

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКО
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ОСОБИСТІСНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО
СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН**

Дипломна робота
Освітнього рівня «Бакалавр»

Студента 4 курсу
(спеціальності 053 Психологія)

Гайдукова В.І.

Науковий керівник:

Професор кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Крупельницька Л.Ф.

Допустити до захисту на ЕК

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри:

Київ – 2021

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КЛІНІКО- ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН | 6 |
| 1.1. Психологічна сутність співзалежних відносин..... | 6 |
| 1.2. Співзалежність у структурі міжособистісних відносин..... | 15 |
| 1.2.1. Специфічні властивості співзалежної особистості..... | 15 |
| 1.2.2. Моделі міжособистісних відносин..... | 32 |
| Висновки до розділу 1..... | 38 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН | 39 |
| 2.1. Особливості психологічного дослідження співзалежних відносин..... | 39 |
| 2.2. Специфіка організації та проведення емпіричного дослідження..... | 44 |
| 2.2.1. Опис дослідницької вибірки..... | 44 |
| 2.2.2. Методи дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежної поведінки | 45 |
| Висновки до розділу 2..... | 55 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ | 56 |
| 3.1 Основні положення дослідження та аналіз і інтерпретація описових статистик. | 56 |
| 3.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежної поведінки..... | 59 |
| Висновки до розділу 3..... | 72 |
| ВИСНОВКИ | 73 |
| ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 75 |
| ДОДАТКИ | 80 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя сучасної людини в суспільстві проходить так, що будь-яка сфера суспільного життя має великий вплив на психічну реальність людини. Життєве середовище людини несе в явній або перетвореній формі сліди впливу людей друг на друга. Взаємодія з оточуючими людьми є змістом, що постійно присутній в психічній реальності всіх. У даному випадку можна сказати, що всі люди взаємодіють. Це природний стан речей. Проблема ж, полягає в тому, як така взаємодія може зробити людину нещасною, хворою, такою, що впадає в депресію.

З наукової точки зору, актуальність цього дослідження полягає у отриманні та аналізі результатів саме за національною вибіркою. Оскільки більшість емпіричних досліджень тематики співзалежності проводились за кордоном з кінця 1980-х років двадцятого століття у Європі та США, та у свою чергу, дослідження співзалежності на післярадянському просторі більш систематизовано почали проводити лише з кінця 90-х років ХХ століття, в основному на території Російської Федерації. Однак у межах сучасної України досліджень особистісних властивостей осіб схильних до співзалежної поведінки у відкритому доступі знайдено не було. Таким чином, можливо стверджувати, що наукова актуальність цього дослідження має зміст у національному контексті.

Існує велика кількість людей, чиє життя підпорядковано поведінці, пристрастям та бажанням іншої людини. І всі ці люди глибоко нещасні. Все частіше і частіше зустрічаються описи феномена співзалежності представниками різних професій в області медицини, психіатрії, психології, консультування, соціальних служб та інших, що робить вивчення співзалежності особливо актуальним для України. Цей стан має динаміку розвитку, призводить до нервових розладів, важко піддається корекції і тому деякі лікарі-клініки називають такий стан хворобою [10, с. 53].

В роботі розглядаються можливі причини виникнення та загальні характеристики співзалежності, особистісні властивості осіб схильних до співзалежної поведінки. Її можна виявити у більшій частині нашого населення і вона є причиною багатьох невирішених проблем.

Мета дослідження: Визначити та проаналізувати особистісні властивості осіб, схильних до співзалежної поведінки.

Об'єкт дослідження - Співзалежні відносини, як один з варіантів міжособистісних відносин.

Предмет дослідження - Особистісні властивості осіб, схильних до співзалежних відносин.

Мета, об'єкт і предмет дослідження визначили необхідність постановки та вирішення наступних завдань:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення співзалежних відносин, методи діагностики осіб, схильних до співзалежної поведінки.
2. На основі аналізу теоритичних підходів до вивчення співзалежних відносин підібрати відповідні методики діагностики за для найбільшого розкриття певних особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежної поведінки
3. Розробити та сформулювати специфічні критерії набору та розподілення на групи основної вибірки досліджуваних, для більш точнішої оцінки особистісних властивостей потенційно співзалежних осіб.
4. Порівняти групи потенційно співзалежних осіб з особами із маловірогідною співзалежністю та проаналізувати їх відмінності.
5. Визначити основні особистісні властивості осіб, схильних до співзалежної поведінки на підґрунті проведених досліджень.

Методологічну основу дослідження склали описи співзалежних відносин (Беррі Уайнхолд, Дженні Уайнхолд, В.Д. Москаленко), психологічна і соціальна

модель взаємодії між людьми в транзакційному аналізі Стівена Карпмана.

Методи дослідження: Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд; тест на співзалежність Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко); Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе); Опитувальник міжособистісних відносин (ОМВ) – за опитувальником Fundamental Interpersonal Relations Orientation (за В. Шутцем), автор версії А. А. Рукавишников; Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант).

База дослідження. За результатами проведеного тестування було відібрано 48 респондентів віком від 25 до 55 років та розподілені на приблизно однакові за статтю та віком групи по 24 досліджуваних. Перша група з потенціальною співзалежністю (набрали найбільше балів по шкалі співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд та методиці вимірювання рівня тривожності Тейлора) та друга з маловірогідною співзалежністю (менше балів)

Практичне значення роботи. Отримані в результаті дослідження дані будуть корисні в роботі практичного психолога для роботи з співзалежними людьми, створення корекційних програм для сімейної терапії.

Робота складається з таких частин: вступу, три розділи, висновки, список використаної літератури та прикріплені додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН

1.1. Психологічна сутність співзалежних відносин

Як явище «Co-dependence» (со-залежність) було виявлено в психології порівняно недавно. Ідея і динаміка розвитку співзалежності найближчого оточення від залежних людей була усвідомлена ще в кінці IX століття. І лише в 1986 році в США з'явилися перші анонімні угруповання для «Co-dependents». А вже на початку 90-х років була сформована National Council on Co-dependence [1 с. 57].

Однією з головних причин називають відносини (особисті або професійні) зі стурбованими, залежними, потерпаючими, важко хворими людьми. Незважаючи на те, що в сучасній психології співзалежність останнім часом піддається ретельному і всебічному науковому дослідженню, в цій області залишається багато невирішених питань [2, с. 98].

Співзалежність дуже широко поширена в нашій культурі: це релігійні, моральні норми і догми. Моделі виховання передавалися з покоління в покоління, створюючи певні стереотипи. Культура виховання в навчальних закладах та в колі сім'ї сприяє формуванню співзалежності.

Співзалежність - це придбана дисфункціональна поведінка, що виникає внаслідок не вирішення одного або кількох завдань особистісного розвитку в ранньому дитинстві, що заважає обговорювати свої проблеми з іншими людьми, давати волю почуттям і т.д.[18, с. 33].

Співзалежність проявляється як психологічний стан дисфункціональних сімей і суспільства в цілому, що має неприємні і навіть болісні наслідки, які роблять тяжким розвиток особистості і розкриття свого особистого потенціалу. До сімей з розвиненим почуттям співзалежності можна віднести сім'ї з репресивними і авторитарними методами виховання. Де вираження своїх почуттів було під забороною, мова йде про природні почуття, такі як: гнів,

обурення, радість і т.д. І хоча дитина не обов'язково збереже набуті методи реагування, небезпека цього велика, адже все його страхи, внутрішні бар'єри, помилкові цілі приковують його до певних способів поведінки і виключають інші. Іншими словами, вони роблять його негнучким і не допускають радикальних змін. А так як любов іншої людини - життєво важливий фактор, то це означає, що невротик буде платити за неї будь-яку ціну, здебільшого не усвідомлюючи цього [39, с. 29].

Кожна людина хоче знайти кохання і це нормальне прагнення. Проблема тут в тому, що воно служить досягненню заспокоєння від деякої тривожності. Не хочеться визнавати, що ми всі перебуваємо у співзалежності, хоча так воно і є - вся структура нашого суспільства та тих людей, які нами керують - співзалежність. Наша цивілізація проголошує ідею, суть якої в тому, що наша цінність знаходиться не всередині, а десь поза нас самих. З дитинства в людини закладаються певні обмеження, які заважають реалізації її ресурсів і розкриття всіх її потенційних можливостей. Таким чином, багато співзалежних моделей поведінки формуються в процесі соціалізації особистості.

Звичайно ж до співзалежності схильні близькі люди залежних (наркоманія, алкоголізм, харчові розлади і т.д.) Такі люди можуть підсвідомо вибирати собі в партнери алкоголіків або людей з іншими залежностями (іноді цей вибір здійснюється кілька разів). Утворюється симбіоз батьківсько-дитячих, подружніх відносин, що підтримує і підсилює в родині деструктивну тенденцію. Все це відбувається на несвідомому рівні. Якимось магічним чином співзалежні люди притягують один одного, намагаючись заповнити недоліки своєї особистості, вибираючи в партнери, абсолютно протилежну по натурі людину, утворюючи при взаємодії щось єдине, ціле, завершене, це є ключовим показником співзалежності. Вони не бачать проблему в собі, співзалежність ними не усвідомлюється, звинувачуючи у всіх смертних гріхах значущого іншого. Тільки розуміння психологічних причин залежності значущого іншого може призвести до реальної допомоги йому. У таких людей є велика потреба управляти поведінкою залежного значущого іншого за своїми особистими

мотивами і для своєї зручності, насправді вони тільки про себе і думають. Можливо співзалежність - це компенсація чогось у внутрішньому плані, якийсь бонус або навпаки, покарання. Тому співзалежна людина здатна довго перебувати в здавалося б нестерпній ситуації [42 с. 46].

Вона знову і знову наступає на одні й ті ж граблі. Їй дуже важко сприймати світ по-іншому [36, с. 75].

Проблема співзалежних людей полягає в тому, що вони виростають і живуть, пізнаючи життя з точки зору перспектив значущих інших, тобто вони сприймають довколишній світ не крізь своє справжнє «Я», а крізь призму співзалежних «Я», і світ цей вже сприймається очима цієї хворої людини, від якої вони і залежать.

Щодо механізмів виникнення співзалежних відносин можна сказати наступне:

Співзалежність формується не в шлюбі з хворим залежністю, а в батьківському домі.

Здебільшого співзалежні особи походять із сімей, в яких були присутні або жорстоке поводження (інтелектуальне, емоційне, фізичне насильство або сексуальна образа або залежність від психоактивних речовин.

Вираження своїх природних почуттів в родині заборонялося. («Не реви», «Хлопчикам не можна плакати» «Щось ти занадто розвеселився дуже, як би плакати тобі не довелося»). Часті випадки, коли в одній сім'ї зустрічається все перераховане. Такі сім'ї - дисфункціональні. [40 с. 58]

Сім'я - це одна з головних систем, до якої кожен з нас належав або належить. Система - це певна група людей, що намагаються взаємодіяти як єдине ціле. Оскільки в тісній взаємодії знаходяться всі частини цієї системи, то на самопочутті іншого неминуче відбивається і поліпшення або погіршення стану одного з членів.[29, с. 361].

Психічні кордони особистості, як правило, при співзалежності порушені. Перший етап сепарації (відділення) людина переживає, коли народжується на світ, тобто відділяється від матері, починає своє самостійне існування на

фізичному рівні. Далі дитина розвивається, взаємодіє з навколишнім світом, людьми. Здорова сепарація у дітей, її закінчення, відбувається із завершенням пубертатного періоду. Тобто людина після 18 років точно повинна знати, хто вона і на що націлена, відчуваючи себе самостійною окремою особистістю. Якщо процес завершення цих стадій порушиться будь-яким чином, то протягом усього життя людина буде змушена нести вантаж у вигляді процесів, що з одного боку ведуть до завершення цих етапів психологічного розвитку, але в той же час і заважають особистісному прогресу [21, с. 98].

Сепарація, тобто відокремленість, не означає відчуження і необхідність ставати холодно байдужими людьми, але залишатися родичами, близькими, люблячими людьми. При цьому кожен є окремою людиною з окремими замкнутими межами. Якщо син - «мамин синочок», то з особистісними межами у нього не все в порядку, він не відокремився, маючи потужні емоційні зв'язки з матір'ю, які він не може обірвати, згодом він не зможе утворити нові емоційні зв'язки в шлюбі. Як наслідок, утворюються труднощі в сімейних відносинах, де невістка НЕ ладнає зі свекрухою і т.д. Щоб утворити нові емоційні зв'язки потрібно завершити колишні, тобто сепарувати. Тому порушені кордони- це не завершена сепарація [18, с. 11].

Маргарет Малер і її колегами було виконано широке дослідження, яке допомагає краще зрозуміти процеси розвитку, що в цілому, сприяє успішному просуванню малої дитини від психологічного єдинства після народження до психічної автономності у віці приблизно двох-трьох років. Вони встановили, що у тих, у кого успішно завершується ця стадія розвитку, не залежать від людей або речей надалі, які управляли б ними та знаходяться зовні. У них існує внутрішнє цілісне відчуття унікальності і чітке уявлення хто вони є та про своє «Я». Вони можуть перебувати з іншими людьми в близьких відносинах, не побоюючись втратити себе як особистість. Вони можуть задовольняти ефективно всі свої потреби, безпосередньо звертаючись до інших осіб, якщо допомога їм необхідна. І на останок, коли оточуючі їх критикують - вони не втрачають загального позитивного ставлення до себе. [30, с. 145].

Незавершеність такої життєво важливої стадії цілком може позбавити людину повноти всіх її людських якостей та відчуттів і змусити вести замкнуте життя, в якій переважатиме нещире поведінку, залежності та страх. [53 с.36]

Дослідження, що були проведені Беррі Уайнхолд і Дженні Уайнхолд, так само виявили і підтвердили, що внаслідок незавершеності деяких критичних стадій розвитку на протязі перших семи років життя, за саме, стадій з'єднання і відділення - виникає співзалежність. Якщо порушується завершення будь-якої з певних стадій, то протягом усього життя людини мають повторюватися деякі процеси, що приводять до завершення стадій психічного розвитку. Співзалежність – це результат незакінченого з'єднання та/або відділення. [33, с. 441].

Співзалежна людина буде:

1 – «клеїтись», у спробах завершити своє з'єднання і стає дуже прив'язаною або залежною,

2 - або намагатися завершити відділення або автономію, стаючи дуже відокремленою, тобто протилежною,

3 - або буде повторно вдаватися у те, чи інше.

Беррі Уайнхолд і Дженні Уайнхолд визначили ряд основних принципів, які дозволяють зрозуміти причини співзалежності:

- Розвиток людини є безперервним процесом, починаючи від моменту зачаття до самої смерті. Такий процес є послідовним: одна стадія сприяє формуванню наступної стадії.

- Будь-яке завдання розвитку, з яким несправилась особа у відповідному віці, додається в якості «додаткового багажу» в наступних стадіях розвитку. Якщо занадто багато завдань є невирішеними в певній послідовності, то процес розвитку перевантажується та порушується [33, с. 441].

- Незавершені стадії розвитку будуть прагнути до завершення, як виникне можливість. Будь-яка ситуація, що нагадує те, що відбулось в житті людини раніше, і зумовлена незакінченою стадією розвитку, перенесе незавершений

процес на перший план [31, с. 641].

Люди кажуть, що вони переповнені пам'яттю про минуле або старими почуттями. Вони відчують, що прив'язані до початкового емоційного стану, коли вперше намагалися завершити цю подію. Коли люди віддають собі звіт у тому, що незавершені стадії розвитку це причина їх надмірних реакцій на деяких людей або ситуації, вони можуть навчитися більш ефективним відповідним реакціям. [45 с. 79]

Завдяки більшій обізнаності про витoki своїх проблем і накопиченому досвіду інтеракцій людина може вивести до завершення ще до кінця не завершені стадії розвитку [33, с. 241].

М. Малер вважає, щоб процес розвитку психічної автономності людини завершився успішно, необхідно , щоб обидва батьки були достатньо психологічно грамотні і кожен з них мав добре розвинену психічну автономність, щоб допомогти дитині відокремитися.

Щоб дитина змогла успішно пройти другий етап, батькам необхідно:

- потрібно забезпечити безпеку близького оточення, для того щоб дитина могла ефективно пізнавати довколишній світ, дозволити їй досліджувати цей світ;
- допомагати та заохочувати дії дитини, саме спрямовані на здорове та адекватне дослідження навколишнього світу, користуючись здебільшого словом "так" в два рази частіше, ніж словом "ні";
- намагатись сприймати дитину такою, якою він або вона є, а не такою, як би їм хотілося її бачити;
- не забороняти їй відкрито та повністю висловлювати свої почуття, розуміти та визнавати ці почуття та потреби дитини в їх розкритті;
- мати надійний зв'язок з дитиною;
- бути здатними висловити порозуміння, повну підтримку і забезпечити виховання, коли дитині це знадобиться;
- заохочувати вираження цілком незалежних думок, почуттів і дій відповідно її віку;

прямо, чого він хоче, відкрито висловлюючи їй власні почуття, при цьому визначаючи і прямо вказуючи чього дорослий домагається; бути прикладом для дитини;

- визначати, що забороняється робити дитині, і казати прямо, чому, а не прибігати до силових методів.

- демонструвати ефективну психологічну незалежність, запитуючи дитину
Маленькі діти зазвичай навчаються правильній поведінці, спостерігаючи за поведінкою своїх батьків та оточуючих людей [33, с. 401].

У дитинстві сепарацію починають батьки, але закінчувати сепарацію може вже доросла дитина, тобто самі співзалежні особи. І робота при відновленні здорових меж проводиться під час психотерапії. Кожна людина повинна чітко знати свої психічні кордони. Де, коли, за яких обставин і хто може втручатися в його внутрішній світ, тобто в думки, в почуття, в світогляд, в цілі, подальші плани, бажання, інтереси [17, с. 44].

З плином часу співзалежність може з плином часу збільшуватися. Деякі дослідники вважають, що залишена без уваги співзалежність може приводити людину до смертельних випадків. Здебільшого смерть настає від хвороб, що викликані стресом. Співзалежність може протікати хвилями: то послаблюючись , наприклад, в періоди тимчасових ремісій у хворого члена сім'ї, то посилюючись. Умовно виділяється 4 фази співзалежності:

Заклопаності

1. Заперечення проблеми. Часте використання ТЕ

Токсичні емоції (ТЕ) - це почуття сорому, провини, образи, занепокоєння, жалю до себе, і гніву. Ці емоції стають механізмом захисту. Токсичні емоції для співзалежних все одно, що наркотики для наркотично залежного.

2. Тревога за свого близького, хворого залежністю. Періодичне проявлення токсичних емоцій (ТЕ).

3. Труднощі концентрації уваги

4. Підвищена переносимість негативної поведінки хворого і ТЕ (зростання толерантності).

Самозахисту

5. Повна втрата контролю над своїм життям і над життям хворого.
6. Труднощі концентрації уваги, які періодично повторюються
7. Захист хворого.
- 8 Почуття відповідальності за все сімейні проблеми.
9. Висока терпимість до неналежної поведінки хворого.
- 10.. Вся увага поглинена хворим членом сім'ї.
11. Трансформація певних емоцій в погані і в той же час заперечування ТЕ

Адаптації

12. Все для інших, нічого для себе.
13. Неуважність.
14. Виражений гнів.
- 15.. Безконтрольне вдавання до ТЕ.
16. Розпад сім'ї.
17. Пристосовування до певних життєвих незручностей.
18. Всі дії сконцентровані лише на хворому.
19. Прагнення ізоляції хворого та/або надміру його опікати.
20. Виражена жалістливість до себе.
21. Почування провини і сорому.
22. Непереносимість почуття образи.
23. «Ідеальна» поведінка.
24. Докори сумління і стрес.
25. Збільшення споживання спиртного (наркотику та ін.) Хворим
26. Почування власної поразки.
27. Критично занижена самооцінка.
28. Звернення за медичною або психологічною допомогою.

Виснаження

29. Страх.
30. Повна втрата відчуття власної гідності.
31. Обґрунтування використання ТЕ.
32. Виражена тривога, депресія.
33. Втрата терпимості до хворого.
34. . Духовна деградація.
35. Всі обґрунтування доцільності своєї поведінки виявляються недієвими.

Подолання співзалежності або Глибока криза.

Погляд на сім'ю, як на систему дозволяє зрозуміти, що залежність людини - це не його інтрапсихичний феномен, це не тільки індивідуальна проблема . Хвороба може бути симптомом порушеного функціонування системи всієї сім'ї. [72 с. 46]

Якщо залежність - це сімейна хвороба і залежна людина не лікується з якихось причин, то можна лікувати сім'ю. Як частина сімейної системи, залежна людина, обов'язково випробує добродійність змін в сім'ї, якщо це правильні та здорові зміни [22, с. 41].

1.2. Співзалежність у структурі міжособистісних відносин

1.2.1. Специфічні властивості співзалежної особистості

В.Д. Москаленко у своїх дослідженнях прийшла до досить глибокого визначення співзалежності особистості: «співзалежна особа повністю поглинена тим, щоб намагатись керувати поведінкою іншої особи і зовсім не дбає про власні життєві потреби та їх».

Хто ж є співзалежним?

Співзалежними є:

- особи, які зросли в емоційно репресивних сім'ях
- особи, у яких один чи двоє батьків, що хворі залежністю;
- особи, що перебувають у шлюбі або у любовних стосунках із хворим залежністю;
- старші брати і сестри, батьки та діти хворої залежністю людини;

[21, с.23].

Якщо подивитися уважно на головні особливості співзалежної особистості, то можливо виявити типову модель поведінки, найбільш характерну для дітей, ніж для повноцінного дорослого. Нижче приводиться загальний перелік параметрів співзалежності [33, с. 249].

Співзалежні люди:

- відчують занепокоєння або провину, коли у інших "є проблеми";
- не вірять, що можуть самі дбати про себе;
- роблять все, щоб догодити іншим, навіть коли їм цього не хочеться;
- нездатні вирізнити свої думки і почуття серед думок і почуттів інших людей (думають і відчують відповідальність за інших людей);
- покладають на інших визначення своїх бажань і потреб;
- вірять в те, що іншим видніше, ніж їм самим, що для них краще;
- концентрують всю свою енергію на інших людях та їх щасті;
- шукають уваги та схвалення інших осіб, щоб відчувати себе добре;

- намагаються довести іншим, що вони досить гарні, щоб їх любили;
- не знають, чого хочуть або чого потребують;
- зляться або падають духом, коли справи йдуть не так, як їм хотілося б;
- вірять, що будь-якій людині можна довіряти;
- ідеалізують інших і розчаровуються, коли інші живуть не так, як вони сподівалися;
- звинувачують себе, коли справи йдуть погано;
- скиплять або дуються, щоб отримати те, що хочуть;
- відчувають себе загрузлими у взаєминах;
- відчувають, що інші їх не цінують і не помічають;
- думають, що вони не досить гарні;
- брешуть, щоб захистити або вигородити людей, яких люблять;
- відчувають страх бути відкинутими іншими;
- намагаються не пред'являти вимог до інших;
- живуть так, як ніби вони - жертва обставин;
- бояться помилитися;
- бажають більше подобатися іншим і хочуть, щоб інші їх більше любили;
- бояться висловити свої справжні почуття зі страху бути відкинутими;
- дозволяють іншим ображати себе, не намагаючись захистити себе;
- не довіряють собі і своїм прийнятим рішенням;
- відчувають труднощі наодинці з собою;
- роблять вигляд, що з ними нічого поганого не відбудеться, також якщо це не так;
- плачуть, щоб отримати те, чого хочуть;
- весь час знаходять собі заняття, щоб відволіктися від думок;
- відчувають сильний переляк, образу або злість, але намагаються не показувати цього;
- бачать все монохромно - для них або все добре, або все погано;
- думають, що хтось повинен змінитися, лише для того щоб змінилися вони самі. - вважають, що спонтанно розважатися і діяти важко;

- постійно відчувають занепокоєння, не знаючи чому;
- відчувають вимушеним себ працювати, їсти та пити або займатися інтимом навіть тоді, коли це їм не доставляє ніякого задоволення;
- турбуються, що їх можуть кинути;
- знаходять, що бути близьким з іншими важко;
- нічого ні від кого не хочуть;
- відчувають, що їм потрібно маніпулювати, примушувати, просити або підкуповувати інших, щоб отримати те, чого вони хочуть;
- відчувають, що керуються почуттями інших;
- бояться власного гніву;
- відчувають себе нездатними змінити своє становище та домогтися змін в собі;

[33, с. 250].

Досліджуючи особливості характеру співзалежних особистостей і моделі поведінки, які проявляються при співзалежних відносинах, виділяють такі особливості:

- **Низька самооцінка** є однією з характеристик прояви співзалежності. Самооцінка формується у віці до 6 років, проноситься через все життя і безсумнівно закладається нашим близьким оточенням, батьками. Важливо щоб обоє батьків були з адекватною самооцінкою, вважали дитину значущою, важливою, приймаючи її такою, яка вона є, наділяючи безумовною любов'ю. Саме ця особлива любов є дуже важливим аспектом у вихованні дитини. У такої дитини формується адекватне сприйняття свого «Я», з'являється сприятлива база для подальшого гармонійного розвитку. Потрібно знати що здорова, адекватна самооцінка - це розуміння того, що я не можу бути гірше, але й не набагато краще за інших. При відсутності безумовної любові у дитини буде формуватися неадекватна самооцінка, відчуття себе як людини незначної, неважливої. Таку любов дуже важко заповнити в подальшому житті. При низькій самооцінці впливає дуже велика орієнтація на зовнішній світ, на оточення, залежність від думки інших людей, бажання отримати схвалення від

інших людей.[25, с. 32].

Низька самооцінка - це фундаментальна особливість співзалежних, на якій базуються більшість всіх інших ознак. Здебільшого співзалежні не вважають сприймають себе як цінних людей, гідних будь-якої поваги. Інакше яким би чином дружина алкоголіка дозволила, щоб чоловік її бив? Причому не одного разу, а час від часу? Наскільки низько потрібно цінувати себе, щоб дозволяти іншим зле себе обходити та допускати таку саморуйнівну поведінку. Наскільки треба не любити себе, щоб дозволити іншим володіти своїм життям і обходитися без спокою та любові, які відповідають здоровим стосункам. [64 с.75]

Низька самооцінка співзалежних ніби запрошує в їхнє життя нестерпні випробування, біль та страждання. Саме через низьку самооцінку вони вступають у такі тяжкі стосунки, довго знаходяться в проблемному шлюбі, зберігають вірність тим особам, які, можливо, далеко не заслуговують такої вірності та самовіддачі. [53 с.88]

Однак іноді співзалежні нібито бажають продемонструвати, свою неперевершену перевагу над іншими. Це не більше ніж ілюзія. Надкомпенсація повністю відсутньої внутрішньої самоповаги. Почуття власної мізерності вимагає здаватися краще, ніж інші та порівнювати себе з іншими [21, с. 98].

- Курс на зовнішні орієнтири

Співзалежні повністю залежать від зовнішньої думки, від стосунків з іншими, хоча вони мало уявляють, яке ставлення до них повинно бути.

Через занижену самооцінку співзалежні особи постійно себе критикують, але не приймають, коли інші їх критикують. Тоді співзалежні стають обуреними, самовпевненими та гнівливими.

Співзалежні не вміють приймати похвалу і компліменти правильним чином. Почуття провини або своєї неадекватності може посилюватись компліментами провини. І в той же час у них змінюється настрій в результаті повної відсутності потужного підживлення свого почуття самоцінності, як

"словесні погладження", за Е. Берном. Далеко в глибині своєї душі співзалежні особи не вважають себе достатньо хорошими людьми, вони можуть відчувати провину, коли витрачають гроші на свої бажання або дозволяють собі деякі розваги [5, с. 243].

Співзалежних особи кажуть собі, що вони не в силах зробити як слід і дуже бояться помилок. В їх лексиконі та свідомості часто домінують численні фрази - "я повинна", "ти повинен".

Співзалежні особи соромляться залежностей своїх близьких. Ці проблеми вони тримають як начебто великий секрет сім'ї. Співзалежні особи тримають в секреті свої проблеми не тільки від знайомих і товарищів, тобто від зовнішнього світу, але вони також намагаються сховати такі проблеми і всередині своєї сім'ї. "Хіба я можу якось сказати своїй мамі, що мій син, та її єдиний онук, - залежний від наркотиків? Це вб'є мою маму". А в цей час бабуся наркозалежного вже дізналася сама про хворобу свого онука і сильно страждає від того, що вона невзмозі відкрито говорити зі своєю дочкою на цю тему.

Низька самооцінка рухає вперед співзалежних осіб, коли вони прагнуть якось допомогти іншим. Оскільки вони не вірять, що самі по собі можуть бути цінними та коханими, то вони роблять спроби заробити любов та увагу других. Так в родині вони стають майже незамінними, вірніше помилково вважають, що вони незамінні [27, с. 396].

Не люблячи себе, співзалежні підливають палива в вічний двигун. Нелюбов до себе, звичку не піклуватися про себе, знецінювати себе, різко критикувати себе, нічого хорошого про себе не думати співзалежні винесли з дитинства, з батьківського дому. Відтепер у створеній власній родині вони продовжують ставитися до себе таким чином, як колись до них ставилися певні значущі для них близькі особи, найчастіше їми виступають мати і батько. І повторюється один і той же цикл.

- Страждання

Страждання співзалежних великі. Легко припустити, що їх хвороби викликані стресом. Вони живуть під високою напругою почуттів. При контакті з

залежним близьким у співзалежних відбувається високе напруження їх негативних емоцій і в деякій частині психосоматичні хвороби. Тіло і душа пов'язані між собою Дуже міцно. Якщо закинути почуття, не усвідомлювати, що ти відчуваєш, не проживати їх і не висловлювати зовні, то можна захворіти не тільки духовно, а й тілесно.

Бути хворим, страждати і тілесно, і душевно, - типово для співзалежних. Часто вони відчувають почуття провини. А коли відчуваєш себе винуватим, то несвідомо можеш карати себе. А, можливо, страждання їм необхідні, щоб виправдати прагнення до неуспіху? Може бути, вони страждають і вірять, що таким шляхом заробляють собі більш щасливе майбутнє?

- Відмова від себе

Це відмова від почуттів. У занадто болючій ситуації не відчувати легше, ніж відчувати. Свого роду знеболювання, наркоз без медикаментів. Тобто, це така захисна реакція, певний спосіб виживання. Але якою ціною? За рахунок повної відмови від себе або одної з найважливіших частин себе.

Чому співзалежні "дерев'яніють" і стають байдужими до себе? Тому що живуть в умовах позамежного, нестерпного страждання. Щоб вижити, необхідно знеболити страждання. Відмова від почуттів - її анестезія, заморожування. Відмовитися відчувати - це в певній мірі відмовитися бути самим собою, відмовитися бути задоволеним своїм життям. При постійно придушених почуттях людина не може зробити все те добре, на що здатна. І, значить, зупиняється у своєму духовному зростанні. Це і є процес саморуйнування [21, с. 98].

Серед співзалежних нерідкі й такі випадки - вони відчувають одне, а показують інше. Відмова від реальних почуттів і перекручування, спотворення їх має на меті вижити у важких обставинах.

За час життя з залежним близьким у співзалежних підвищується витривалість до емоційного болю. Це нагадує такий симптом алкоголізму, який називається зростанням толерантності. У міру прогресування хвороби хворий виносить все більші й більші дози алкоголю. Так і співзалежні стають здатними переносити все найбільше страждань.

Але – лише до певної межі. Настає повна непереносимість того, що є основою страждань. Алкоголік сильно п'яніє від малесенької рюмки. А співзалежний при найменшому натяку на колишні страждання поринає в стан емоційного сп'яніння. У нього спостерігається сильна реакція, накат почуттів набагато більше, ніж того може заслуговувати ситуація. [14 с.88]

Світ тисне на співзалежних осіб, сповнений тривожних передчуттів, не зрозумілий їм, очікувань поганих звісток. За цих обставин співзалежні посилюють свій контроль і стають все більш ригідними. Вони відчайдушно намагаються не розбити ілюзію побудованого ними світу.

В емоційній плані співзалежних осіб поряд зі страхом живуть інші, негативні емоції: тривалий відчай тривога, почуття вини, паніка, сором, гнів, обурення, ненависть і навіть лють.

Є, однак, одна специфічна особливість емоційної сфери - обнубляція почуттів. Це неясність сприйняття та затуманення почуттів, або повна відмова від почуттів. В сім'ї у співзалежних зростає перенесення емоційного болю, наростає толерантність негативних емоцій по мірі тривалості стресової ситуації. Допомогає росту толерантності і механізм емоційного знеболювання, наприклад відмова від своїх почуттів, тому що відчувати черезмірно боляче [28, с. 443].

Час від часу, життя співзалежних осіб протікає як й не сприймається всіма почуттями взагалі. У них начебто повністю втрачені навички розуміння і розпізнавання своїх почуттів. Вони можуть не помітити реального наближення загрози. Вони занадто поринули у задоволення бажань інших людей, тому й втратили повне відчуття самих себе.

Співзалежна людина не в фокусі своєї свідомості. У центрі її свідомості залежний хворий. Співзалежність - це відмова від себе. Співзалежні деінколи думають, що взагалі не мають права на власні почуття, вони повністю готові відректись від свого емоційного досвіду. "Як я взагалі можу піклуватись про здоров'я, коли близькій людині настільки погано?" [69 с. 89].

Співзалежні особи прибігають до спотворення почуттів. Вони засвоїли ще в дитинстві, що можна відчувати лише дозволені або прийнятні почуття. Співзалежна дружина хоче бачити себе люблячою та доброю, але насправді у неї домінує гнів або ненависть у зв'язку з залежністю чоловіка. В результаті її гнів трансформується у самовпевненість. Трансформація почуттів відбувається підсвідомо. Погані почуття в силу своєї інтенсивності можуть генералізовані і транслюватись на інших людей, в тому числі і на доктора. Легко виникає у співзалежних осіб і ненависть до себе, яку вони перекидують на інших в порядку начебто психологічного захисту. Приховування ненависті та сорому може виглядати як перевага над іншими і гордовитість. Це ще одна з

трансформацій почуттів [21, с. 148].

- Контроль і маніпуляції

Дуже показовою характеристикою співзалежності є контролююча поведінка. Це - нав'язування своєї волі іншим, своїх правил, свого ставлення до чого-небудь, проникнення в усі життєві аспекти, зі спробою там розпоряджатися і маніпулювати. Виникнення подібної поведінки є бажанням бути сильніше і здійснюється при втручанні співзалежних в життя залежного, де залежний завжди гіпофункціональний, а співзалежний гіперфункціональний, тобто виконує свою роботу і роботу за інших, все знає і вміє, тільки ось мало що виходить. При своїй гіперфункціональності у співзалежних з'являється почуття, що він сильніший, того ким він є насправді. Тобто співзалежний націлений тільки на себе на задоволення своїх потреб, за рахунок іншого. Таке ставлення не змінює ситуацію в кращу сторону, немає досягнення поставленої мети, сили у підсумку не додаються, безпека не здійснюється, хоча існує ілюзія цього [49 с.77]

- Захист від страждань

Співзалежні використовують майже всі форми психологічного захисту – мінімізацію, витіснення, раціоналізацію, але більш за все заперечення. Вони ігнорують проблеми або роблять вигляд, що нічого серйозного не сталося. Вони ніби заспокоюють себе, що завтра все буде краще. Інколи співзалежні особи постійно чимось зайняті, щоб не піднімати думки про головну проблему. Співзалежні легко можуть обманювати себе, вірять в абсолютно любую брехню, вірять всьому, що їм сказали, якщо сказане співпадає з бажаним. Вони бачать здебільшого тільки те, що хочуть бачити, і чують лише тільки те, що хочуть чути.

Заперечення в деякій мірі допомагає співзалежним особам жити в світі ілюзій, оскільки правда неймовірно болюча, що вони не можуть повністю її винести. Заперечення - механізм, що надає їм можливість обманювати себе та оточуючих. Співзалежні особи часто заперечують у себе наявність ознак

співзалежності. Саме заперечення негативно впливає на мотивацію для лікування своїх власних проблем [21, с. 98].

- Страх та тривога

Тривога, страх присутні в родині залежної людини. Життя співзалежних протікає під знаком "а що трапиться, якщо ...". А що буде, якщо мій залежний близький втратить роботу? А що, як він потрапив під машину? А що, як він проп'є / витратить на наркотики і т.п. всі гроші? Або втратить їх?

Багато вчинків співзалежних керовані страхом, основним стовпом будь-якої залежності. Зміст таких страхів стосується до чого завгодно. Найчастіше це страх зіткнення з реальністю, страх, що трапиться найгірше, страх бути кинутим, , страх втрати контролю над ситуацією та собою.

Коли людина знаходиться в стані співзалежності, вона боїться всього. У неї живе страх потерпіти велику невдачу, повний провал. Страх зробити будь-яку помилку. Страх своєї слабкості, крихкості. Страх, що інші про неї подумують. Навіть страх самого успіху. Страх бути повністю відкинutoю. Страх залишитися наодинці з самим собою (і наодинці зі своїми страхами). За всіма страхами ховається страх не впоратися з певними ситуаціями.

Якщо їх життям володіє страх, то людина скута як обручем. Значить, можливо лише подоба життя. Без свободи прояву, немає адекватного життя.

Те ж саме робить з нами тривожність. Тривожність та її прояви не запобігли жодне нещастя. Єдине, що може запобігти тривога, це радість життя. У співзалежних є таке відчуття або взагалі думки: я буду доти турбуватися поки все не зміниться на краще, тоді я розслаблюсь і буду радіти. Наші тривоги – це не давати собі прощення, прагнення покарати себе, недовіра та нелюбов до себе, [12, с. 67].

Страх, тривога можуть доводити співзалежних до такого стану, що вони не звертають увагу на своє сьогоденне життя, не дбають про нього, перестають піклуватися про задоволення своїх найважливіших потреб та про себе. Страх найчастіше лежить в основі контролюючої поведінки.

- Сором, вина

Сором та Вина, - часто мають місце в психічному стані співзалежних осіб. Вони соромляться не тільки власної поведінки, а і поведінки своїх близьких родичів.

Вина та сором - це потужні негативні почуття. Вони домінують в неблагополучних сім'ях і можуть служити своєрідною візитною карткою залежної сім'ї.

За допомогою нав'язування саме цих почуттів в родині або в суспільстві робить спроби тримати іншого під контролем, маніпулювати, управляти та панувати [11, с. 341].

- Гнів

Гнів – це надзвичайно сильне почуття. Основною властивістю є поширювання і на тих, хто його не викликав. Гнів може часто переходити в лють. Гнів - це сила. Енергія, що може допомагати визволитися з власного полону. А співзалежні особи зачасту відчувають себе підлеглими та полоненими членами сім'ї та обставин. В таких випадках одним з інструментів психічного, емоційного звільнення є гнів. Гнів займає одне з основних місць в житті співзалежних. Вони відчувають себе скривдженими, ураженими, розсердженими і часто схильні проживати з людьми, які відчувають себе також само.

Співзалежні бояться гніву інших людей та свого гніву. Гнів зачасту використовується для того, щоб утримувати на відстані від себе людину, з котрою їм важко будувати стосунки.

Співзалежні піддають свій гнів витісненням репресії, придушення, що не призводить до полегшення, а тільки погіршує стан. Через тривале пригнічення гніву співзалежні можуть багато плакати, переїдати та ставати пригніченими, тривалий час хворіти, здійснювати огидні вчинки для помсти, проявляти ворожість, також можуть мати місце спалахи насильства. Співзалежні вважають, що їх змушують злитися або "заводять" і тому вони карають за це інших непричетних людей.

- Тривалий відчай

Небажання жити - це теж гнів, тільки повернений всередину, спрямований проти себе. Відчай приходить тоді, коли нас покидає надія.

Залежна сім'я - замкнута система, замкнуте коло, в якому плещеться відчай. Відчай - це прояв жалості до самого себе. Якщо починаєш жаліти себе, то далі нічого доброго не буде. Розвивається почуття та модель жертви. Ще більше знижується їх самооцінка [21, с. 98].

Адекватна самооцінка, самоповага, любов до себе не живуть поруч зі страхом, соромом, гнівом, тривалим розпачом.

- Нав'язливі негативні думки

У співзалежних розвивається свого роду одержимість цими думками, нав'язливість мислення. Нав'язливі думки про вживання алкоголю (або прояви іншої форми залежності) близькою людиною, думки про наслідки вживання заважають співзалежним близьким ясно сприймати реальність, саму проблему. Ці думки блокують сприймання себе і інших. Вони забирають увагу та час тим, що повністю заповнюють їх.

Нав'язливі думки володіють настільки великою силою, що відв'язатися від них важко. Інколи вони навіть досягають якості насильницьких думок. Природно, що вони тягнуть за собою дії, в кращому випадку марні, але частіше шкідливі.

Тож чому вони виникають? Нав'язливі думки завжди мають власну мету. Вони дають нам певну ілюзію контролю над ситуацією, як ніби співзалежний ще якби керує своїм життям. Генератор певних нав'язливих думок - це тривога та душевний біль, викликані постійно існуючою проблемою.

Нав'язливі думки дають відчуття впевненості у своєму руху. Але ситуація не змінюється, але все ще постійний потік нав'язливих думок на тему про ситуацію як би заміщає рух, наче обіцяє зміни. Ці ж думки штовхають співзалежних до того, щоб рятувати залежного. Свого роду ілюзія цілеспрямованих дій. Це відчуття руху не підпускає інше - відчуття своєї безпорадності [14, с. 43].

Нав'язливі думки на тему про залежного ніби дозволяють співзалежним близьким пов'язувати всі свої проблеми саме з проблемою саме залежності близької людини, дають право у всіх проблемах звинувачувати когось і тим самим повністю звільняють співзалежних від зусиль вирішувати свої власні проблеми. Блокуються будь-які альтернативні підходи до вирішення своїх проблем.

Нічого не треба робити з собою, лише думати про інших, та мати абсолютне право звинувачувати інших – це дуже солодко. Короткострокова психологічна вигода за рахунок довгострокового не вирішення проблеми і збереження існуючого стану речей. Це позиція власної поразки. Вона характерна для будь-якої залежності. Близький страждає співзалежністю, яку називають догоджання. Це залежність не від якоїсь хімічної речовини, а саме від людей [28, с. 341].

Нав'язливе мислення служить ще одній мети. Воно допомагає втекти від страху. У співзалежних страхи займають велике місце в душі. Страх бути кинутим, страх самотності, страх бути відкинутим, страх залишитися без підтримки. Щоб вижити, вони змушені свою думку сконцентрувати на зовнішній події, десь у нестямі.

- Схильність до різких суджень

Особливість мислення співзалежних людини полягає в схильності до поділу явищ, подій, причин, якостей і т.д. на два протилежних класи. Це мислення типу або/або: хороший / поганий, свій / чужий, друг / ворог. Третій варіант відсутній. Сумніви не відвідують свідомість. Близькі хворих залежністю завжди знають, як іншим членам сім'ї треба себе вести. Вони знають, що добре для їхніх дітей, для їхніх чоловіків. Їх мова насичена оцінками, судженнями. Ще не дослухавши до кінця, вони готові давати поради.

Прагнення бути правими, опинитися на висоті, потреба управляти іншими, маніпулювати своїми близькими ускладнює спілкування як в родині, так і в кабінеті психотерапевта. Співзалежні ні з ким не погоджуються, вони все знають краще за інших. Вони справляють враження тих, хто пишається і самовпевнених [31, с. 531].

Мислення за типом "все або нічого", "або/або" виникає у людей емоційно незрілих, не здатних втямити все кольорове розмаїття світу. Їх картинка навколишнього світу чорно-біла. Ці люди, швидше за все, тривалий час перебували в стані безплідної боротьби за якусь невірну ідею. Наприклад, вся сім'я боролася з алкоголізмом свого близького. Оточуючі не можуть перемогти алкоголізм. Вони можуть лише сприяти своєю поведінкою тому, що хворий сам буде рухатися в бік одужання [21, с. 143].

- Міфологічне мислення

Життя з хворим залежністю може бути настільки нестерпно тяжким, що закономірно буде включатись заперечення, як спосіб психологічного захисту. Близькі ігнорують проблеми, вдають, ніби їх немає. Родичі роблять вигляд, ніби обставини не такі погані, як вони є. Вони кажуть собі, що завтра може бути краще, що завтра він, наприклад, не прийде випившим. Родичі зачасту прагнуть бути настільки зайнятими, щоб взагалі не мати можливості обміркувати цю серйозну ситуацію.

- Заперечення

Це важлива характеристика як залежності, так і співзалежності. Заперечення - це певна здатність ігнорувати та заперечувати те, що відбувається. Виявляється заперечення в тому, що співзалежні не бачать своїх проблем. «У мене немає проблем, проблеми в мого чоловіка, його лікуйте, а мені допомога взагалі не потрібна». Таке заперечення в цілому сприяє тривалому перебуванню в ілюзіях. Члени такої сім'ї не помічають, що їх життя стало повністю некерованим і що вони не здатні нормально себе почувати, не можуть справлятися зі своїми обов'язками, що вони втратили частинку своєї професійної працездатності. Заперечення шкодить з'ясуванню своєї співзалежності. Заперечення робить співзалежних сліпими по відношенню до почуттів, власних потреб, до своєї особистості в цілому [21, с. 98].

- Розмиті межі особистості

В залежній сім'ї ніхто не знає своїх меж. Кожен сприймає проблеми хворого як свої власні. Фактично вся життя в будинку починається з хворого і крутиться навколо нього. Співзалежний віддав хворому залежністю владу визначати його настрій, його реакції. У міру прогресування залежності кордони все більше розмиваються. Спочатку співзалежний терпить все більше і більше різноманітних форм негідної поведінки залежного (це зростання толерантності), потім він не виносить навіть дрібниць (це повна інтолерантність, нетерпимість) [14, с. 49].

Співзалежні ніколи не знають, скільки вони мають намір терпіти з того, що нормальні люди називають неприпустимою поведінкою. Вони не знають своїх нормальних кордонів.

Ніщо не випадково в нашій мові. Навіть помилки і обмовки несуть багато сенсу. Це миле «ми» в устах співзалежних означає розмитість або повну відсутність кордонів між тими, хто складає «ми». Мати або дружина свого близького родича що хворий на алкоголізм або наркоманію, не сприймає його як окрему від себе людину. Так було все життя. Таке злиття кордонів відбулося задовго до розвитку хвороби.

Хто найчастіше порушує кордони? Той, хто не відчуває своїх власних кордонів. У співзалежних осіб кордони нечіткі та розмиті, і не сприймаються ними, або кордони є занадто товстими та непрístupними стінами, які відмінюють будь-яке спілкування [10, с. 48].

Співзалежні люди або звинувачують інших осіб за свої думки та почуття, своє ж власну поведінку. Або співзалежні звинувачують себе за чийсь думки, почуття, поведінку. Це сплутаність всіх кордонів.

- Духовна сфера та її поразка

Духовність в рамках концепції співзалежних осіб визначається як певна якість стосунків з суб'єктом (людиною) або об'єктом, найбільш значущим та найбільш важливим в нашому житті. Духовність пов'язана з специфічною системою цінностей та відносин людини.

До найбільш цінних та значущих стосунків відносяться взаємини з самим собою, з суспільством, з сім'єю і з Богом. Якщо у хворого з розвиненням захворювання ці стосунки і пов'язані з ними цінності витісняються певними відносинами з хімічною речовиною, то у співзалежних вони пригнічуються патологічно зміненими взаєминами з хворим членом сім'ї [13, с. 44].

Серед співзалежних багато людей, глибоко віруючих. Часто стається, що до віри вони прийшли саме під час тяжкої хвороби свого близького і бачать опору у Вірі, молитва дає полегшення та підтримку. Але навіть стосунки з Богом у них іноді захмарюються спалахами гніву і обурення. Виникає гнівне питання: «За що мені така мука?»

Резюмуючи можна сказати, що прояви співзалежності достатньо різноманітні. Вони здебільшого стосуються всіх сторін психічного життя, поведінки людини, світогляду, системи цінностей, а також фізичного здоров'я.

1.2.2. Моделі міжособистісних відносин

Співзалежним характерні певні соціальні ігри, ролі, які розподіляються всередині сім'ї.

Трикутник Карпмана (англ. Karpman drama triangle); інша назва - «трикутник фатуму» - це соціально-психологічна модель взаємодії між людьми в трансактному аналізі, вперше описана Stephen Karpman в 1968 році в його статті «Fairy Tales and Script Drama Analysis». Ця модель використовується в психології та психотерапії.

Люди, що зросли в сім'ях, які були засновані на співзалежності, отримують життєвий сценарій та досвід, моделі поведінки співзалежних відносин. Співзалежні батьки (із «пустим «Я») створюють сім'ї, що собою мають таку дисфункціональну та заплутану, симбіотичну систему, в якій кожен член сім'ї виявляється тотожно псівзалежними[33, с. 361]. Спосіб такої підтримки співзалежних відносин в основному полягає в тому, що всі учасники подібних відносин виявляються, певним чином залучені, в так званий Драматичний трикутник. На кутах даного трикутника знаходяться ролі, що виконуються учасниками взаємовідносин: Переслідувача, Жертви, Рятувальника.

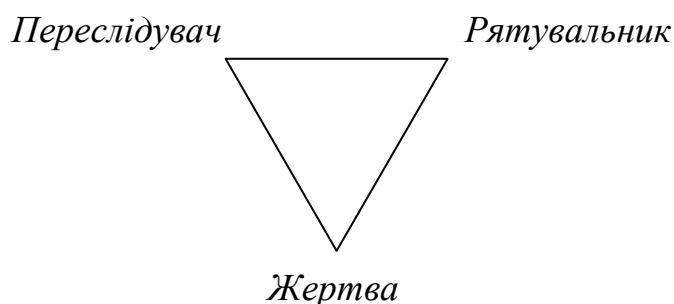


Рис. 1.1 Класичний трикутник долі: переслідувач, рятувальник і жертва

Модель включає в себе три основні рольові ігри, як каже Берн, які люди часто займають в ситуаціях:

- персонажа, який грає роль жертви (victim)
- персонажа, який чинить тиск, примушує або переслідує жертву, переслідувач (persecutor)
- рятувальник (rescuer), який втручається, як здається, з бажанням допомогти ситуації або слабкому.

З них рятувальник - сама прихована роль. В умовах трикутника долі, рятувальник - це не той, хто допомагає певній персоні у якісь надзвичайній ситуації. Це той, хто має певний прихований або змішаний мотив, який насправді егоїстично на руку «тому, хто рятує». Рятувальник зачасту має мотив вирішення проблеми, що здебільшого лежить на поверхні і, намагається докладати великих зусиль для її вирішення. Але він має і прихований мотив щодо не вирішення ситуації або до досягнення специфічного успіху, який вигідний для нього. Наприклад, він може відчувати почуття самоповаги, або насолоджуватися, коли бачить, що від нього хтось залежить чи хтось йому довіряє, або відчувати статус «рятувальника». І буде видимість того, що він діє з бажання якби допомогти, але на більш глибокому рівні він грає у гру з жертвою, щоб продовжувати отримувати свій заохочений виграш [33, с. 398].

Ця ситуація програється, коли виникають певні обставини, в яких людина вимушена брати на себе роль жертви або переслідувача. Тоді інші люди беруть собі інші ролі. Потім «дві особи переміщуються по трикутнику, таким чином і стається ця зміна ролей». Так, наприклад, жертва може перетворюватись в рятувальника, рятувальник у свою чергу перемикається на переслідування, або, як це часто буває, рятувальник намагається вийти з ситуації і часто виявляється жертвою.

Прихована мета для кожного окремого гравця і причина перебування в певній ситуації в тому, що кожен хоче задовольнити свої невисловлені (і часто несвідомі) психологічні бажання/потреби, у такий спосіб, який вони вважають для себе прийнятним. При цьому вони не хочуть визнавати те, що в

стратегічному плані ця ситуація принесе їм шкоду. Таким чином, кожен гравець діє зі своїх корисних потреб, а не з істинної відповідальності або альтруїзму. Так хто-небудь «як зазвичай приходять в ролі сумної Жертви; і тепер ясно, що вона може «випадково» стати Переслідувачем, і ще й вибачитися за це». [4, с. 251].

Стосунки між жертвою і рятувальником зачасту приймають одну з форм співзалежності. Рятувальник підтримує жертву в її залежності, граючи в її слабкість. Жертва отримує задоволення своїх неадекватних потреб, маючи псевдо рятувальника, який про неї піклується.

Гра в рятувальника, на сам перед, відрізняється від справжнього порятунку в надзвичайній ситуації, наприклад, від рятувальника, який рятує людину, що тоне, або від пожежного, який рятує жертву з палаючої будівлі. Як у драматичній ролі, в спробах рятувальника є щось нечесне або невисловлене, або, у кращому випадку, змішаний мотив або тяга до того, щоб бути єдиним рятувальником і мати жертву, якій можна допомогти. Насправді, «гра Трикутник» гальмує дійсне вирішення проблем, приносить плутанину і страждання, а не рішення. Драматичний рятувальник грає свою роль в здебільшому через те, що він змушений рятувати, щоб уникнути уваги до своїх власних тривожних і прихованих почуттів, оскільки жертва потребує його безпосередньої участі.

Гра у трансактному аналізі є серією паралельних (взаємних) або прихованих взаємодій (трансакцій), що призводять до передбачуваного результату. Ігри часто характеризуються перемиканням ролей гравців ближче до закінчення процесу гри. Число гравців може варіюватися. Ігри в цьому сенсі є тим інструментом, який люди використовують (часто несвідомо), щоб створити обставини, де вони можуть з повним правом відчутти певні почуття (наприклад, гнів або перевага), або обґрунтовано виконати або уникнути виконання певних дій, де їх власні внутрішні бажання відрізняються від очікувань суспільства. Ігри завжди є заміною для щирого спілкування, повного дорослих емоцій і реакцій, яке було б більш доречним [4, с. 261].

У трикутнику долі є перемикач ролі - це «такий же перемикач, який входить в формулу для ігор» - так відбувається, коли один гравець, після стабільного перебування в одній ролі, раптово змінює свою роль. Жертва стає переслідувачем і кидає попереднього переслідувача в роль жертви. Або рятувальник раптом стає переслідувачем. «Крім рольових перемикачів, Карпман описав багато цікавих характеристик ігор. Наприклад, просторові перемикачі (приватне - суспільне, відкрито - закрито, близько - далеко), які передують, викликають або слідуєть за перемиканнями ролей. Або параметр швидкості сценарію - кількість перемикань ролей за одиницю часу.

Люди, з'єднані співзалежними стосунками, не бажають нічого змінювати в своїх відносинах. Вони страшаються, що будь-яка зміна може привести до того, що їм самим доведеться якось піклуватися про себе. Більшість співзалежних осіб цей ризикований крок робити не хочуть [33, с. 441].

Таблиця 1.1

Відмінності між співзалежними та здоровими посланнями.

| <i>Послання співзалежних осіб</i> | <i>Послання здорових осіб</i> |
|---|---|
| Ти дужк впертий | Ти можеш взагалі попросити про те, що тобі буде необхідно |
| Ти повинен бути ідеальним для мене | Ти інколи можеш помилятися |
| Скоріше оспішай | Можеш робити у своєму темпі |
| Ти повинен пристосовуватися до всього та всіх | Думай про те що сам хочеш |
| Приклади всі свої сили. | Ти здатний це зробити |
| Ти маєш бути дуже сильним | Ти здатний відчувати і мати потреби |
| Ти такий особливий | Ти здатний бути самим собою |
| Працюй краще та наполегливо | Ти здатний грати і розважатися |
| Ти у деякому замішанні | Ти здатний думати і відчувати одночасно |
| Ти такий безглуздий | Ти здатний думати і бути ефективним |
| Не будь занадто егоїстичним | Ти здатний бути невимушеним |
| Ти такий тупий | Ти здатний бути творчою людиною |
| Ти що хворий або божевільний | Ти здатний бути хорошим |
| Завжди роби правильно | Ти здатний визнати, що неправий |
| Ти не повинен довіряти нікому | Ти здатний довіряти іншим |

| | |
|---------------------|--|
| Будь дуже обережний | Ти здатний розслабитися і викинути з голови (забути) все |
|---------------------|--|

Згодом один з учасників співзалежних відносин - той, який розвивається, - втомлюється від далеко неадекватного союзу і намагається змінити стан речей. Відсутність будь-якої інформації про основні причини співзалежності або певних засобах психологічної підтримки, край необхідних для руйнування такої моделі, як правило, призводить таку особу до поразки, і вона знову потрапляє в той же співзалежний зв'язок.

Щоб уся родина мала змогу краще функціонувати, не обов'язково чекати, щоб хворий із залежністю звернувся за лікуванням. Життя сім'ї може дуже покращитися у тому випадку, коли хоча б один член співзалежної сім'ї почне лікуватись від співзалежності. Надзавдання або вища мета сімейної психотерапії – це, в основному, допомога в перетворенні дисфункціональної сім'ї в функціональну та адекватну [18, с. 31].

Висновки до розділу 1

1.Співзалежність - це певний патологічний стан психіки, що виникає зачасту в результаті надмірної емоційної, соціальної, а в деяких випадках фізичної залежності від іншої особи. Цей термін часто використовується по відношенню до близьких родичів алко- чи наркозалежних, людей з якимись іншими видами залежності.

2.Співзалежність визначається як специфічний психологічний розлад, незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку в раннього дитинства, є причиною його виникнення, а саме стадії встановлення психічної автономії. Психічна автономія, перш за все, необхідна для розвитку власного «Я», окремого від родичів та батьків.

3.Проблема співзалежних людей полягає в тому, що вони ростуть, пізнають життя з точки зору перспектив значущих інших, тобто вони сприймають довколишній світ не крізь своє справжнє «Я», а крізь призму співзалежних «Я», і світ цей вже сприймається очима цієї хворої людини, від якої вони і залежать.

4.Співзалежним дуже важко відмовитися від дисфункціоальної поведінки, тому що вона є потребою, яку вони постійно задовольняють. Розпізнавати свої потреби і задовольняти їх - це навичка, якій можна вчитися. У людей із співзалежністю цей навик дуже погано розвинений.

5. Психотерапія залежної і співзалежної поведінки не може бути швидкою і легкою. Це тривалий психотерапевтичний процес, який вимагає зусиль з обох сторін, не тільки від психотерапевта, але і самої співзалежної людини.

Таким чином було проаналізовано основні теоретичні підходи до співзалежних відносин, методи діагностики та можливої психокорекції осіб, схильних до співзалежної поведінки.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН

2.1. Особливості психологічного дослідження співзалежних відносин

Для проведення психологічної діагностики співзалежних відносин, необхідно позначити основні способи і методи спілкування співзалежних з іншими людьми, які яскраво проявляються в поведінці.

За для контролю інших співзалежні використовують різні засоби – умовляння, погрози, поради, примус, підкреслення того, що інші виявляють безпорадність. «Без мене чоловік пропаде», «Син не розуміє необхідність лікування, саме тому я вимушена заховати його в лікарню». Маніпулювання та нав'язування почуття провини часто використовуються як засіб контролю інших. [20, с. 18]

Контроль є прямим примусом, наказом, вимогою, висловлюванням: «Як я тобі кажу, так і роби». При маніпулюванні існують ті ж самі цілі, але мета досягається витонченими, хитрими, більш завуальованими шляхами. Якщо хтось маніпулює іншою людиною, то він не буде чесно говорити: «Мені потрібно від тебе то-то і те-то». Він боїться попросити прямо, бо може отримати «ні». Але він може навішати на іншого почуття провини, і саме тоді людина легко виконає його волю. Він може поставити людину в положення вибір без вибору, він може використовувати лестощі та спокусу. Значить, така людина маніпулює.

Маніпулювати - означає використовувати різні хитрі трюки, маючи на меті підпорядкувати собі іншої людини, розставляти пастки, робити спокуси. Навіть якщо маніпулювання досягає своєї мети і близька людина робить те, що вимагає від неї співзалежний, то все одно взаємини захмарюються поганим почуттям у обох. [4, с. 452]

Грубу контролюючу поведінку легко розпізнати тому, що вона кидається в очі. Це є залізна рука, правляча з самозахопленого трону. Тиран та Диктатор.

Деспот. Керівник, що володіє великою владою. Контролювати поведінку - видатна особливість співзалежних. Від грубого тиску до викрадливо-ніжного ставлення до близьких людей, маючи на меті нав'язання своєї волі, свого бачення проблеми, своєї примусової тактики. [23, с. 196]

Форми контролюючої поведінки, які є більш м'якими, розглянути важче. Під маскою ніжності, самовідданої турботи, доброти і ласки співзалежний робить все ту ж справу - позбавляє залежного відповідальності за своє життя, паралізує його волю.

Добре вдається контролювати жінок-жертв. Зітхання та сльози, галасні заяви про свої неймовірні страждання, про свої безпорадність і слабкість, вміння викликати жалість до себе, а в інших почуття провини – це і є приводними ременями контролю над іншими.

Дружини чоловіків, хворих на алкоголізм (або хворих іншими видами залежності) можуть комбінувати грубі і м'які тактики контролюючої поведінки. Вони думають - можливо спрацює що-небудь. Але ніщо не працює, а сподівання залишаються. Нарешті, приходять на консультацію, вони питають: «Що робити, як його змусити лікуватися?»

Мета контролю - саме змусити. Змусити інших зробити так, як співзалежні вважають за потрібне і правильне. І не тільки так зробити, але і змусити відчувати та думати так, як на думку співзалежних це буде правильно. Вони бажають силою примусити життєві ситуації розгортатися так, в той тас та в тій мірі, як призначать саме вони, люди, які постійно контролюють. Вони цілеспрямовано не дозволяють, щоб щось сталося без їх на те веління або дозволу, тримаючи все під контролем і не пускаючи на самоплив. Вони намагаються переробити людей, так повернути течію життя і влаштувати все, як вони бажають, як їм подобається. [8, с. 348]

Контролююча поведінка - це поведінка власної поразки. Плата за такі вчинки буде великою, навіть якщо і вдається змусити інших щось робити. Ціною стануть зруйновані взаємини із близькою людиною. При такому порядку дій справа обернеться тим, що співзалежні не тільки не зможуть здійснювати

контроль над чиемся життям, але і втратять контроль над власним своїм життям.

Невдалі спроби контролю практично неконтрольованих подій часто призводять співзалежних до депресії. Втратою сенсу життя, власною поразкою вони вважають неспроможність досягнення мети в питаннях контролю. Посилюють депресивний стан і періодичні поразки. В такі хмарні дні співзалежним видається, що минуле було безглуздом, а їх майбутнє невизначено. Пригнічені раніше емоції душевного болю та страху активізуються. Тоді, як раніше контролююча поведінка використовувалася для маскуванню душевного болю.

Одужання від депресії здебільшого досягається через стан довіри, умиротворення, прийняття себе з усіма своїми реальними почуттями, спокою відносно себе та інших. [38, с.43]

Контроль є прямим відгуком на наші паніку, втрату довіри, страхи, безпорадність. Коли у співзалежних все виглядає погано, вони можуть перестати вірити Богові, собі, самому процесу життя або вищим силам Всесвіту. Довіра зникає, вмикається кнопка контролю. Потреба контролювати може стати непотрібною, якщо стане можливим повернути довіру у відносини.

Фактично, співзалежні не можуть довіряти собі, своїм почуттям, своїм рішенням, вони не довіряють іншим людям або навпаки, намагаються довіряти людям, які на довіру не заслуговують. Нарешті вони втрачають віру в Бога, а також довіру до Нього.

Поведінка, обумовлена фрустрацією (крахом надій), гнівом є наслідком контролюючої поведінки співзалежних. Коли співзалежні відчують втрату контролю над ситуацією, тоді вони самі стають контрольованими різними ситуаціями та подіями або своїми залежними близькими. Наприклад, щоб контролювати поведінку сина-наркомана, мати звільняється з роботи. Але наркоманія нікуди не зникає і практично контролює все життя матері, розпоряджається її самопочуттям, часом, психічними ресурсами, професією. [4, с. 241]

Коли співзалежні намагаються взяти під контроль людей і ситуації із області «не наша справа», вони самі стають контрольованими. Поки вони думають, діють в чийсь інтересах, вони втрачають здатність думати і діяти в своїх власних інтересах. Великими майстрами контролювати інших стають близькі, що хворі залежністю. Тут у відносинах все збалансовано. У залежному шлюбі зустрілися рівні партнери. [10, с. 79]

Ставати на шлях контролю інших - це втрачати контроль над собою. У такому випадку людина програє і бій, і війну. Це означає втратити як себе, так і своє життя.

Така їх поведінка ґрунтується на впевненості в тому, що саме вони, співзалежні, а хтось інший, відповідальні за думки, почуття та дії інших, за їх вибір, за їх благополуччя, за їх бажання і потреби, і навіть за саму долю. Співзалежні охоче беруть відповідальність за інших людей, героїчно рятуючи їх від відповідальності за самих себе, але за цих обставин вони абсолютно безвідповідальні за своє власне життя та благополуччя. Вони погано харчуються, не відвідують лікаря, погано сплять, не відчують своїх власних потреб.

Коли співзалежні рятують хворого, то вони лише сприяють тому, що залежний так і буде продовжувати вживати наркотики або алкоголь. Тоді у співзалежних виникає злість на хворого.

Гра у рятівника майже ніколи не є вдалою. Це є деструктивною формою поведінки, деструктивною як для залежного, так і для співзалежної людини. [29, с. 341]

Однак бажання рятувати таке велике, що співзалежні можуть зробити те, що дійсно не хотіли робити. Співзалежні кажуть «так», а їм хотілося б відмовити. Вони роблять замість близьких те, що ті самі для себе можуть зробити. Фактично, вони роблять більше замість когось, ніж для когось. Співзалежні упереджено задовольняють різні потреби своїх близьких тоді, коли ті самі не просять їх про це і більш того, навіть не згодні, щоб співзалежні це для них або за них робили.

Постійно віддавати більше, ніж самі отримують від свого близького – саме так поступають співзалежні. Вони говорять за іншого, вірять, що можуть керувати його почуттями, думають за нього, і зовсім не питають, чого хоче той інший, які в нього є побажання. Вирішення не своїх проблем рідко буває ефективним, але не беручи це до уваги, співзалежні вирішують проблеми іншого. У їх спільній діяльності, у веденні домашнього господарства, співзалежні роблять набагато більше, ніж їм слід було б робити, виходячі із справедливого розподілу обов'язків.

Так звана «турбота» про інших передбачає, що інша людина безпорадна, некомпетентна, нездатна зробити те, що робить замість нього співзалежний близький. Все це загалом дає можливість співзалежним особам відчувати себе незамінними, постійно необхідними. «Рятівникові» вкрай необхідно, щоб його потребували. Такі собі психологічні вигоди від рятівництва - підживлення низької самооцінки, задоволення потреби бути потрібним. «Рятівники» в глибині душі не відчують себе гідними любові або коханими. Їх поведінка визначається посланням: якщо сталося, що я не є коханою, то я хоча б буду необхідна. Твої бажання – для мене це команда. Відтепер твої проблеми – це мої проблеми, я маю їх вирішити.[32, с. 443]

Через низьку самооцінку для співзалежних дуже важливим є питання: «Що подумають або скажуть інші?». Багато енергії співзалежні витрачають на те, щоб контролювати і цей процес, а саме те, яке враження вони справляють на інших. Людина із здоровою, адекватною самооцінкою свою увагу повертає на себе, тоді як співзалежні добровільно віддали локус уваги та контролю оточуючим. Співзалежні намагаються бути «хорошими», дійсно роблять багато хороших справ, і вони щиро вірять, що їм все таки вдається створювати бажане враження на оточуючих та контролювати, як оточуючі їх сприймають. [16, с. 56]

Метою життя співзалежних часто є вирішення, чого хочуть інші, як задовольнити чийсь побажання; дії, які спрямовані на те, щоб доставити радість, зробити приємність іншим. Звідси виникає потреба в догоджанні.

Характерні для співзалежних людей такі моделі поведінки, як контролююча поведінка, маніпуляції, підвищений рівень тривоги, прагнення бути «хорошими», які проявляються у вигляді підлабузництва та можуть послужити основою проведеного в роботі дослідження.

2.2. Специфіка організації та проведення емпіричного дослідження

2.2.1. Опис дослідницької вибірки

Для дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежних відносин було проведено тестування більш ніж 70 респондентів віком від 25 до 55 років. Їм було запропоновано стимульний матеріал у вигляді запитань та бланки відповідей, роз'яснені умови проведення тестування. По кожному тесту були дані відповідні інструкції щодо заповнення. Тестування проводилося онлайн. Серед досліджених було підібрано 2 групи по 24 респондента.

Групи відбирались за певними критеріями: всі респонденти повинні були коректно відповісти на питання у опитувальниках, шкала брехні у методиці вимірювання рівня тривожності Тейлора не мала перевищувати показник у 6 балів (Про нещирість випробуваного свідчить результат, коли цей показник є більшим за 6 балів), обидві групи мають складатись з 12 чоловіків та 12 жінок, обидві групи повинні мати приблизно однакове розподілення за віком. До першої (основної) групи входять випробувані що отримали найвищі бали за шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд (далі ШСУ) та тестом на співзалежність Дж.Фішера (далі ТСФ) (тобто потенційно співзалежні) та співпадали із критеріями описаними вище. До другої групи (порівняльної), у свою чергу, входять випробувані із найменшими балами за ШСУ та ТСФ (маловірогідно співзалежні) і відповідно до першої, співпадають з критеріями описаними вище. Дані дослідження відібраних 48 респондентів були занесені у матрицю дослідження (додаток Н)

Такий специфічний відбір та розподілення по групах дозволить отримати більш точніші результати та можливість коректного порівняння характеристик двох груп. А саме: з'являється можливість стверджувати, що вікова та статева складова не впливатимуть на різницю результатів дослідження між двома групами, оскільки вони є приблизно однаково розподілені.

2.2.2. Методи дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежної поведінки

Для проведення дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежної поведінки використовуємо наступні методики:

1. Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд (Додаток Б);
2. Тест на співзалежність Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко) (Додаток В.);
3. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе) (Додаток Г.);
4. Опитувальник міжособистісних відносин (ОМВ) - версія теста-опитувальника Fundamental Interpersonal Relations Orientation (FIRO), який було розроблено американським психологом В. Шутцем, адаптація А. А. Рукавишников (Додаток Д.);
5. Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант) (Додаток Е.).

Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд дозволяє визначити ступінь співзалежних моделей поведінки від дуже високого ступеню співзалежних моделей до малого ступеню. Для проведення тестування пропонується стимульний матеріал у вигляді списку з 20 питань і пропонуються варіанти відповідей (4 - майже завжди, 3 - часто, 2 - іноді, 1 - ніколи,). Далі кількість балів підсумовується і за шкалою визначається ступінь співзалежних моделей поведінки (Додаток Б.) [33, с. 441].

Для перевірки і підтвердження даних про наявність співзалежних відносин використовуємо Тест на співзалежність Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко). Текст опитувальника містить 16 тверджень, на які респондент відповідає за 6-бальною шкалою. Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів по кожному твердженню. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до критеріїв: норма, помірно виражена співзалежність, різко виражена співзалежність. (Додаток В.) [6, с. 45].

Отримання порівняльних даних про наявність співзалежних моделей

поведінки дозволяє ідентифікувати можливу наявність співзалежності і визначити її ступінь.

В якості доповнюючих методик, що підтверджують наявність у співзалежних людей характерних методів і способів спілкування, використовуємо Методику вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе), Опитувальник міжособистісних відносин (ОМВ) (адаптація А. А. Рукавишников) і Шкалу маніпулятивних відносин (Т. Бант) [19, с. 38].

Для вимірювання рівня тривожності за методикою Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе) пропонується інструкція:

Прочитайте уважно запропоновані Вам ствердження та дайте відповідь на кожне відповідно «так» або «ні», в залежності від того, чи підходить Вам це твердження, чи ні. На питання відповідайте по можливості швидко, не замислюючись. Час тестування 20 - 25 хвилин. Для тестування використовуються 60 питань.

При обробці результатів спочатку треба опрацювати результати за шкалою брехні. Ця шкала діагностує схильність давати відповіді, які є соціально бажані, на думку опитуваного. У випадку, коли цей показник перевищує 6 балів, це свідчить, що випробуваний був нещирий у своїх відповідях.

Потім робиться підрахунок сумарних оцінок за шкалою тривоги:

- 0 - 5 балів – свідчить про низький рівень тривоги;
- 5 - 15 балів - свідчить про повний загальний середній рівень тривоги (з тенденцією до низького);
- 15 - 25 балів - свідчить про повний загальний середній рівень (з деякою тенденцією до високого показника);
- 25 - 40 балів - свідчить про рівень тривоги, що діагностується як високий;
- 40 - 50 балів - розглядається вже як показник дуже високого рівня тривоги, та вимагає особливої уваги.

Тест-Опитувальник міжособистісних відносин А.А. Рукавишнікова

(OMB) є адаптованою російськомовною версією відомого за кордоном теста-опитувальника FIRO, що був розроблений американським психологом В. Шутцем.

У кожної людини існують три міжособистісні потреби, а також ті області поведінки, що відносяться до таких потреб, які достатні для пояснення і передбачення міжособистісних явищ. В. Шутц (1958) визначив тісний зв'язок між міжособистісними та біологічними потребами (Додаток Г.) [26, с. 443].

Потреба включення.

Це потреба підтримувати і створювати задовільні відносини з різними людьми, на підґрунті яких виникають співпраця і взаємодія.

Задовільні відносини для індивіда означають психологічно прийнятні відносини з людьми, що існують у таких напрямках:

- 1) від індивіда до різних людей - діапазон від «з усіма людьми встановлює контакти» аж до «ні з ким не встановлює контакти»;
- 2) від різних людей до індивіду - діапазон від «з ним встановлюють контакти завжди» аж до «з ним ніколи не встановлюють контакти».

Потреба контролю.

Така потреба обозначається як потреба зберігти, створювати відносини з людьми, щоб вони були задовільними, спираючись на силу і контроль. Відносини, що є задовільними, включають психологічно прийнятні відносини з людьми, які відбуваються в таких напрямках:

- 1) від індивіда до інших осіб в діапазоні від «поведінку інших людей індивід завжди контролює» аж до «поведінку інших людей ніколи не контролює»;
- 2) від решти людей до індивіду - в діапазоні від «контролюють завжди» до «не контролюють ніколи».

Міжособистісна потреба в афекті.

Позначається як потреба утримувати і створювати з іншими людьми задовільні стосунки, спираючись на емоційні відносини та любов. Така потреба стосується, в основному, парних відносин. [26, с. 453]

Задовільні взаємини включають психологічно допустимі відносини особистості з різними людьми в двох напрямках:

1) від індивіда до інших людей - в діапазоні від «з кожним зав'язує особисті близькі стосунки» до «ні з ким не зав'язує особистих близьких стосунків»;

2) від решти людей до індивіду - в діапазоні від «зав'язують особисті близькі стосунки з індивідом завжди» до «не укладають особистих близьких стосунків з індивідом ніколи».

Для оцінки характерних способів ставлення до людей саме призначений опитувальник. В ньому немає правильних або неправильних відповідей, є кожна правдива відповідь є правильною. Люди іноді прагнуть відповідати на питання саме так, як вони вважають, вони були б повинні поводитися. Але, у такому разі цікавить, як людина себе поводить в дійсності. Деякі питання є дуже схожими одне на одне. Та всеж-таки маються на увазі різні речі. Відповіді необхідно давати на кожне питання окремо, без огляду на інші питання. Час відповідей на питання не є обмеженим, також не слід думати занадто довго над будь-яким питанням.

Щодо кожного твердження пропонується вибрати відповідь, яка найбільше підходить. При інтерпретації результатів тесту слід використовувати спеціальні Ключі для обробки шкал опитувальника, які дозволяють визначити показники Включення (Ie, Iw), Контролю (Ce, Cw) і Афекту (Ae, Aw) [26, с. 443]

Характеристика шкал опитувальника міжособистісних відносин (ОМВ):
включення:

Виражена поведінка. Ie – особистість прагне приймати інших, щоб вони мали інтерес до неї та брали участь в її діяльності; активно прагне бути якомога частіше і більше серед людей та бути учасником різних соціальних груп.

Необхідна поведінка. Iw – особистість намагається зробити, щоб інші прагнули бути в її суспільстві та запрошували її брати участь в їх діяльності, навіть тоді, коли вона не докладас до цього ніяких зусиль.

контроль:

Виражена поведінка. *Сe* – особистість намагається контролювати та впливати на інших: прагне вирішувати, як і що буде робитися, бере керівництво в свої руки.

Необхідна поведінка. *СW* – особистість намагається зробити так, щоб інші контролювали її, впливали на неї і говорили їй, що вона повинна робити.

афект:

Виражена поведінка. *Ae* – особистість прагне бути з іншими в близьких та інтимних стосунках, проявляти свої теплі та дружні почуття.

Необхідна поведінка. *Aw* – особистість намагається зробити так, щоб інші прагнули бути до неї емоційно ближчими, ділилися із нею своїми інтимними почуттями. [26, с. 453]

Оцінки за цими шкалами - числа в межах від 0 до 9. Таким чином, сума шести однозначних чисел і є результат. Ступінь застосованості наведених вище описів залежить від суми балів: 0-1 та 8-9 – екстремально низькі та екстремально високі бали відповідно, також поведінка матиме компульсивний характер. 2-3 та 6-7 - низькі і високі бали відповідно, також поведінка цих осіб буде описуватися відповідно. 4-5 – визначаються як прикордонні бали, також особи можуть мати тенденцію поведінки, яка описана як для високого «сирого» рахунку, так і для низького. (Додаток Д)

Міжособистісну поведінку індивіда опишу на основі таких трьох потреб: «контролю», «включення» та «афекту». Такі потреби розвиваються ще в дитинстві, внаслідок взаємодії дорослих із дитиною, на самперед, з батьками. Отже, від того, наскільки дитина була включена в сім'ю, залежить розвиток потреби «включення». Потреба «контролю» залежить від того, чи був поставлений такий акцент у відносинах «батьки-дитина» на контроль або свободу. Потреба «афекту» залежить від того ступеню, у якому дитина була емоційно прийнята та/або відкинута оточенням, що є найближчим. Тому, коли ці потреби не були задоволені у періоді дитинства, індивід відчуває себе некомпетентним, незначним, негідним любові. І щоб подолати ці почутті він генерує у себе захисні механізми, що проявляються як характерні патерни

поведінки в міжособистісних контактах. Сформовані ще в дитинстві, такі способи поведінки існують і в зрілому віці та визначають в цілому типові особливості направленості індивіда в соціальному середовищі. [35, с. 62]

В. Шутц виділяє три типи для «нормальної» міжособистісної поведінки в медіані кожної області, що відповідають різним ступеням задоволення існуючих потреб:

1. Дефіцитарна поведінка - передбачає, що індивід самотійно не намагається задовольнити свої потреби;
2. Надмірна поведінка - індивід постійно намагається улюбий спосіб задовольнити потреби;
3. Ідеальна поведінка - потреби адекватно задовольняються.

- **Потреба включення.** Така потреба передбачає необхідність створювати та підтримувати задовільні відносини з іншими людьми. На базі таких відносин формується взаємодія і співпраця. Якщо виділити рівень емоцій, то потреба включення визначається саме як потреба створювати і підтримувати почуття взаємного інтересу.

Таке почуття поєднує в собі: 1) інтерес інших людей до суб'єкта; 2) інтерес суб'єкта до інших людей. Якщо розглядати самооцінку, то потреба включення буде проявлятися у бажанні індивіда відчувати себе значущою і цінною особистістю. Поведінка, яка відповідає потребі включення, спрямована на встановлення таких зв'язків між людьми, які можна окреслити поняттями включення або виключення, співпраці та приналежності. Потреба людини бути включеною трактується як бажання подобатися, привертати до себе увагу, інтерес.

Бути такою людиною, що не схожа на інших, тобто бути індивідуальністю, - це є іншим аспектом потреби включення. Величезна частина прагнень спрямована на те, щоб звернути на себе увагу, щоб бути поміченим. Саме цього людина прагне для того, щоб бути відмінною від інших людей. Вона повинна бути індивідуальністю. Основним у цьому виділенні із маси решти людей є те, що необхідно домогтися розуміння. Людина тоді вважає

себе зрозумілою, коли єю хтось цікавиться, бачить властиві лише їй особливості. Однак це не означає, що її мусять любити та шанувати.

Включення має на увазі такі поняття, як визнання, взаємини між людьми, схвалення, популярність, увагу, інтерес та індивідуальність. Воно відрізняється від афекту тим, що не поєднує в собі сильних емоційних прихильностей до окремих людей. Відмінність включення від контролю полягає у тому, що сутністю контролю є заняття видного положення, а домінування - ніколи. [24, с. 341]

Характерні патерни поведінки у цій області формуються, в основному, на основі дитячого досвіду. Такі відносини «батьки-дитина» можуть виявитися позитивними (коли дитина перебуває із батьками у постійному нормальному контакті та взаємодії), або негативними (коли батьки ігнорують дитину, і контакт із дитиною мінімальний). У такому випадку дитина відчуває страх, почуття того, що вона незначна особистість, відчуває сильну потребу бути прийнятою групою. Якщо ж включення неадекватне, то вона буде намагатись придушити цей страх або витісненням і замкнутися у собі, або інтенсивними спробами долучитися до інших груп.

- **Потреба контролю.** Така потреба визначається як необхідність створювати та зберігати задовільні відносини з людьми, при цьому спиратись на контроль та силу. Потреба у контролі вар'юється від прагнення до влади, авторитету та контролю над іншими (навіть більше того, над чийось майбутнім) до тотальної необхідності бути під контролем, тобто бути позбавленим своєї відповідальності.

Відносно стосунків «батько-дитина» може бути два таких екстремуми: від сильно обмеженої, регламентованої поведінки (батько повністю контролює дитину і приймає за неї всі рішення) щодо повної свободи (батько може дозволити, щоб дитина вирішувала все самостійно).

У цих обох випадках дитина перебуває у страху, що вона не здатна впоратись із ситуацією у критичний момент. Ідеальні відносини між дитиною та батьками редуциують ці страхи, тим не менш, занадто слабкий або дуже

сильний, контроль призводить до формування оборонної поведінки. Дитина прагне подолати страх або домінуванням іншими над нею і, при цьому підкорюється правилам, або не приймає контролювання інших людей над собою.

Виражена поведінка. Се – людина намагається впливати на інших, контролювати: вона бере в свої руки керівництво і прагне вирішувати, що, ким і як буде робитися.

Необхідна поведінка. Сw - людина намагається, щоб інші контролювали її, впливали на неї і говорили їй, що вона повинна робити.

- Се – низький показник означає, що людина уникає взяття на себе відповідальності та не бажає приймати рішення
- Се – високий показник означає, що людина намагається брати на себе відповідальність, яка поєднана із провідною роллю
- Сw – низький показник означає, що індивід не витримує контролю над собою
- Сw – високий показник відображає потребу у залежності, а також коливання при прийнятті будь-яких рішень.

- Міжособистісна потреба в афекті. Визначається як потреба створити та утримувати задовільні стосунки з рештою людей, спираючись на емоційні відносини та любов. Потреба такого типу стосується, на самперед, парних відносин. Така потреба на емоційному рівні визначається як прагнення створити та зберігати почуття теплого емоційного взаємного ставлення. Яке поєднує: 1) розуміння, що людина є любимою в достатній мірі іншими людьми; 2) здатність в достатній мірі любити інших людей.

На рівні самоусвідомлення потреба в афекті визначається саме як потреба людини відчувати, що вона гідна любові. Потреба зазвичай стосується емоційних особистих та близьких відносин між двома людьми. Емоційне ставлення є таким відношенням, яке може існувати між двома людьми, тоді як відносини в області контролю та включення можуть бути присутніми як між індивідом і групою осіб, так і в парі. Потреба в афекті веде до такої поведінки,

метою якої є емоційне зближення з партнерами або партнером.

Якщо дитина у дитинстві виховується в емоційному плані неадекватно, то у неї може сформуватися почуття страху, яке згодом вона може спробувати подолати різними способами: або униканням близьких емоційних контактів, тобто замиканням у собі, або спробою вести себе зовні по-дружньому. [37, с. 93]

Виражена поведінка. Ae – людина прагне бути в близьких, довірчих відносинах з іншими, проявляти до людей свої теплі і дружні почуття.

Необхідна поведінка. Aw – людина намагається, щоб інші прагнули бути до неї емоційно ближчими та ділилися із нею своїми почуттями.

- Ae – низький показник означає, що людина дуже обережна при встановленні інтимних та близьких відносин
- Ae – високий показник передбачає, що людина має схильність часто встановлювати почуттєві та близькі відносини;
- Aw – низький показник означає, що індивід проявляє високу обережність при виборі осіб, з якими він створює саме глибокі емоційні відносини
- Aw – високий показник – це характерно для осіб, які намагаються, щоб будь-хто без розбору встановлював з ними близькі емоційні стосунки

У відношенні до міжособистісних взаємодій включення може вважатися як формування ставлення, а контроль і афект стосуються відносин, що вже сформувалися. Контроль стосується тих людей, які у існуючих відносинах вирішують що-небудь за когось та віддають накази. Афект цілком стосується того, яким стає ставлення - емоційно далеким чи близьким.

Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант) передбачає відповіді на 20 питань. Потрібно уважно прочитати судження. Якщо випробуваний вважає, що судження вірно, то в бланку відповідей навпроти номера судження йому необхідно відзначити ступінь своєї згоди з ним та використовувати запропоновану шкалу:

- 1 - дуже рідко;
- 2 - випадково;
- 3 - іноді;

4 - часто;

5 - практично завжди.

Для обробки та інтерпретації результатів тесту необхідно підсумовувати бали:

- від 40 балів і менше - низький показник маніпулятивних відносин;
- від 40 до 60 балів - середній показник, який має тенденцію до низького;
- від 60 до 80 балів - середній показник, який має тенденцію до високого;
- від 80 балів і більше - високий показник. (Додаток Е) [7, с. 98]

Висновки до розділу 2

1. Для співзалежних людей характерні такі моделі поведінки, як контролююча поведінка, маніпуляції, підвищений рівень тривоги. Саме тому ці критерії використані для підготовки дослідження.

Після аналізу основних теоретичних підходів до клініко-психологічних аспектів співзалежних відносин, для розкриття особистісних властивостей осіб схильних до співзалежних відносин, були підібрані відповідні методики для виявлення і визначення співзалежних моделей поведінки, їх проявів в поведінці, методика на виявлення рівня тривожності та методика на визначення рівня маніпулятивної поведінки, а саме: Шкала співзалежності Д. Уайнхолд, Б. Уайнхолд; тест на співзалежність Дж. Фішера (у адаптації В.Д. Москаленко); Опитувальник міжособистісних відносин (ОМВ) - версія теста-опитувальника Fundamental Interpersonal Relations Orientation (FIRO), що був розроблений американським психологом В. Шутцем, у адаптації російськомовної версії А. А. Рукавишникова; Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (у адаптації В.Г. Норакидзе); Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант).

2. Для проведення дослідження співзалежних відносин були сформульовані критерії для відбору двох груп осіб учасників тестування: основної - з найбільш потенційно можливими співзалежними моделями відносин та порівняльної - з маловірогідно співзалежними особами. Специфічні критерії відбору до груп були сформульовані саме таким чином за для підвищення валідності проведених досліджень та точнішої діагностики особистісних властивостей осіб схильних до співзалежної поведінки, а саме за для більш наявної різниці між основною та порівняльною групами.

3. По вищеназваним методикам, що були обрані для проведення дослідження, підготовлені матеріали для опитування. Для дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежних відносин було проведено тестування більш ніж 70 респондентів віком від 25 до 55 років. Для учасників було проведено роз'яснення щодо проходження тестування.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Основні положення дослідження та аналіз і інтерпретація описових статистик.

Для кожної шкали із використаних методик було прийняте таке умовне кодування:

ШСУ – Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд (Додаток Б.)

ТСФ – Тест на співзалежність Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко) (Додаток В.);

РТТ – Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе) (Додаток Г.);

РТТ(Б) – Шкала брехні у методиці вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе) (Додаток Г.);

ШМВ – Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант) (Додаток Е.)

ОМО – Опитувальник міжособистісних відносин - версія теста-опитувальника Fundamental Interpersonal Reiations Orientation (за В. Шутцем), адаптація версії А. А. Рукавишников (Додаток Д.);

Ie - Виражена поведінка включення за ОМО

Iw - Необхідна поведінка включення за ОМО

Се - Виражена поведінка контролю за ОМО

Cw - Необхідна поведінка контролю за ОМО

Ae - Виражена поведінка афекту за ОМО

Aw - Необхідна поведінка афекту за ОМО

По кожній з двох груп учасників дослідження для обробки результатів була прийняте умовне кодування: пронумеровані від 1 до 48, у стовпчику СЗ (додаток Н): 1 – особи потенційно співзалежні та 2 – особи маловірогідно співзалежні.

Для аналізу даних отриманих в ході проведення дослідження були використані

наступні інструменти:

Описові статистики

U-критерій Манна-Уїтні

Коефіцієнт кореляції Пірсона

на базі програми IBM SPSS Statistics.

U-критерій Манна-Уїтні – непараметричний статистичний критерій, був використаний, для оцінки різниці між групою 1 та 2, оскільки розмір вибірки не є достатнім за для ефективного використання інших критеріїв.

Коефіцієнт кореляції Пірсона – був використаний в аналізі дослідження для вимірювання певного ступеню лінійної залежності між двома змінними. Був проведений для кожної групи окремо.

Після обробки матеріалів, отриманих в результаті тестування, були отримані наступні результати в розрізі проведених методик дослідження:

Отже за аналізом даних для двох груп використовуючи описову статистику маємо наступне:

За показником статі у дослідженні беруть участь однакова кількість чоловіків та жінок. Також це прийнятно до груп 1 та 2, оскільки вони формувались по 12 чоловіків та 12 жінок в кожній. (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Стать досліджуваних

| Стать | Кількість | Відсотки |
|---------|-----------|----------|
| Жінка | 24 | 50,0 |
| Чоловік | 24 | 50,0 |
| Всього | 48 | 100,0 |

Опитані від 25 до 54 років, середній вік становить приблизно 40 років. (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

Вік всіх досліджуваних

| | Кількість | Мінімум | Максимум | Середнє значення |
|-----|-----------|---------|----------|------------------|
| Вік | 48 | 25 | 54 | 40,04 |

Також для групи 1 та 2 результати описових статистик схожі, що свідчить про те що групи за віковим показником приблизно однаково розподілені.(таблиця 3.3 та 3.4)

Таблиця 3.3

Вік досліджуваних групи 1

| | Кількість | Мінімум | Максимум | Середнє значення |
|-----|-----------|---------|----------|------------------|
| Вік | 24 | 25 | 54 | 40,08 |

Таблиця 3.4

Вік досліджуваних групи 2

| | Кількість | Мінімум | Максимум | Середнє значення |
|-----|-----------|---------|----------|------------------|
| Вік | 24 | 26 | 54 | 40,00 |

Описові статистики для всіх приведених нижче методик для груп 1 та 2 окремо знаходяться у додатках Ж та К відповідно.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежної поведінки.

Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд

передбачає таку градацію:

від 60 до 80 - дуже високий ступінь співзалежних моделей;

від 40 до 59 - високий ступінь співзалежних моделей;

від 30 до 39 - середня ступінь співзалежних моделей;

від 20 до 29 - дуже мало співзалежних моделей [33, с. 441].

Для групи 1: мінімальний поріг шкали співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд – 40, максимальний поріг – 62, середнє значення приблизно – 51. Це свідчить про те, що основна група, в цілому, характеризується високим рівнем співзалежних відносин, таким чином її можна віднести до групи потенційно співзалежних осіб.

Для групи 2: мінімальний поріг шкали співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд – 20, максимальний - 29, середнє значення приблизно – 24.

Це свідчить про те, що порівняльна група, в цілому, характеризується низьким рівнем співзалежних відносин, таким чином її можна віднести до групи маловірогідно співзалежних осіб.

Тест на співзалежність Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко)

передбачає таку градацію:

показники в діапазоні 16 - 32 – норма;

показники в діапазоні 33 - 60 - помірно виражена співзалежність;

показники в діапазоні 61 - 96 - різко виражена співзалежність.

Обробка результатів тесту виявила наступні результати:

Для групи 1: мінімальний поріг шкали теста на співзалежність Дж.Фішера – 53, максимальний - 78, середнє значення приблизно – 64.

Згідно до даних результатів, маожна сказати, що основна група має тенденцію до різко вираженої співзалежності.

Для групи 2: мінімальний поріг шкали теста на співзалежність Дж.Фішера – 16, максимальний - 34, середнє значення приблизно – 24.

Згідно до даних результатів, можна сказати, що порівняльна група має тенденцію до нормальної поведінки в рамках співзалежних відносин.

Таким чином, провівши тестування за Методикою Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд і за методикою Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко) можна зробити висновок, за підвищеними показниками шкал, що всі випробовувані особи у групі 1 (основній) потенційно перебувають у тій чи іншій мірі співзалежних відносин. Проведення дублюючих одна одну методик дозволяє підтвердити наявність потенційної співзалежності відносин у всіх випробовуваних групи 1. У свою чергу, для групи 2 (порівняльної) показники шкал методик на виявлення співзалежності мають низькі показники, що свідчить про низьку вірогідність наявності співзалежної поведінки.

Це може свідчити про дійсне розподілення основної та порівняльної груп, оскільки відбір досліджуваних до двох груп відбувався за критеріями наявності (для основної групи) або відсутності (для порівняльної групи) вірогідної співзалежності.

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе) передбачає таку градацію:

від 40 до 50 балів - розглядається як критерій дуже високого рівня тривоги;

від 25 до 40 балів - свідчить про високий рівень тривоги;

від 15 до 25 балів - свідчить про середню тривогу, з тенденцією до високого рівня;

від 5 до 15 балів - свідчить про середню тривогу, з тенденцією до низького рівня;

від 0 до 5 балів - свідчить про низький рівень тривоги.

Всі тести вибраних учасників опитування можна розглядати для дослідження, тому що бали за шкалою брехні були в межах допустимих методикою кордонів.

Провівши аналіз показників рівня тривоги, необхідно відзначити, серед осіб з 1 групи рівень тривоги знаходиться на високому рівні, у групи 2 – навпаки у більшості показники низькі.

Для групи 1: мінімальний поріг шкали вимірювання рівня тривожності Тейлора – 26, максимальний - 42, середнє значення приблизно – 35.

Що інтерпретується як тенденція до завищеного рівня тривоги і може трактуватись як можливість високої емоційності, низької самооцінки, сприйнятливості до критики, страх висловлювати свою думку і висловлювати почуття. Такі особи гірше працюють в стресових ситуаціях. Вони відчують сильну необхідність у визнанні. Можуть спостерігатися фізичні прояви тривожності, такі як: підвищена пітливість, метеоризм, слабкість, прискорене дихання і серцебиття, почервоніння шкіри.

Для групи 2: мінімальний поріг шкали вимірювання рівня тривожності Тейлора – 1, максимальний - 25, середнє значення приблизно – 12

Що інтерпретується як тенденція до низького рівня тривоги і може трактуватись як наявність своєї думки, вміння її висловлювати і відстоювати. У таких осіб досить висока самооцінка і незалежність поглядів. Вони спокійно ставиться до критики та відчують переживання лише в тих випадках, коли для цього дійсно є привід.

У свою чергу, для осіб з потенційною співзалежністю (групи 1) прояв високого рівня тривоги може бути викликаний «боязню страху», прагненням заздалегідь захистити себе від нього, уникаючи тих ситуацій, в яких він може з'явитися. Наприклад, острах ситуацій спілкування (які не стимулюються алкоголем або наркотиками) з іншими людьми, особливо з тими, які в даний момент мають хоч якусь владу над людиною.

Страх або дискомфорт при спілкуванні з наполегливими або сердитими

людьми, страх спрямованої особисто на тебе критики і гостра емоційна реакція на неї, і як наслідок - виникнення почуття тривоги, власної неповноцінності, невпевненості в собі. Або навпаки, спалахи злості, лютої, часто некерованої агресії, прагнення фізично або морально пригнічувати критикувати і т.д.

Опитувальник міжособистісних відносин (OMB) - (версія теста-опитувальника Fundamental Interpersonal Relations Orientation (FIRO), розробленого американським психологом В. Шутцем, адаптація А. А. Рукавишников)

Показники 0-1 та 8-9 – є екстремально низькими та екстремально високими балами відповідно (в таблиці вони відзначені підкресленням), поведінка буде мати компульсивний характер.

Показники 2-3 та 6-7 - низькі і високі бали відповідно, поведінка осіб описується відповідними напрямками (включення, контролю, афекту).

Показники 4-5 - прикордонні бали, такі особи можуть мати тенденцію поведінки, що описана як для високого, так і для низького «сирого» рахунку.

За проведеним опитуванням маємо наступні середні значення:

Для групи 1:

Для шкал:

Ie середнє значення – 3.8

Iw середнє значення – 4.8

Se середнє значення – 6.7

Sw середнє значення – 1.8

Ae середнє значення – 4.8

Aw середнє значення – 3.8

Для групи 2:

Для шкал:

Ie середнє значення – 3.8

Iw середнє значення – 4

Se середнє значення – 3.9

Sw середнє значення – 4

Ae середнє значення – 3.8

Aw середнє значення – 3.8

Згідно с отриманими результатами, можна сказати що у 1 групи, на відміну від групи 2 значно підвищений показник за шкалою С_e та значно знижений за шкалою С_w. Це свідчить про те що випробувані із групи 1 здебільшого намагаються брати на себе відповідальність, поєднану з провідною роллю, в той же час відторгуючи спроби контролю над собою іншими. Такі потреби визначаються як необхідність створювати і зберігати задовільні стосунки з іншими людьми, спираючись на силу та контроль. Потреба в контролі вар'юється в межах від прагнення до авторитету, влади і контролю над іншими людьми (навіть більш того, контролю над чийось майбутнім) до відчуття необхідності не бути контрольованим ззовні.

Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант) передбачає таку градацію:

80 балів і більше – отримуємо високий показник маніпулятивних відносин;

від 60 до 80 балів - отримуємо середній показник з тенденцією до високого;

від 40 до 60 балів - отримуємо середній показник з тенденцією до низького;

від 40 балів і менше - отримуємо низький показник.

У досліджуваних були отримані наступні результати:

Для групи 1: мінімальний поріг шкали маніпулятивних відносин Т. Банта – 60, максимальний - 82, середнє значення приблизно – 69.

Для групи 2: мінімальний поріг шкали маніпулятивних відносин Т. Банта – 17, максимальний - 55, середнє значення приблизно – 26.

Виходячи з даних, отриманих при проведенні оцінки маніпулятивних відносин за шкалою Т.Банта, видно, що у групи 1 висока тенденція до маніпулятивної поведінки, що може трактуватись як вірогідне ставлення до партнера по спілкуванню та взаємодії не як до особистості, що має самоцінність, а як до специфічного засобу, використовуючи який досягаються,

фактично, приховувані плани маніпулятора, реалізуються і задовольняються його інтереси, його власні потреби без урахування інтересів, волі і бажань іншої людини - об'єкта маніпуляцій.

Відмінності між групами 1 та 2 за U-критерієм Манна-Уїтні.

Згідно з проведеним аналізом матриці дослідження (додаток Н) за критичним значенням критерію Манна-Уїтні асимптотична значимість показників менше 0,001 означає, що за цими показниками порівняні групи суттєво відрізняються. А саме: група 1 суттєво відрізняється від групи 2 за показниками шкали співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, теста на співзалежність Дж.Фішера, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Се та Св. (Таблиця 3.5 та 3.6)

Критерій Манна-Уїтні

| | Показник співзалежності | Кількіст ь | Середній ранг | Сума рангів |
|-----|----------------------------|---------------|------------------|----------------|
| ШСУ | Потенційно СЗ | 24 | 36,50 | 876,00 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 12,50 | 300,00 |
| ТСФ | Потенційно СЗ | 24 | 36,50 | 876,00 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 12,50 | 300,00 |
| РТТ | Потенційно СЗ | 24 | 36,50 | 876,00 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 12,50 | 300,00 |
| ШМВ | Потенційно СЗ | 24 | 36,50 | 876,00 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 12,50 | 300,00 |
| Ie | Потенційно СЗ | 24 | 24,42 | 586,00 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 24,58 | 590,00 |
| Iw | Потенційно СЗ | 24 | 29,73 | 713,50 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 19,27 | 462,50 |
| Ce | Потенційно СЗ | 24 | 36,50 | 876,00 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 12,50 | 300,00 |
| Cw | Потенційно СЗ | 24 | 13,38 | 321,00 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 35,63 | 855,00 |
| Ae | Потенційно СЗ | 24 | 31,75 | 762,00 |

| | | | | |
|----|---------------------|----|-------|--------|
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 17,25 | 514,00 |
| Aw | Потенційно СЗ | 24 | 24,56 | 589,50 |
| | Маловірогідно СЗ | 24 | 24,44 | 586,50 |

Таблиця 3.6

Статистичні критерії аналізу

| Критерій | ШСУ | ТСФ | РТТ | ШМВ | Ie | Iw | Се | Cw | Ae | Aw |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| U Манна-Уїтні | ,001 | ,001 | ,001 | ,001 | 286,0 00 | 162,5 00 | ,001 | 21,00 0 | 165,0 00 | 286,5 00 |
| W Вилкоксона | 300,0 00 | 300,0 00 | 300,0 00 | 300,000 | 586,0 00 | 462,5 00 | 300,0 00 | 321,0 00 | 489,0 00 | 586,5 00 |
| Двостороння значимість | ,001 | ,001 | ,001 | ,001 | ,965 | ,006 | ,001 | ,001 | ,007 | ,974 |

Для виявлення певних особистісних властивостей характерних осіб, схильних до співзалежних відносин був виконаний двосторонній кореляційний аналіз показників для 1 та 2 груп (додатки Л та М відповідно)

Показники з високою значимістю позначені «**» у таблиці кореляцій.

Шкали із найбільшими показниками кореляції для першої групи є:

Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд корелює на значимому рівні з тестом на співзалежність Дж.Фішера, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Се та Сw.

Тест на співзалежність Дж.Фішера корелює на значимому рівні з шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Се та Сw.

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора корелює на значимому рівні з шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, тестом на

співзалежність Дж.Фішера, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Се.

Се корелює на значимому рівні з шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, тестом на співзалежність Дж.Фішера, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Сw.

Сw корелює на значимому рівні з шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, тестом на співзалежність Дж.Фішера, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Се.

Згідно з цими даними можливо стверджувати, що для групи 1, тобто потенційно співзалежних осіб, результати досліджень за шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, тестом на співзалежність Дж.Фішера, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, опитувальником міжособистісних відносин (ОМВ) (а саме факторами Се та Сw) знаходяться у прямому двосторонньому взаємозв'язку, корелюють на значному рівні. Таким чином, ці дані підтверджують теоритичні положення щодо особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежної поведінки.

Шкали із найбільшими показниками кореляції для другої групи є:

Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, корелює на значимому рівні з тестом на співзалежність Дж.Фішера. Але кореляції для інших результатів дослідження знаходяться на низькому рівні, що свідчить про відсутність взаємозв'язків рівня тривоги, схильності до маніпуляцій та показники рівня контролю від рівня шкал співзалежності та між собою.

Оскільки шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд та тест на співзалежність Дж.Фішера – методики для визначення рівня співзалежності, їх взаємна кореляція у групі 1 та 2 є логічною та закономірною.

Таким чином, згідно з проведеним аналізом кореляцій для двох груп та порівнянні результатів між собою, можна сказати, що особи схильні до співзалежних відносин мають певні особистісні властивості, котрі полягають у

підвищеному рівні тривоги, здебільшого намагаються брати на себе відповідальність, з'єднану з провідною роллю, в той же час відторгуючи спроби контролю себе ззовні, схильні до маніпулятивної поведінки. У свою чергу такі особистісні властивості відсутні для групи із маловірогідно співзалежними особами.

Коротко резюмуючи результати вище проведеного аналізу даних дослідження, можна сказати, що вікова та статева складова не впливають на різницю результатів дослідження між двома групами, оскільки вони приблизно однаково розподілені.

Однак, згідно до проведеного непараметричного аналізу Манна-Уїтні, результати, основні значущі відмінності між двома групами полягають у різниці за шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, тестом на співзалежність Дж.Фішера, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, опитувальником міжособистісних відносин (ОМВ) (а саме факторами C_e та C_w).

Звернувши увагу на кореляційний аналіз, маємо чітку значиму двосторонню залежність між рівнями співзалежних відносин (шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, тестом на співзалежність Дж.Фішера), рівнем тривоги (методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора), схильністю до маніпуляцій (шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта), а також рівнем контролю (факторами C_e та C_w за опитувальником міжособистісних відносин (ОМВ)) для групи осіб, схильних до співзалежних відносин. У свою чергу, група осіб із маловірогідною співзалежністю не отримала таких кореляцій, окрім підтверджуючих одна одну методик (шкалою співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, тестом на співзалежність Дж.Фішера).

Таким чином, в рамках цього дослідження, проаналізувавши результати та порівнявши дві групи можливо стверджувати, що група осіб, схильних до співзалежних відносин, на відміну від групи осіб із маловірогідною співзалежністю має певні особистісні властивості характерні для потенційно

співзалежних осіб, що складаються у:

Високий рівень контролюючої поведінки - нав'язування своєї волі іншим, своїх правил, свого ставлення до чого-небудь, проникнення в усі життєві аспекти, зі спробою там розпоряджатися і маніпулювати. Виникнення подібної поведінки є бажанням бути сильніше і здійснюється при втручанні співзалежних в життя залежного, де залежний завжди гіпофункціональний, а співзалежний гіперфункціональний, тобто виконує свою роботу і роботу за інших, все знає і вмє, тільки ось мало що виходить. При своїй гіперфункціональності у співзалежних з'являється почуття, що він сильніший, того ким він є насправді. Тобто співзалежний націлений тільки на себе на задоволення своїх потреб, за рахунок іншого. Таке ставлення не змінює ситуацію в кращу сторону, немає досягнення поставленої мети, сили у підсумку не додаються, безпека не здійснюється, хоча існує ілюзія цього.

Високий рівень тривоги - багато вчинків співзалежних осіб мотивовані страхом, що є основою для розвитку будь-якої залежності. Страх, їх зміст можуть стосуватися будь чого. Часто це буває страх зіткнення з реальністю, страх, що трапиться найгірше, страх бути кинутим, страх втрати контролю над собою, над ситуацією.

Коли людина знаходиться в стані співзалежності, вона боїться всього. У неї живе страх провалу, страх потерпіти невдачу. Страх своєї слабкості, уразливості. Страх зробити помилку. Страх, що інші про неї подумують. Страх бути відкинутою. Страх відчувати себе нелюбимою. Страх залишитися наодинці з самим собою (і наодинці зі своїми страхами). Навіть страх успіху. За всіма страхами ховається страх не впоратися з певними ситуаціями.

Якщо життям розпоряджається страх, то людина скута як обручем. Значить, можливо лише подоба життя. Без свободи прояву, немає власне життя.

Тривога робить з нами те ж саме. Тривога не запобігла жодне нещастя. Єдине, що може запобігти тривога, це радість життя. У співзалежних є такий хід думки або відчуття: я буду турбуватися до поки все не владнається на краще, тоді я розслаблюсь і можливо буду радіти. Людські тривоги - це

прагнення покарати себе, нелюбов до себе, недовіра до себе, заборона давати собі прощення.

Страх, тривога можуть доводити співзалежних до такого стану, що вони не звертають увагу на своє сьогоденне життя, не дбають про нього, перестають піклуватися про задоволення своїх найважливіших потреб, нарешті перестають піклуватися себе. Саме страх може бути основою контролюючої поведінки.

Високий рівень схильності до маніпуляцій - певне ставлення до партнера по стосунках та спілкуванню не як до особистості, що може володіти самоцінністю, а як до специфічного засобу є головною рисою психологічних маніпуляцій. За допомогою використання свого партнера досягаються, фактично, приховувані плани маніпулятора, реалізуються його інтереси. Його власні потреби задовільняються без урахування волі і бажань та інтересів іншої людини - об'єкта маніпуляцій.

Висновки до розділу 3

1. У процесі аналізу та інтерпретації результатів дослідження були підібрані та використані різноманітні методики аналізу даних: описові статистики, непараметричний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні, Коефіцієнт кореляції Пірсона.

2. Були проаналізовані вікові та статеві характеристики вибірки та було виявлено, що вікова та статева складова не впливають на різницю результатів дослідження між двома групами, оскільки вони приблизно однаково розподілені.

3. За допомогою непараметричного аналізу була виявлена значуща різниця між двома групами за чинниками шкали співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, теста на співзалежність Дж.Фішера, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Се та Сw за опитувальником міжособистісних відносин.

4. При кореляційному аналізі групи потенційно співзалежних осіб була визначена пряма лінійна двостороння кореляція між показниками шкали співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, тестом на співзалежність Дж.Фішера, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта факторами Се та Сw за опитувальником міжособистісних відносин (ОМВ). У свою чергу, група осіб із маловірогідною співзалежністю не отримала таких кореляцій, окрім підтверджуючих одна одну методик.

5. Таким чином при порівнянні кореляційних таблиць двох груп, непараметричному аналізу, та використанні описових статистик, в рамках цього дослідження, можливо стверджувати, що група осіб, схильних до співзалежних відносин, на відміну від групи осіб із маловірогідною співзалежністю має певні особистісні властивості характерні для потенційно співзалежних осіб, що складаються у: високому рівні схильності до маніпуляцій, високому рівні тривоги та високому рівні контролюючої поведінки.

ВИСНОВКИ

1. Людина зазвичай дізнається, що була у співзалежних відносинах, коли помираючи бачить, як перед її очима проходить не своє власне, а чуже життя. Характеристики співзалежності віддзеркалюють зовнішній погляд на життя як на важливе русло. Співзалежність у відносинах має місце тоді, коли дві людини у взаємних пошуках один в одному, намагаються знайти те, що на їх думку та за їх відчуттями відсутнє в них самих. І такі люди сходяться разом, щоб створити одну, ту саму, бажану цілісну особистість. Кожен із них відчуває, що неспроможен повністю реалізувати можливості без допомоги іншої особи. Саме це і є перешкодою до росту і розвитку особистості. Співзалежність - це хвороба, відмова від свого життя і своїх бажань. Визнати і подолати співзалежність - це означає зайнятися своєю улюбленою справою, станом свого здоров'я, професійним і особистісним зростанням, своєю кар'єрою, полюбити, нарешті, себе самого. Але, де проходить ця тонка грань між турботою про саму близьку людину та ознаками співзалежності, як розмежувати це зі справжньою любов'ю? На це питання може відповісти тільки сама людина, і допомогти їй в цьому має психотерапевт.

2. У роботі розглянуті підходи до визначення поняття «співзалежність» у вітчизняній і зарубіжній літературі. Проаналізовані основні теоретичні підходи до співзалежних відносин, методи діагностики осіб схильних до співзалежної поведінки. Проаналізовано характерні особливості і специфіка визначення означеного феномену.

3. Виявлено та обґрунтовано необхідність спільного використання різних методів аналізу і методик дослідження особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежних відносин.

4. При дослідженні особистісних властивостей осіб, схильних до співзалежних відносин були підібрані відповідні методики виявлення і визначення вірогідності співзалежних моделей поведінки, їх прояви в поведінці. Такі методики як:

Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд

Тест на співзалежність Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко)

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе)

Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант)

Опитувальник міжособистісних відносин версії А. А. Рукавишникова

5. За специфічними критеріями, для покращення точності результатів дослідження, була відібрана група осіб з потенційно можливими співзалежними моделями відносин, та порівняна із групою маловірогідно співзалежних осіб та були визначені зносимі відмінності за чинниками шкали співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, теста на співзалежність Дж.Фішера, методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора, шкалою маніпулятивних відносин Т. Банта, Се та Сw за опитувальником міжособистісних відносин.

6.У процесі аналізу та інтерпретації результатів дослідження були виявлені певні характерні для осіб, схильних до співзалежних відносин особистісні властивості. Тобто, на базі проведеного дослідження, можливо стверджувати, що група осіб, схильних до співзалежних відносин, на відміну від групи осіб із маловірогідною співзалежністю має певні особистісні властивості характерні для потенційно співзалежних осіб, що складаються у: високому рівні схильності до маніпуляцій, високому рівні тривоги та високому рівні контролюючої поведінки.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазова А. Е. Психологічні аспекти залежності. - СПб.: Видавництво «Мова», 2003. - 120 с.
2. Акопов Г.В. Емоційна саморегуляція. - Самара, 2018. - 167с.
3. Артемцева Н.Г. Феномен співзалежності: психологічний аспект. - М.:РІО МГУДТ, 2012.- 222 с.
4. Бітті М. Алкоголік у сім'ї або подолання співзалежності / Пер. з англ. - М: Фізкультура і спорт, 2007.- 57с.
5. Бітті М. Рятувати або рятуватися? Як позбавитися від бажання постійно опікуватися іншими та почити думати про себе. – М.: ЕКСМО, 2019. – 384с.
6. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. - СПб .: Пітер, 2016. - 398с.
7. Берн Е. Пізнай себе. - Єкатеринбург, 2019. - 365с.
8. Бойко З.В., Полянська Є.Н., Полянська В.І. Азбука психології : навчальний посібник / З.В. Бойко, Є.Н. Полянська, В.І. Полянська. – К.:СВАРОГ, 2017. – 192с.
9. Бузок А.К. Теорія і технологія вирішення психологічних проблем. Навчально-практичний посібник / А.К. Бузок. – К.: Центр навчальної літератури, 2017. – 190с.
10. Бьюдженталь Дж. Мистецтво психотерапевта. – М.: Видавництво «Корвет», 2015. – 320с.
11. Васильєва, І.В. Психодіагностика: навчальний посібник М.: ФЛІНТА, 2013.- 252с.
12. Васильєва, І. В. Загальний психологічний практикум. Спостереження: навч. посібник.- М .: ФЛІНТА, 2013.- 190с.
13. Гоголева А.В. Адиктивна поведінка та її профілактика. - Воронеж: НПО «Модек», 2003. - 240 с.
14. Горбатов Д.С Практикум з психологічного дослідження: Навч. посібник. – Самара: Видавничий дім «БАХРАХ-М», 2003. – 272с.
15. Грінберг Дж. Управління стресом. - СПб .: Пітер, 2012.- 496с.

16. Деміна Л.Д., Ральникова І.А. Психичне здоров'я та захисні механізми особистості: Навчальний посібник. – Горно-Алтайськ: Видавництво Алтайського державного університета, 2009. – 123с.
17. Джеймс О. Діло не генах: Чому ми схожі з батьками / Олівер Джеймс; Пер. з англ. – М.: Альпіна Паблішер, 2017. – 387с.
18. Емоції та психичне здоров'я / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М., 2016.
19. Ємельянова О.В. Криза в співзалежних відносинах. Принципи та алгоритми консультування. – М.: Мова, 2014. – 320с.
20. Зайцев С.М. Співзалежність - вміння любити: Посібник для рідних і близьких наркомана, алкоголіка. - Н. Новгород, 2009. 90с.
21. Ізард К.Е. Психологія емоцій. - СПб .: Пітер, 2019. - 464с.
22. Ільїн Е. П. Психофізіологія станів людини. - СПб .: Пітер, 2015. - 412 с.
23. Ільїн Є.П. Емоції і почуття. - СПб .: Пітер, 2018. - 782с.
24. Карандишев В.Н. Як жити в умовах стресу. - СПб .: Пітер, 2013. - 129с.
25. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтична енциклопедія. - СПб .: Пітер, 2009.- 727 с.
26. Карпман С. Життя, вільне від ігор / Стівен Б. Карпман; пер. с англ. - СПб.: «Метанойя», 2016. — 342с.
27. Клейберг Ю.А. Психологія девіантної поведінки. - М.: Ексмо, 2013. – 276с.
28. Короленко Ц.П., Дмитрієва Н.В. Психосоціальна аддіктологія.- Новосибірськ: Олсіб, 2011. - 278с.
29. Корчагіна І.Л. Велика енциклопедія маніпулювання. – М.: Ексмо, 2009. – 352с.
30. Кроль В. Психофізіологія людини. - СПб .: Пітер, 2013. -304с.
31. Куниця М.Ю. Психологічна допомога співзалежності особистості з деструктивної сім'ї. Автореф. дис.. канд. психол. наук. - Ставрополь, 2006. - 48с.
32. Манухина Н.М. Співзалежність очами системного терапевта. – М.: Класс, 2017. – 336с.
33. Мей Р. Мистецтво психологічного консультування / Пер. з англ.

- Т.К.Круглової. – М.: Інститут Загальногуманітарних Досліджень, 2010. – 224с.
34. Менделевич В.Д. Керівництво з адиктології. - СПб.: Мова, 2017. -768с.
35. Методологія якісних досліджень в психології: Навчальний посібник / Н.П. Бусигіна. -М.: НДЦ ИНФРА-М, 2014. - 304с.
36. Морозов В.М., Хадарцев А.А. До сучасного трактування механізмів стресу // Вісник нових медичних технологій, 2010. № 1.- С.15-17.
37. Москаленко В.Д. Коли любові дуже багато: Профілактика любовної залежності. - М.: Психотерапія, 2006. — 224с.
38. Москаленко В.Д. Співзалежність при алкоголізмі і наркоманії (посібник для лікарів, психотерапевтів і родичів хворих). - М: «Анахарсіс», 2012.- 347с.
39. Москаленко В.Д. Співзалежність: характеристики і практика подолання. Лекції по наркології 2-е вид. / Під. ред. Ч-кор. РАМН проф, М.М. Іванця, 2010. -59с.
40. Мокаленко В.Д. Як врятувати сім'ю: конфлікти, суперечки, алкоголізм, наркоманія. – М.: « Нікея», 2017. - 448с.
41. Нагаєв, В. В. Основи клінічної психології: навч. посібник для студентів вузів - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон і право, 2014. -463 с.
42. Немов Р.С. Загальні основи психології. - М., 2002. - 688 с. - Кн. 1.
43. Никифоров Г.С. Психологія здоров'я. - СПб.: Пітер, 2012. - 139с.
44. Норвуд Р. Жінки, які кохають занадто сильно / Пер. з англ. ТОВ «Добра книга» - М.: «Добра книга», 2014. – 352с.
45. Пезешкіан Н. Позитивна родинна психотерапія: родина як терапевт / Пер. з англ., нім. – М.: Видавництво Март, 2006. – 336с.
46. Пилипенко А., Соловйова І. Залежні, співзалежні та інші важкі клієнти. - М.: Психотерапія, 2016. – 192с.
47. Практична психодіагностика: методики і тести / під ред. Д.Я. Райгородський. - Самара, 2011. - 667 с.
48. Психодіагностика та психокорекція / А.А. Александров. - СПб.: Пітер, 2016. - 384с.

49. Психологія / Під заг. ред. В.Н. Дружиніна. - СПб .: Пітер, 2012. - 650С.
50. Психологія мотивації та емоцій / під ред. Ю.Б. Гіппенрейтер і М.В.Фалікман. - М., 2012. - 752 с.
51. Психологія емоцій. Тексти / В.К. Вилюнас и Ю.Б.Гіппенрейтер. – СПб.: Пітер, 2016. – 404с.
52. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. - СПб .: Пітер, 2008. - 579с.
53. Сатір В., Бендлер Р., Гріндер Д. Родинна терапія. Практичне керівництво/Пер. з англійської – М.: Інститут Загальногуманітарних Досліджень, 2016. – 188с.
54. Спрінгер, Каліфорнія, Брітт, ТW, і Шленкер БР (1998). Співзалежність: Роз'яснення конструкції. *Journal of Mental Health Counseling*, 20 (2), с.141-158.
55. Старовойтенко Є.Б. Психологія особистості у парадигмі життєвих відносин: Навчальний посібник.- М.: Академічний Проект; Трикста, 2004.— 256 с.
56. Старшенбаум Г.В. Не залежність. Як позбавитися від психологічної або хімічної залежності. – М.: Видавництво АСТ, 2018. – 480с.
57. Столяренко Л.Д. Основи психології. - Ростов н / Д .: Фенікс, 2011. - 733с.
58. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. Посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 280с.
59. Таунсенд Дж., Клауд Г., Хенслин Е., Кардер Д., Браванд А. Родинні секрети, які заважають жити / Пер. з англ. - М.: Тріада, 2010. – 460с.
60. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Втеча від близькості.- ІГ Весь, 2016. - 612с.
61. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності. - М .: Незалежна фірма "Клас", 2012. - 568с.
62. Уеллс, М., Глікхауф-Хьюз, С, і Джонс, Р. (1999). Співзалежність: *The American Journal of Family Therapy*, 27 (1), - с.63-71
63. Усова Є.Б. Психологія девіантної поведінки. Навчально-методичний комплекс. - Мінск: МИУ, 2010. - 156с.
64. Фролова, Ю.Г. Медична психологія: навч. допомога. Мінськ: Виш. шк., 2011. - 383с.

65. Хеллем Р. Консультування з питань тривожності / Пер. з англ. В. Астапов, А. Григорович. – М.: Інститут консультування та системних рішень, 2010. – 191с.
66. Хемфельт Р., Майер П., Мінірт Ф. Обираємо любов. Як подолати співзалежність / Пер. з англ. – М.: Тріада, 2015. – 352с.
67. Шапарь В.Б. Психологія маніпулювання. З маріонетки до кукловода / В.Б. Шапарь. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2013. – 352с.
68. Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зикова М.Н. Психологічне консультування. Навчальний посібник. - М.: Іжиця, 2002. — 224 с.
69. Шорохова О.А. Життєві пастки залежності і співзалежності. - СПб .: Речь, 2012. -165с.
70. Штайнер К. Сценарії життя людей. – СПб.: Пітер, 2018. -416с.
71. Експериментальна психологія: практикум: Навчальний посібник / Н.І. Чернецька. - М .: НДЦ ИНФРА-М, 2014. - 120с.
72. <https://odepressii.ru/narusheniya/emotsionalnoy-sfery/sozavisimost.html>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця 1.2

Елементи звільнення від співзалежності

| | | |
|---|--|---|
| Необхідні процеси розвитку і потреби в період прихильності (етап співзалежності; вік від 0 до 6 місяців) | Показники незавершених процесів розвитку | Коригувальні дії для завершення процесів розвитку |
| Відповідальність за процес свого народження | <ul style="list-style-type: none"> • Боязнь всього нового; • пасивність; • передача керівництва іншим | Вчіться брати на себе відповідальність і не відчувати почуття провини |
| Народження в комфортних умовах з м'яким освітленням, тихою музикою, в присутності дорослих, одягнених в звичайний одяг (не білі халати) | <ul style="list-style-type: none"> • Постійні напади тривоги і страху; • постійні проблеми з верхніми дихальними шляхами (бронхіт, астма, поверхневе дихання, пневмонія) | <ul style="list-style-type: none"> • Освоювати дихальні техніки (такі як ребефинг); • відтворіть своє народження в безпечній, комфортній обстановці, використовуючи відповідні техніки дихання |
| Проведення годування відразу після народження | <ul style="list-style-type: none"> • Нав'язливе переїдання і зловживання спиртними напоями; • пристрасть до шопінгу або накопичення запасів | <ul style="list-style-type: none"> • Попросіть близького друга або подругу обійняти вас і погодувати з дитячої пляшечки; • попросіть близького друга або подругу обійняти вас, побаювати і заспівати колискову пісеньку |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Максимально тісний контакт з обома батьками протягом перших 24 або 36 годин після народження</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Труднощі з релаксацією; • постійна напруга в тілі; • переживання з приводу позбавлення харчування; • залежність від їжі, спиртного, сексу | <ul style="list-style-type: none"> • Відвідуйте сеанси звичайного масажу або масажу для немовлят; • попросіть, щоб вас обійняли і побаюкали |
| <p>Надійна прихильність до матері, батька і інших членів сім'ї</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Відчуття незахищеності; • боязкість; • труднощі з довірою іншим людям; • небажання вступати в контакт | <ul style="list-style-type: none"> • Попросіть близького друга або подругу обіймати вас і заспокоювати, коли вам сумно чи страшно; • попросіть близького друга або подругу про міцні обійми і фізичне, несексуальне ласкаве звернення; • навчіться навичкам ніжного і турботливого ставлення до себе |
| <p>Присутність близьких і далеких родичів в момент вашого народження для розвитку прихильності до них</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Відчуття роз'єднання і ізолюваності від інших; • самотність; • проблеми з вірою в те, що інші знаходяться тут заради вас | <ul style="list-style-type: none"> • Розпочніть відтворення свого народження і попросіть інших людей, близьких вам, зіграти роль членів вашої сім'ї; • знайдіть групу підтримки, де ви зможете працювати над своїми проблемами з довірою; • виконуйте вправи на довіру з партнером (такі як падіння назад і отримання при цьому підтримки від партнера) |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Ніжне ставлення і впевненість в безпосередній турботі, що допомагають уникнути адреналінового стресу</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Труднощі з релаксацією; • постійна напруга в тілі; • залежність від дій або стимуляторів | <ul style="list-style-type: none"> • Побалуйте себе теплою ванною або іншими заспокійливими діями; • навчіться методам медитації та релаксації |
| <p>Відображення батьками та іншими дорослими вашого Істинного «Я»</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Низька самооцінка; • занадто низька оцінка свого «Я»; • недостатнє розуміння своїх потреб | <ul style="list-style-type: none"> • Складіть список того, що ви хотіли б почути від своїх батьків, і попросіть кого-небудь близького сказати вам це замість ваших батьків; • подивіться на своє відображення в дзеркалі в повний зріст і складіть позитивні висловлювання про своє тіло; • складіть позитивні висловлювання про свої здібності і про те, хто ви є по суті |
| <p>Розвиток ефективних способів повідомлення іншим про ваші потреби</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Нездатність просити про те, що вам потрібно або чого ви хочете; • незнання своїх потреб | <ul style="list-style-type: none"> • Попросіть когось із близьких потішити і підтримати вас, коли ви проявляєте і висловлюєте глибокі переживання |
| <p>Повага ваших потреб і серйозне ставлення до них з боку ваших первинних опікунів</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Відмова від потреб; • погане харчування; • відсутність турботи про себе; • ставлення до себе як до жертви або використання в мові | <ul style="list-style-type: none"> • Вчіться визначати свої потреби і прямо просіть про допомогу, коли це необхідно; • розвивайте корисні звички по догляду за собою |

| | | |
|--|---|---|
| | знецінюючих себе висловів | |
| Тісний контакт і дотик в ласкавій, несексуальній манері | <ul style="list-style-type: none"> • Уникнення тісного контакту і близькості; • переживання з приводу позбавлення харчування; • залежність від їжі та алкоголю | <ul style="list-style-type: none"> • Вчіться піклуватися про себе; • відвідайте сеанси звичайного масажу або масажу для немовлят; • спить без одягу, дайте можливість своєму тілу відчувати м'якість і текстуру постільної білизни |
| Відображення вашого Істинного «Я», що розвивається вашими первинними опікунами | <ul style="list-style-type: none"> • Відчуття того, що інші вас не люблять | <ul style="list-style-type: none"> • Попросіть близьких вам людей про позитивне, безумовне відображення вашого справжнього «Я»; • знайдіть або придбайте для себе плюшевого ведмедика чи ляльку для виконання ролі вашого внутрішнього дитини: колисати, обіймайте і співайте своїй внутрішній дитині, використовуючи в її якості ведмедика чи ляльку |
| Наявність опікунів, яким гра з вами приносить задоволення | <ul style="list-style-type: none"> • Відчуття того, що вас не люблять або ви нікому не потрібні; • відчуття занедбаності або поглинання іншими | <ul style="list-style-type: none"> • Приєднуйтеся до групи підтримки і винесіть на розгляд ці проблеми; • навчіться просити про те, щоб вас заспокоювали при появі вами почуття занедбаності |

| | | |
|---|--|---|
| | людьми | |
| Отримання підтримки і заохочення в безпечному дослідженні навколишнього світу | <ul style="list-style-type: none"> • Швидка втрата інтересу; • необхідність в тому, щоб інші люди стимулювали ваш інтерес до життя; • труднощі з релаксацією; • постійна тривога | <ul style="list-style-type: none"> • Прагніть робити щось нове, щоб зміцнити свою довіру до дослідження; • встановлюйте цілі і складайте плани по їх здійсненню; • формуйте уявлення про те, чого ви хочете в житті |
| Ознайомлення з механізмами функціонування навколишнього світу, покладаючись на свої почуття | <ul style="list-style-type: none"> • Відмова або ухилення від допомоги інших, навіть якщо вона вам потрібна; • прагнення до досконалості; • труднощі з визнанням своїх помилок; • нездатність довіряти своїм почуттям або інтуїції | <ul style="list-style-type: none"> • Приєднуйтеся до груп, в яких займаються тим, що вам подобається, щоб підтримати в собі процес дослідження навколишнього світу; • проводьте час на природі, слухаючи птахів і вдихаючи аромати; • здійснюйте піші прогулянки на природі і спостерігайте за зміною пір року |
| Підтримка і визнання ваших переживань значущими для вас людьми | <ul style="list-style-type: none"> • Заперечення проблем або заниження їх важливості; • надмірна потреба завжди бути на | <ul style="list-style-type: none"> • Попросіть своїх близьких про позитивне і безумовне відображення вашого Істинного «Я»; • приєднайтеся до групи підтримки, де ви зможете |

| | | |
|--|---|---|
| | висоті в очах оточуючих | висловити свою образу за те, що вас не помічають, і де люди зможуть побачити вас |
| Отримання в два рази більше відповідей «так», ніж «ні» | <ul style="list-style-type: none"> • Почуття непокори і страху при контролі з боку інших; • егоцентричність; • низька стійкість перед розчаруваннями і зривом планів | <ul style="list-style-type: none"> • Опануйте навичками співпереживання; • навчитесь бачити відмінності між своїми потребами в турботі і сексом; • об'єднайте свою енергію і свої навички зі збору інформації та створенню відносин |
| Отримання емоційної підтримки від батьків на вираження всіх ваших почуттів | <ul style="list-style-type: none"> • Труднощі з емоційною та фізичною близькістю; • нетерпимість до помилок інших | <ul style="list-style-type: none"> • Попросіть близьких, щоб вам надали підтримку в занятті чимось новим; • без опору приймайте допомогу і відповідну реакцію; • знайдіть безпечні способи вираження пригнічених емоцій |
| Набуття навичок прямо просити про те, чого ви хочете і що вам потрібно | <ul style="list-style-type: none"> • Надмірна потреба бути завжди правим або завжди залишати останнє слово за собою; • надія на те, що інші прочитають ваші думки (вгадають ваші бажання) | <ul style="list-style-type: none"> • Свідомо прийміть рішення вступити в стосунки, починаючи, можливо, з психотерапевта або групи підтримки; • опануйте навичками партнерського рішення конфліктів; • визначте для себе і навчіться любити свої тіньові сторони; • візьміть на себе відповідальність за отримання |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>того, що ви хочете, не відчуваючи при цьому почуття провини;</p> <ul style="list-style-type: none">• будьте готові просити про те, чого ви хочете, в ста відсотках випадків |
|--|--|--|

Шкала співзалежності Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд

Поставьте цифри від 1 до 4

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

1. Я схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття і/або поведінку інших людей.
2. Мені важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
7. Я боюся бути відкинутим (відкинутою).
8. Я намагаюся добиватися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на свій розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання і потреби інших людей на перший план.
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище своєї власної.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, в залежності від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше в цьому розбираються.
14. Я знаходжу, що важко бути вразливим (вразливою) і просити про допомогу.
15. Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальною).
16. Я занадто лояльний (лояльна) до інших, навіть в тому випадку, коли ця лояльність не справджується.

17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом "все або нічого".

18. Я дуже толерантний (толерантна) до непослідовності і змішаним дорученням.

19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи і хаос.

20. Я намагаюся шукати взаємини там, де відчуваю себе "потрібним" ("потрібною"), і намагаюся потім зберігати їх.

Підрахунок балів: щоб отримати загальний результат, складіть цифри.

Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, скористайтеся наступною шкалою:

60-80 - дуже висока ступінь співзалежних моделей.

40-59 - висока ступінь співзалежних моделей.

30-39 - середня ступінь співзалежних і / або контрзалежних моделей.

20-29 - дуже мало співзалежних і / або високий ступінь контрзалежних моделей.

Тест на співзалежність Дж.Фішера (адаптація В. Д. Москаленко)

Тест на співзалежність

Прочитайте уважно наведені нижче твердження і поставте перед кожним пунктом те число, яке відображає Ваше сприйняття цього твердження. Над відповідями на запропоновані судження довго думати не слід. Виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає Вашій думці.

| | |
|---------------------|---------|
| Абсолютно не згоден | 1 бал |
| Помірно не згоден | 2 бали |
| Злегка не згоден | 3 бали |
| Злегка згоден | 4 бали |
| Помірно згоден | 5 балів |
| Повністю згоден | 6 балів |

Питання тесту:

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати "ні".
3. Мені важко приймати компліменти як щось заслужене.
4. Іноді я майже сумую, якщо немає проблем, на яких слід зосередитися.

5. Я зазвичай не роблю для інших те, що вони самі можуть для себе зробити.
6. Якщо я роблю для себе щось приємне, то відчуваю почуття провини.
7. Я не турбуюся занадто багато.
8. Я кажу собі, що все у мене буде краще, коли оточуючі мене близькі зміняться, перестануть робити те, що зараз роблять.
9. Схоже, що в моїх взаєминах я завжди все роблю для інших, а вони рідко щонебудь роблять для мене.
10. Іноді я фокусуюсь на іншу людину до такого ступеню, що віддаю забуттю інші взаємини і то, за що мені слід було б відповідати.
11. Схоже, що я часто опиняюся втягнутим у взаємини, які мені болять.
12. Свої щирі почуття я приховую від оточуючих.
13. Коли мене хтось образить, я довго ношу це в собі, а потім одного разу можу вибухнути.
14. Щоб уникнути конфліктів, я можу заходити як завгодно далеко.
15. У мене часто виникає страх або почуття біди, що загрожує.
16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх власних.

Для отримання суми балів переверніть значення балів для пунктів 5 і 7 (наприклад, якщо був 1 бал, то замініть його на 6 балів, 2 - на 5 балів, 3 - на 4 бали, 6 - на 1 бал, 5 - на 2 бали, 4 - на 3 бали) і потім підсумуйте.

Суми балів:

- 16-32 - норма,
- 33-60 - помірно виражена співзалежність,
- 1. - різко виражена співзалежність.

ДОДАТОК Г

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе)**Інструкція:**

Прочитайте уважно запропоновані Вам ствердження і дайте відповідь на кожне з них «так» або «ні» в залежності від того, чи підходить Вам це твердження, чи ні. На питання відповідайте по можливості швидко, не замислюючись. Час тестування 20 - 25 хвилин.

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не дуже сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене не легко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом, здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко приходжу в замішання.
36. Часом я стаю настільки збудженими, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають приступи нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.

40. Часом я виразно відчуваю себе марним.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. У більшості випадків я відчуваю тривогу в зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я - людина нервова і легко збудлива.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Я майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію, навіть в прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якій задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильною занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко впадаю в розпач.
57. Я практично ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше побоювань і страхів ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка і інтерпретація даних.

Шкала тривоги.

В 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50,

53, 54, 56, 60.

Відповіді «Ні» до пунктів 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала брехні.

В 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 2, 10, 55; відповіді «Ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Спочатку слід обробити результати за шкалою брехні. Вона діагностує схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 6 балів, то це свідчить про нещирість випробуваного.

Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

40 - 50 балів- розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;

25 - 40 балів- свідчить про високий рівень тривоги;

15 - 25 балів- про середній рівень (з тенденцією до високого);

5 - 15 балів- про середній рівень (з тенденцією до низького);

0- 5 балів- про низький рівень тривоги.

Опитувальник міжособистісних відносин А.А. Рукавишников (ОМВ)

Інструкція.

Опитувальник призначений для оцінки типових способів вашого відношення до людей. По суті тут немає правильних і неправильних відповідей, правильною є кожна правдива відповідь. Іноді люди прагнуть відповідати на питання так, як, на їхню думку, вони повинні були б поводитися. Однак в цьому випадку нас цікавить, як ви поведетеся в дійсності. Деякі питання дуже схожі одно на одне. Але все ж таки вони мають на увазі різні речі. Відповідайте, будь ласка, на кожне питання окремо, без оглядки на інші питання. Час відповіді на питання не обмежений, але не міркуйте занадто довго над будь-яким питанням.

Для кожного твердження виберіть відповідь, яка найбільше вам підходить:

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) Зазвичай | (4) З нагоди |
| (2) Часто | (5) Рідко |
| (3) Іноді | (6) Ніколи |

1. Прагну бути разом з усіма.
2. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
3. Стаю членом різних груп.
4. Прагну мати близькі стосунки з іншими членами груп.
5. Коли трапляється нагода, я схильний стати членом цікавих організацій.
6. Допускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
7. Прагну влитися в неформальне суспільне життя.
8. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.
9. Прагну задіяти інших у своїх планах.
10. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
11. Намагаюся бути серед людей.
12. Прагну встановлювати з іншими близькі й душевні відносини.

13. Маю схильність приєднуватися до решти щоразу, коли робиться щось спільно.
14. Легко підкоряюся іншим.
15. Намагаюся уникати самотності.
16. Прагну брати участь у спільних заходах.

Для кожного з подальших тверджень виберіть одну з відповідей, що позначає кількість людей, які можуть впливати на вас або на яких ваша поведінка може поширюватися.

Відноситься до:

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| (1) Більшості людей | (4) Кількох людей |
| (2) Багатьом | (5) Одного двом людям |
| (3) Деяким людям | (6) Нікому |

17. Прагну ставитися до інших по дружньому.
18. Надаю іншим вирішувати питання про те, що необхідно буде зробити.
19. Моє особисте ставлення до оточуючих - холодне і байдуже.
20. Надаю іншим, щоб керували ходом події.
21. Прагну мати близькі стосунки з іншими.
22. Допускаю, щоб інші впливали на мою діяльність.
23. Прагну надбати близькі й душевні відносини з іншими.
24. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
25. З іншими поводжуся холодно й байдуже.
26. Легко підкоряюся іншим.
27. Прагну мати близькі й душевні відносини з іншими.

Для кожного з подальших тверджень виберіть одну з відповідей, що позначає кількість людей, які можуть впливати на вас, або на яких ваша поведінка поширюється.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| (1) Більшість людей | (4) Кільком людям |
| (2) Багатьом | (5) Одному двом людям |
| (3) Деяким людям | (6) Нікому |

28. Люблю, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
29. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.
30. Прагну робити сильний вплив на діяльність інших.
31. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
32. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
33. У суспільстві інших прагну керувати ходом подій.
34. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.
35. Я люблю, коли інші поводяться зі мною холодно і стримано.
36. Прагну, щоб інші поступали так, як я хочу.
37. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх дебатах (дискусіях).
38. Я люблю, коли інші ставляться до мене по-дружньому.
39. Мені подобається, коли інші запрошують мене взяти участь в їх діяльності.
40. Мені подобається, коли навколишні ставляться до мене стримано.

Для кожного з подальших тверджень виберіть одну з наступних відповідей.

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) Зазвичай | (4) З нагоди |
| (2) Часто | (5) Рідко |
| (3) Іноді | (6) Ніколи |

41. У суспільстві намагаюся відігравати очільну роль.
42. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у чому-небудь.
43. Мені подобається, коли інші ставляться до мене безпосередньо.
44. Прагну, щоб інші робили те, що я хочу.
45. Мені подобається, коли інші запрошують мене брати участь у своїй діяльності.
46. Мені подобається, коли інші ставляться до мене холодно і стримано.
47. Прагну сильно впливати на діяльність інших.
48. Мені подобається, коли інші підключають мене до своєї діяльності.
49. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене безпосередньо й сердечно.
50. У суспільстві намагаюся керувати ходом подій.
51. Мені подобається, коли інші запрошують взяти участь в їх діяльності.
52. Мені подобається, коли до мене ставляться стримано.
53. Намагаюся, щоб інші робили те, що я хочу.
54. У суспільстві керую ходом подій.

Обробка результатів і інтерпретація

Зліва (виделені колонки) наводяться пункти шкал, праворуч - номери правильних відповідей. При збігу відповіді випробуваного з ключем - він оцінюється в один бал, при розбіжності - 0 балів.

Ключі для обробки шкал опитувальника

| Ie | | Cw | | Ae | |
|----|-----------|----|-----------|----|-------------|
| 1 | 1,2,3,4 | 2 | 1,2,3,4,5 | 4 | 1,2 |
| 3 | 1,2,3,4,5 | 6 | 1,2,3 | 8 | 1,2 |
| 5 | 1,2,3,4,5 | 10 | 1,2,3 | 12 | 1 |
| 7 | 1,2,3 | 14 | 1,2,3 | 17 | 1,2,3 |
| 9 | 1,2,3 | 18 | 1,2,3,4 | 19 | 3,4,5, 6 |
| 11 | 1,2 | 20 | 1,2,3,4 | 21 | 1 |
| 13 | 1 | 22 | 1,2,3,4 | 23 | 1 |
| 15 | 1 | 24 | 2 | 25 | 3,4,5, 6 |
| 16 | 1 | 26 | 2 | 27 | 1 |
| Iw | | Ce | | Aw | |
| 28 | 1,2 | 30 | 1,2,3,4 | 29 | 1 |
| 31 | 1,2 | 33 | 1,2,3,4,5 | 32 | 1,2 |
| 34 | 1,2 | 36 | 1,2,3 | 35 | 5,6 |
| 37 | 1 | 41 | 1,2,3,4,5 | 38 | 1,2,3 |
| 39 | 1 | 44 | 1,2,3,4 | 40 | 5,6 |
| 42 | 1,2,3 | 47 | 1,2,3,4,5 | 43 | 1 |
| 45 | 1,2,3 | 50 | 1,2,3,4 | 46 | 4,5,6 |
| 48 | 1,2,3,4 | 53 | 1,2,3,4 | 49 | 1 |

| | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-----|
| 51 | 1,2,3 | 54 | 1,2,3 | 52 | 5,6 |
|----|-------|----|-------|----|-----|

Бали коливаються від 0 до 9. Чим більше вони наближаються до екстремальних оцінок, тим більше застосування має наступний опис поведінки:

включення:

- Іе - низька означає, що індивід не відчуває себе добре серед людей і буде схильний їх уникати;
- Іе - висока передбачає, що індивід відчуває себе добре серед людей і буде мати тенденцію їх шукати;
- Іw - низька передбачає, що індивід має тенденцію спілкуватися з невеликою кількістю людей;
- Іw - висока передбачає, що індивід має сильну потребу бути прийнятим іншими і належати до них.

контроль:

- Се - низька означає, що індивід уникає прийняття рішень та взяття на себе відповідальності;
- Се - високе означає, що індивід намагається брати на себе відповідальність, з'єднану з провідною роллю;
- Сw - низька передбачає, що індивід не приймає контроль над собою;
- Сw - висока відображає потребу в залежності і коливання при прийнятті рішень;

афект:

- Ае - низька означає, що індивід дуже обережний при встановленні близьких інтимних відносин;
- Ае - висока передбачає, що індивід має схильність встановлювати близькі почуттєві відносини;
- Аw - низька означає, що індивід дуже обережний при виборі осіб, з якими створює більш глибокі емоційні відносини;
- Аw - висока типова для осіб, які вимагають, щоб інші без розбору встановлювали з ним близькі емоційні стосунки.

Від суми балів залежить ступінь застосовності наведених вище описів:
0-1 і 8-9 - екстремально низькі і екстремально високі бали, поведінка матиме
компульсивний характер.

2-3 і 6-7 - низькі і високі бали, і поведінка осіб буде описуватися у відповідному
напрямку.

4-5 - прикордонні бали, і особи можуть мати тенденцію поведінки, описаної як
для низького, так і для високого «сирого» рахунку.

Шкала маніпулятивних відносин (Т. Бант)

Уважно прочитайте судження. Якщо ви вважаєте, що судження вірно, то в бланку відповідей навпроти номера судження відзначте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи запропоновану шкалу:

5 - практично завжди; 4 - часто; 3 - іноді; 2 - випадково; 1 - дуже рідко.

| |
|--|
| 1. Більшість людей дадуть відповідь грубістю на грубість. |
| 2. Більшість людей не вірять у щось нове до тих пір, поки не випробують це на собі. |
| 3. Той, хто повністю довіряє іншим людям, часто знаходиться в скрутному становищі. |
| 4. Більшість людей працюють в повну силу тільки в тому випадку, якщо їх змушують це робити. |
| 5. Навіть найогидніші злочинці мають хоч крапельку пристойності. |
| 6. Кожна нормальна людина буде боротися за те, що важливо для неї, навіть якщо це буде коштувати їй робочого місця (не замислюючись про наслідки). |
| 7. Більшість людей не замислюються про те, що для них погано, а що добре. |
| 8. Деякі самі блискучі люди мають найбільш огидні вади. |
| 9. Більшість людей набагато легше забувають смерть своїх батьків, ніж втрату власності. |
| 10. Багато людей люблять похвалитися, коли для цього немає достатніх |

| |
|---|
| підстав. |
| 11. Більшості людей подобається долати складні ситуації. |
| 12. Більшість людей відрізняються хоробрістю. |
| 13. Природа так створила людину, що вона здатна досягти менше того, чим їй хотілося б. |
| 14. Найбільша різниця між злочинцями та іншими людьми полягає в тому, що злочинці були настільки дурні, що дали себе піймати. |
| 15. Найкращий спосіб порозумітися з людьми - говорити їм те, що вони хотіли б почути. |
| 16. Безпечніше пам'ятати про те, що люди мають вади, які проявляються в найнесподіваніших ситуаціях. |
| 17. За своєю природою люди добрі. |
| 18. Невірно вважати, що в світі кожну хвилину народжуються негідники. |
| 19. Для людської природи характерно робити все тільки з вигодою для себе. |
| 20. Більшість людей задовольняються тим, що схоже на правду, але не є такою. |

Обробка і інтерпретація результатів тесту:

Бали підсумовуються.

- 80 балів і більше - високий показник маніпулятивних відносин;
- 60-80 балів - середній показник з тенденцією до високого;
- 40-60 балів - середній показник з тенденцією до низького;
- 40 балів і менше - низький показник маніпулятивних відносин.

Описательные статистики группа 1

| | N | Минимум | Максимум | Среднее значение |
|------------------------|----|---------|----------|------------------|
| ШСУ | 24 | 40,0 | 62,0 | 51,208 |
| ТСФ | 24 | 53,0 | 78,0 | 64,792 |
| РТТ | 24 | 26,0 | 42,0 | 34,708 |
| ШМВ | 24 | 60 | 82 | 69,04 |
| le | 24 | 3,0 | 5,0 | 3,833 |
| lw | 24 | 4,0 | 6,0 | 4,833 |
| Сe | 24 | 6,0 | 8,0 | 6,792 |
| Сw | 24 | 1,0 | 3,0 | 1,833 |
| Аe | 24 | 4,0 | 6,0 | 4,833 |
| Аw | 24 | 3,0 | 5,0 | 3,875 |
| N валидных (по списку) | 24 | | | |

Описательные статистики группа 2

| | N | Минимум | Максимум | Среднее значение |
|------------------------|----|---------|----------|------------------|
| ШСУ | 24 | 20 | 29 | 24,83 |
| ТСФ | 24 | 16 | 34 | 24,04 |
| РТТ | 24 | 1 | 25 | 12,08 |
| ШМВ | 24 | 17 | 55 | 36,42 |
| le | 24 | 3 | 5 | 3,83 |
| lw | 24 | 3 | 5 | 4,04 |
| Се | 24 | 3 | 5 | 3,92 |
| Cw | 24 | 3 | 5 | 4,04 |
| Ае | 24 | 3 | 5 | 3,88 |
| Aw | 24 | 3 | 5 | 3,88 |
| N валидных (по списку) | 24 | | | |

Кореляции група 1

| | ШСУ | ТСФ | РТТ | ШМВ | le | lw | Ce | Cw | Ae | Aw | |
|---------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| ШС У | Корреляция Пирсона | 1 | ,963** | ,935** | ,883** | -,106 | ,339 | ,907** | ,902** | ,029 | -,370 |
| | Знач. (двухсторонняя) | | ,000 | ,000 | ,000 | ,624 | ,105 | ,000 | ,000 | ,891 | ,075 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| ТС Ф | Корреляция Пирсона | ,963** | 1 | ,959** | ,925** | -,118 | ,339 | ,945** | ,873** | -,096 | -,414* |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,000 | | ,000 | ,000 | ,584 | ,105 | ,000 | ,000 | ,654 | ,044 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| РТТ | Корреляция Пирсона | ,935** | ,959** | 1 | ,938** | -,002 | ,339 | ,909** | ,866** | -,192 | -,431* |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,000 | ,000 | | ,000 | ,993 | ,105 | ,000 | ,000 | ,370 | ,036 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| ШМ В | Корреляция Пирсона | ,883** | ,925** | ,938** | 1 | -,059 | ,339 | ,878** | ,824** | ,323 | -,389 |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,000 | ,000 | ,000 | | ,783 | ,105 | ,000 | ,000 | ,124 | ,060 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| le | Корреляция Пирсона | -,106 | -,118 | -,002 | -,059 | 1 | ,303 | -,054 | -,119 | -,323 | ,439* |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,624 | ,584 | ,993 | ,783 | | ,150 | ,804 | ,580 | ,123 | ,032 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| lw | Корреляция Пирсона | ,339 | ,339 | ,339 | ,339 | -,307 | 1 | ,323 | ,203 | ,008 | -,501* |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,105 | ,105 | ,105 | ,105 | ,145 | | ,124 | ,340 | ,970 | ,013 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Ce | Корреляция Пирсона | ,907** | ,945** | ,909** | ,878** | -,054 | -,050 | 1 | ,888** | ,117 | -,348 |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,804 | ,817 | | ,000 | ,587 | ,095 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Cw | Корреляция Пирсона | ,605** | ,598** | ,568** | ,556** | ,082 | -,121 | ,558** | 1 | -,064 | -,395 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------|--------------------|--------------------|-------|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | Знач. (двухсторонняя) | ,002 | ,002 | ,004 | ,005 | ,704 | ,573 | ,005 | | ,768 | ,056 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Ае | Корреляция Пирсона | ,029 | -,096 | -,192 | ,323 | -,119 | ,008 | -,323 | ,480 [*] | 1 | -,376 |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,891 | ,654 | ,370 | ,124 | ,580 | ,970 | ,123 | ,017 | | ,070 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Аw | Корреляция Пирсона | -,370 | -,414 [*] | -,431 [*] | -,389 | ,439 [*] | -,233 | -,348 | -,395 | -,101 | 1 |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,075 | ,044 | ,036 | ,060 | ,032 | ,274 | ,095 | ,056 | ,638 | |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Корреляции група 2

| | ШСУ | ТСФ | РТТ | ШМВ | le | lw | Се | Cw | Ae | Aw |
|------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ШС У | 1 | ,927** | ,387 | ,052 | ,345 | ,339 | ,160 | ,274 | ,029 | -,119 |
| Знач. (двухсторонняя) | | ,000 | ,062 | ,808 | ,099 | ,105 | ,456 | ,196 | ,891 | ,581 |
| N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| ТСФ Корреляция Пирсона | ,927** | 1 | ,480* | -,065 | ,495* | ,301 | ,083 | ,279 | -,096 | -,130 |
| Знач. (двухсторонняя) | ,000 | | ,018 | ,764 | ,014 | ,153 | ,700 | ,187 | ,654 | ,545 |
| N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| РТТ Корреляция Пирсона | ,387 | ,480* | 1 | ,059 | ,317 | ,203 | ,150 | ,259 | -,192 | -,253 |
| Знач. (двухсторонняя) | ,062 | ,018 | | ,785 | ,131 | ,340 | ,483 | ,222 | ,370 | ,233 |
| N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| ШМ В | ,052 | -,065 | ,059 | 1 | -,195 | ,045 | ,131 | ,285 | ,323 | ,032 |
| Знач. (двухсторонняя) | ,808 | ,764 | ,785 | | ,362 | ,836 | ,543 | ,177 | ,124 | ,882 |
| N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| le Корреляция Пирсона | ,345 | ,495* | ,317 | -,195 | 1 | ,303 | -,323 | ,143 | -,323 | -,301 |
| Знач. (двухсторонняя) | ,099 | ,014 | ,131 | ,362 | | ,150 | ,124 | ,505 | ,123 | ,154 |
| N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| lw Корреляция Пирсона | ,339 | ,301 | ,203 | ,045 | ,303 | 1 | -,050 | -,121 | ,008 | -,233 |
| Знач. (двухсторонняя) | ,105 | ,153 | ,340 | ,836 | ,150 | | ,817 | ,573 | ,970 | ,274 |
| N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Се Корреляция Пирсона | ,160 | ,083 | ,150 | ,131 | -,323 | -,050 | 1 | ,250 | ,117 | -,077 |
| Знач. (двухсторонняя) | ,456 | ,700 | ,483 | ,543 | ,124 | ,817 | | ,239 | ,587 | ,719 |
| N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Cw Корреляция Пирсона | ,274 | ,279 | ,259 | ,285 | ,143 | -,121 | ,250 | 1 | -,064 | -,194 |
| Знач. (двухсторонняя) | ,196 | ,187 | ,222 | ,177 | ,505 | ,573 | ,239 | | ,768 | ,363 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| N | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Ае | Корреляция Пирсона | ,029 | -,096 | -,192 | ,323 | -,323 | ,008 | ,117 | -,064 | 1 | -,101 |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,891 | ,654 | ,370 | ,124 | ,123 | ,970 | ,587 | ,768 | | ,638 |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Ав | Корреляция Пирсона | -,119 | -,130 | -,253 | ,032 | -,301 | -,233 | -,077 | -,194 | -,101 | 1 |
| | Знач. (двухсторонняя) | ,581 | ,545 | ,233 | ,882 | ,154 | ,274 | ,719 | ,363 | ,638 | |
| | N | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ДОДАТОК Н

| № | Стать | Вік | СЗ | ШСУ | ТСФ | РТТ | РТТ (Б) | ШМВ | Іе | Іw | Сe | Сw | Аe | Аw |
|----|---------|-----|----|-----|-----|-----|------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | Чоловік | 42 | 1 | 43 | 61 | 33 | 4 | 66 | 3 | 5 | 6 | 1 | 4 | 3 |
| 2 | Чоловік | 43 | 1 | 57 | 72 | 41 | 3 | 77 | 4 | 6 | 8 | 2 | 6 | 4 |
| 3 | Чоловік | 31 | 1 | 41 | 56 | 31 | 5 | 65 | 4 | 4 | 6 | 1 | 4 | 4 |
| 4 | Чоловік | 44 | 1 | 53 | 67 | 34 | 4 | 68 | 3 | 5 | 7 | 1 | 5 | 4 |
| 5 | Чоловік | 49 | 1 | 55 | 67 | 36 | 3 | 71 | 5 | 5 | 7 | 3 | 5 | 3 |
| 6 | Чоловік | 52 | 1 | 52 | 62 | 33 | 3 | 67 | 3 | 5 | 6 | 2 | 5 | 4 |
| 7 | Чоловік | 42 | 1 | 40 | 53 | 26 | 3 | 61 | 3 | 4 | 6 | 1 | 4 | 5 |
| 8 | Чоловік | 27 | 1 | 54 | 67 | 35 | 3 | 68 | 3 | 5 | 7 | 1 | 5 | 4 |
| 9 | Чоловік | 40 | 1 | 62 | 78 | 42 | 5 | 80 | 5 | 6 | 8 | 3 | 6 | 3 |
| 10 | Чоловік | 33 | 1 | 56 | 68 | 36 | 3 | 74 | 3 | 6 | 7 | 2 | 5 | 4 |
| 11 | Чоловік | 54 | 1 | 40 | 53 | 30 | 3 | 64 | 5 | 4 | 6 | 1 | 4 | 4 |
| 12 | Чоловік | 48 | 1 | 45 | 61 | 33 | 3 | 67 | 4 | 5 | 6 | 2 | 4 | 4 |
| 13 | Жінка | 25 | 1 | 57 | 69 | 38 | 3 | 71 | 3 | 5 | 7 | 2 | 5 | 3 |
| 14 | Жінка | 48 | 1 | 45 | 55 | 31 | 5 | 60 | 5 | 4 | 6 | 1 | 4 | 5 |
| 15 | Жінка | 39 | 1 | 45 | 56 | 31 | 4 | 63 | 5 | 4 | 6 | 1 | 4 | 5 |
| 16 | Жінка | 39 | 1 | 61 | 77 | 40 | 4 | 79 | 3 | 6 | 8 | 2 | 6 | 3 |
| 17 | Жінка | 54 | 1 | 49 | 64 | 33 | 4 | 64 | 4 | 4 | 7 | 1 | 5 | 4 |
| 18 | Жінка | 36 | 1 | 52 | 66 | 34 | 3 | 65 | 5 | 4 | 7 | 3 | 5 | 5 |
| 19 | Жінка | 36 | 1 | 59 | 76 | 40 | 4 | 78 | 4 | 5 | 8 | 3 | 5 | 4 |
| 20 | Жінка | 47 | 1 | 46 | 56 | 32 | 4 | 64 | 4 | 4 | 6 | 1 | 5 | 4 |
| 21 | Жінка | 27 | 1 | 57 | 71 | 38 | 4 | 76 | 5 | 5 | 7 | 2 | 5 | 5 |
| 22 | Жінка | 37 | 1 | 43 | 55 | 29 | 3 | 60 | 3 | 4 | 6 | 3 | 4 | 3 |
| 23 | Жінка | 40 | 1 | 55 | 68 | 36 | 3 | 67 | 3 | 5 | 7 | 2 | 5 | 3 |
| 24 | Жінка | 29 | 1 | 62 | 77 | 41 | 4 | 82 | 3 | 6 | 8 | 3 | 6 | 3 |
| 25 | Чоловік | 42 | 2 | 28 | 31 | 10 | 2 | 31 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 26 | Чоловік | 44 | 2 | 20 | 21 | 24 | 1 | 20 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 |
| 27 | Чоловік | 31 | 2 | 27 | 25 | 2 | 2 | 18 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 28 | Чоловік | 43 | 2 | 24 | 22 | 7 | 3 | 24 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 29 | Чоловік | 48 | 2 | 25 | 22 | 15 | 2 | 32 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 30 | Чоловік | 52 | 2 | 26 | 23 | 19 | 3 | 47 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 31 | Чоловік | 41 | 2 | 26 | 24 | 19 | 3 | 50 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 |
| 32 | Чоловік | 27 | 2 | 20 | 17 | 4 | 1 | 20 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------|----|---|----|----|----|---|----|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Чоловік | 40 | 2 | 27 | 27 | 17 | 2 | 41 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 34 | Чоловік | 32 | 2 | 28 | 28 | 5 | 1 | 38 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 35 | Чоловік | 54 | 2 | 24 | 21 | 12 | 3 | 53 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 36 | Чоловік | 48 | 2 | 29 | 34 | 25 | 2 | 42 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 37 | Жінка | 26 | 2 | 26 | 25 | 13 | 3 | 40 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 38 | Жінка | 48 | 2 | 24 | 23 | 6 | 2 | 42 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 39 | Жінка | 39 | 2 | 21 | 17 | 5 | 3 | 51 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| 40 | Жінка | 37 | 2 | 22 | 18 | 3 | 1 | 32 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 |
| 41 | Жінка | 54 | 2 | 29 | 32 | 19 | 2 | 49 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| 42 | Жінка | 37 | 2 | 27 | 30 | 9 | 1 | 55 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 43 | Жінка | 36 | 2 | 24 | 24 | 16 | 3 | 28 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| 44 | Жінка | 47 | 2 | 21 | 16 | 15 | 2 | 52 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 45 | Жінка | 28 | 2 | 26 | 29 | 12 | 1 | 18 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 46 | Жінка | 37 | 2 | 29 | 32 | 24 | 3 | 17 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 47 | Жінка | 40 | 2 | 20 | 16 | 1 | 3 | 40 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| 48 | Жінка | 29 | 2 | 23 | 20 | 8 | 3 | 34 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |