. Залюбки приймає поради.
56. Довірливий і намагається радувати інших.
57. Завжди люб’язний у спілкуванні.
58. Цінує думку оточуючих.
59. Комунікабельний, уживчивий.
60. Добросердний.
61. Добрий, вселяє впевненість.
62. Ніжний, м’якосердний.
63. Любить турбуватися про інших.
64. Безкорисний, щедрий.
65. Любить давати поради.
66. Справляє враження значимості.
67. Начальственно-повелительний.
68. Владний.
69. Любить похвалятися.
70. Бундючний, самовдоволений.
71. Думає тільки про себе.
72. Хитрий, вміє прораховувати.
73. Нетерпимий до помилок інших.
74. Своєкорисний.

75. Відвертий.

76. Часто неприязний.

77. Озлоблений.

78. Часто жаліється.

79. Ревнивий.

80. Довго пам’ятає образи.

81. Схильний до самокартання.

82. Легко знічується.

83. Безініціативний.

84. Тихенький.

85. Залежний, несамостійний.

86. Любить підкорюватися.

87. Дозволяє іншим приймати рішення.

88. Легко потрапляє в халепу.

89. Легко піддається впливу друзів.

90. Готовий довіритися будь-кому.

91. Прихильний до всіх без розбору.

92. Всім симпатизує.

93. Пробачає все.

94. Переповнений надмірним співчуттям.

95. Великодушний.

96. Прагне покровительствувати.

97. Прагніть до успіху.

98. Очікуйте захоплення всіх.

99. У розпорядженні інших.

100. Деспотизм.

101. Снобізм (оцінка інших за статусом і багатством, а не за особистими якостями).

102. Марнославство.

103. Егоїзм.

104. Безжальний.
105. Бути підлим, саркастичним.
106. Злий, жорстокий.
107. Часто злиться.
108. Байдужість, байдужість.
109. Зловмисний.
110. Повний амбівалентності.
111. Упертість.
112. Підозрілий, підозрілий.
113. Страх.
114. Сором'язливий.
115. Характеризується надзвичайною готовністю підкорятися.
116. Гнучкість тіла.
117. Опозиції було мало.
118. Обсесивно-компульсивний розлад.
119. Любить, коли про вас піклуються.
120. Надмірна довірливість.
121. Намагайтеся завоювати прихильність усіх.
122. Згоден з усіма.
123. Завжди будь доброзичливим.
124. Люби всіх.
125. Занадто поблажливий.
126. Намагаюся догодити всім.
127. Турбуватися про те, щоб інші заподіяли біль.
128. Він балує людей надмірною добротою.

Інтерпретація результатів

1. Деспотизм

0-8 балів: Завзятий, не обов'язково лідер. Володіти лідерськими якостями.

9-12 балів: сильне бажання домінувати, енергійний, успішний в кар'єрі, вимагає поваги до себе, не терпить критики, переоцінює свої можливості.

13-16 балів: Автократична, автократична, владна особистість, наставляє інших, проповідує, не бажає приймати поради інших людей, змагається, командує іншими, сильна особистість, з автократичними характеристиками.

два. Егоїст

0-8 балів: Впевнений, незалежний, самокерований, легко змагається.

9-12 балів: самовдоволені, самозакохані, мають виражене почуття власної гідності, є вищими за інших, схильні до ідіосинкратичних думок, відрізняються від думок більшості та займають різні позиції в групах.

13-16 балів: прагнути бути вище за інших, самозакоханий, обережний. Він відчужує інших. Пихатий, пихатий.

3. Провокаційний

Рахунок 0-8: Упертий, наполегливий, одержимий досягненням мети, енергійний, прямий.

9-12 балів: Різкий, прямолінійний, відвертий, суворий, суворо судить про інших, непримиренний, у всьому звинувачує інших, сарказм, сарказм, дратівливість.

13-16 балів: Надмірно жорсткий, непривітний, ригідний, ворожий до оточуючих, поблажливий, запальний, агресивний, що веде до асоціальної поведінки.

4. Підозрілий

Оцінка 0–8: судить і діє реалістично, критично ставиться до інших, підозріло, нонконформістсько, уперто, уперто.

9 - 12 балів: Явно критичні тенденції. Розчарована в людях, замкнута, загадкова, вразлива. Не довіряє іншим і відчуває труднощі в міжособистісних стосунках через підозрілість і страх бути поганим. Виявляв пасивність у словесних нападках. Вибагливий і відчуває труднощі в міжособистісних стосунках.

13 - 16 балів: Відчужений від ворожого і злого світу, дуже підозрілий, надзвичайно вразливий, схильний у всьому сумніватися, злісний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдна особистість).

5. Підлеглі

0-8 балів: скромність, боязкість, лагідність, емоційна стриманість, лагідність, відсутність напористості, чесність, серйозність.

9-12 балів: сором'язливий, слухняний, легко збентежений, схильний підкорятися сильному незалежно від ситуації.

13-16 балів: покірний, саморуйнівний, безособовий, легко піддається всім і вся, завжди ставить себе на останнє місце, засуджує себе, звинувачує себе, пасивний, шукає підтримки у сильних.

шість. покладатися на 0-8 балів: комфортний, м’який, чекає допомоги та поради, довірливий, шукає вдячності з боку інших, ввічливий, потребує схвалення.

9-12 балів: слухняний, боязкий, безпорадний, безсилий протистояти, щиро вірить, що інші завжди праві.

13 - 16 балів: дуже невпевнений, нав'язливий страх, побоювання, занепокоєння про ситуацію і тому залежний від інших, їхньої думки, конформності.

сім. Добрий

0-8 класи: Схильність до співпраці, співпраця, гнучкість і компроміс у вирішенні проблем і конфліктних ситуаціях, прагнення зрівнятися з іншими, самосвідома адаптація, дотримання «хорошого тону», правил і принципів у спілкуванні з іншими, ініціатива та зусилля Досягати групових цілей, звертатися за допомогою, відчувати себе в центрі уваги,

гідним уваги і любові, бути комунікабельним, проявляти тепло і доброзичливість у стосунках.

9-16 балів: доброзичливість ставиться до всіх, орієнтована на прийняття і соціальне визнання, прагне задовольнити потреби кожного, «добро ставиться до всіх» незалежно від приводу, прагне до цілей мікрогруп, встановлює механізм ранжирування і придушення, емоційна нестійкість (істероїдна особистість).

вісім. безкорисливий

0-8 балів: Відповідальний за людей, делікатний, ніжний, добрий, виявляє симпатію, співчуття, дбайливе, ніжне ставлення до людей, вміє підбадьорити і втішити інших, безкорисливий, чуйний.

9-16 балів: Надмірно відповідальний, завжди жертвує власними інтересами, просить допомоги, співчуває всім, одержимий бажанням допомогти іншим, надмірно агресивний по відношенню до інших, недостатньо відповідальний за інших (можливо, це лише зовнішня «маска», Використовуються протилежності). маскуватись) типи). характер).

Додаток Б

Тест Уайнхольда

Особистісні тести можуть допомогти вам визначити рівень співзалежності у вашому житті. Будь ласка, відповідайте правдиво на всі запитання. Зазвичай перша відповідь, яка спадає вам на думку, є найправдивішою і найточнішою.

Поставте цифри від 1 до 4 у дужках перед кожним запитанням:
1 - ніколи 2 - іноді 3 - часто 4 - майже завжди

( ) Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або дії інших.

( ) Мені важко визначити такі почуття, як щастя, агресія, збентеження, розпач або хвилювання.

( ) Мені важко висловити свої почуття.

( ) Я відчуваю страх або тривогу щодо того, як інші відреагують на мої почуття чи дії.

( ) Я зводжу проблеми до мінімуму, заперечуючи або змінюючи правду про почуття чи дії людей, з якими я спілкуюся.

( ) Мені важко встановлювати або підтримувати інтимні стосунки.

( ) Я боюся бути проігнорованим (відкинутим).

( ) Прагніть досконалості в усьому і будьте суворими до себе.

( ) Мені важко приймати рішення.

( ) Я схильний покладатися на думку інших, а не діяти самостійно.

( ) Я схильний ставити бажання та потреби інших людей на перше місце.

( ) Я, як правило, ціную думку інших людей більше, ніж свою власну.

( ) Моє почуття власної гідності виникає ззовні, ґрунтуючись на думках або діях інших людей, які, як мені здається, краще мене розуміють.

( ) Я думаю, що важко бути вразливим і просити про допомогу.

( ) Я завжди піддаюся контролю або намагаюся контролювати, натомість я завжди стежу за тим, щоб ніколи не здавалося, що я контролюю.

( ) Я надто лояльний до інших, навіть якщо лояльність нерозумна.

( ) Я звик думати про ситуації за принципом «все або нічого».

( ) Я дуже толерантний до непослідовностей і змішаних завдань.

( ) Емоційна криза і плутанина в житті.

( ) Я намагаюся знайти стосунки, які я вважаю «потрібними» («необхідними»), а потім намагаюся їх підтримувати.

Оцінка: додайте числа, щоб отримати загальний бал. Щоб пояснити свій рівень взаємозалежності, використовуйте таку шкалу:

60-80 - Моделі з дуже високою взаємозалежністю.

40-59 - Сильно взаємозалежні моделі.

30-39 - Середній ступінь моделей взаємозалежності та/або антизалежності.

20-29 - Невелика кількість взаємозалежних та/або дуже антизалежних моделей.