

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

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Аніти ПРОДАНЮК

Науковий керівник:
Старший викладач кафедри практичної
психології
Наталія КАЛЬКА

Рецензент:
доцент кафедри теоретичної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2024 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів
2024**

Проданюк Аніта. Психологічний аналіз співзалежних стосунків в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі досліджується феномен співзалежних стосунків у контексті війни. Вона аналізує, як військові дії та пов'язані з ними стресові фактори впливають на психологічні аспекти взаємодії між людьми. Особлива увага приділяється тому, як війна загострює співзалежність у стосунках і створює додаткові виклики для психологічного благополуччя. У роботі також розглядаються способи психологічної підтримки людей у співзалежних стосунках під час війни та після її завершення.

Ключові слова: співзалежність, війна, психологічний аналіз, стосунки, стрес, психологічна підтримка.

Prodaniuk Anita. Psychological Analysis of Codependent Relationships Under Martial Law Conditions.

The qualification work investigates the phenomenon of codependent relationships in the context of war. It analyzes how military actions and related stress factors affect the psychological aspects of human interactions. Special attention is given to how war exacerbates codependency in relationships and creates additional challenges for psychological well-being. The work also explores methods of psychological support for people in codependent relationships during and after the war.

Keywords: codependency, war, psychological analysis, relationships, stress, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У СТОСУНКАХ	5
1.1. Співзалежність як психологічний концепт... ..	5
1.2. Особливості спів залежних стосунків у час війни	9
1.3. Основні напрямки та підходи у подолання співзалежності	16
Висновки до Розділу I	24
Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЧАС ВІЙНИ	26
2.1. Опис вибірки та методик емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	31
2.2.1. Результати порівняльного аналізу	31
2.2.2. Результати кореляційного аналізу	40
Висновки до Розділу II... ..	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна в Україні спричинила значні зміни в житті мільйонів людей, що негативно вплинуло на їхні психічне та емоційне здоров'я. Це призвело до зростання кількості випадків тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших проблем з психічним здоров'ям. Співзалежні стосунки, які характеризуються емоційною залежністю одного партнера від іншого, можуть бути особливо вразливими до негативного впливу війни. Ці стосунки часто ґрунтуються на нездорових моделях поведінки, таких як співзалежність, контроль та маніпулювання. В умовах війни ці моделі поведінки можуть стати ще більш вираженими, що може призвести до посилення конфліктів, насильства та інших проблем у стосунках.

Основними показниками таких стосунків є повна залежність від іншого, переживання почуття пригнічення через перебування у таких стосунках, занижена самооцінка, потреба у схваленні іншими, безсилля у прагненні зміни таких стосунків, зростання потреби в алкоголі, їжі чи сексі для уникнення переживань, що виникають у таких стосунках, відсутність добре сформованих психологічних кордонів, «роль жертви», нездатність відчувати любов та близькість.

У співзалежних партнерів формується відчуття злиття та відсутність особистісної автономії. Фокус їхнього життя зводиться до того щоб тримати в полі зору іншого та його вчинки. Через постійне переживання тривоги з'являється контроль, звинувачення іншого у власних проблемах та невдачах.

Також зростають ревнощі та постійні підозри, що пов'язані із страхом втратити партнера, відмова від власних бажань і потреба задовольнити бажання іншого.

У період війни співзалежність стосунки дають відчуття безпеки особистості, наявності підтримки іншого (іноді ілюзорної) у час коли навколо багато стресів, загроз та небезпек.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне дослідження формування особливого типу стосунків, а саме співзалежних, у період війни.

Завдання дослідження:

- Визначення психічних механізмів, які викликають або підтримують співзалежність між людьми під час стресових умов війни.
- Опис та аналіз психологічних процесів, що лежать в основі співзалежних стосунків під час воєнного конфлікту.
- Вивчення ключових чинників (емоційних, соціальних та психологічних), що призводять до розвитку співзалежних відносин серед осіб, які переживають воєнні дії.
- Характеристика специфіки впливу військових подій і стресових умов життя на розвиток специфічних міжособистісних взаємин, таких як співзалежність.
- Проведення емпіричного дослідження для визначення специфіки співзалежних стосунків у час воєнних дій.
- Розробка практичних рекомендацій для психологів, психіатрів та фахівців з психосоціальної підтримки, спрямованих на розуміння, виявлення та ефективного керування співзалежними відносинами в умовах військових конфліктів.

Об'єкт дослідження: Співзалежність та співзалежні стосунки.

Предмет дослідження: особливості співзалежних відносин під час війни.

Теоретична значимість дослідження сприятиме розширенню теоретичних уявлень основних теорій співзалежності в умовах війни.

Практична значимість дослідження: Результати дослідження можуть допомогти в удосконаленні програм психологічної підтримки для осіб, що перебувають у співзалежних стосунках під час воєнного конфлікту, адже розуміння психологічних механізмів співзалежності може сприяти розробці ефективних методів психотерапії для осіб, які пережили травматичні воєнні події.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У СТОСУНКАХ

1.1. Співзалежність як психологічний концепт

У 1970-х роках термін "співзалежна" з'явився в лікувальних закладах США, зокрема в штаті Міннесота. Спочатку цей термін використовувався для опису жінок, які перебувають у стосунках з чоловіками-алкоголіками. Згодом, однак, термін розширився, щоб описати стосунки в сім'ях, де існує цілий ряд деструктивних моделей поведінки.

Ще в 1913 році Е. Крепелін вказував на "нерішучу волю" залежних і їхню схильність піддаватися "спокусам" з боку інших, а вже в 1950-х роках К. Хорні змалювала картину неврозу, що характеризується залежністю від інших, назвавши його "саморуйнуванням", яке стимулює самореалізацію. Однак її підхід не був підтриманий колегами [5].

У своїй книзі "Співзалежність - нагальна проблема" Р. Сабі та Дж. Фріл стверджують, що цей термін спочатку використовувався для опису людей, на життя яких вплинуло їхнє спілкування з хімічно залежними людьми [8].

Термін "співзалежність" був предметом дослідження міжнародних експертів, але визначення цього поняття різняться. Наприклад, С. Вегшайдер-Круз вважає співзалежність постійною орієнтацією та залежністю від іншої людини, яка іноді може бути патологічною.

На думку Е. Янга, співзалежність проявляється як порушення адаптації та поведінкові проблеми в результаті спільного проживання з алкоголіком [31].

На думку Р. Поттера Ефрона, особливістю співзалежності є те, що життя однієї людини має значний вплив на життя іншої людини, яка страждає на алкоголізм або наркоманію. Ознаками співзалежності часто є низька самоідентичність, когнітивні порушення, ригідність, постійний страх, потреба контролювати поведінку іншої людини, відчай і гнів, сором і провина [22].

П. О'Брайен та М. Габоніт вважають співзалежність результатом міжособистісної взаємодії та втрати автономії. Вони визначають п'ять основних характеристик співзалежних особистостей: співчуття, екстернальний локус контролю, підпорядкування власної особистості, погані комунікативні навички та відсутність автономії.

На думку Т. Чармака, співзалежність - це розлад особистості та поведінки, що виникає через потребу контролювати ситуації з метою уникнення негативних наслідків. Він також вказує на неухважність до власних потреб, порушення особистих кордонів у сфері інтимних і духовних стосунків та змішання інтересів з тими, хто перебуває у стані залежності. На думку Т. Чермак, іншими симптомами співзалежності є заперечення, депресія та фізичні хвороби [15].

На думку М. Клівленда, співзалежність можна розглядати як хворобу, особливо якщо співзалежний має низьку самооцінку і порушену самоідентичність. Г. Гравіц також вважає, що в сім'ях з хімічно залежними особами у деяких членів можуть розвиватися власні хвороби.

М. Бітті визначає співзалежного як "людину, яка дозволяє іншим мати значний вплив на своє життя і намагається контролювати їхню поведінку". Вона також розглядає співзалежність як хворобу. Співзалежні реагують і поведуться як хворі, тому що їхня поведінка в кінцевому підсумку призводить до саморуйнування [9].

На першій американській конференції з питань співзалежності, що відбулася в Арізоні в 1989 році, співзалежність була визнана хворобою, що виникає внаслідок нав'язливої поведінки і почуття залежності від думки інших для набуття впевненості і самоповаги. На цій конференції проблема співзалежності була визнана найпоширенішою у світі.

У 1999 році Г. Клауд висунув ідею вивчення співзалежності як важливої складової розуміння психологічних та емоційних розладів. На його думку, співзалежні стани особистості є основою для виникнення невротичних розладів [17].

У своїй книзі "Звільнення від співзалежності", опублікованій у 2002 році, Джаней і Беррі Вайнхолд запропонували новий погляд на співзалежність. На їхню думку, співзалежність - це психологічний розлад, що корениться в незавершеності стадії психологічної автономії, одного з етапів розвитку в дитинстві.

Спочатку термін "співзалежність" використовувався для опису проживання або перебування в інтимних стосунках з наркоманом або алкоголіком, але пізніше психологи розширили його використання, щоб асоціювати його з будь-якою дисфункціональною особистістю.

На думку різних дослідників, співзалежність є дзеркальним відображенням залежності і включає такі симптоми, як тривалий стрес, психосоматичні захворювання та інтрапсихічні симптоми, такі як нав'язливі ідеї та низька самооцінка.

Існують різні підходи до розуміння співзалежності. Медичний підхід розглядає її як хворобу, що порушує функції організму та скорочує тривалість життя людини. Представники соціального підходу акцентують увагу на вихованні в неблагополучній сім'ї як одній з причин співзалежності, де часто спостерігаються випадки хімічної та алкогольної залежності, насильства.

На думку представників екзистенційного підходу, співзалежність не є негативним аспектом особистості, а навпаки вважається важливим аспектом людського існування і необхідним для розуміння життєвого шляху та розвитку.

Прихильники психологічного підходу розглядають співзалежність як розлад, що виникає внаслідок недосконалості на певних етапах розвитку. Вони визначають співзалежність як дисфункціональну поведінку, що виникає внаслідок затримки розвитку особистості.

З психоаналітичної точки зору співзалежність розглядається як різновид невротичного міжособистісного конфлікту.

Представники еволюційного підходу трактують співзалежність як відмову від власної ідентичності або як результат незавершених етапів розвитку на критичних стадіях.

В рамках системного сімейного підходу, запропонованого Боуеном, співзалежність виникає в неблагополучних сім'ях і може передаватися з покоління в покоління як норма.

Трансакційний аналіз відображає механізм взаємодії між співзалежною особистістю та залежним. У цьому напрямку вводяться такі поняття, як "первинний симбіоз" і "вторинний патологічний симбіоз" для пояснення взаємовідносин між індивідами в процесі взаємодії [22].

На думку прихильників поведінкового підходу, співзалежність проявляється у використанні "аверсивних стимулів", тобто концепції покарання, що використовується для контролю над іншими членами сім'ї, та поведінці, що характеризується "набутою безпорадністю". Ця безпорадність описується як поведінкова система, що передається з покоління в покоління через традиції, ритуали та інші сімейні патерни. Діти з таких сімей швидко втрачають свій внутрішній світ і формують співзалежні стосунки з іншими.

Говорячи про співзалежність як розлад особистості, слід згадати дослідників, які визначили співзалежність як такий розлад. Вони проаналізували динаміку розвитку від основного захворювання до формування залежності і розглянули цю ж динаміку в контексті хімічної залежності. Згодом вони розглядали співзалежність як розлад особистості. Різні автори на основі своїх досліджень дійшли висновку, що співзалежність пов'язана з підвищеним рівнем психопатології, що проявляється в компульсивній поведінці, депресії та тривозі, а також негативно впливає на самооцінку.

Розглядаючи різні тлумачення визначення співзалежності, можна зробити висновок, що широкий спектр поглядів на це явище пов'язаний зі складністю самого явища. Тому варто розглядати співзалежність у широкому та вузькому контекстах. У широкому контексті ми говоримо про стан емпатії та прив'язаності залежного до проблеми разом із збереженням особистих кордонів

та здатністю вирішувати власні проблеми, не відступаючи від них. У вужчому контексті співзалежність можна визначити як патологічний стан, що включає соціальну адаптацію та порушення особистісних рис.

1.2. Особливості співзалежних стосунків під час війни

У сучасному науковому дискурсі термін "співзалежність" використовується для опису цілої низки понять, у тому числі ситуацій, коли люди вступають у негативні стосунки, що призводять до деструктивної поведінки, втрати незалежності, почуття провини, депресії та виникнення серйозних психосоматичних розладів.

Згідно з дослідженнями В. Ярого та М. Маркової, співзалежність розвивається, коли близька людина стає залежною від алкоголю, наркотиків або азартних ігор. Співзалежність - це не тільки взаємодія між двома людьми, але й може охоплювати кількох членів сім'ї. Поведінкові зміни можуть також відбуватися, коли людина, яка перебуває у стосунках із залежним, намагається допомогти іншій людині, яка цього потребує [22].

Співзалежність не тільки демонструє ознаки залежності залежного від речовини або звички, але й залучає співзалежного, який намагається допомогти. Співзалежні часто не відчують себе "хворими" на перший погляд, оскільки їхня поведінка спрямована на допомогу іншим. Однак це може викликати у співзалежного почуття провини, жалю, страху і розчарування, і він може переживати почуття і стани, характерні для людини, якій він намагається допомогти" [25].

Схожу думку висловлює М. Мілушина, відкидаючи наукову точку зору Б. Вайнхолда і висловлюючи концепцію співзалежності через призму еволюційного підходу, що базується на чотирьох стадіях і охоплює 12 років дитинства.

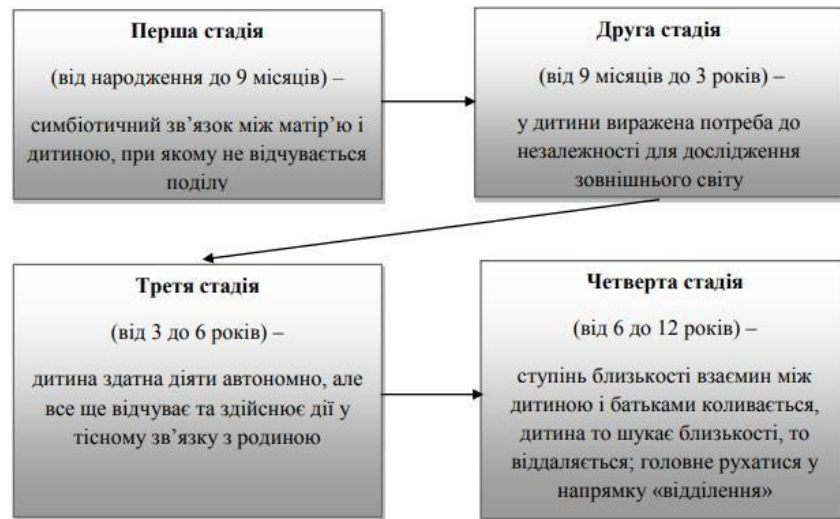


Рис.1.1 Розгляд співзалежності з еволюційної перспективи

Важливо зазначити, що якщо будь-яка з цих стадій переривається, такі проблеми можуть повторюватися протягом усього дорослого життя.

Стадія 1 (дев'ять місяців) характеризується симбіотичним зв'язком між матір'ю та дитиною, без відчуття відокремленості.

Стадія 2 (від 9 місяців до 3 років) характеризується сильним прагненням до незалежності, щоб досліджувати зовнішній світ.

Стадія 3 (3-6 років) дозволяє дитині діяти автономно, але вона все ще відчуває і діє в тісному зв'язку з сім'єю.

Стадія 4 (6-12 років) характеризується коливанням ступеня близькості між дитиною і батьками, коли дитина постійно прагне зближення або тримає дистанцію.

Неспроможність пройти кожен з цих етапів може призвести до виникнення співзалежності в міжособистісних стосунках. Співзалежність може виникнути в сім'ях, де панує авторитарний тиск, або в середовищі, де люди мають психічні чи фізичні захворювання.

Співзалежні люди можуть вірити, що вони можуть змінити іншу людину, що часто призводить до емоційного вигорання і невдач, а не до очікуваного щасливого спільного життя. Співзалежні люди схильні до ілюзій або "магічного мислення" і вірять, що можуть змінити іншу людину. Вони також можуть маніпулювати емоціями інших, намагаючись показати свою важливість і потрібність, нав'язуючи почуття провини іншим членам сім'ї. Деякі жертви

співзалежності можуть навіть усвідомлювати свій статус, насолоджуватися ним і підтримувати його через переваги, які він приносить" [26].

Значна частина одужання починається з розуміння природи людини, її прав та обов'язків. Це пов'язано з тим, що любов може існувати лише як невід'ємна частина поваги до свободи вибору людини. Залишити хворого алкоголіка може бути правильним вчинком, якщо це робиться з довірою, співчуттям і розумінням меж його можливостей і відповідальності за власний вибір. Тому, якщо ми не хочемо пропонувати допомогу, вибір залишається за людиною; Г. Лазос підкреслює, що ставити в пріоритет себе означає допомагати тільки тим, хто просить про допомогу і хоче допомогти собі сам.

Людина може переносити великий душевний біль, але при цьому не бажати його визнавати і потребувати допомоги для вирішення особистих проблем, не усвідомлюючи необхідності в ній. В алкогольній сім'ї завжди присутнє певне насильство і, на жаль, насильство впливає на психічний розвиток дітей. Таким чином, жінка, чоловік якої страждає на алкоголізм, відчуває глибоке нещастя, позбавляє себе спокою, сімейного щастя і матеріального благополуччя, а також вкладає травму в психіку своїх дітей. Це викликає у неї постійний нервовий стрес, що супроводжується почуттям сорому і провини" [24].

Співзалежність, як і залежність, впливає на кілька сфер життя і потребує комплексної допомоги. У психологічній сфері люди не завжди розуміють свої обмеження, особливо межі своєї відповідальності, і схильні з легкістю брати на себе роль героя чи рятувальника. Наприклад, жінка, яка виросла в сім'ї алкоголіків, навчившись "рятувати" інших, швидше за все, в майбутньому вибере собі партнера, який так само страждатиме від алкоголізму або матиме інші види адиктивних тенденцій. Це все форми заперечення і захисту. Люди прагнуть чарівної пігулки, яка допоможе їм уникнути відповідальності та вирішити всі проблеми, але, на жаль, це неможливо.

У соціальній сфері співзалежна людина може почати уникати суспільства через "неприємності", що сталися. Коло спілкування людини стане дуже

вузьким, у неї не залишиться часу на друзів, розваги і вона не зможе насолоджуватися життям.

Постійний стрес призводить до порушень у фізичній сфері. Співзалежні люди відчувають емоційне перевантаження і втому від постійного стресу. Вживання ліків для серця і сну, або їжі як засобу психологічного заспокоєння через складність життя, призводить до проблем надмірної ваги і залежності від наркотиків. У таких випадках життя стає неприємним і безбарвним. Іншими словами, коли через стрес починають проявлятися фізичні симптоми, люди можуть переключатися з одного типу болю на інший, але це не вирішує основної проблеми, а лише створює нові труднощі.



Рис.1.2 Вплив співзалежності на розвиток особистості

Люди з співзалежністю часто занадто багато на себе тиснуть і беруть на себе забагато відповідальності, не тільки за себе, але й за інших. Така людина не може сказати "ні" через страх бути відкинутою і тому часто стає об'єктом маніпуляцій з боку тих, хто прагне отримати вигоду від її прихильності. В результаті людина бореться проти себе і втрачає контакт з тим, кому намагається допомогти.

Співзалежність може впливати на різні сфери життя людини:

1. співзалежність часто призводить до втрати кордонів у стосунках, в тому числі почуття відповідальності

2. співзалежність призводить до втрати звичних соціальних контактів і видів діяльності та порушення повсякденного життя

3. співзалежність може призвести до психосоматичних розладів через постійний стрес [11].

Крім того, співзалежність може призвести до ілюзії, що всі проблеми будуть вирішені, і співзалежний може стати більш впевненим у власній здатності вирішити проблеми залежності. Однак найголовніше - це може призвести до заниженої самооцінки та пошуку подібних до себе людей, які виростили в таких же неблагополучних сім'ях. Такі стосунки можуть погіршити стан обох сторін, а не вирішити проблему.

Співзалежність та її симптоми можуть виникати навіть у соціально благополучних сім'ях. Вона порушує потреби людини в безпеці, турботі та психологічному комфорті.

Бажання змінитися і звільнитися від співзалежності може відкрити двері до позитивних змін у житті обох сторін. Цей крок вимагає зусиль, але може стати одним з найкращих способів допомогти залежному і зберегти власне психологічне та соціальне здоров'я.

Співзалежні люди часто відчувають сильне почуття провини при думці про звернення до терапевта або приєднання до групи самопомоги. Вони переживають, що витратять час і зусилля на себе. Така реакція відображається негативно і може призвести до непорозумінь, роздратування і навіть конфліктів. Крім того, така поведінка сприяє невпевненості в собі, змушуючи залежного вважати, що він не може подолати алкогольну або наркотичну проблему самостійно [3].

Три правила виживання у складних ситуаціях часто існують у залежних сім'ях, але на практиці вони є деструктивними та дисфункціональними і завдають багато шкоди.

Взаємозалежність під час війни проявляється у надзвичайно сильних зв'язках між людьми, які опинилися у складних і небезпечних ситуаціях. Військові конфлікти створюють середовище, в якому взаємна взаємодія і

підтримка є необхідними для виживання. Люди в зонах конфлікту часто стають залежними один від одного в усіх аспектах свого життя [7].

Фізична та емоційна підтримка стає основою їхнього існування. У військовому середовищі люди зазвичай звертаються один до одного за допомогою у складних ситуаціях, пов'язаних з небезпекою, стресом і тривогою. Взаємозалежність робить їх сильнішими, оскільки вони працюють в унісон, щоб подолати труднощі, з якими стикаються.

Війна, безсумнівно, створює надзвичайний психологічний стрес для кожного, хто опиняється у сфері її впливу. Ситуації небезпеки, втрат, страху і невизначеності ставлять психіку кожного, хто бере участь у конфлікті, під сильний тиск. Цей стрес може мати серйозні наслідки для психічного та емоційного благополуччя людей. Під час війни співзалежність є одним із способів подолання психологічного стресу. Люди шукають підтримки, розуміння і безпеки у взаємозалежних стосунках, тому що вони почуваються безпечніше і впевненіше зі своїми близькими і в своїх громадах. [21]. Такі взаємозалежні стосунки можуть забезпечити емоційну підтримку і розуміння, щоб допомогти людям впоратися зі стресом і негативними емоціями, пов'язаними з війною. Взаємне спілкування, спільні дії та підтримка можуть створити позитивний психологічний клімат, який допомагає людям впоратися зі стресом і ефективно адаптуватися до непередбачуваних обставин військового конфлікту.

Стан війни становить серйозний ризик для життя і безпеки всіх учасників, і співзалежні стосунки не є винятком. У такому небезпечному середовищі люди можуть щодня стикатися з небезпеками і працювати разом, розділяючи ризики та відповідальність один з одним. Це випробовує міцність їхніх стосунків і вимагає великої відданості.

Незважаючи на небезпеки, пов'язані з військовими операціями, взаємозалежні стосунки зміцнюються великою відданістю і готовністю допомагати один одному в будь-якій ситуації. Навіть перед обличчям небезпеки

люди, які разом долають складні ситуації, часто розвивають глибокі зв'язки, засновані на взаємній підтримці та довірі. [20].

Взаємна прихильність може бути основою для взаємодопомоги і захисту в складних ситуаціях. Ситуації на війні можуть бути складними, але коли люди відчують, що можуть покласти на своїх друзів і близьких, їхня рішучість і віра в те, що вони зможуть подолати будь-які труднощі, зміцнюються.

Війна створює надзвичайно напружене середовище і підвищує емоційну напруженість для всіх сторін конфлікту. Ця емоційна напруженість змінює динаміку відносин співзалежності, роблячи їх більш значущими і складними. Під час збройного конфлікту люди відчують цілу низку емоцій, включаючи страх, тривогу, розчарування і втрату. Ці почуття посилюють потребу в емоційній підтримці та зв'язку з близькими. Вони шукають підтримки, розуміння і співчуття від своїх близьких, щоб поділитися своїми почуттями і переживаннями. Співзалежні стосунки є важливим джерелом емоційної підтримки та зв'язку в цей непевний і стресовий час. Люди можуть шукати підтримки у своїх близьких, говорити про свій досвід і почуття, долати стрес і висловлювати свої емоції.

Співзалежність може призвести до розвитку низки захворювань, які можуть значно погіршити якість життя та психічне здоров'я людини. Ознаками співзалежності є постійні думки і тривога про свого партнера, агресивна поведінка, суворий контроль за поведінкою та контактами партнера, втрата контролю над своїми емоціями, самообман, що виражається у відмові від існуючих проблем, почуття провини, сорому і докорів сумління за залежність інших, підвищена стійкість до внутрішнього психологічного стресу, зниження самооцінки, сприйняття іншого як «маленької дитини» та перекладання відповідальності за його поведінку на себе, саморуйнівна поведінка і втрата здатності справлятися з ситуаціями, вживання психоактивних речовин з метою отримання задоволення та безпеки.

Ці симптоми можуть легко перерости в серйозні психічні розлади.

Згідно з науковими описами і спостереженнями, стадії розвитку співзалежності мають спіралеподібний і циклічний характер і повторюються в певному порядку. Оточення, що оточує залежного, може не розпізнавати ці стадії і не знати про перехід від однієї стадії до іншої. У багатьох випадках залежні неохоче визнають правду про свій стан, оскільки це вимагає зміни фокусу уваги залежного на собі. [30].

Тому співзалежність можна порівняти з дзеркальним відображенням залежності. Це пов'язано з тим, що співзалежність також проходить певні циклічні стадії, що вказує на те, що людина, яка демонструє цей феномен, сама є суб'єктом залежності.

1.3. Основні напрямки та підходи у подолання співзалежності

Важливо, щоб люди, які страждають від співзалежності, зверталися за допомогою до фахівців, які розуміються на цьому явищі. Не всі психіатри, лікарі, психологи, соціальні працівники та священнослужителі розуміють природу хімічної залежності та співзалежності. Багато хто все ще вірить, що залежність можна контролювати, вирішуючи основні проблеми, які її викликали. Багато хто продовжує дотримуватися переконання, що залежні повинні жертвувати власними потребами, щоб не залишитися без підтримки” [39].

Однак співзалежним сім'ям важливо звертатися за допомогою до фахівців та інших людей, які вже пройшли через цей процес; В. Боженко, М. Жидко та О. Кляпець описують процес, через який потрібно пройти, щоб навчитися приймати допомогу від інших.

1. Співзалежні люди часто відчують велику відповідальність і переконані, що можуть контролювати життя інших людей. Вони ретельно стежать за кожним їхнім кроком і вважають, що тільки їхні дії є правильними. Такий підвищений контроль призводить до загострення проблеми. Характерним для співзалежних сімей є заперечення проблеми та неправильне сприйняття ситуації.

2. Виконання інструкцій є важливим психологічним відкриттям. Важливо не тільки просити про допомогу, але й виконувати інструкції. Це означає, що якщо ви дійсно хочете змінитися, ви повинні слідувати інструкціям, навіть якщо вам цього не хочеться. Як тільки ви знайшли експерта, який може дати вам конкретну пораду, важливо слідувати їй.

3. Навчання новому життю - ще один важливий аспект. Все, що сприяє тому, щоб зробити життя повноцінним і осмисленим - це добре. Коли ми вчимося бачити життя як біопсихосоціальний і духовний процес, ми можемо зрозуміти, що все, що відволікає від фізичних, психологічних, соціальних і духовних аспектів життя, є поганим. Віра в те, що ми можемо жити повноцінним життям, означає навчитися нового способу життя.

Ігор Лінник зазначає, що в психологічній термінології зовнішній аспект проблеми називається вторинною метою. Кожна психологічна складність приносить страждання, але в той же час вона приносить і певні переваги, які називаються вторинними цілями. Люди, які страждають від проблем співзалежності, часто відчують себе відчуженими від інших або вважають, що вони вищі за інших. Вони свідомо приймають свої недоліки, визнають як переваги, так і недоліки, які вони приносять, усвідомлюють, що їхні недоліки переважають їхні переваги і знаходять позитивні способи отримати переваги, не завдаючи шкоди.

Особливим способом подолання співзалежності є підхід, заснований на пацієнті. Через 6-18 місяців зусиль з одужання ви можете відчути розчарування, що ще так багато потрібно зробити, але не варто впадати у відчай. Всі ці зусилля спрямовані на зміну мислення, деструктивних емоцій і шкідливих моделей поведінки [38]. Багато людей у такій ситуації відмовляються розвиватися далі. Вони можуть працювати над першими кроками одужання, але опираються необхідності змінювати свої стосунки і спосіб життя.

Більшість людей, які не мають проблеми залежності, не розуміють, через що проходять залежні. Багато співзалежних також не беруть участі в програмах відновлення і продовжують руйнувати своє життя. Програми відновлення

можуть слугувати "острівцем здорового глузду" у світі залежності, де потрібно проводити багато часу. Не слід недооцінювати силу розчарування, оскільки багато людей в цей час відчувають депресію. Вони можуть відчувати втому і безнадію" [37].

У боротьбі зі співзалежністю Мілучіна підкреслює важливість зміни способу життя. Наступним кроком є перетворення отриманих на практиці знань на стиль життя. Основний вибір полягає в тому, чи почати перебудовувати своє життя відповідно до принципів одужання, чи уникати реальних змін.

Багато людей застрягають на цьому етапі. Однак дехто досягає прогресу. Ті, хто застрягли, переривають процес одужання і намагаються раціоналізувати ситуацію. Однак ті, хто має достатньо мужності, щоб продовжувати рухатися вперед, намагаються дивитися правді в очі. Вони готові платити ціну за те, щоб побудувати збалансований спосіб життя і знайти сенс і значення в тверезості.

Реальність ставить питання. Наприклад, для чого потрібна тверезість? Навіщо залишатися тверезим, коли є стільки проблем? Подолання таких криз вимагає великої віри в те, що ми можемо виправити минулі помилки і створити краще життя. Після того, як у них з'являється віра в збалансоване життя, вони можуть вибрати, рухатися вперед або залишатися в безпечній зоні раннього одужання.

Загалом, корекційна робота передбачає вирішення питань фізичного, психологічного та соціального здоров'я співзалежних. Досягнення фізичного благополуччя є важливою частиною процесу одужання. На жаль, багато людей під час одужання розвивають звички, які підривають переваги здорового способу життя. Наприклад, харчові звички та споживання кофеїну можуть мати небезпечні наслідки.

Дослідження [48] показує, що основним аспектом харчової залежності є залежність від простих вуглеводів, оскільки регулярне вживання цукру викликає реакції мозку, подібні до тих, що виникають при вживанні наркотиків.

Фізичні вправи є важливим кроком у роботі з співзалежними. Для одних надмірні фізичні навантаження є проблемою, а для інших стають нав'язливими.

Для останніх фізична активність - це не стільки профілактика, скільки задоволення від "підзарядки", яке викликають тривалі фізичні вправи. Вплив емоцій можна зменшити, просто спостерігаючи за ними, а не критикуючи їх.

Регулярна релаксація та вправи на уважність можуть допомогти заспокоїти тіло в ситуаціях легкого роздратування або гніву. Раціональне мислення передбачає перевірку логічної послідовності своїх думок від початку до кінця, щоб переконатися в їх істинності.

Управління почуттями та емоціями - ще один важливий аспект одужання. Хоча психологічно здорові люди здатні ідентифікувати та виражати свої емоції, залежність може спричинити дисфункцію мозку, заплутуючи емоційне вираження та викликаючи непропорційні реакції на ситуації.

Неможливо очікувати, що всі будуть приймати досконалі рішення, оскільки люди смертні і схильні до помилок. Однак важливо прагнути вчитися. Адже чим більше ми знаємо, тим кращі рішення можемо приймати. Щодо контролю поведінки, Стендер зазначає, що здатність контролювати свою поведінку дозволяє людині протистояти імпульсам, які можуть завдати шкоди, і діяти у власних інтересах, навіть якщо в даний момент це не здається таким.

Більшість співзалежних людей не усвідомлюють коріння своєї поведінки, і їм важко вирватися з пастки співзалежності. Часто така поведінка формується в дитинстві під впливом психологічних травм і почуття самотності, які залишаються невирішеними. Однак навіть коли співзалежність змушує людей йти на компроміси в особливо важливих для них ситуаціях, вони повинні визнати свою здатність змінюватися і брати на себе відповідальність за це. Це розуміння може стати ключем до здорових змін у боротьбі зі співзалежністю" [40].

У більшості випадків співзалежність у сім'ї розвивається через алкоголізм, наркоманію або інші залежності одного з членів родини. Це спроба вижити в неблагополучній сім'ї, яка призводить до втрати гнучкості та спонтанності в особистісному розвитку. Насправді, стабільні стосунки

дозволяють людям відчувати близькість, інтимність і ніжність, а також відкрито виражати себе без необхідності приховувати свої вразливості.

Кар'єра також важлива для одужання, коли люди оцінюють своє професійне життя, намагаються виправити скоєні помилки і будують плани щодо забезпечення себе засобами до існування в майбутньому.

Працюючи зі співзалежністю, фахівці на різних етапах можуть зіткнутися з вигоранням, яке проявляється як незадоволеність собою в соціальному контексті. Людська особистість - це цілісна і стійка структура, яка шукає шляхи захисту від деформації, і одним з таких психологічних захистів є вигорання.

Навчитися жити без залежності - невід'ємна частина процесу одужання. Люди, які одужують, розуміють, що одужання не гарантує безпроблемного існування, але стабільне одужання означає здатність ефективно справлятися з проблемами і змінюватися" [45].

Важливим фактором також є розрив циклу сімейної дисфункції. Важливо взяти на себе відповідальність за зміни у власній особистості та поведінці. Якщо не змінити сімейне середовище, дисфункція може продовжитися в наступному поколінні.

Діти, які ростуть у токсичній сім'ї, можуть мати цілу низку проблем, включаючи відсутність ініціативи, погане усвідомлення власних почуттів і труднощі у прийнятті емоційних рішень. Важливо зрозуміти, що змушує їх повторювати одні й ті ж помилки і що такі проблеми є нормальними.

Загалом, важливо вивчати динаміку розвитку функціональних і неблагополучних сімей та основи формування звичок у дітей, щоб надавати якісну психологічну підтримку в таких ситуаціях. Професійна підтримка та відповідні інтерв'ю можуть допомогти у вирішенні цих питань.

Перегляд дитинства в його історичному контексті є необхідним кроком у процесі відновлення. Недостатньо знати, як розвивалися сімейні проблеми. Важливо дослідити власне дитинство і обговорити його з іншими людьми, які можуть надати зворотній зв'язок.

Батьки впливають на нас, навчаючи нас моделям поведінки, ставленню до світу, першим проявам прихильності та формуючи нашу самооцінку. Наш емоційний зв'язок з ними відрізняється від зв'язку з іншими людьми. Будучи дорослими, ми все ще перебуваємо під впливом дитинства і будемо своє життя, несучи з собою досвід юності.

Процес реконструкції історії дитинства є найбільш корисним, коли він виявляє патерни дитячих проблем, які повторюються в дорослому житті.

Зміна способу життя може передбачати відтворення подій з дитинства для того, щоб мати справу з проблемами, з якими ми стикаємося в сучасному житті. Прагнення змінити свої реакції на особисті проблеми є важливим. Однак слід проявляти обережність у перегляді минулого, оскільки це може призвести до прокрастинації" [47].

Глибоко вкорінені звички не зникають лише тому, що стає зрозумілим їхнє походження. Зміна поведінки є важливим кроком у вирішенні проблем, створених у батьківській сім'ї, і може допомогти змінити звичні моделі мислення, почуттів і поведінки.

Постійне усвідомлення того, що ви залежні, і робота над своєю повсякденною поведінкою є важливим кроком у процесі одужання. Якщо ви хочете продовжити свій шлях до одужання, вам потрібно взяти на себе зобов'язання рости і розвиватися.

Незалежно від тривалості ремісії, повернення до шкідливих способів мислення та життєвих звичок може призвести до зриву. Наркоманія та співзалежність - це серйозні та руйнівні хвороби, і ми повинні поводитися з ними з максимальною обережністю. Щорічні огляди на предмет одужання у кваліфікованого консультанта з питань алкоголізму та наркоманії або консультанта з питань залежності від стосунків є вкрай важливими.

Під час цих оглядів важливо оцінити прогрес одужання, обговорити життєві труднощі та шляхи їх подолання, оновити план профілактики рецидивів і перевірити себе на наявність ознак дистресу. Відтворіть життєві ситуації, щоб перевірити реакцію та оцінити, чи проблеми вже вирішені.

Цей щорічний огляд на етапі одужання допоможе визначити, як ви просуваєтеся у своєму переході від залежності до здорового способу життя, і чи не з'явилися якісь ознаки або слабкі ознаки зриву.

Ефективне вирішення повсякденних проблем вимагає від нас використання нашого розуму і наших здібностей до мислення, а також прийняття викликів, що постають перед нами. Ми можемо навчитися реагувати на ці виклики, тим самим підвищуючи свій імунітет до негативних реакцій і установок.

Пошук нових здорових інтересів, хобі та ресурсів вимагає чесної оцінки наших сильних і слабких сторін. Відповіді на питання про свої сильні сторони, вподобання, здібності та життєві цілі допоможуть знайти нові напрямки для розвитку.

Важливо розуміти, що життя ніколи не втрачає сенсу, незалежно від обставин, а завдання логопедії - допомогти людині знайти сенс свого існування і мобілізувати свої внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей. Працюючи над смислами та цінностями, можна віднайти справжній сенс і напрямок у житті.

У своєму дослідженні А. Ліманкіна підкреслює, що будь-яку життєву ситуацію, навіть кризову, можна зрозуміти і продуктивно використати [32]. Вона зазначає, що відсутність сенсу життя і неможливість його реалізації може призвести до неврозу та екзистенційної фрустрації.

Неврози часто виникають, коли людина відчуває пустоту та безсмысловість свого існування. Бездіяльність і безрадісність можуть лежати в основі таких проблем, як депресія, порушення закону, залежності, агресивність та моральний спад, що частково можуть бути компенсовані прагненням до влади, сексу чи матеріального благополуччя.

Навички управління позитивними емоціями та здатність бачити позитивне у будь-яких життєвих обставинах можуть стати ключовими у психологічній підтримці осіб, які переживають критичні моменти. Пройшовши через екстремальні ситуації та знайшовши новий сенс життя, людина не лише

звільняється від негативних емоційних вражень, але й відкриває для себе нові можливості для самореалізації.

Життя наповнене різноманітними ситуаціями, і важливо, щоб людина навчилася ефективно впоратися з ними, не чекаючи підтримки чи рішень від інших, але навчитися бути своєю власною опорою.

Висновки до Розділу 1

Співзалежність є складним і багатогранним психологічним концептом, який характеризується емоційною залежністю однієї людини від іншої, особливо в контексті стосунків з особами, які мають проблеми з алкоголем або наркотиками.

Співзалежність може проявлятися через низку ознак, таких як низька самоідентичність, когнітивні порушення, ригідність, страх, потреба контролювати поведінку іншої людини, відчай, гнів, сором і провина. Людина, яка страждає від співзалежності, часто відчуває свою неповноцінність без іншої особи, має надмірну залежність від її думок та дій, а також схильна жертвувати власними потребами заради задоволення потреб іншої особи.

Існують різні підходи до розуміння співзалежності, кожен з яких розглядає це явище під своїм кутом зору.

Медичний підхід трактує співзалежність як хворобу, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я людини.

Соціальний підхід акцентує увагу на ролі виховання в неблагополучній сім'ї у формуванні співзалежності.

Психологічний підхід розглядає співзалежність як розлад особистості, що виникає внаслідок порушень на певних етапах розвитку.

Особливу увагу в цьому розділі приділено особливостям співзалежних стосунків під час війни. Воєнний конфлікт створює надзвичайно напружені та стресові умови, в яких люди шукають підтримки та впевненості одне в одному. Це може сприяти розвитку та загостренню співзалежності, оскільки люди стають більш емоційно залежними та потребують постійної присутності та підтримки партнера. В умовах війни співзалежні стосунки набувають особливого значення, оскільки вони можуть давати відчуття безпеки та захищеності в небезпечних ситуаціях. Люди можуть ставати надмірно прив'язаними одне до одного, що призводить до втрати особистих кордонів та ідентичності. Емоційна напруженість та постійний стрес під час війни можуть

посилювати прояви співзалежності та негативно впливати на психічне здоров'я учасників конфлікту.

Аналіз особливостей співзалежних стосунків під час війни показує, що вони можуть мати ряд негативних наслідків для психологічного благополуччя людей. Співзалежність може призвести до розвитку низки психологічних проблем, таких як постійні думки про хворих родичів, агресивна поведінка, втрата контролю над емоціями, самообман, почуття провини і сорому, зниження самооцінки тощо. Ці проблеми можуть ще більше загострюватися в умовах воєнного конфлікту, коли люди перебувають під постійним тиском та стресом. Важливо також відзначити, що стадії розвитку співзалежності мають циклічний характер і повторюються в певному порядку. Однак, оточення часто не розпізнає ці стадії та зміни в поведінці співзалежної особи, що ускладнює надання своєчасної допомоги та підтримки.

Розуміння співзалежності як психологічного концепту та її особливостей під час війни є важливим кроком на шляху до розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги людям, які страждають від цієї проблеми.

Розділ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЧАС ВІЙНИ

2.1. Опис вибірки та методик емпіричного дослідження

Вибірка емпіричного дослідження складалася із подружніх пар, які мають різний стаж подружнього життя. Детальний аналіз вибірки подано у таблиці 2.1.

Загальний обсяг вибірки дослідження становив 60 осіб.

Демографічні характеристики загальної вибірки дослідження представлені в таблиці 2.1, де найбільшу частку становила група осіб у віковій категорії старше 26 років. стаж подружнього життя до 5 років- 15 пар, 5-10 років- 10 пар і більше 10 років – 5 пар.

Зазначимо, що серед подружніх пар лише 12 пар виховують дітей, інші 18 пар не мають дітей.

Таблиця 2.1

Характеристики загальної вибірки дослідження.

Вікова група	Кількість осіб	Частка у вибірці
Вікова група		
До 20 років	4	6,7 %
21-25 років	16	27
26-30 років	20	33,3%
31 і старше	20	33,3%
Стать		
Чоловіки	30	50%
Жінки	30	50%

Для проведення емпіричного дослідження обрано наступні психодіагностичні методики:

1. «Опитувальник міжособистісної залежності»(Interpersonal Dependency Inventory) Р. Гіршфільда.
2. Шкала Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale).
3. «Шкала співзалежності» Б. та Дж. Уайнхолд.

4. «Опитувальник задоволеності шлюбом» В. Століна, Г. Бутенко, Т. Романової.
5. Інвентар ситуаційного стресу.

«Опитувальник міжособистісної залежності» (Interpersonal Dependency Inventory), розроблений Р. Гіршфільдом, є інструментом для вимірювання рівня емоційної залежності, невпевненості в собі та прагнення до автономії в міжособистісних стосунках. Опитувальник складається з 48 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за 4-бальною шкалою, де 1 означає "зовсім не характерно для мене", а 4 - "дуже характерно для мене".

Перша шкала опитувальника - емоційна залежність - відображає потребу людини в близьких стосунках та страх самотності. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що людина надає великого значення емоційній підтримці та прийняттю з боку інших, може відчувати труднощі в ситуаціях, коли потрібно діяти самостійно, та переживати сильний дискомфорт при розриві стосунків.

Друга шкала - невпевненість у собі - стосується сумнівів людини у власних рішеннях та потреби в схваленні з боку оточуючих. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що людина може мати труднощі з прийняттям рішень без підтримки інших, потребує постійного підтвердження своєї значущості та компетентності, а також може бути схильна до конформізму.

Третя шкала - прагнення до автономії - відображає рівень самодостатності та незалежності особистості. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що людина відчувається комфортно, покладаючись на себе, здатна самостійно приймати рішення та не потребує постійної емоційної підтримки з боку інших.

Результати опитувальника дозволяють визначити загальний рівень міжособистісної залежності, а також розглянути окремі її компоненти. Ця інформація може бути корисною для розуміння особливостей стосунків людини з іншими, її емоційних потреб та потенційних труднощів у взаємодії.

"Spann-Fischer Codependency Scale" (шкала Л. Спана та Дж. Фішера) - це інструмент для оцінки рівня співзалежності в стосунках. Шкала складається з 16 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за 6-бальною шкалою, де 1 означає "зовсім не згоден", а 6 - "повністю згоден".

Шкала охоплює такі аспекти співзалежності, як контроль, емоційна залежність, самопожертва та зосередженість на партнері. Контроль проявляється в прагненні людини контролювати поведінку, почуття та рішення партнера. Емоційна залежність характеризується надмірною потребою в увазі, підтримці та схваленні з боку партнера. Самопожертва відображає схильність людини ставити потреби та бажання партнера вище власних. Зосередженість на партнері передбачає надмірну стурбованість життям та проблемами партнера, нехтуючи власними потребами та інтересами.

Високі бали за шкалою Л. Спана та Дж. Фішера вказують на високий рівень співзалежності в стосунках. Це може проявлятися в надмірній емоційній залежності від партнера, труднощах з встановленням здорових меж, схильності до самопожертви та контролюючої поведінки. Співзалежність може негативно впливати на особисте благополуччя та якість стосунків.

"Шкала співзалежності", запропонована Б. та Дж. Уайнхолд, є ще одним інструментом для оцінки рівня співзалежності та її впливу на особистість. Шкала містить 20 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за 5-бальною шкалою, де 1 означає "ніколи", а 5 - "завжди".

Ця шкала зосереджується на таких аспектах співзалежності, як втрата власної ідентичності, зосередженість на інших, емоційна залежність та труднощі у встановленні здорових меж.

Втрата власної ідентичності проявляється в нездатності людини розпізнавати та висловлювати власні потреби, думки та почуття, надаючи пріоритет потребам інших. Зосередженість на інших характеризується надмірною стурбованістю життям та проблемами оточуючих, нехтуючи власним благополуччям. Емоційна залежність відображає надмірну потребу в увазі, підтримці та схваленні з боку інших. Труднощі у встановленні здорових

меж проявляються в нездатності людини захищати власні інтереси та встановлювати чіткі особисті кордони.

Високі бали за шкалою Б. та Дж. Уайнхолд свідчать про високий рівень співзалежності, що може мати негативні наслідки для психологічного благополуччя та якості стосунків. Співзалежність може призводити до емоційного виснаження, втрати власної ідентичності та труднощів у встановленні здорових стосунків.

"Опитувальник задоволеності шлюбом" В. Століна, Г. Бутенко, Т. Романової - це інструмент для оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками. Опитувальник складається з 24 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за 3-бальною шкалою: "згоден", "важко сказати" або "не згоден".

Опитувальник охоплює різні сфери подружнього життя, такі як спілкування, емоційна підтримка, спільне дозвілля, взаєморозуміння та сексуальні стосунки. Спілкування відображає задоволеність партнерів якістю та частотою їхніх розмов, здатністю ділитися думками та почуттями. Емоційна підтримка стосується відчуття партнерами емоційної близькості, турботи та розуміння з боку один одного. Спільне дозвілля відображає задоволеність партнерів кількістю та якістю часу, проведеного разом. Взаєморозуміння стосується здатності партнерів розуміти та приймати потреби, бажання та точку зору один одного. Сексуальні стосунки відображають задоволеність партнерів інтимною сферою їхнього життя.

Результати опитувальника інтерпретуються як низький, середній або високий рівень задоволеності шлюбом. Низький рівень вказує на значні проблеми та незадоволеність у різних сферах подружнього життя. Середній рівень свідчить про наявність як позитивних, так і негативних аспектів у стосунках, а також про потребу в покращенні певних сфер. Високий рівень задоволеності шлюбом характеризується загальним відчуттям щастя, емоційної

В умовах війни, коли подружжя стикається з підвищеним стресом, невизначеністю та загрозами, співзалежні стосунки можуть загострюватися та ще більше негативно впливати на задоволеність шлюбом. Емоційна залежність, втрата власної ідентичності, надмірна зосередженість на партнері та труднощі у встановленні здорових меж можуть призводити до конфліктів, емоційного виснаження та відчуття незадоволеності стосунками.

Водночас, високий рівень міжособистісної залежності, виявлений за допомогою опитувальника Р. Гіршфільда, може вказувати на підвищену потребу в емоційній підтримці та близькості під час війни. Це може бути як позитивним фактором, що сприяє згуртованості подружжя в складних обставинах, так і негативним, якщо призводить до надмірної емоційної залежності та втрати автономії.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм допомоги подружнім парам, які перебувають у зоні бойових дій. Ці програми можуть бути спрямовані на розвиток здорових стосунків, зміцнення емоційної стійкості, формування навичок ефективного спілкування та вирішення конфліктів, а також на профілактику та подолання співзалежності.

Крім того, результати дослідження можуть сприяти кращому розумінню психологічних наслідків війни для подружніх стосунків та підкреслити важливість надання своєчасної та адекватної підтримки парам, які опинилися в складних життєвих обставинах. Це може включати доступ до психологічного консультування, групової терапії та інших форм психосоціальної допомоги.

Загалом, комплексне використання цих методик дозволяє глибоко дослідити співзалежні стосунки та їх вплив на задоволеність шлюбом під час війни, що може мати важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги подружнім парам у кризових ситуаціях.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати порівняльного аналізу

Результатами опрацювання методик емпіричного дослідження отримано наступні показники:

Під час аналізу результатів опитувальника про міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory) Р. Гіршфільда, було отримано такі дані (Рис..2.1.):

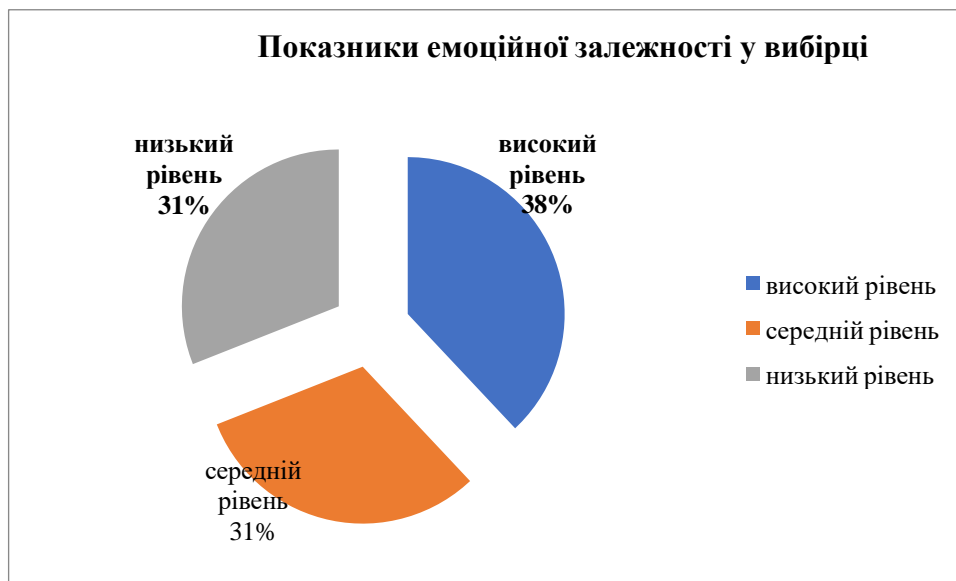


Рис.2.1. Показники емоційної залежності (Опитувальник міжособистісної залежності)

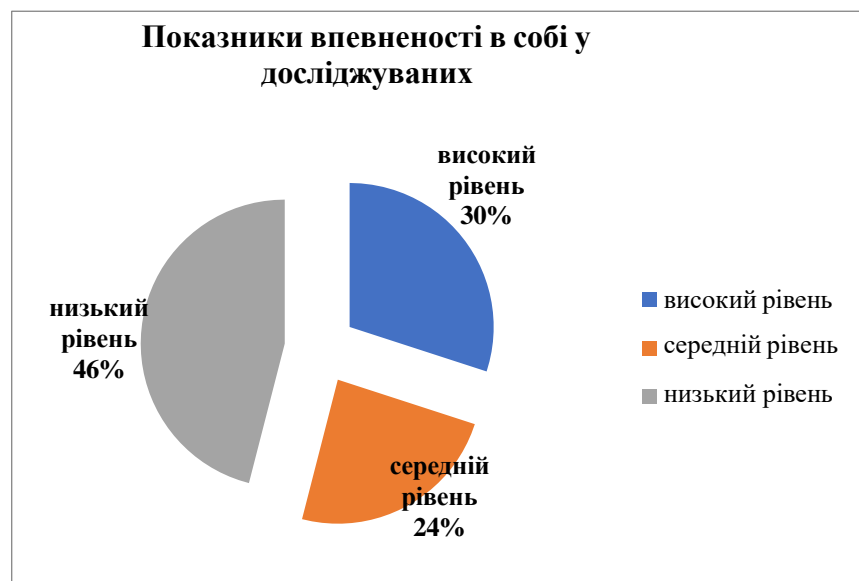
- 38% відзначилися значним рівнем емоційної залежності від інших осіб.
- 31% респондентів показали середній рівень здатності до самостійності, що вказує на їхню здатність до опіки в складних ситуаціях та потребує підтримки у відповідних обставинах.

- У 31% учасників дослідження спостерігається низький рівень залежності від інших, що свідчить про їхню самодостатність.

Високий рівень таких показників, а це більше третини вибірки свідчить про звертання за емоційною підтримкою до інших осіб, бажання отримати високу оцінку від значущих людей, схильність очікувати від них багато і орієнтуватися на їхню думку, вразливість до критики та несхвалення навколишніх, виражена потреба у близьких людях та тривога щодо можливої втрати зв'язку з ними.

За отриманими результатами важливо зауважити, що в 38% випадків виявлено високий рівень емоційної залежності, що свідчить про те, що більшість учасників дослідження покладаються на емоційну підтримку від значних для них осіб. Цей показник може вказувати на рівень їхніх зусиль для забезпечення цієї підтримки, ступінь тривожності у випадку, якщо зв'язок буде порушено, а також на рівень хвилювання щодо емоційної близькості з партнером і т. д.

Згідно з отриманими результатами за другою шкалою, 30% учасників виявили високий рівень впевненості у собі, 24% мали середній рівень, а 46% показали низький рівень впевненості у собі (Рис.2.2.).



*Рис.2.2. Показники впевненості в собі
(Опитувальник міжособистісної залежності)*

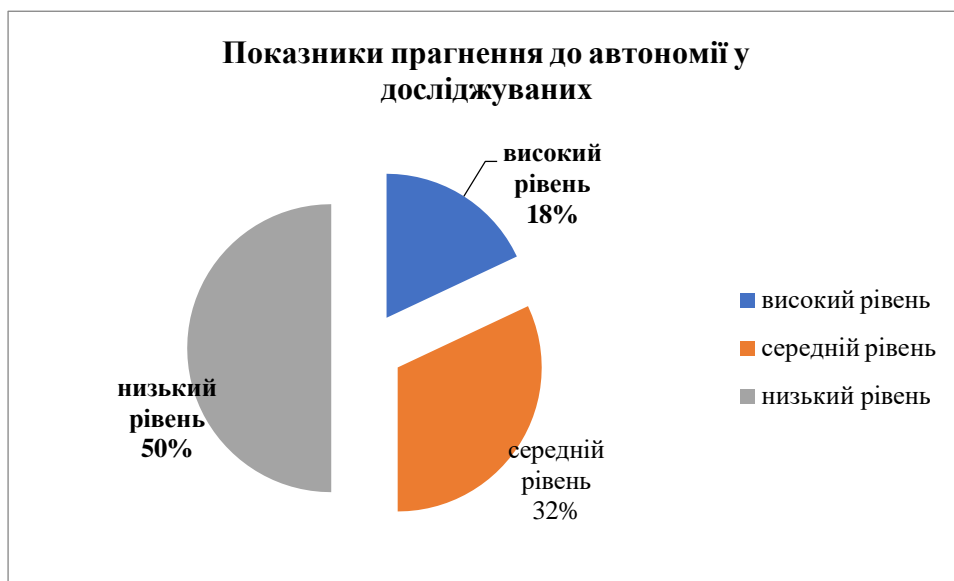
Високий рівень невпевненості у собі серед досліджуваних вказує на наступне:

- Значна частина респондентів сумнівається у своїй здатності впоратися з більшістю особистісних проблем і подолати труднощі самостійно.
- Вони очікують негативних оцінок від незнайомих людей і чутливі до негативних суджень.
- Такі особистості сумніваються у своїх міркуваннях, цінностях та мають непостійні переконання.
- Вони більш схильні до пасивної позиції в групі та шукають поради при необхідності ухвалення самостійних рішень.

- Легко погоджуються з думкою інших і рідко просять допомоги.

Низький рівень впевненості у собі є важливим феноменом у сімейній системі, оскільки він впливає на наше ставлення до себе та наше місце у соціальному оточенні. На жаль, 46% учасників дослідження мають низьку самооцінку, що підсилює їхню залежність від інших людей.

Цікавими є результати щодо прагнення до автономії. За отриманими результатами лише 18% учасників опитування виявили високий рівень прагнення до автономії, 32% проявили середній рівень, тоді як 50% респондентів мають низький рівень прагнення до автономії (Рис.2.3.).

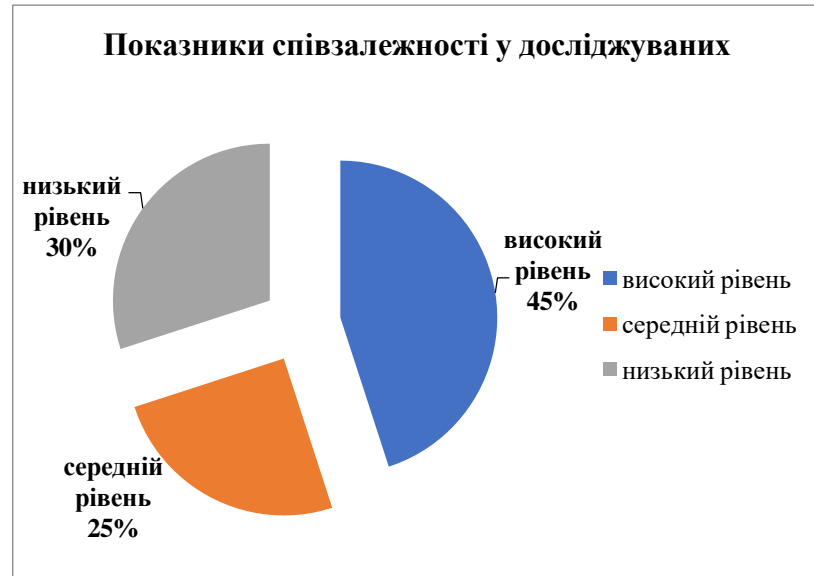


*Рис.2.3. Прагнення до автономії
(Опитувальник міжособистісної залежності)*

Для половини учасників дослідження відсутнє сильне бажання бути незалежними, вільними в своїх виборах і відповідальними за свої дії та вчинки, що ускладнює їхнє самовизначення. Слабка тенденція до прагнення до автономії свідчить про обмежену здатність до самостійної постановки цілей та досягнення успіху в особистому розвитку.

У таких осіб високий рівень міжособистісної залежності може затінювати бажання до самостійності. Половина вибірки свідомо виявляє необхідність підтримки партнера і має схильність залишатися в стані залежності.

щодо загального показника залежності, то 45% досліджуваних демонструють високий рівень залежності від членів родини, 25% - середній, а 30% - низький рівень загальної залежності від інших (Рис.2.4.).



*Рис.2.4. Показники співзалежності
(Опитувальник міжособистісної залежності)*

Отримані дані ілюструють переважання високого рівня міжособистісної залежності серед інших рівнів, що вивчаються явища. Це означає, що у 45% респондентів спостерігається виражене прагнення до емоційної близькості, любові та прийняття зі сторони значущих індивідів; стійка потреба у допомозі та підтримці, незалежно від конкретної ситуації, що супроводжується відчуттям безпорадності та слабкості; невпевненість у собі, почуття недостатності та тривога щодо можливих відмов та самотності; пасивне очікування на події з надією на те, що про них піклуватимуться та інше.

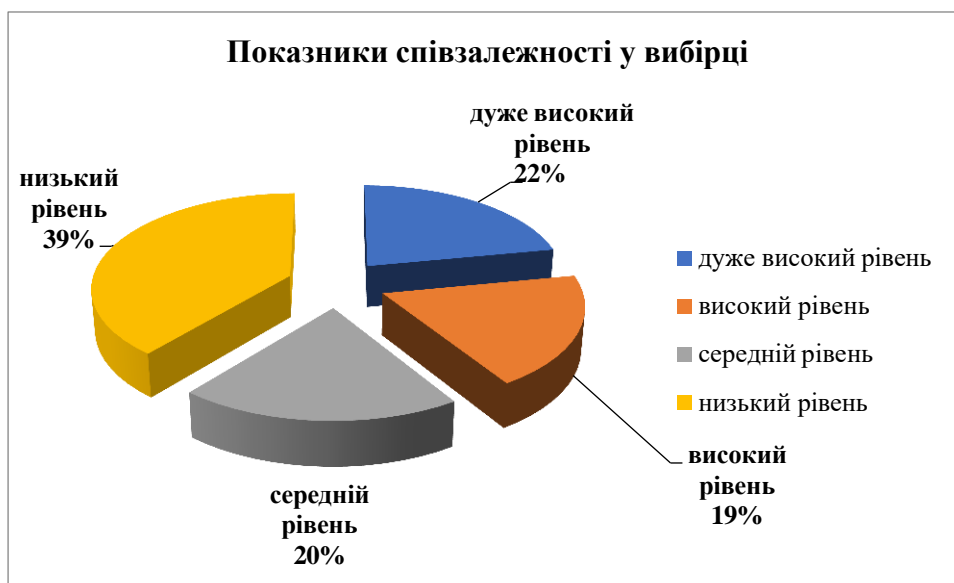
Аналіз цих даних вказує на те, що майже половина подружніх пар страждають від емоційної залежності від інших, мають низьку самооцінку, малу схильність до автономії та високий рівень міжособистісної залежності. Ці результати свідчать про необхідність психологічної підтримки та усвідомлення самої себе в реальних життєвих умовах.

Щодо наступної методики Шкала Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale) високий рівень співзалежності виявлено у 44% опитаних, середній - у 23%, а низький - у 33% респондентів.

Результати аналізу «Spann-Fischer Codependency Scale» демонструють велику подібність з загальними висновками, отриманими від опитування методикою міжособистісної залежності, розробленою Р. Гіршфільдом.

Отримані висновки були також додатково уточнені за допомогою тестування за шкалою співзалежності, розробленою Б. та Дж. Уайнхолд.

Необхідно відзначити, що, незважаючи на схожість у психодіагностичних інструментах, вони мають значні різниці у змісті та сприйнятті природи співзалежності. За шкалою співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд результати учасників розподілилися наступним чином (Рис.2.5.):



*Рис.2.5. Показники співзалежності
(Шкала співзалежності . та Дж. Уайнхолд)*

- 22% мають дуже високий рівень співзалежності;
- 19% - високий рівень співзалежності;
- 20% - середній ступінь співзалежності та/або контравісних моделей;
- 39% - дуже мало проявляють співзалежність.

Згідно з трьома використаними методиками, можна зробити висновок, що майже 40% учасників дослідження виявилися співзалежними. Ця ситуація, хоч і не є несподіванкою, проте створює тривожну тенденцію у розповсюдженні феномену. Важливо підкреслити, що поширення співзалежності в умовах війни є слабкою ланкою в соціальному аспекті для досягнення перемоги, адже це перешкоджає формуванню стійких особистостей, які могли б стати джерелом

розвитку як на індивідуальному рівні, так і національному, включаючи відновлення та подальшу розбудову в мирний час.

щодо прояву спів залежності відповідно до подружнього стажу отримано наступні середні показники (Рис. 2.6.)

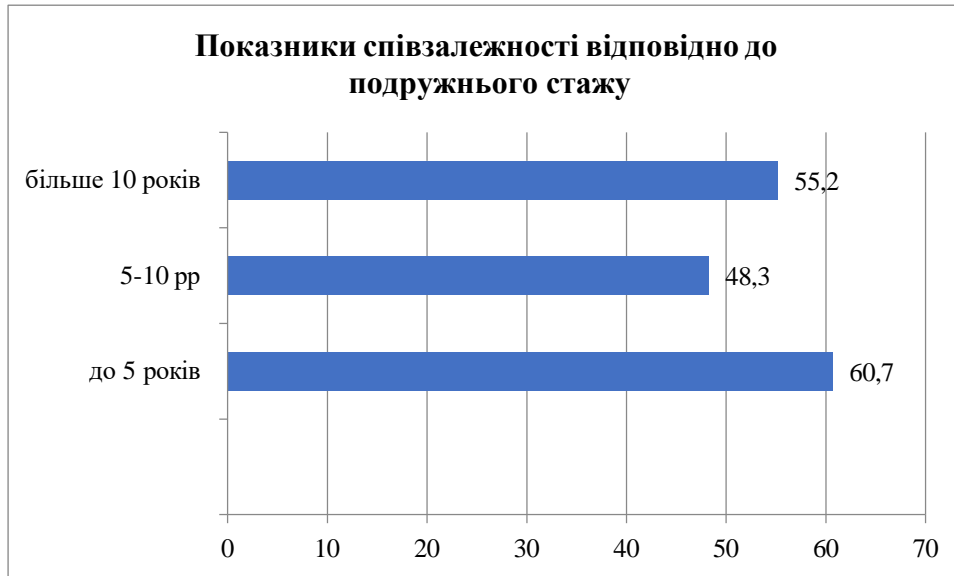
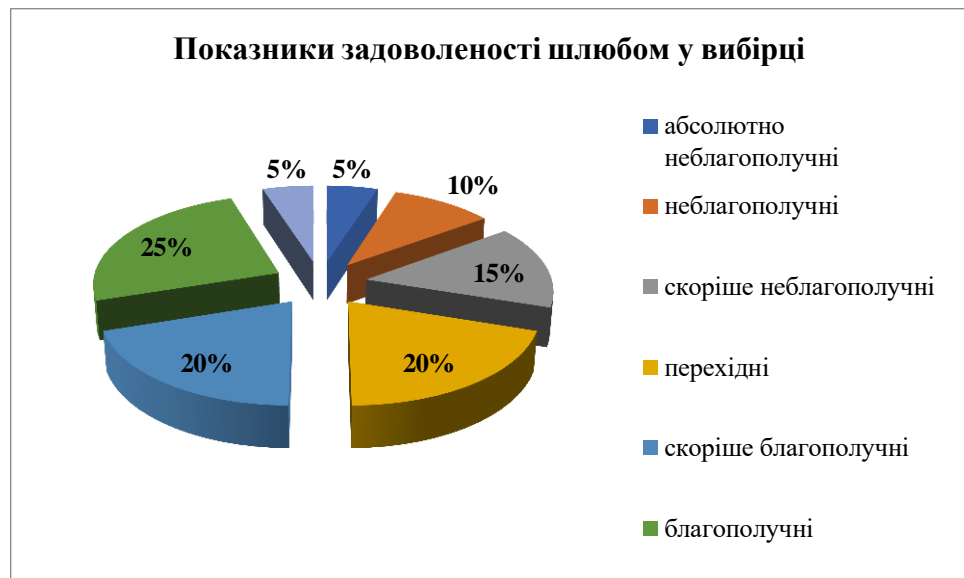


Рис.2.6. Показники співзалежності відповідно до подружнього стажу

Як бачимо, найвищий показник спостерігається у парах, де подружжя перебуває в офіційних стосунках до 5 років, що можна пояснити ефектом злиття і відсутності готовності до сепарованості та наданні належного рівня автономності один одному.

Остання методика, яка застосовувалася учасникам дослідження, передбачала аналіз емоційних відносин у подружній парі. Для цього використовувався опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століном, Г. П. Бутенко і Т. Л. Романовою.

Після опрацювання отриманих даних виявлено, що більшість учасників дослідження переважно почуваються комфортно або близькі до цього у своїх подружніх стосунках. Дослідження емоційних відносин у подружній парі показують, що (Рис.2.7.):



*Рис.2.7. Показники задоволеності шлюбом
(Опитувальник задоволеності шлюбом)*

- 5% учасників дослідження виявилися абсолютно неблагополучними у подружніх стосунках;
- 10% респондентів характеризуються як неблагополучні у подружній парі;
- 15% вважають свої взаємини скоріш неблагополучними;
- 20% опитаних перебувають у перехідних стосунках;
- 20% вважають свої взаємини скоріш благополучними;
- 25% відчують, що їхні взаємини є благополучними, незважаючи на залежність одного з партнерів та співзалежність іншого;
- 5% респондентів відзначаються абсолютно благополучними подружніми стосунками.

За отриманими результатами, близько 15% пар потребують психологічної допомоги та корекції взаємин у подружній парі. Однак, ще більше, аж 20%, перебувають на перехідному етапі взаємин, і в них існує ймовірність погіршення стосунків у майбутньому, якщо вони не звернуться за допомогою та не прагнутимуть змінити щось у своєму житті. Однак радісно бачити, що практично половина, або близько 50%, пар характеризуються абсолютно або скоріш благополучними відносинами, проте ці відносини можуть носити характер емоційної залежності.

Стосовно результатів і показників ситуаційного стресу у представників подружніх, то з ними можемо ознайомитися у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати «Інвентар ситуаційного стресу»

Аспект стресу	Середнє значення
Часовий стрес	39.3
Емоційне навантаження	55.3
Фінансовий стрес	31.1
Соціальна ізоляція	23.3
Психологічний стрес	49.0
Підтримка	69.3

Середнє значення часового стресу $M=39,3$. Цей показник вказує на середній рівень стресу, пов'язаного з часовим навантаженням. Наприклад, якщо особа відчуває, що у неї недостатньо часу для відпочинку чи родинних заходів через високе робоче навантаження, це може призвести до виникнення стресу.

Середнє значення емоційного навантаження $M=55,3$. Цей аспект вказує на те, наскільки інтенсивно особи відчувають емоційний стрес. Наприклад, партнери можуть переживати тривогу або невпевненість у зв'язку із відсутністю свого партнера.

Середнє значення фінансового стресу $M=31,1$. Цей показник оцінює рівень стресу, пов'язаного з фінансовими труднощами. Наприклад, партнери можуть мати емоційні переживання через фінансові витрати або страх відсутності фінансового забезпечення.

Середнє значення соціальної ізоляції: $M= 23,3$. Цей аспект вказує на те, наскільки особи відчувають себе соціально ізольованими. Наприклад, відсутність близького оточення і підтримки може впливати на самопочуття та психоемоційний комфорт.

Середнє значення психологічного стресу: $M = 49.0$. Цей показник відображає середній рівень загального психологічного стресу у сім'ї. Прикладом може бути стрес, пов'язаний з постійними викликами, які виникають в зв'язку з соціальною, професійною чи особистісною ситуацією у житті подружжя.

Середнє значення підтримки: $M = 69.33\%$. Цей аспект оцінює рівень відчуття підтримки у подружжі. Наприклад, високий рівень підтримки може вказувати на ефективність міжособистісної взаємодії або наявність співзалежних стосунків.

Як бачимо найбільші показники ситуаційного стресу пов'язані із емоційним навантаженням та підтримкою. може робити висновок, що у досліджуваній вибірці пари переживають значне емоційне навантаження, що може бути викликане, як мікрофактором війною так і мезо-та мікрофакторами. проте потреба і відчутті підтримки спостерігається у значної кількості представників пар.

Наведемо особливості прояву ситуаційного стресу в залежності від статі у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати «Інвентар ситуаційного стресу» (чоловіки і жінки)

Аспект стресу	Чоловіки	Жінки
Часовий стрес	42,1	35,3
Емоційне навантаження	56,7	54,2
Фінансовий стрес	32,4	30,1
Соціальна ізоляція	22,2	28,1
Психологічний стрес	52,1	48,0
Підтримка	64,3	75,2

Зазначимо, що у чоловіків вищий рівень стресу за параметром часовий, емоційний та психологічний стрес, тобто представники чоловічої статі є більш чутливими до впливу емоційного фактора і можуть більше узалежнюватися від партнера.

Жінки у парі демонструють вищі показники підтримки та соціальної ізоляції, тобто вони можуть бути особами, які надають відчуття присутності та емоційної безпеки, але водночас підсилюють відчуття співзалежності у парі.

2.2.2. Результати кореляційного аналізу

Результати кореляційного аналізу дали змогу ви значити наявність кореляційних зв'язків у вибірці. де до уваги бралися параметри «задоволеність у шлюбі» та рівень стресу а також показники співзалежності.

Виявлено наявність прямого кореляційного зв'язку співзалежності з рівнем стресу та задоволеністю у шлюбі (Рис.2.8.)



Рис.2.8. Кореляційна плеяда «Співзалежність»

Наявність прямого зв'язку співзалежності з рівнем стресу ($r=0,456$) свідчить, що наявність співзалежних стосунків породжує емоційні переживання, які пов'язані із стресовою напруженістю, тобто все ж таки пари не відчуваються абсолютно комфортно в них, проте все ж таки партнери переживають задоволеність своїми стосунками, про що свідчить кореляційний зв'язок ($r=0,551$). Тобто можна припустити, що співзалежні стосунки дають внутрішнє відчуття ілюзорної безпеки, породжуючи внутрішню напруженість та стресовість.

Також виявлено непрямий зв'язок рівня стресу із почуттям автономності (Рис.2.9.)

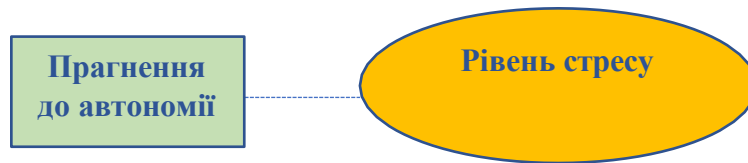


Рис.2.9. Кореляційна пляда «Прагнення до автономії»

Наявність оберненого кореляційного зв'язку прагнення до автономії з рівнем стресу ($r=0,482$) вказує на те, що все ж таки співзалежні стосунки можуть виступати джерелом стресу для партнерів, оскільки в них особа втрачає значний рівень автономності і таким чином спричиняє зростання стресових переживань.

Також варто підкреслити логічний кореляційний зв'язок, що притаманний співзалежним стосункам у даній вибірці – це обернений зв'язок впевненості в собі і рівня задоволеності шлюбом ($r=0,497$) (Рис.2.9.)

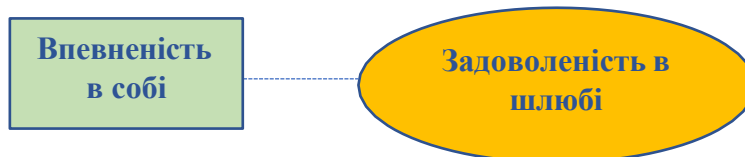


Рис.2.10. Кореляційна пляда «Впевненість в собі»

Цей зв'язок свідчить, що зростання почуття впевненості спрямовує людину до власного «Я» і зростання її автономності і відповідно зменшує задоволеність стосунками, оскільки фокусує партнера на своїх прагненнях і потребах, а не на парі. якщо партнер у парі має низький рівень впевненості, то він прагне відчувати потрібність і незамінність у стосунках, компенсуючи її у такий спосіб. Саме через проблему невпевненості партнер вибудовує спрямованість на іншого та на стосунки, що виливається у співзалежність і відповідно відображається у задоволеності шлюбом як способом порятунку власного «Я», а інколи й втечі від самого себе.

Висновки до Розділу 2

В емпіричному дослідженні співзалежних стосунків під час війни було діагностовано достатньо високі показники співзалеженості у подружніх парах. Найвищий рівень співзалежності спостерігається у подружніх парах, що мають стаж перебування в офіційних стосунках до 5 –ти років.

Варто зазначити, що у достатньо великій кількості подружніх пар наявний високий рівень емоційної залежності, низький рівень впевненості собі та низький рівень прагнення до автономії.

Визначено достатньо високий відсоток респондентів, що задоволені своїми подружніми стосунками, що безперечно є важливою опорою під час війни для осіб, що перебувають у постійному стресі.

Результати «Інвентаря ситуаційного стресу» свідчать про різноманітні виклики, з якими стикаються подружні пари у час війни, зокрема високий рівень емоційного навантаження та середні рівні часового, фінансового стресу та соціальної ізоляції. Водночас, високий рівень підтримки вказує на успішність взаємодії у співзалежних стосунках і здатність бути опорою один одному.

Кореляційний аналіз виявив наявність прямих кореляційних зв'язків співзалежності з рівнем стрес та задоволеністю шлюбом, а також наявність оберненого зв'язку прагнення до автономії з рівнем стресу та впевненості у собі із задоволеністю у шлюбі.

На основі отриманих даних виникає потреба в розробці програм, спрямованих на корекцію співзалежних стосунків, що може стати важливим кроком для змін не лише на рівні індивідуальних особистостей, але й у сімейних відносинах загалом.

ВИСНОВКИ

Дослідження співзалежних стосунків під час воєнного конфлікту є надзвичайно важливим для розуміння впливу війни на психологічне благополуччя людей. Співзалежність, яка характеризується емоційною залежністю однієї людини від іншої, може загострюватися в умовах війни, коли люди шукають підтримки та впевненості одне в одному. Це дослідження мало на меті проаналізувати особливості співзалежних стосунків під час війни та їхній вплив на психічне здоров'я учасників конфлікту.

У першому розділі було розглянуто співзалежність як психологічний концепт, її основні ознаки та особливості прояву в контексті воєнного конфлікту. Було виявлено, що співзалежність може проявлятися через низьку самоідентичність, когнітивні порушення, ригідність, страх, потребу контролювати поведінку іншої людини, відчай, гнів, сором і провину. Аналіз показав, що воєнний конфлікт створює надзвичайно напружені умови, які можуть сприяти розвитку та посиленню співзалежних відносин між людьми.

У контексті війни співзалежні стосунки можуть мати значний вплив на психічний та емоційний стан партнерів у подружжі. Співзалежність є складним психологічним феноменом, який може мати руйнівні наслідки для особистості та стосунків. В умовах воєнного конфлікту ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки емоційна напруженість та невизначеність створюють сприятливі умови для розвитку нездорових форм залежності.

Співзалежні стосунки можуть підсилювати стрес та тривогу у період війни. Умови воєнного конфлікту створюють надзвичайно напружену ситуацію, у якій люди шукають підтримку та впевненість. Проте, виявляється, що відносини, побудовані на співзалежності, часто можуть бути шкідливими, оскільки вони можуть підтримувати нездорові патерни поведінки та сприяти залежності один від одного.

Крім того, співзалежність у воєнний час може призвести до зниження самооцінки та втрати особистої автономії. Умови воєнного конфлікту можуть

призводити до втрати контролю над ситуацією та переживання постійного стресу, що сприяє зміцненню співзалежних взаємин.

Тобто партнери мають необхідність психологічної підтримки та розвитку здорових стратегій управління стресом для людей, які переживають воєнний конфлікт та усвідомлення ризиків, пов'язаних із співзалежністю, але водночас дбати про побудову відносин, що ґрунтуються на взаємній повазі, підтримці та незалежності. Наявність здорових та підтримуючих стосунків може бути важливим фактором у подоланні психологічних наслідків війни. Люди, які мають надійну емоційну підтримку та можливість відкрито виражати свої почуття, краще справляються зі стресом та травматичним досвідом війни.

За результатами емпіричного дослідження співзалежних стосунків під час війни доведено наявність сформованості високого рівня співзалежності у більше, як третини подружніх пар. Найбільший рівень співзалежності спостерігається у пар, які мають подружній стаж до 5 –ти років.

Щодо основних компонентів залежності то спостерігається високий рівень емоційної залежності, що проявляється у злитті з іншим, частковій втраті власної ідентичності.

Низький рівень потреби в автономії та впевненості у собі впливає на пошук підтримки та опори в іншому, тобто своєму партнері, а не собі.

Визначено достатньо високий відсоток респондентів, що задоволені своїми подружніми стосунками, що безперечно є важливою опорою під час війни для осіб, що перебувають у постійному стресі.

Результати «Інвентаря ситуаційного стресу» свідчать про різноманітні виклики, з якими стикаються подружні пари у час війни, зокрема високий рівень емоційного навантаження та середні рівні часового, фінансового стресу та соціальної ізоляції. Водночас, високий рівень підтримки вказує на успішність взаємодії у співзалежних стосунках і здатність бути опорою один одному.

За результати проведеного кореляційного аналізу наявні прямі кореляційні зв'язки співзалежності з рівнем стресу та задоволеністю шлюбом, а також

обернені зв'язки прагнення до автономії з рівнем стресу та впевненості у собі із задоволеністю у шлюбі.

На основі отриманих даних виникає потреба в розробці програм, спрямованих на корекцію співзалежних стосунків, що може стати важливим кроком для змін не лише на рівні індивідуальних особистостей, але й у сімейних відносинах загалом.

Результати дослідження мають важливе практичне значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки учасників воєнного конфлікту та їхніх сімей. Розуміння динаміки співзалежних стосунків під час війни може допомогти у створенні цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на зміцнення здорових відносин та запобігання розвитку співзалежності.

Одним із напрямків практичного застосування результатів дослідження може бути розробка психоедукаційних програм їхніх сімей. Такі програми можуть включати інформацію про ознаки співзалежності, її вплив на психічне здоров'я та стратегії побудови здорових стосунків. Це може допомогти учасникам конфлікту краще розуміти свої емоційні потреби та розвивати навички ефективної комунікації та взаємопідтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрух П. Г. Відносини сімейної співзалежності як мішень психосоціальної реабілітації осіб із наркоманіями. *Вісник проблем біології і медицини*. 2011. Вип. 2.Т. 3. С. 68-72.
2. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 1 (59). С.28–35.
3. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки. Серія 12. 2017. №6. С. 17-25.
4. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Донецьк. 2021. № 6. С.7-9.
5. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинах співзалежних. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. 1 (20). С. 134-139.
6. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 3-11.
7. Власнова А.А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прив'язаності у різні вікові періоди. *Матеріали наук. практич. конф.*, м. Чернівці, 20-30 жовт. 2021р. С. 80-83.
8. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 5-11.
9. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 8-13.
10. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та

- практиці психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис*. 2017. № 33. с. 141- 147.
11. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. (1(2)). С. 103-131.
 12. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. *Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка*. К.2005. Т. 2. Вип. 26. 375 с.
 13. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. К. : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с. 18. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
 14. Капська А.Й., Пеша І.В. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей : навчальний посібник. К. 2012. 232 с.
 15. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. №6. С. 164-174.
 16. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, 86 аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 369-374.
 17. Консультативна психологія : підручник / І. С. Булах, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін [та ін.] : Вінниця : ТОВ «Нілан- ЛТД», 2016. 482 с.
 18. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук 19.00.04 / Київський національний університет імені Т. Шевченка. К., 2002. 19 с.
 19. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету*. Серія психологія. 2000. № 498. С. 68-72.

20. Кочарян, О. С., Фролова, Є. В., Бару, І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна*. 2012. №1. С. 1-14.
21. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 180 с. 30.
22. Лефтеров В.О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. К.: Ліра, 2020. 266 с.
23. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. №3. С. 62-65.
24. Литвиненко В.І. Залежна сім'я. Полтава, 2009. 91с.
25. Магдисюк Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 20 с.
26. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. К. : Київський університет, 2011. 308 с.
27. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7, вип. 37. С. 135-143.
28. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість* : наук. журнал. ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. Вип. 1 (17). С. 145-157.
29. Мілютіна К. Тренінг сімейного консультування. Психологічні тренінги. К.: Шкільний світ, 2002. 112 с. 40. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.
30. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 18, № 2 (79). С. 59-65.
31. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога-практика. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2011. Вип. 38. С. 73-83.

32. Седик К. Психологія сім'ї: навч. посіб. К. : ВЦ «Академія», 2021. 192 с. 48.
Сорокіна О.А. Психологія залежності : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А. 2015. 180 с.
33. Соціальний супровід сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах: методичний посібник / І. Д. Зверєва та ін. К.: Держсоц- служба, 2006. 104 с.
34. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2019. Вип. 8 (53). С. 107–122.
35. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 2019. 308 с.
36. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з сім'єю в Україні: теорія і методика : монографія. Х. : Харк. нац. пед.ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2007. 395 с.
37. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
38. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
39. Фальова О.Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи. *Медична психологія.* 2015. Т. 10, № 3. С. 38-42.
40. Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота.* 2013. № 4. С. 24-27.
41. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. *Соціальна педагогіка: теорія та практика.* 2012. № 3. С. 69-74.
42. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

