

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Поштаренко Анастасія Володимирівна
**«Профілактика співзалежності через розвиток соціально-
психологічної адаптованості»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра соціальної роботи
за спеціальністю 053 «Психологія»

Науковий керівник:
Професор кафедри соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор
Александров Денис Олександрович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна _____

(підпис)

Київ – 2022

Зміст

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ НА МІЖСОБИСТІСНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ ..	7
1.1 Сучасні підходи вивчення феномену співзалежності.....	7
1.2 Теоретико-методологічні підходи до визначення поняття соціально-психологічної адаптації.....	13
Висновки до 1 розділу.....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ЇЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ.....	23
2.1 Методологія та організація дослідження чинників узалежнених міжособистісних взаємин в молодіжному віці.....	23
2.2 Інтерпретація результатів експериментального дослідження чинників узалежнених міжособистісних взаємин молоді.....	29
Висновки до 2 розділу.....	43
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	44
3.1 Аналіз сучасних підходів профілактики узалежнених міжособистісних відносин.....	44
3.2 Розробка програми профілактики узалежнених міжособистісних відносин засобами соціальної роботи.....	52
Висновки до 3 розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день адикція є предметом вивчення в багатьох науках, наприклад, медицині, психології, соціології тощо. Наразі, видів залежності нараховується близько 150. Про найпопулярніші з них, а саме хімічні, нам розповідають з дитинства. В школах активно висвітлюється тема шкоди, яку завдає організму залежність від цигарок, алкоголю та наркотичних речовин. Але невисвітленою інформацією для молоді залишається тема міжособистісної залежності. Саме тому деструктивні форми взаємодії останнім часом набули поширення.

Значне збільшення випадків цього явища пов'язане з багатьма факторами. Насамперед – це високий рівень стресогенності навколишнього середовища, відсутність почуття стабільності та впевненості у завтрашньому дні, знищення традиційних цінностей та форм відносин у суспільстві. Проте людина потребує задоволення своїх базових потреб, основою яких є безпека, стабільність, фундаментальні цінності

Проблема узалежних стосунків є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки та соціальної практики. Найбільший інтерес представляє соціально-психологічна адаптованість, що впливає на характер взаємодії особистості з соціальним середовищем. У ході соціально-психологічної адаптації у особистості формується якість спілкування, поведінка та предметна діяльність, які прийняті в суспільстві, завдяки яким вона реалізує свої прагнення, потреби, інтереси та може самовизначитись. Таким чином можна припустити взаємозв'язок між чинниками адаптованості та характером взаємодії з оточуючими.

Під явищем узалежності розуміють потрапляння одного партнера під психологічний вплив іншого. Дане явище не обов'язково несе любовний характер, воно може бути між батьками та дитиною або між товаришами. Наслідки цих відносин несуть згубний характер призводячи до нервових, психосоматичних захворювань, психічних розладів. Н. Гаранян та А. Холмогорова зазначають, що узалежні відносини перетворюються на

«трагедію цілого життя», після яких нічого не збудовано, проте багато чого поруйновано – психологічне та фізичне здоров'я, можливі інші стосунки.

Значний внесок в вивченні даної проблеми внесли як зарубіжні так і вітчизняні психологи. Дослідженням даного явища займалися такі зарубіжні науковці як Р. Браун, Х. Мілкман, С. Сандервірт, Д. Пайнз, А. Голдберг, Дж. Блок, В. Міллер, М. Орзак, Р. Кауфман, Б. Уільямс та російські О. Личко, В. Битенський, Ц. Короленко, А. Єгоров, Є. Змановська, В. Рібаков, В. Менделевич, А. Худяков. В Україні проблему співзалежних відносин досліджують Н. Максимова, С. Толстоухова, Н. Пихтіна, Г. Золотова, М. Жидко, О. Соловійова, В. Моргун, К. Седих А. Кочарян та інші.

Майже не маючи досвіду в будіванні стосунків або через неправильний приклад зі сторони оточуючих, часто, саме молодь потрапляє в міжособистісну залежність. Особливо значущою ця проблема стає в умовах війни, адже не маючи впевненості в майбутньому та опори в теперішньому з'являється бажання мати щось стабільне, до чого можна прив'язатись та в чому можна бути впевненим. Проблема залежностей завжди актуалізується в умовах соціально-політичних та соціально-економічних трансформацій. А перебіг соціально-психологічних залежностей свідчить про неадекватний та неефективний варіант адаптації особистості до життя в сучасному світі.

З огляду на наведене, можна констатувати, що обрана нами тема є актуальною та автентичною, а запропоновані ракурси дослідження є обґрунтованими та виправданими. Результати авторського дослідження суттєво доповнюють існуючі на даний момент наукові здобутки, оскільки вперше містять якісні й кількісні результати дослідження взаємозв'язку соціально-психологічного адаптації та міжособистісної залежності. Тому важливого значення набуває розробка соціальних технологій та практик з метою профілактики узалежності молоді, що й визначає актуальність обраної нами теми дослідження. Саме за таких обставин, було здійснено вибір теми дипломної роботи «Профілактика узалежності через розвиток соціально-психологічної адаптованості».

Метою даної роботи є теоретичне вивчення та емпірична перевірка взаємозв'язку чинників соціально-психологічної адаптації та співзалежності стосунків у молоді з метою вдосконалення соціальної практики шляхом розробки програми профілактики співзалежності.

Для досягнення поставленої мети нами визначені наступні **завдання**:

1. Вивчити соціально-психологічні особливості схильних до співзалежності
2. Розкрити теоретичні підходи до визначення поняття соціально-психологічної адаптації
3. Обґрунтувати методологію емпіричного дослідження впливу чинників соціально-психологічної адаптації на схильності до співзалежності
4. Проаналізувати та інтерпретувати результати експериментального дослідження психологічних чинників узалежнених міжособистісних взаємин в юнацькому віці.
5. Окреслити сучасні підходи профілактики узалежнених міжособистісних відносин
6. Розробити програму профілактики співзалежності молоді засобами соціальної роботи .

Об'єкт: профілактика співзалежності.

Предмет: профілактика співзалежності молоді через розвиток соціально-психологічної адаптованості

Гіпотеза: полягає у тому, що схильність до співзалежних відносин у молоді пов'язана з соціально-психологічною дезадаптованістю. Це потребує виявлення соціально-психологічних детермінант адаптованості для розробки комплексних заходів профілактики співзалежності у практиці соціальної роботи.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз філософської, психологічної, медичної, літератури;

- *емпіричні методи*: спостереження, інтерв'ювання, тестування за допомогою наступних психодіагностичних методик: Методика міжособистісної залежності Р. Гіршфільда, адаптація О. Макушиної, для виявлення та оцінки залежності від іншої людини любовної залежності, від партнера, в широкому розумінні цього слова, в дитячо-батьківських відносинах; методика соціально-психологічної адаптивності К. Роджерса і Р. Даймонда – діагностувалися соціально-психологічні механізми;

- *методи математичної обробки даних* результатів дослідження за допомогою ПЗ Microsoft Excel з метою аналізу середніх значень досліджуваних показників та коефіцієнта кореляції Спірмена.

Емпіричну базу дослідження склали 66 осіб, віком від 16 до 21, з яких 31 особа жіночої та 35 осіб чоловічої статі

Наукова новизна полягає у тому, що проведено детальне теоретико-емпіричне вивчення та аналіз особливостей основних індивідуально-психологічних детермінант формування схильності співзалежності у молоді.

Практична значущість полягає у тому, що результатом проведеного дослідження є розробка профілактичної програми профілактики міжособистісної залежності молоді, яка може використовуватися у практиці соціальної роботи.

Структура роботи складається і вступу, трьох розділів, які містять 6 підрозділів, висновків, списку використаних джерел у кількості 60, додатків. Загальний обсяг роботи складає 85 сторінок, з яких основного тексту 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ

1.1. Сучасні підходи вивчення феномену співзалежності

Ми постійно взаємодіємо з оточенням – це невід’ємна складова повсякденності. Протягом всього нашого життя на нашому шляху зустрічається безліч особистостей. З деякими ми комікуємо довгий проміжок часу, з деякими це лише разова взаємодія, але майже кожна така зустріч впливає на нас. К. Юнг зазначав, що коли дві особистості зустрічаються, то це немов змішання двох хімічних речовин і що вони обоє змінюються, якщо вступають в реакцію [58].

Ми не можемо не погодитись з цим, адже так чи інакше кожен з нас має здатність і впливати один на одного, і змінюватись під впливом інших. І ці зміни стосуються не тільки поглядів та інтересів, а й звичок та поведінки. Можуть бути втрачені власні цінності, у зв’язку з такими змінами. В. Москаленко називає особистість, яка «повністю поглинена тим, щоб управляти поведінкою іншої людини, і яка зовсім не переймається про задоволення власних життєво важливих потреб» – співзалежною [58].

Співзалежність – порушення особистісних кордонів в області інтимних та духовних взаємин, злиття власних інтересів з інтересами значущого іншого. Значущий інший – це будь-яка особа, яка набуває не виправданого значення в очах іншого. Значущим іншим можуть стати:

1. Близька людина, яка страждає на будь яку адикцію. Наприклад, чоловік з алкогольною адикцією – дружина співзалежна.
2. Об’єкт патологічної спів’язаності. Наприклад, любовна патологічна прив’язаність або сексуальна адикція.

3. Рідні або діти при гіперопіці, тобто той на кого спрямована гіперопіка – це і є значущий інший).

4. Клієнт некомпетентного психолога або фахівця соціальної роботи. Наприклад, клієнт постійно експлуатує психолога або фахівця соціальної роботи навіть по маленьким дрібницям, де можна було б і обійтись без цього.

Цей тип стосунків не розвивається, у них немає справжньої близькості, натомість вони намагаються повністю контролювати життя іншої людини і таким чином відчувати себе в безпеці [9]. Взаємозалежність характеризується хаотичністю кордонів і неможливістю відокремити своє «я» від своїх «нас», розглядаючи іншу як одну половину себе [24]. Зі сторони такий тив відносин можуть здаватись ідеальними, коли партнери роблять все разом, намагаються проводити більше часу разом і розглядають свій союз як досягнення власної цілісності. З часом партнер відчуває все більший дискомфорт і невдоволення, але відчуває, що не в змозі розірвати стосунки [51]. У стані узалежненості можуть перебувати не тільки подружжя, а й друзі, батьки та дочки, матері та сини тощо [7].

Співзалежність – це соціально прийнятна форма нехімічних адикцій, об'єктом якої є стосунки з іншими [53]. З усіх відомих форм адиктивної поведінки найменш вивчена – співзалежність. Дослідження в цій галузі показують, що дана залежність є ледь помітною ззовні, дуже поширеною і має вкрай негативні наслідки [13].

Непримітність узалежнених міжособистісних відносин робить їх особливо небезпечними, оскільки вражають велику частину населення, негативно впливаючи на розвиток особистості, вибір шлюбних партнерів, професійне і кар'єрне зростання, побудову життєвих сценаріїв, психічне і соматичне здоров'я [12].

Я. Гавриленко пропонує розглядати узалежненість як неможливість реалізації себе та власних внутрішніх прагнень, яка виникає коли співзалежному не вдається розмістити власні бажання, потреби та прагнення.

Це відбувається, тому що контекст взаємодії є досить жорстким, непроникним, домінуючим каркасом. [38].

Співзалежність та деструктивна залежність є тісно пов'язаними явищами і не можуть розглядатися окремо. Значна кількість вчених приділяля увагу вивченню цих. Серед європейських вчених цю тему розглядали К. Юнг, М. Фон Франц, Д. Холінс, Л. Зойя, Б. Куррі, , Б. Уайнхолд, М. Вудман, Д. Уайнхолд, К. Ясперс, Е. Мелібруда та багато інших дослідників. Головними векторами західноєвропейських досліджень є терапія явища, стабілізація суспільства та збереження функціональності.

У східноєвропейській науці помітний внесок у вивчення проблеми зробили Є. Ніколаєва, А. Кочарян, Є. Ємельянова О. Довженко, І. Лисенко, Н. Бурмака, Г. Мисько, В. Долгий, С. Березін, К. Лисецький, Є. Назаров, В. Густодимова та інші дослідники. Основними напрямками досліджень у Східній Європі є терапія, профілактика, корекція поведінки.

Зазначимо, що важливим чинником виникнення взаємозалежності в Україні є високий рівень соціального тиску, спричинений політичними, соціальними та економічними чинниками в останні роки. Важливу роль відіграють культурна ідентичність, традиції та менталітет у Східній Європі, про що пишуть Є. Лібанова та співавтори, М. Жидко, Н. Левчук, В. Густодимова.

Співзалежні відносини мають наступні варіанти:

1. Циклічний (співзалежний дозволяє значущому іншому грішити, щоб потім, він спокутував свої гріхи);
2. Рольовий (співзалежний боїться, щоб значущий інший брав на себе відповідальність);
3. Договірний (співзалежний вибачає негативну поведінку значущому іншому в очікуванні взаємної вигоди);
4. Дисанційований (значущому іншому дозволяється все заради видимості хороших відносин для оточуючих).

Так як узалежнена людина з однієї сторони є маніпульованою, а з іншої – намагається сама маніпулювати іншою людиною, то можна говорити про психологічні захисти, до яких вона вдається. Теоретично психологічні захисти найкраще досліджені в психоаналізі і найменше в міжособистісних стосунках, проте ці явища найлегше спостерігаються лише на комунікативному рівні. При узалежнених міжособистісних відносинах включаються наступні захисні механізми:

1. Заперечення (відкидання, уникнення думок, бажань, потреб, спогадів, що є неприємними на свідомому рівні. Поведінка особистості вказує на те, ніби проблеми не існує)

2. Проекція (співзалежний може приписувати власні почуття, бажання, емоції, страхи, мотиви значущому іншому, хибно сприймаючи, як те, що надходить ззовні)

Співзалежність розглядається як суттєва, висока емоційна залежність людини від важливого, значущої йому іншої людини. Співзалежні характеризуються складністю прийняття рішення, їм важко переносити критику і, навпаки, вони потребують постійної похвали та заохочення. У них обсецисивно-копульсивний потяг до значущого іншого, тобто завжди думають про партнера, намагаються з ним бути. Такі люди не відчують своїх справжніх потреб, не уявляють свого життя без значущого іншого, вони ніби «прилипають» до іншої людини, опікуються та контролюють своїх партнерів, фокусують всю свою енергію на них та їх проблемах, при цьому заперечують наявність будь-яких проблем у себе. Узалежені схильні до самообману та брехні, нездатні тверезо мислити.

Також через хибні вимоги до значущого іншого відчують образу. Вони звинувачують, загрожують, змушують, благають, підкуповують, маніпулюють, радять. Можуть бути замкнутими та відчуженими в інших сферах життя, мати низьку самооцінку та саморуйнівну поведінку, пригнічують власні почуття. Мають схильність замінити одні узалежені

міжособистісні відносини такими самими іншими ж. У співзалежних можуть виникати інші супутні адикції та психосоматичні розлади.

Ознаки співзалежності полягають у наступному:

1. Непропорційно багато часу та уваги приділяється значущому іншому. Думка про «улюблене» домінує над розумом і стає надцінною. Цей процес характеризується рисами нав'язливості, що поєднується з насильством, і його надзвичайно важко позбутися;;
2. Співзалежний перебуває відчуває нереальні переживання та очікування щодо значущого іншого. Відсутня критика до свого стану;
3. Узалежений забуває про себе, перестає піклуватися про себе і думати про власні потреби поза співзалежними міжособистими відносинами. У адикта є серйозні емоційні проблеми, ядром яких є страх, що він пробує придушити.

Узалежені міжособистісні відносини характеризуються наступними фазами:

1. Фаза занепокоєння (людина живе в ілюзіях щодо значущого іншого, з часом співзалежна особа починає відчувати тривогу, що значущий інший. не такий ідеальний, як сподівалось, проте насправді він таким і не був);
2. Фаза заперечення проблеми (проявляється терплячість до негативної поведінки значущого іншого);
3. Фаза самозахисту (намагання тотального контролю, гіперопіки над значущим іншим);
4. Фаза адаптації (звикання до труднощів, розширення в житті значущого, людина живе його проблемами, бажаннями, потребами. Розвивається жертовність).
5. Фаза розчарування (настає відчуття саможально, відчуття закинутості, сорому, провини тощо);
6. Фаза виснаження (характеризується втомою та емоційним виснаженням)

У співзалежних стосунках немає здорових кордонів, а без здорових меж неможлива близькість між партнерами, визнаючи право на життя. Це змушує їх звинувачувати один одного в нечесності, використовуючи сарказм, перебільшення та образи. Загалом, співзалежні прагнуть будь-як продемонструвати турботу по відношенню до партнера аби стати незамінним і сподіваються, що їх не покинуть.

Переїдання, запивання алкоголем, витіснення, уникнення, придушення, та ігнорування своїх почуттів є явними симптомами взаємозалежності, а самі вони завжди призводять до самознищення. На перших порах саморуйнування виявляється як неспроможність розширити власну зону комфорту, потім як невдачі при досягненні планів, фізична руйнація та хвороби стають останніми симптомами співзалежності.

До цього списку можна додати й інші проблеми, пов'язані з узалежненими відносинами, однак, як правило, всі вони будуть мати негативний характер і нести негативні наслідки.

Члени узалежнених відносин емоційно розділені, хоча й мають між собою високе напруження емоційних станів. Це виявляється у різних конфліктних ситуаціях та маніпулятивних діях. Співзалежні відносини відрізняються високою тривожністю, почуттям неповноцінності, конфліктністю, маніпулятивністю, обнубіляцією почуттів. Це зумовлено неадекватною самооцінкою співзалежних, підвищеними вимогами один до одного, конфліктом очікувань та реальності між партнерами.

Співзалежні зосереджені на зовнішньому благополуччі сім'ї, залежать від оцінок зі сторони оточуючих та відчувають страх перед сторонніми людьми. Такий тип відносин ґрунтується не на коханні, а на жалості чи обов'язку та на намаганні уникнути невдачі. Проблеми окремого члена сім'ї переживаються як небезпека для успішності усієї родини, а самі співзалежні мають консервативний страх перемін, але життя змінюється, люди змінюються і треба змінювати своє ставлення до цього.

Такий вид відносин, зазвичай, формується на основі того досвіду та тих стандартів, що були отримані в дитинстві в батьківській сім'ї. На формування світогляду та способів поведінки дитини впливає тип відносин між батьками, традиції сім'ї, спосіб взаємодії з навколишнім середовищем та прийняті норми поведінки. З часом, прийняті норми та отриманий досвід переносяться в майбутню взаємодію дітей з оточуючими. Самі ж члени узалежненої сім'ї характеризуються низьким рівнем адаптативної здатності по відношенню до різних стресових ситуацій. Варто зазначити, що фахівці та дослідники, які працюють у сфері психологічного здоров'я вказують про тенденцію зростання явища узалежнених міжособистісних відносин.

Тому саме механізми соціально-психологічної адаптації можуть виступати соціально-психологічними чинниками міжособистісної залежності молоді. Виходячи з цієї теоретичної позиції ми у ході констатувального етапу емпіричного дослідження будемо діагностувати адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, ескапізм та неадекватність самооцінки для визначення їхнього впливу на узалежнені міжособистісні взаємини в юнацькому віці. Це дозволить виявити детермінанти співзалежності у молоді та розробити у подальшому ефективну програму профілактики співзалежності через розвиток соціально-психологічної адаптованості для вдосконалення соціальної практики.

1.2. Теоретико-методологічні підходи до визначення поняття соціально-психологічної адаптації

Сучасний світ є дуже динамічним, тому процес адаптації був та залишається невід'ємною частиною життя кожного з нас. Згідно історії, сильніші пристосовуються та виживають, слабші вмирають. Так адаптація в будь-якій її формі, будь то соціально-психологічна чи фізіологічна, має обов'язковий характер на сьогодні. Дослідження адаптації мають тривалу

історію, оскільки її механізми, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища. Саме тому є багато підходів в контексті різних наук щодо даного визначення.

Спочатку дане поняття розглядалось лише з біологічної сторони, а вже потім зі сторони психології та соціології. Таким чином, в біології та медицині, адаптація є зміною в будові та функціях організму задля кращого виживання в умовах середовища, де вони існують. В даному контексті адаптація стоїть на рівні з такими поняттями як «спадковість», «мінливість», «розвиток», адже здатність до пристосування є базовою властивістю живого організму. Ч. Дарвін, І. Павлов, І. Сеченов, І. Введенський, О. Ухтомский, П. Анохін вивчали цей процес з фізіологічної сторони. Їх дослідження дали розуміння, що адаптація, з одного боку, є необхідною умовою виживання живого організму, а з іншого, що адаптація це динамічна система організму [30].

У фізіології розрізняють термінову та тривалу адаптацію. Термінова адаптація є вродженою, генетичною і мало змінюється під впливом навколишнього середовища. На противагу, тривала адаптація – це поступовий процес пристосування до подразника.

Залежно від ступеня взаємодії людини із навколишнім середовищем можна виділити типи адаптації: біологічну, фізіологічну, психологічну, соціальну, психосоціальну та професійну. Тому при вивченні біологічної адаптації основна увага приділяється зміні в обміні речовин та функціях організму відповідно до важливості подразників. Під фізіологічною адаптацією розуміється перебудова відповідних систем органів.

Психологічна адаптація розкривається як пристосування індивіда до умов та завдань на рівні психічних процесів. Соціальна адаптація – це система, призначена для засвоєння нових соціальних зв'язків. Вона не усуває біологічні форми пристосування, а скоріше видозмінює і опосередковує, включаючи їх регульований та модифікований нею внутрішній фактор.

Важливість соціальної адаптації важко переоцінити, оскільки вона є важливою психосоціальною частиною розвитку особистості. Коли йдеться про соціальну адаптацію, деякі дослідники звертаються до питання «пристосування до життя» взагалі, аналізуючи індивідуальні особливості, стилі, моделі поведінки та стратегії, що особистість використовує не лише в життєвих ситуаціях, а й у типових, повсякденних умовах [6].

У зарубіжній літературі проблемі адаптації присвячено роботи Е. Еріксона, А. Маслоу, Г. Олпорта, Р. Лазаруса. Таким чином, Е. Еріксон інтерпритує соціально-психологічну адаптацію як гомеостатичну рівновагу між вимогами навколишнього середовища та внутрішніми стимулами особистості. У зв'язку з відсутністю відповідності між потребами особистості та вимогами довкілля виникає конфлікт, що стає причиною стану тривоги. Також цікаві погляди у А. Маслоу, Г. Олпорта. На думку цих авторів, соціально-психологічну адаптацію варто досліджувати як оптимальну взаємодію особистості та середовища. Ціль психосоціального пристосування представляється як досягнення позитивного духовного здоров'я. А. Маслоу відмічає, що внаслідок відсутності узгодження особистісно-значимих цінностей із сприйняттям реальної соціальної ситуації виникає конфлікт. Стан тривоги викликає бажання у особистості до активності аби його позбавитись. Як наслідок відбувається не лише усунення переживань у свідомості індивіда, а й з'являється база практичних дій щодо подолання неприємної ситуації [31]. Отже, А. Маслоу та Г. Олпорт розглядають психосоціальну адаптацію як складний динамічний процес взаємодії особистості та соціального середовища, наслідком чого стає оптимальне співвідношення цінностей особистості та середовища.

Цікавий погляд на процес соціально-психологічної адаптації також має Р. Лазарус. Він вважає, що в ході взаємодії з навколишнім середовищем людина отримує інформацію, яка суперечить її установкам. В результаті, становлення особистості не відповідає образу реальної ситуації, в наслідок чого виникає стан дискомфорту. Переживання дискомфорту спонукає

особистість до дії. На рівень адаптованості індивіда вказує актуалізація реакцій особистості, що зумовлена інтенсивністю його переживань.

Об'єктивно-суб'єктивний характер адаптації відзначається в роботі І. Милославської, стверджуючи, що завдяки соціальній адаптації людина засвоює необхідні для життя стандарти і стереотипи, за допомогою цих стандартів і стереотипів активно адаптується до умов життя, що повторюються. [33].

З. Фрейд, Г. Гартман, А. Адлер, в контексті психоаналізу, досліджували проблему адаптації на основі аналізу механізмів захисту особистості. Отож, адаптація включає як процеси, пов'язані з конфліктними ситуаціями, так і процеси, що є частиною вільної від конфліктів сфери Его. Психоаналітики, особливо Г. Гартман, поділяють концепції адаптації як процесу та адаптованості як результату процесу.

На думку Г. Гартмана, що гарно адаптованою особистістю вважається той, чия продуктивність, здатність радіти життю, психологічна рівновага не порушуються. Під час процесу адаптації як особистість, так і оточення зазнають позитивних змін, тим самим встановлюється стан адаптації між ними. Адаптивний процес регулюється з боку Его.

Психоаналітики приділяють велику увагу соціальній адаптації. Г. Гартман зазначає, що з дня народження перед нами постає завдання пристосуватися до інших. Особистість пристосовується до життя в суспільстві, але при цьому й сама створює ті умови, до яких потрібно адаптуватись.

Соціально-психологічна адаптація – це відносини між індивідом і середовищем, в яких індивід без тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів продуктивний, здійснює свою домінуючу діяльність, задовольняє свої соціальні потреби і повністю відповідає рольовим очікуванням групи. У спеціальній літературі можна знайти інше розуміння соціальної адаптації – це підсумок процесу змін соціальних, соціально-психологічних, морально-

психологічних, економічних та демографічних відносин між людьми, пристосування до соціального середовища.

Існує кілька підходів до класифікації видів соціально-психологічної адаптації. А. Налчаджян класифікує на основі аналізу потреб та мотивів особистості та виділяє:

1. потреби та мотиви, адаптовані в даному соціальному середовищі;
2. потреби та мотиви, прагнення до задоволення яких у даному соціальному середовищі призводить до дезадаптації особи.

За іншою класифікацією автори розрізняють типи зовнішньої адаптації та типи внутрішньої адаптації. Зовнішня адаптація – це процес пристосування людини до об'єктивної зовнішньої проблемної ситуації. Внутрішня адаптація – адаптація спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів та інших внутрішніх проблем. [36].

У кожного з нас відбувається процес психосоціальної адаптації, і терміни його протікання відрізняються. Тому, В. Сабліна вважає, що існує такий параметр, як швидкість адаптації, тобто час досягнення певного ступеня адаптованості.

Це свідчить про те, що у кожній особистості наявний певний задаток до адаптації – адаптивна здатність. Чим швидше людина адаптується, тим менше часу потрібно людині на адаптацію і тим більша її здатність до адаптації.

Динаміка адаптації включає ряд послідовних фаз, періодів часу, що характеризують певні ознаки якісних і кількісних змін у змісті процесу адаптації.

Основним критерієм вибору стадій процесу адаптації є поведінка індивіда по відношенню до членів групи. Отже, він ділиться на три стадії:

1 стадія – орієнтовна. Він характеризується протиріччям між ідеями, очікуваннями адаптованої особистості та фактичною ситуацією. Людина характеризується стриманим спілкуванням та скутістю поведінки.

2 стадія – справжня адаптація. Він містить оцінку відповідності між вимогами та їх застосуванням членами групи. Індивід створює стратегію поведінки відповідно до вимог групи, їх застосуванням та реалізацією серед членів групи.

3 стадія – стабілізація. Він характеризується встановленням динамічної рівноваги у відносинах між адаптивною особистістю і соціальним середовищем, коли вимоги узгоджуються з виконанням серед членів групи. Для адаптивної людини це стан адаптації [46].

Виділяють два типи соціально-психологічної адаптації:

1. прогресивна, коли досягається повна адаптація;
2. регресивна - виглядає як формальна адаптація, яка не відповідає інтересам суспільства, розвитку цієї соціальної групи та самої особистості [30].

Певні психологи визначають останню адаптацію як конформну, що базується на формальному прийнятті соціальних норм і вимог. У такій ситуації особистість підкоряється і не має можливості розкритися, досягти самореалізації, відчувати почуття власної гідності, проявити себе в мистецтві. Тільки поступова адаптація може призвести до справжньої соціалізації особистості, а тривале дотримання конформістської стратегії може призвести до постійної неправомірної поведінки індивіда (невідповідності нормам, очікуванням, поведінковим стереотипам) і призвести до нових проблемних ситуацій. Індивід не може вільно до них адаптуватися, тому що немає адаптації, немає механізму та його комплексів.

До функцій соціально-психологічної адаптації належать:

1. Досягнення максимальної рівноваги у системі «особистість – соціальне середовище»;
2. Прояв та розвиток таланту особистості;
3. Формування емоційно-комформних позицій особи;
4. Самореалізація особистості;
5. Самопізнання та самокорекція;

6. Зростання ефективності діяльності як особи, що адаптується, так і соціального середовища колективу;

7. Збереження психічного здоров'я [33].

У радянській психології процес соціально-психологічної адаптації передбачав розгляд взаємозв'язку двох процесів, в яких особистість є, з одного боку, об'єктом багатогранної взаємодії, а з іншого — творчим суб'єктом. У різних парадигмах цей зв'язок різний. Воно знайшло своє відображення в концепціях: психічного як процесу (С. Рубінштейн) та діяльнісного підходу (О. Леонтьєв).

Дослідники визначають адаптацію через концепцію «психологічного включення» особистості в соціальне середовище, виходячи з теорії психічного як процесу. Як вважають певні автори, це процес включення людини в нове соціальне середовище, особливо в колективи.

У процесі соціально-психологічної адаптації реалізуються потреби, інтереси та побажання особистості, виявляється і розвивається індивідуальність особистості, індивід входить у нове соціальне середовище, стає формальним членом колективу, самостверджується.

Аналіз наукової літератури щодо соціально-психологічної адаптації дає нам підстави виділити її механізми: прийняття (неприйняття) себе, прийняття (неприйняття) інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, відомість, ескапізм.

Емоційний комфорт – це стан, в якому людина почувається впевнено, спокійно, комфортно. Людина не боїться, вільно виражає свої почуття, вона оптимістична і радіє всьому. Емоційний дискомфорт – протилежний стан, що порушує нормальну діяльність, особистість починає відчувати страх, тривогу, неспокій, невпевненість, депресію, надмірну стурбованість, мати меланхолійні думки.

Люди, які схильні до внутрішнього контролю, схильні вірити, що доля в їхніх власних руках і що вони можуть її контролювати. Навіть після низки невдач, вони не знижують очікувань і зберігають відчуття контролю над

навколишнім середовищем, навіть якщо їх дії постійно не винагороджуються. Люди, схильні до зовнішнього контролю, вважають, що їхня доля залежить від випадку чи удачі. У разі успіху чи невдачі вони схильні думати, що це лише справа випадку. Підвищений рівень зовнішнього контролю може призвести до апатії та відчаю, оскільки людина впевнена, що не має влади над власним життям. Високий рівень внутрішнього контролю означає, що людина відповідає за все, що відбувається в її житті (невдачі в особистому житті, смерть близьких, дитячі витівки). Найнадійніший спосіб – знайти золоту середину між цими двома рівнями.

Прийняття – це процес автентичного сприйняття реальності. Прийняти щось означає не засуджувати, а давати право на існування. Це також внутрішня угода про те, що відбувається, чому з певних причин дозволяється бути таким, яким воно є. Будь-який внутрішній конфлікт не є домовленістю з самим собою. Будь-який зовнішній конфлікт (конфлікт між групами, організаціями) – це відмова від іншого, або чогось, що ми (вони) вважаємо поганим, незаконним і не має права на існування.

Домінування – панування над іншими суб'єктами. Людина намагається контролювати своє оточення, навіть постійно впливаючи на нього, наказує, забороняє. Протилежним станом домінування є відомість. Людині комфортно залежати від інших, і вона повністю залежить від думки інших. Намагайтеся залишатися в тіні і виконувати вказівки лідера без інакомислення.

Ескапізм – це коли людина залишає реальне життя і потрапляє у світ фантазій. Зазвичай реакція на постійний стрес, викликана кризою, важкою працею, психологічною травмою.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволяє визначити соціально-психологічну адаптацію, як процес входження особистості у нове для неї соціальне середовище. Адаптація розглядається як певний період, після закінчення якого встановлюється оптимальне співвідношення особи та її оточення, тобто досягається стан адаптованості. У цьому процесі

виділяються такі стадії: орієнтовна, істинної адаптації та стабілізації, яка, за своєю суттю, для особи, що адаптується, і є станом адаптованості.

Висновки до 1 розділу

На основі теоретичного аналізу проблеми узалженених взаємовідносин молоді було констатовано, що дана проблема є актуальною та добре розробленою в контексті психології. Співзалежність визначається як порушення власних кордонів як в інтимних так і в духовних відносинах зі значущим іншим. А значущий інший - це особистість що набуває невинного значення для людини. Значущим іншим може стати друг, партнер чи навіть батьки.

Даний тип відносин прийнято вважати нехімічною адикцією, а непомітність цієї залежності робить її особливо небезпечною. Вивченню даної проблеми присвятили власні праці як європейські так і вітчизняні вчені, наприклад, К. Юнг, М. Фон Франц, Д. Холінс, а також Є. Ніколаєва, А. Кочарян, Є. Ємельянова О. Довженко, І. Лисенко.

Узалежнена особа здатна вдаватись до захисних механізмів, що найкраще дослідженні в контексті психоаналізу. Також співзалежні характеризуються відсутністю кордонів, намаганням маніпулювати партнером, фокусуванням думок та енергії на партнері та його проблемах, повністю ігноруючи власні. До наслідків такого типу відносин можна віднести переїдання, запивання алкоголем, а згодом і саморуйнування. І хоча ззовні співзалежні відносини можуть здаватись ідеальними, то насправді члени цих відносин є емоційно розділеними.

На формування співзалежних відносин впливає отриманий досвід в дитинстві в батьківській сім'ї. Форма взаємодії з оточуючими, прийняті норми та відносини між батьками переносяться в майбутню взаємодію особистості з оточуючими. На характер взаємодії з оточуючими також

впливає і рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда. Взагалі, адаптованість спочатку вивчалась лише з біологічної сторони, а вже згодом з соціальної та психологічної.

Залежно від ступеня взаємодії людини із навколишнім середовищем можна виділити типи адаптації: біологічну, фізіологічну, психологічну, соціальну, психосоціальну та професійну. У зарубіжній літературі питання соціально-психологічної адаптації досліджували Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Лазарус. Таким чином, А. Маслоу та Г. Олпорт вважають що соціально-психологічна адаптація це складний процес взаємодії особистості та соціуму наслідком чого стає оптимальне співвідношення цінностей особистості та середовища.

На думку Р. Лазурса дискомфорт в середовищі спонукає особистість до адаптації, а на адаптованість впливає інтенсивність переживань. І. Милославська стверджує, що завдяки соціальній адаптації людина засвоює стандарти та стереотипи, за допомогою яких їй лише адаптуватись до повторюваних умов середовища. У контексті психоаналізу питання соціально-психологічної адаптованості аналізували з огляду на захисні механізми особистості. Психоаналітики приділяють велику увагу соціальній адаптації. Г. Гартман зазначає, що з дня народження перед нами постає завдання пристосуватися до інших.

На основі аналізу наукової літератури можна виділити наступні механізми соціально-психологічної адаптованості: прийняття (неприйняття) себе, прийняття (неприйняття) інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, відомість, ескапізм. Таким чином саме вищезазначені механізми будуть досліджуватись та визначатись взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптованістю та схильністю до узалежнених міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ЇЇ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ

2.1 **Методологія та організація дослідження чинників узалежнених міжособистісних взаємин в молодіжному віці**

Як було нами продемонстровано у ході теоретичного аналізу сучасних підходів визначення узалежності, що на схильність до узалежнених міжособистісних стосунків сприяють соціально-психологічні чинники. Відтак, гіпотеза нашого емпіричного дослідження полягає у тому, що саме механізми соціально-психологічної адаптованості можуть виступати соціально-психологічними чинниками узалежнених відносин у молоді.

Виходячи з цієї теоретичної позиції ми у ході констатувального етапу емпіричного дослідження будемо діагностувати адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, ескапізм та неадекватність самооцінки для визначення їхнього впливу на узагальнені відносини в юнацькому віці. Це дозволить виявити детермінанти співзалежності та розробити у подальшому ефективну програму профілактики співзалежності у юнацькому віці для вдосконалення соціальної практики.

Мета нашого дослідження – це виявити зв'язок співзалежності у молоді з соціально-психологічними чинниками адаптованості.

З метою емпіричного дослідження співзалежності, як особистісного утворення молоді нами були поставлені наступні завдання:

- визначити роль соціально-психологічних чинників у структурі співзалежних відносин;

- охарактеризувати чинники формування співзалежності у молодіжному віці;
- проаналізувати соціальні та психологічні фактори адаптації у структурі співзалежних відносин;
- з'ясувати взаємозв'язок соціальних та психологічних чинників із схильністю до співзалежних відносин у молоді.

Дане дослідження проходило у чотири етапи:

Перший етап – теоретико-аналітичний – було присвячено аналізу літературних джерел з проблематики узалежнених відносин, опрацювання основних понять і теорій, вихідних принципів дослідження та методичного інструментарію, доборові психодіагностичного матеріалу для релевантним цілям емпіричного дослідження.

Нами були обрані методики:

- методика Р. Гіршфільда, адаптація О. Макушина, для виявлення та оцінки залежності від іншої людини;
- методика діагностики особистісних чинників соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р.Даймонда;

Другий етап – констатувальний експеримент – базувався на формуванні репрезентативної вибірки, підготовки оптимальних обставин взаємодії з досліджуваними з метою ефективного проведення емпіричного вивчення узалежнених відносин у молоді, а також безпосереднього проведення психодіагностичного дослідження.

Для дослідження нами була сформована репрезентативна вибірка з числа учнів 11 класу та студентів 1-4 курсів. Вибірка досліджуваних складалась з числа осіб віком від 16 до 21, з яких 31 особи жіночої та 35 осіб чоловічої статі. За експертної оцінки фахівців, представники експериментальної групи демонструють значні прояви досліджуваних нами узалежнених міжособистісних відносин.

При вивченні цієї проблеми було організовано і проведено дослідження на базі Славутицької загальноосвітньої школи № 3, Київського національного

університету імені Тараса Шевченка, Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Національного університету «Чернігівська Політехніка», Національного торговельно-економічного університету та Київського національного університету технологій та дизайну. Дослідження проходило в умовах очного навчання. Проведення було заздалегідь узгоджено з адміністрацією школи та з штатним соціальним працівником. Учасники обстеження були забезпечені усіма умовами для роботи.

Третій етап – аналітико-узагальнюючий. На цьому етапі відбувалася систематизація, аналіз, узагальнення та порівняння результатів, отриманих у результаті емпіричного дослідження, а також інтерпретація отриманих даних.

Четвертий етап – формувальне експериментальне дослідження, яке включало розробку соціально-психологічного попередження узалежнених взаємовідносин у молоді, результати якого наведені у третьому розділі нашої роботи. План формувального етапу дослідження передбачав послідовну реалізацію таких етапів:

1. Формування вибірки.
2. Формування експериментальної та контрольної груп.
3. Проведення первинної діагностики.
4. Організація та здійснення формуючого впливу.
5. Проведення підсумкової діагностики.
6. Інтерпретація результатів дослідження.

Отже, проведене нами емпіричне дослідження складалось з констатувального та формувального експериментів, результати яких підлягали аналітико-узагальнюючій інтерпретації за допомогою методів математичної статистики.

Основним методом засобом збору емпіричного матеріалу констатувального етапу дослідження було тестування з використанням психодіагностичних методик:

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда

Опитувальник був розроблений К. Роджерсом і Р. Даймондом у 1954 році в «Психотерапії та зміни особистості: скоординоване дослідження клієнтоцентрованого підходу». У 2004 р. анкету було суттєво перероблено кандидатом психологічних наук А. Осницьким і опубліковано в журналі «Психологія та школи». З тих пір метод став більш поширеним, ставши одним з найбільш часто використовуваних методів діагностики психосоціальної адаптації, особливо в тестових групах, таких як студенти.

В рамках українських досліджень метод Роджерса-Даймонда в основному використовується для діагностики можливих проблем адаптації першокурсників до нових умов і правил поведінки, зокрема використовується його модифікований варіант [4].

Шкала опитувальника показала високу ефективність і диференціюючу здатність у плані діагностики як станів адаптації і дезадаптації, а й особливостей уявлень себе, їх перебудови у віковій критичній періоді розвитку та у критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе та своїх можливостей.

Опитувальник містить 101 затвердження. 37 із них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 – дезадаптованості, 26 – нейтральні. До висловлювань останньої категорії входить також так звана «шкала брехні». Усі твердження носять знеособлений характер і всі займенники поставлені в 3 л., од. ч. Мета цього полягає в тому, щоб тестований не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і щоб тестований об'єктивніше співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями та психологічним станом. Крім того, тестований уникає впливу соціально-бажаних відповідей. Автори виділили 7 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

1. Адаптація;
2. Прийняття інших;

3. Інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);
4. Самоприйняття;
5. Емоційний комфорт;
6. Прагнення домінування.
7. Ескапізм

Показники шкал адаптації та емоційного комфорту характеризують власне рівень самопочуття людини в соціально-психологічній ситуації; шкали самоприйняття, прийняття інших, прагнення домінувати, інтернальності та ескепізму – наявність певних особистісних особливостей та індивідуальних стратегій існування людини в соціумі.

Кожен з цих показників розраховується за допомогою емпірично отриманої формули. Інтерпретацію результатів проводили за критеріями, які змінювалися залежно від віку випробовуваних. Експерименти із застосуванням методу в основному проводять у віці від 12-13 років, у дуже молодому віці – лише в індивідуальному порядку.

Опитування проводилося з використанням таблиці, що містить 101 твердження про спосіб життя, психологічний стан, стиль поведінки і життя людини, які тестований може співвіднести зі своїм способом життя. Респонденти відповідали на запитання «згоден чи не згоден». Інтерпретація отриманих даних базується на «ключі», який детально описує, як правильно обчислюються бали та що означають відповідні числа для кожної шкали.

Методика Р. Гіршфільда, адаптація О. Макушина, для виявлення та оцінки залежності від іншої людини

Тестовий опитувальник міжособистісної залежності був створений у 1977 р. Р. Хіршфілдомта адаптовано О.П. Макушиною. Специфічної методики, спрямованої на діагностику міжособистісної залежності, у вітчизняній психології ще не створено, і ця адаптована методика широко використовується для діагностики залежності від інших – інакше любовної залежності, від партнера, у широкому розумінні цього слова, у дитячо-батьківських відносинах.

Тестовим об'єктом міжособистісної залежності є стосунки з іншими і охоплюється 48 тестовими запитаннями, об'єднаними в чотири шкали:

1. *Емоційна опора на інших* вказує на схильність особистості зосереджуватися на емоційній підтримці з боку інших, отримувати високу похвалу від інших, потребу в близьких і тривогу з приводу можливої втрати близької людини, а також схильність мати високі очікування від інших і чутливість до несхвалення і критики від навколишнього оточення.

2. *Невпевненість у собі* демонструє сумніви щодо здатності особистості впоратися з більшістю життєвих проблем, очікування негативних оцінок з боку незнайомих людей, невпевненість у своїх судженнях, тому легко піддається суперечкам, швидко погоджується з іншими і вагається звертатися за допомогою до інших.

3. *Устрім до автономії* метою є визначення рівня прагнення індивіда до ізоляції, самовизначення власної позиції, відповідальності за свої вчинки та почуття, наявності чи відсутності бажання вибирати дії.

4. *Інтегральний показник залежності* вказує на потребу особистості в емоційній близькості, любові та прийнятті значущих інших, жорстке бажання особистості до допомоги та підтримки в контексті стійкого почуття безпорадності, слабкості, залежності від певних ситуацій, а також вказує на невпевненість, тривогу, самотність, відсутність самодостатності. Пасивність в очікуванні події та надії, що про неї подбають.

Під час читання кожного висловлювання досліджуваному варто подумати, якою мірою воно може бути віднесене до нього. Для відповідей використовується така шкалу:

- 1 бал – не характерно для мене;
- 2 бали – трохи характерно для мене;
- 3 бали – цілком характерно для мене;
- 4 бали – дуже дуже характерно для мене».

Опитувальник міжособистісної залежності може бути використаний як у індивідуальній, і у груповій формі діагностики. Виконання опитувальника

не потребує обмеження у часі та займає, як правило, 15-20 хвилин. Інтерпретація отриманих даних відбувається згідно до «ключа» в якому детально описано як правильно підрахувати бали та що означає відповідна їх кількість стосовно кожної шкали.

2.2 Інтерпретація результатів експериментального дослідження чинників узалежнених міжособистісних взаємин молоді

При аналізі одержаних результатів емпіричного дослідження ми проведемо, перш за все, інтерпретацію усереднених профілів за усіма психодіагностичними методиками, які використовувалися нами на констатувальному етапі експериментального вивчення чинників формування залежних взаємин та особливостей соціально-психологічної адаптованості.

Перш ніж починати аналіз результатів проведеного дослідження, зупинимося на порівняльній характеристиці загальної вибірки та підвибірок жіночої та чоловічої статі (див. Таб. 2.1).

Таблиця 2.1

Усереднений профіль вибірки

	Вік	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття ін.	Емоц.комфорт	Інтернальність	Домінальність	Експізізм	Неадекватність самоощінки	Емоц. опора	Невпевненість	Автономія	Залежність
Загальна вибірка	18,6	54,3	58,9	57,7	55	60	56,7	50	40	46,3	32,3	29,8	54,6
Жінки	18,2	53,8	56,7	56,9	50,7	60	50	48	42,2	50,3	32,0	28,0	58,8
Чоловіки	19,0	54,6	60,6	58,5	59,3	60	62,2	50	37,8	42,7	32,7	31,3	50,8

Одразу варто констатувати, що за віковим показником наша вибірка є досить однорідною, що, з урахуванням приблизно однакової кількості

представників жіночої та чоловічої статі, дозволяє здійснювати досить якісне порівняльне дослідження.

Зважаючи на критерії чоловічих та жіночих показників методики міжособистісних залежностей, то одразу можна констатувати, що а ні у чоловічої, а ні у жіночої вибірці нема низьких показників по жодній з шкал, а також і за загальним показником схильності до узалежненої поведінки у стосунках з партнером.

Усі показники в обох вибірках знаходяться на верхній межі середнього ступеня виразності, ближче до межі високих значень. Це означає, що за усередненими значеннями більшості представників вибірки, незалежно від статі притаманна певна схильність до узалежнених взаємин у стосунках з партнером.

Тепер проаналізуємо показники соціально-психологічної адаптивності, наведених у відсоткових значеннях.

Як у загальній вибірці, так і у чоловічій та жіночій групах усі показники основних шкал знаходяться у межах норми (33-66%). При цьому у загальній вибірці найбільш вираженою є інтернальність. Але при порівнянні представників чоловічої та жіночої вибірок, можна відстежити, хоча й не принципові, однак, все ж таки відмінності:

1. Так, у жінок ієрархія основних чинників соціально-психологічної адаптивності має наступний вигляд: інтернальність, прийняття інших, прийняття себе, загальна адаптивність, емоційний комфорт, домініантність. Така ієрархія профілю представників жіночої статі можна пояснити патріархальними соціальними нормами, в яких характер жінки має бути поступливим, а вона сама відповідальною.

2. А у чоловічої вибірці ієрархія показників дещо відмінна: домініантність, прийняття себе, інтернальність, емоційний комфорт, прийняття інших та загальна адаптивність. Така ієрархія профілю представників чоловічої статі можна пояснити тим, що в нашому суспільстві

при вихованні хлопчиків орієнтуються на гегемонну маскуліність, що гарантує домінантне становище чоловіків.

Разом із тим, привертає до себе увагу дещо завищені показники додаткових шкал, зокрема показника схильності до ескапізму, як непродуктивної захисної реакції у формі втечі від проблем, яка сягає 50% як у загальній вибірці, так і у чоловіків. І хоча серед жіночої вибірки даний показник трохи менший, все одно має занадто високий відсоток. Це вказує, що представникам вибірки притаманно вдаватися до ескапізму за несприятливих обставин, незважаючи на середній рівень інтернальності, яка б в ідеалі могла б сприяти уникненню такої непродуктивної поведінкової стратегії. Можливо це кореспондує з дещо значними показниками схильності до виникнення залежних стосунків, що було нами продемонстровано вище.

Разом із тим, інтерпретація усереднених профілів вибірки не дає можливості виявити провідні взаємозв'язки досліджуваних чинників схильності до узалежнених міжособистісних стосунків з іншими особистісними якостями представників вибірки. Тому наступним кроком нашого дослідження факторів узалежнених форм поведінки представників вибірки стає проведення математико-статистичного аналізу кореляційних зв'язків між показниками досліджуваних факторів.

В процесі обробки наявні зв'язки визначались через підрахунок коефіцієнту рангової кореляції Ч. Спірмена. Це обумовлене тим, що одержані метричні дані не підпорядковуються закону нормального розподілу. Слід зазначити, що при обсязі вибірки ($n=66$) статистичним значенням r_s становить не менше 0,242 при $p \leq 0,05$, високим значенням r_s є не менше 0,315 при $p \leq 0,01$, та максимальним значенням r_s 0,396 при $p \leq 0,001$.

Для підтвердження нашого положення стосовно зв'язку різних форм узалежненої поведінки у міжособистісних взаєминах, наведемо результати проведення кореляційного аналізу показників міжособистісної залежності між собою та з віком у загальній вибірці (див. Таб. 2.2).

Таблиця 2.2

Кореляція показників міжособистісної залежності між собою та з віком у загальній вибірці

	Вік	Невпевненість	Автономія	Залежність
Емоційна опора	-0,491	0,117	0,049	0,696
Невпевненість	-0,187		0,233	0,486
Автономія	-0,153			-0,315
Загальний показник залежності	-0,344			

Перше, що одразу можна констатувати, що усі кореляційні зв'язки форм узалежнених стосунків мають негативні значення з віком, з чого можна дійти висновку, що по мірі дорослішання знижується ризик виникнення, перш за все, потреби у емоційній опорі, невпевненості та автономії, що підтверджується й загальним зменшенням прояву залежності міжособистісних стосунках з віком. Таким чином можна припустити, що ризики формування узалежнених взаємин більш притаманні підлітковому та ранньому юнацькому віку, але з часом ці ризики знижуються. Це можна пояснити тим, що з віком та досвідом підлітки краще розуміють себе, стають самостійнішими, сепаруються від батьків, отже більше покладаються на себе та менше потребують емоційної опори з боку оточуючих.

Що ж стосується зв'язків між самими факторами узалежнених взаємин, то, якщо їх розглядати за мірою прояву вагомості кореляцій, можна констатувати наступне:

1. Ризик виникнення узалежнених відносин зростає разом із прагненням особи до задоволення у партнері потреби у емоційній опорі (0,696). Це можна пояснити тим, що самостійно людина не може впоратись з емоційним навантаженням, яке трапляється їй в житті, тому вона шукає емоційну опору в своєму партнері, батьках чи другу, тим самим перекладаючи на нього певний емоційний тягар, частку своєї відповідальності в прийнятті рішень. Тобто вона не проходить кризові

ситуації самостійно, а отже в неї не виробляються механізми як подолати складну ситуації в наступний раз і вона стає uzалежненою від свого партнера.

2. Так само зростання uzалежнених міжособистісних стосунків пов'язане із прагненням компенсувати загострене відчуття невпевненості (0,486). Це можна пояснити тим, що невпевненій людині важче вибудовувати комунікацію з оточуючими. Їм здається що вони самі по собі ні на що не здатні, тому вони постійно шукають на кого можна покластись, тим самим потрапляючи до uzалежнених міжособистісних стосунків.

3. Схильність до формування uzалежнених взаємин зростатиме по мірі зниження відчуття власної автономності, на що вказує зворотна кореляція (-0,315). Це можна пояснити тим, що чим менше людина відчуває власну самостійність та спроможність вирішувати життєві складнощі та кризи самостійно, тим більша вірогідність, що вона шукатиме того, хто допоможе їй з цим, потрапляючи у співзалежні відносини.

Тепер варто торкнутися питання зв'язків різних факторів uzалежнених відносин з показниками соціально-психологічної адаптованості, адже рівень такої адаптованості особистості може обумовлювати ризики виникнення будь-якої адикції загалом, а відтак, й виникнення ризиків формування uzалежнених міжособистісних взаємин (див. Таб. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляція показників міжособистісної залежності з факторами соціально-психологічної адаптивності у загальній вибірці

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття ін.	Емоц.комфорт	Інтернальність	Домінальність	Експанзізм	Неадекватність самооцінки
Емоційна опора	0,096	-0,188	-0,049	-0,202	0,031	-0,113	0,173	-0,067
Невпевненість	-0,460	-0,511	-0,433	-0,700	-0,492	-0,345	0,231	-0,259
Автономія	0,166	-0,172	-0,198	-0,067	0,078	0,023	-0,130	0,114
Загальний показник залежності	-0,260	-0,355	-0,149	-0,478	-0,277	-0,209	0,241	-0,260

Одразу привертає увагу показник невпевненості, який має щільні вагомості кореляції з факторами соціально-психологічної адаптивності. Наведемо їх від більш вагомих по низхідній.

Схильність зростання невпевненості, яка компенсується у формуванні залежних взаємин обумовлена:

- зниженням емоційного комфорту, що можна пояснити деякою емоційною неврівноваженістю та незадоволеністю оточуючою дійсністю, що з часом може призводити до незадоволеністю собою та зануренням у партнера аби позбутись цього відчуття;

- неприйняттям себе, що можна пояснити відсутністю задоволеності собою та впевненості, що особа може подібатись оточуючим будучи такою, яка вона;

- зниженням інтернальності, що можна пояснити зростанням екстернальності, та втратою особою відповідальності за своє життя із відповідним намаганням перекласти цю відповідальність на значущого іншого;

- суттєвим послабленням загального адаптаційного потенціалу особистості, що можна пояснити неспроможністю самостійно адаптуватись до зовнішніх та внутрішніх змін, а тому пошуку значущого іншого, що з цим допоможе;

- ускладненнями прийняття інших такими, якими вони є об'єктивно, що можна пояснити неможливістю прийняття навіть себе; втратою домінантності, що можна пояснити схильністю підпадати під вплив значущого іншого;

- а також зростанням схильності до ескапізму, що можна пояснити спробою втечі від реальності шляхом залежності від значущого іншого.

Наступним за наявністю кількості вагомих кореляцій є показник загальної схильності до узалежнених міжособистісних взаємин. Як і у попередньому випадку, провідним чинником ризику зростання формування узалежнених стосунків є зниження емоційного комфорту, що можна

пояснити через прагнення позбутися відчуття емоційного дискомфорту завдяки зануренню та розчиненні у значущому іншому. Також схильність до узалежнених взаємин пов'язана із неприйняттям себе, що можна пояснити спробою знайти значущого партнера, який компенсує це відчуття прийняттям особистості такою, яка вона є. Закономірним є й зв'язок загального показника залежності і з втратою інтернальності, що можна пояснити тим, що перекладання відповідальності на оточуючих спричиняє пошук партнера на якого цю відповідальність можна перекласти. Так само й втрата загального соціально-психологічного адаптаційного потенціалу взаємопов'язана із зростанням ризику формування узалежнених відношищ, що можна пояснити неспроможністю самостійно адаптуватись до нових життєвих ситуаціях, а отже прив'язатись до того, хто з цим може допомогти. І завершує констеляцію вагомих кореляцій зв'язок схильності до побудови узалежнених взаємин із показником ескапізму, зростання якого підтверджує позитивне значення кореляції, що можна пояснити спробою втечі від реальності та проблем шляхом занурення у значущого іншого

Після проведення аналізу загальної вибірки, можна дійти проміжних висновків, що схильність до побудови узалежнених взаємин з партнером серед представників юнацького віку пов'язаний з емоційним дискомфортом, неприйняттям себе та загальним зниженням адаптаційного потенціалу особистості. Відтак, саме на корекцію цих чинників й має бути спрямована профілактична робота з попередження виникнення узалежнених взаємин.

Але, перш ніж робити остаточні висновки та рекомендації, варто зупинитися на аналізі кореляційних зв'язків чинників узалежнених відносин окремо серед представників чоловічої та жіночої статі. Це пов'язане не лише з припущенням про відмінність гендерних механізмів виникнення узалежнених відносин, але й виявленим нами при описі усереднених профілів рангової ієрархії особистісних характеристик.

Розпочнемо з аналізу провідних кореляційних зв'язків показників міжособистісної залежності між собою та з віком у жіночій вибірці (див. Таб. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляція показників міжособистісної залежності між собою та з віком у жіночій вибірці

	Вік	Невпевненість	Автономія	Залежність
Емоційна опора	-0,523	0,566	0,493	0,632
Невпевненість	-0,049		0,229	0,693
Автономія	-0,219			-0,137
Загальний показник залежності	-0,340			

Перше, що привертає увагу серед представників жіночої статі, так це провідне місце у формуванні залежних взаємин потреби у емоційній опорі, яка продемонструвала потужні зв'язки із загальною схильністю до узалежнених відносин (0,632), з відчуттям невпевненості у собі (0,566), а також потребі у автономії (0,493). Це можна пояснити тим, що найголовніше для жінок це емоційна опора в значущому іншому в силу тривоги за втрату підтримки і що всі чинники пов'язанні один з одним.

Натомість відчуття невпевненості пов'язане не лише із потребою в емоційній опорі, але й зі схильністю до побудови залежних взаємин з партнером (0,693). Це можна пояснити невпевнені в собі люди також стають невпевненими в власній ідентичності тож вони починають цінити відносини, тому що це стає наче показником що вони гідні цих відносин, тим самим компенсуючи свою невпевненість. Іноді, цінність навіть не в партнері, а в наявності самих відносин.

Таким чином, ризик формування узалежнених стосунків визначається, перш за все, відчуттям невпевненості, а також прагненням одержати

емоційну опору від значущого іншого. Цікавим при цьому є, хоча й не суттєвий, але все ж таки зв'язок з автономією, зворотній характер якого вказує, що по мірі зростання залежності від значущого іншого, жінка може зменшити потребу у автономії. Це можна пояснити тим, що потреба в автономії проявляється в прагненні почуватися ініціатором власних дій, самостійно контролювати свою поведінку, в узалежнених міжособистісних відносинах втрачається самостійність та втрачаються кордони між Я та Ми, тож і потреба в автономії зменшується.

Варто зауважити, що й серед жінок спостерігається зазначена при описі загальної вибірки тенденція до зниження проявів усіх компонентів залежності по мірі дорослішання, на що вказують тотальні зворотні зв'язки кореляцій. Таким чином, так само можна припустити, що у підлітковому та ранньому юнацькому віці ризик виникнення узалежнених взаємин та загострення потреби у емоційній підтримці є вищий. Натомість, по мірі дорослішання, можна прогнозувати зниження таких ризиків.

Тепер варто торкнутися питання зв'язків різних факторів узалежнених відносин з показниками соціально-психологічної адаптованості у представників вибірки жіночої статі (див. Таб. 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляція показників міжособистісної залежності з факторами соціально-психологічної адаптивності у жіночій вибірці

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття ін.	Емоц.комфорт	Інтернальність	Домінальність	Експанзізм	Неадекватність самооцінки
Емоційна опора	-0,329	-0,620	-0,354	-0,509	-0,562	-0,023	0,074	-0,033
Невпевненість	-0,311	-0,433	-0,196	-0,621	-0,662	-0,236	-0,007	-0,233
Автономія	0,069	-0,154	0,104	0,036	-0,045	-0,281	0,037	0,379
Загальний показник залежності	-0,432	-0,668	-0,367	-0,594	-0,746	-0,064	0,011	-0,358

Розпочнемо аналіз з загального показника ризику виникнення узалежнених взаємин. Так, у жінок найбільш вагомі зв'язки спостерігаються з показником зниження інтернальності у бік екстернальності (-0,746), неприйняттям себе (-0,668), емоційним дискомфортом (-0,594), зниженням загальної адаптивності (-0,432), а також з складнощами об'єктивного прийняття інших такими, якими вони є (-0,367). Це можна пояснити що, напевно, при схильності перекладання відповідальності на інших жінки прагнуть знайти партнера на кого цю відповідальність можна буде перекласти. Неприйняття себе та інших, відчуття внутрішнього дискомфорту призводить до пошуку значущого партнера аби заповнити відчуття внутрішнього дефіциту.

Наступним, за кількістю вагомих зв'язків є показник прагнення одержати емоційну підтримку від значущого іншого. Найбільшою мірою ця потреба пов'язана із неприйняттям себе (-0,620), екстернальною тенденцією уникати відповідальності за власне життя шляхом перекладання її на значущого іншого (-0,562), відчуттям емоційного дискомфорту (-0,509), неготовністю приймати інших (-0,354) та зниженням загальної адаптивності. Це можна пояснити тим, що коли жінка не може прийняти сама себе, вона прагне аби її приймали інші, що проявляється в пошуку емоційної підтримки від значущого іншого. Прагнення емоційної опори підкріплюється і тенденцією до уникання відповідальності, адже неспроможність брати на себе на себе відповідальність спонукає бажанню знайти емоційну опору в значущому іншому та розділити цю відповідальність.

Далі варто торкнутися показника невпевненості, як чинника побудови жінками узалежнених взаємин. Виходячи з виявлених кореляцій, можна стверджувати, що відчуття невпевненості, перш за все, пов'язане з екстернальністю (-0,662), емоційним дискомфортом (-0,621), неприйняттям самої себе (-0,433), а також з послабленням загального рівня адаптивності. Це можна пояснити що, схильність перекладати відповідальність оточуючим дає відчуття неспроможності вирішення проблем в власному житті, що

підкріплюється емоційним дискомфортом та неприйняттям самої себе, все це стає причиною невпевненості в власних силах та собі самій.

Що ж стосується прагнення автономності, як чинника залежних відносин на основі відторгнення, то вони у жінок не продемонстрували вагомих зв'язків із факторами соціально-психологічної адаптивності, окрім зниження домініантності (-0,281). Можна припустити, що при виникненні у жінки відчуття неспроможності займати домінуючу позицію у відносинах з оточуючими, в неї виникає загострена потреба відстояти свою автономність, що й може штовхнути її до побудови залежних взаємин з таким значущим іншим, який компенсував би їй цю потребу.

З наведеного аналізу можна зробити проміжний висновок, що у структурі чинників соціально-психологічної адаптивності, провідну роль у формуванні узалежнених стосунків жінок відіграє: екстернальність, емоційний дискомфорт, неприйняття себе та зниження загальної адаптивності. Саме на корекцію цих чинників й має спрямовуватися профілактична робота з попередження розвитку залежних відносин.

Наступним кроком є здійснення порівняльного аналізу провідних кореляційних зв'язків показників міжособистісної залежності між собою та з віком у представників чоловічої статі (див. Таб. 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляція показників міжособистісної залежності між собою та з віком у чоловічій вибірці

	Вік	Невпевненість	Автономія	Залежність
Емоційна опора	-0,391	-0,044	0,085	0,637
Невпевненість	-0,413		0,215	0,498
Автономія	-0,335			-0,257
Загальний показник залежності	-0,223			

На відміну від жінок можна констатувати відсутність вагомих зв'язків чинників залежних відносин між собою. Це може вказувати, що потреба у емоційній опорі, відчутті невпевненості чи прагнення до автономії у чоловіків ніяк не пов'язані. Разом із тим, загальний показник ризику виникнення залежних взаємин обумовлений, перш за все, прагненням до емоційної опори (0,637), необхідністю компенсувати травматичне відчуття невпевненості (0,498), за умови втрати потреби у збереженні власної автономності, та відповідної готовності підпадати від контроль значущого іншого (-0,257). Це можна пояснити що для чоловіків головною причиною потрапляння до узалежнених міжособистісних відносин є бажання емоційної опори, вони орієнтуються на отримання високої оцінки та підтримку зі сторони оточуючих, що в свою чергу можна пояснити загальною тенденцією суспільства орієнтуватись та залежати від думки оточуючих.

Разом із тим, як і у загальній вибірці та представників жіночої статі, у чоловіків так само наявна тенденція до зменшення ризику виникнення залежних відносин чи окремих їхніх передумов по мірі дорослішання, на що вказують тотальні зворотні кореляції.

Тепер варто торкнутися питання зв'язків різних факторів узалежнених відносин з показниками соціально-психологічної адаптованості у представників вибірки жіночої статі (див. Таб. 2.7).

Таблиця 2.7

Кореляція показників міжособистісної залежності з факторами соціально-психологічної адаптивності у чоловічій вибірці

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття ін.	Емоц.комфорт	Інтернальність	Домінальність	Експанзізм	Неадекватність самооцінки
Емоційна опора	0,369	0,151	0,176	0,100	0,307	0,024	0,296	-0,203
Невпевненість	-0,544	-0,587	-0,588	-0,804	-0,423	-0,489	0,328	-0,273
Автономія	0,215	-0,261	-0,409	-0,243	0,131	0,050	-0,240	0,027
Загальний показник залежності	-0,178	-0,114	0,011	-0,341	-0,091	-0,149	0,435	-0,321

Зважаючи на кількість вагомих кореляцій, одразу ж очевидною є відмінність чоловічої вибірки від жіночої, у якій провідну роль відіграє потреба у емоційній опорі. Натомість у представників чоловічої статі найбільш значущим стає показник відчуття невпевненості, як чинника формування узалежнених взаємин зі значущим іншим.

Зокрема, відчуття невпевненості пов'язане із:

- емоційним дискомфортом (-0,804),
- неготовністю до прийняття як інших (-0,588), та і себе самого (-0,587),
- зниженням загального адаптаційного потенціалу (-0,544),
- неспроможністю реалізувати по життю домінуючу позицію (-0,489),
- зниженням інтернальності (-0,423)
- та зростанням схильності до ескапізму (0,328).

Це можна пояснити соціальними нормами та тиском зі сторони соціуму, де чоловік повинен бути сильним, впевненим та домінуючим. Невідповідність між власним Я та цими стандартами, призводить до емоційного дискомфорту, особистість не може прийняти ні себе таким як він є ні інших, а отже починає відчувати себе невпевненим.

Наступним за кількістю вагомих кореляцій є показник прагнення до автономії, який демонструє зв'язки, знов таки, із неготовністю приймати як оточуючих (-0,409), так і самого себе (-0,261), а також з відчуттям емоційного дискомфорту (-0,243). Це можна пояснити тим, що, можливо, неготовність приймати оточуючих, призводить до критичної оцінки, нетерпимістю до слабкостей та недолікам, а отже і недовірі людям, що призводить до прагнення бути незалежним від них та покладатись лише на себе.

У свою чергу потреба у емоційній підтримці демонструє дуже цікаві тенденції. Зокрема, емоційна опора у значущому іншому сприяє зростанню загального рівня адаптивності (0,369), інтернальної життєвої позиції (0,307), але реалізується це не у продуктивному руслі, а у готовності до самоусунення від вирішення нагальних проблем через ескапізм (0,296).

Іншими словами, за наявності емоційної підтримки з боку значущого іншого чоловіки набувають суб'єктивного відчуття адаптованості та інтернальності, але це лише суб'єктивна ілюзія, адже актуалізується суто у намаганні втекти від вирішення проблемних ситуацій, можливо, через впевненість, що це має вирішуватися партнером, що й надає хибного відчуття адаптованої впевненості.

Натомість загальний показник ризику формування узалежнених взаємин взаємопов'язаний, у першу чергу, із схильністю до ескапізму (0,435), а також з відчуттям емоційного дискомфорту (-0,341). Це можна пояснити тим, що втеча від самого себе, від реальності та відчуття внутрішнього дискомфорту приводить до прагнення «прив'язатись» до партнера аби уникнути цих відчуттів або розділити їх з ним. Можливо, це ілюзія вирішення проблемних ситуацій, адже у відносинах партнери співвідносяться емоційним станом один одного, тим самим уникаючи власного емоційного дискомфорту.

Таким чином, можна зрозуміти, що у представників чоловічої статі ризик виникнення узалежнених взаємин в основному пов'язаний із схильністю до ескапізму та емоційного дискомфорту. Трохи меншу роль відіграє неготовність приймати оточуючих та себе самого. Тому, у профілактиці виникнення узалежнених взаємин необхідно зосередити увагу саме на корекції саме цих особистісних особливостей.

Можна побачити, що попередження виникнення узалежнених взаємин бажано здійснювати окремими профілактичними програмами для жінок та чоловіків.

Але, за сприятливих умов дорослішання, яке відбуватиметься без суттєвих потрясінь, за умови розвитку загальної соціально-психологічної адаптивності, інтернальності та емоційного комфорту, можна передбачати природне зниження ризиків виникнення залежних відносин.

Висновки до 2 розділу

Для того аби виявити зв'язок між схильністю до узалежнених міжособистісних відносин у молоді та соціально-психологічною адаптацією нами було організовано та проведене дослідження. Для цього ми обрали наступні методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда та методика Р. Гіршфільда, адаптація О. Макушина, для виявлення та оцінки залежності від іншої людини.

На основі проведеного дослідження було виявлено, що до співзалежних відносин схильна молодь молодшого віку, з віком даний показник зменшується. Також був встановлений зв'язок між механізмами соціально-психологічної адаптованості та схильністю до узалежнених міжособистісних відносин. Проведений кореляційний аналіз продемонстрував, що ризик виникнення співзалежних відносин у чоловік та у жінок пов'язаний з різними факторами.

Таким чином, можна зрозуміти, що у чоловічої статі причиною є схильність до ескапізму та емоційний дискомфорт. Менш важливу роль відіграє неприйняття інших та самого себе. У жіночої статі у структурі чинників соціально-психологічної адаптивності, провідну роль у формуванні узалежнених стосунків відіграє: екстернальність, емоційний дискомфорт, неприйняття себе та зниження загальної адаптивності.

Саме на ці виявлені у ході константувального етапу дослідження індивідуально-психологічні особистісні якості й мають спрямовуватися заходи соціальної та психологічної профілактики з метою розвитку уміння прийняття себе, оточуючих та реальності, сформувати навик будування конструктивних відносин для зменшення схильності до узалежнених відносин.

Варто організувати тренінг, який, на нашу думку, дасть змогу підвищити загальний рівень адаптованості та та сприятиме особистісному зростанню, що і є перспективою майбутніх наукових розвідок.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1 Аналіз сучасних підходів профілактики uzалежнених міжособистісних відносин

Профілактика схильності до uzалежнених міжособистісних відносин повинна будуватися на правильному розумінні її сутності, підвищенні загальної культури, духовного і матеріального рівня населення, а також на попередженні схильності до uzалежнених відносин у юнацькому віці. Необхідно виходити з загальної природи адиктивної поведінки, одним з різновидів якої виступає співзалежність.

Кожна наша дія має мету, а згідно цього і відповідні завдання. К. Лисецький та С. Березін виділили наступні завдання та цілі профілактичної роботи з адиктом [39]:

- 1) розширення меж свідомості, дослідження власних особистісних ресурсів;
- 2) підвищення стійкості до стресу, зниження тривожності;
- 3) зниження сугестивності, підвищення критичності;
- 4) розвиток навичок спілкування в умовах проблемних життєвих ситуацій;
- 5) розвиток навичок саморегуляції та структурування часу;
- 6) рефлексія особливих станів свідомості;
- 7) зниження деструктивної конфліктності;
- 8) формування установки на тверезість та готовність до лікування:

- прагнення хворого до лікування методами, що виключають можливість повернення до адикції після психокорекції;

- відсутність агента адикції як засобу позбавлення дискомфорту у оточенні (у т.ч. значущих інших);

- відсутність в гуморі хворого твердження переваги адикцій над нормою;

- відсутність у мові та поведінці хворого вираженого задоволення, похвалювання, вихваляння при згадці про адиктивне життя;

- наближення самооцінки хворого до адекватної, зокрема, щодо характеру і тяжкості свого захворювання.

Не долучатись до адиктивної поведінки молоді допомагає розвиток власних ресурсів та вміння вирішувати конфлікти. Саме тому розвиток процесу усвідомленості, а також розуміння власних стратегій подолання стресу, що заснований на існуючому досвіді та є найбільш ефективний та оптимальний саме для цієї особистості має стати головною метою профілактики. Така головна ціль програми копінг-профілактики залежності на основі опанування проблем та стресів у І. Хажиліної [54]. Це її основні положення:

1. Мотивування здорового способу життя без звернення до агента адикції.

2. Знайомство з особистісними особливостями. Цілісна структура особистості. Особистість і характер. Подібності та відмінності між людьми.

3. Емоції і почуття, способи їх прояву. Навички емоційного самоконтролю.

4. «Я концепція», самооцінка. Ставлення до себе. Самоефективність.

5. Внутрішній Локус контроль та особиста відповідальність за свої життя.

6. Розуміння залежності як ілюзорного способу втечі від вирішення проблем. Причини виникнення залежності.

7. Стрес і життєві труднощі. Толерантність до невизначеності. Вирішення проблем. Ефективні та неефективні способи подолання стресу.

8. Способи самопомоги у подоланні стресів і вирішенні проблем.
9. Спілкування. Особливості взаємодії з оточуючими. Вирішення конфліктів.
10. Моделі спілкування. Формування вміння приймати і надавати підтримку.
11. Проблеми статевих взаємовідносин (дружба і кохання, можливі конфлікти).
12. Здорова та дисфункціональна сім'я. Моя теперішня та майбутня сім'я.
13. Залежність і співзалежність. Розвиток залежності та динаміка одужання.
14. Межі особистості. Груповий тиск і вміння відстоювати свою позицію.
15. Поняття моралі, сенсу життя та особистісних цінностей. Постановка найближчих життєвих цілей.

Проте, часто трапляється, що людина вже потрапила до узалежнених міжособистісних відносин і як подолати це описано в програмі опрацювання співзалежності Беррі і Дженні Уайнхолд. [51]. Програма складається з наступних 12 кроків:

1. Усвідомити співзалежні моделі поведінки зі значущим іншим (визнати свою залежність).
2. Зрозуміти причини своєї залежності (не лише від партнера, але і від батьків чи людей, які раніше сформували схильність потрапляти в залежність від інших).
3. З'ясувати приховані почуття та причини залежності від значущого іншого (техніка «порожнього стільця», на який подумки садять значимого іншого, щоб завершити «незакінчену розмову» або аналогічна техніка - «ненаписаний лист»)
4. Відмовитися від своїх проєкцій (фантазій, ідеалізацій і нездійснених сподівань щодо значущого іншого), в яких об'єктивно

значущий інший не винен, просто клієнт не хоче визнавати його реальні якості і недоліки.

5. Усунути ненависть до себе за вигадану свою невдачливість та слабкість.

6. Припинити силові ігри і маніпулювання значущим іншим (намагання впливати гіперопікою, шантажем, емоціями, гнівом, плачем тощо), і визнати, що він не зміниться, а тому його треба або приймати таким, яким він є, або не приймати взагалі.

7. Навчитися відкрито просити про бажане та висловлювати свої судження впевнено і відкрито (не тільки значимому іншому, але і іншим людям).

8. Знову навчитися дослухатися до себе та реалізовувати свої бажання, радості, потреби, інтереси, мрії тощо.

9. Зцілити свою «внутрішню Дитину» (не засуджувати себе за помилки, а пробачити, і потім заохочувати за свої, нехай навіть незначні, але все ж таки успіхи).

10. Визначити власні психологічні кордони (що для вас припустимо з боку близьких чи інших людей, а що категорично неприйнятно).

11. Навчитися близькості з іншими людьми, навчитися довіряти і допускати недосконалості інших людей (звичайно, якщо вони є прийнятними).

12. Освоїти нові форми взаємовідносин на принципах рівності, самоповаги та взаємної поваги (без ілюзій, ідеалізацій, а також порушень як своїх кордонів, так і меж іншої людини).

Зменшенню схильності до співзалежних міжособистіних відносин сприяють ряд умов:

1. Лекції та тренінги про адаптативні стратегії поведінки

2. Практикуми для набуття та розвитку загальної соціально-психологічної адаптивності, продуктивного подолання стресу та прийняття себе і інших

3. Практикуми направлені на розвиток емоційного інтелекту.

4. Тренінги особистісного зростання.

5. Профілактична та пізнавальна робота з батьками задля комплексної дії програми.

В процесі виховання, може відбуватися поступове тренування емоційного інтелекту та адекватного самоствавлення, в зв'язку з чим усуваються причини, що призводять до виникнення узалежнених міжособистісних взаємовідносин.

Терапевтичні концепції при співзалжених міжособистісних відносинах можна розділити на психотерапевтичні методи і соціотерапевтичні, але при цьому вони повинні працювати в комплексі:

1. психотерапевтична (долучається психолог)

- поведінкова терапія

- глибинно-психологічні форми терапії, тому що адикт витісняє все що турбує у несвідоме, але витіснене накопичується і потрібно працювати з цим, допомогти усвідомити, визнати та назвати

- розмовна терапія

- еkleктичні методи (НЛП, гештальт, когнітивно-поведінковій терапії, а можна і поєднувати)

2. соціотерапевтична концепція

- терапевтичні гуртожитки з колишніми адиктами в якості персоналу, що допомагає бути залученим і відчувати себе зайнятим

- група взаємодопомоги та взаємопідтримки, соціальний працівник повинен бути організатором але с часом відійти і дати самостійність учасникам, щоб вони функціонували як окрема спільнота

- відновлення соціальних зв'язків адикта, за необхідності допомога в працевлаштуванні та відновленні навчання

- допомоги клієнту через його оточення (праця з батьками та членами родини, через них створюють умови до самовиправлення та умови для розуміння що не варто повертатись до залежності)

Також, виділяють наступні терапевтичні фази реабілітаційних заходів:

1. встановлення контакту (зрозуміти не означає виправдовувати, важливо зрозуміти співзалежного та продемонструвати це)
2. заходи психотерапевтичні спрямовані на відвикання
3. підтримка (соціальна реадптація, соціальна реабілітація, ресоціалізація)
4. профілактична (попередження рецидиву)

Профілактична робота повинна бути орієнтована на оптимізацію тих зон, з якими пов'язані причини виникнення узалежнених міжособистісних відносин у молоді. У психопрофілактичній роботі виокремлюють три головні напрямки:

1. *Первинна профілактика* спрямована на виховання та навчання особистості, яка здатна протистояти втягненню до узалежної поведінки;
2. *Вторинна* направлена на корекційну роботу з особистістю, яка виявляє схильність до такого типу поведінки;
3. *Третинна* спрямована на попередження рецидивів співзалежної поведінки [37]

Для боротьби з співзалежними міжособистісними відносинами спеціалісти з соціальної роботи застосовують різні методи профілактики:

1. Індивідуальна профілактика до якої входить система соціально-психологічних заходів реагування на проблему.
2. Міжособистісна профілактика схильності до співзалежних відносин використовують способи впливу соціально-психологічного характеру, що спрямовані на соціальне оточення особистості.
3. На громадському рівні профілактики застосовують соціальні та виховні заходи. Головна мета таких заходів це дослідити вплив узалежнених

відносин на різні сфери життя та проінформувати громадян про ризики таких відносин.

Як бачимо, профілактика співзалежності – це завдання комплексне і складається з різних психогігієнічних і соціальних заходів. Їх метою є попередження формування схильності до узалежнени міжособистісних відносин

Різні вправи, методи та техніки, зазвичай, використовуються для корекції схильності до таких взаємовідносин. До них можна віднести міні-лекції, роботи в групах, методи мозкового штурму, тренінгові вправи, розвивальні техніки тощо.

У практичній психології наразі розробляють і впроваджують в практику оригінальні. В деяких з таких програм була поставлена мета гармонізація внутрішнього стану. **Програма для дівчат та жінок, які пережили насильство, або належать до групи ризику** розроблена для дівчат віком від 14 до 18 років міжнародним благодійним фонд «Українська фундація громадського здоров'я» за підтримки Агенції ООН з питань гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок [41]. Одним з завдань даної програми є профілактика схильності співзалежних відносин.

Програма складається з декількох етапів, перший етап програми є діагностичним, під час якого проводиться діагностика стану дівчини, жінки. На другому етапі, згідно описаної методики, відбувається індивідуально реабілітаційна робота у вигляді занять. Третій етап передбачає визначення рівня мотивації для участі у програмі, формування або підвищення мотивації. Четвертий етап – це групова робота, яка передбачає такі теми:

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи / 1 заняття

Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо гармонізації власного життя /1 заняття

Тема 3. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства /2 заняття

Тема 4. Дестигматизація / 3 заняття

Тема 5. Ефективна комунікація (у тому числі – з чоловіками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації / 3 заняття

Тема 6. Пошук внутрішніх ресурсів та розвиток соціальних зв'язків (зовнішніх ресурсів) / 1 заняття

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів / 1 заняття

Тема 8. Підведення підсумків / 1 заняття

Профілактична модель кіл створена Ван Дайком. Дана модель орієнтована не стільки на причини, скільки на фактори, що впливають, та представляє собою роботу з 5 життєвими сферами:

1. Духовна сфера – у цьому питанні розглядається порожнеча, яка присутня в людині і те, чим її можна заповнити. Здатність почути голос совісті.

2. Психологічна сфера – розглядаються психічні процеси, психічні властивості, психічні стани, пошук відповідей на питання: які речі, моменти, події, що відбуваються у вашому житті, впливають і можуть впливати на рецидив?

3. Соціальна сфера – соціальні контакти, ставлення до людей, вплив навколишнього середовища: сварка, ізоляція, відмова, психологічний клімат відносин з оточуючими.

4. Фізіологічна сфера – розглядається важливість здоров'я та гарного самопочуття, вплив співзалежних відносин на фізіологічну складову особистості, наслідки.

5. Матеріальна сфера – це більш практична сфера, де розглядаються питання важливості матеріальної незалежності.

Методика STAR (T). Зазвичай дана методика використовується під час співбесіди, проте на справді вона призначена для узагальнення досвіду та знань, які можна використовувати для вирішення проблемних життєвих ситуацій в повсякденному житті. Аббревіатура означає: ситуація, завдання, дія та результат.

Головна ідея методики полягає в тому, що, зазвичай, особистість схильна «прикрашати» реальність, а використовуючи дану методику, складніше це робити, так як вона допомагає проаналізувати ситуацію, що виникла.

Ядром методики є те, що поведінка з недавнього минулого є найкращим прогнозуючим параметром майбутньої поведінки. Це кращий спосіб передбачити поведінку людини, спираючись на її минулий досвід. Оскільки ця методика передбачає опис конкретної ситуації, вказує на роль і завдання учасників, таким чином вона сприяє формуванню уявлення про моделі поведінки людини. (39)

Тому для вирішення завдань формувального етапу нашого емпіричного дослідження ми пропонуємо розробку тренінгової програми профілактики співзалежності молоді, яка включає низку методів та методик спрямованих на цілеспрямовану корекцію тих особистісних характеристик, що були нами виявлені на констатуючому етапі дослідження у якості детермінант проявів співзалежності міжособистісних відносин у молоді.

3.2 Розробка програми профілактики узалежнених міжособистісних відносин засобами соціальної роботи

З урахуванням результатів емпіричного дослідження та на основі проаналізованих теоретичних положень, ми розробили дві програм профілактики, для чоловіків та для жінок, що спрямовані на гармонізацію відповідних сфер. У чоловіків: прийняття реальності, емоційний стан,

самоприйняття та прийняття оточуючих. У жінок: прийняття власної відповідальності, емоційний стан, загальний рівень адаптації та самоприйняття.

Як нами було доведено у другому розділі на основі проведеного математико-статистичного аналізу, піддатність до співзалежних міжособистісних відносин у чоловік пов'язана з схильністю до: ескапізму, емоційного дискомфорту, неприйняттям себе та неприйняттям оточуючих. У жінок в свою чергу це пов'язано зі схильністю до: екстернальності, емоційним дискомфортом, неприйняттям себе та зниження загальної адаптативності. Отже, саме на ці індивідуально-психологічні особистісні якості й мають бути направлені заходи соціальної та психологічної профілактики, метою яких є попередження виникнення схильності до узалежнених міжособистісних відносин у молоді.

Завдання програми:

1. створення умов вироблення вміння будувати з оточуючими конструктивні відносини.;
2. розвиток здатності адекватно сприймати себе, інших людей і їхні стосунки;
3. сформувати здатність прийняття реальності
4. розвиток навичку прийняття власної відповідальності
5. гармонізація внутрішнього стану

Завдання профілактичної роботи фокусуються на складових механізмах соціально-психологічної адаптації, зокрема, у чоловіків: прийняття реальності, емоційний стан, самоприйняття та прийняття оточуючих. У жінок: прийняття власної відповідальності, емоційний стан, загальний рівень адаптації та самоприйняття.

Існують певні етичні норми та правила, яких притримуються тренери тренінгових груп чи, наприклад, груп психологічної підтримки. Тренери даної програми профілактики узалежнених міжособистісних підносин також мають дотримувати наступних правил:

1. Конфіденційність. Тобто під час визначені та обговорені правил варто зазначити, що вся інформація про те, що відбувається під час тренінгу не піддається розголосу. Це правило дуже важливе, адже гарантує безпеку інформації про учасників. Тому важливо проговорювати про підтримання конфіденційності на початку кожної сесії, а також під час групової роботи. Також необхідно зазначити про наслідки відсутності конфіденційності.

2. Проінформованість учасників про всі аспекти взаємодії у ході програми. Перед кожним новим завданням необхідно проговорювати та попереджати учасників про всі особливості взаємодії, що будуть відбуватись під час групової роботи.

3. Цінність кожного учасника. Всі учасники тренінгу повинні бути в рівних умовах, а у тренера не має бути упередженого відношення до когось, всі повинні бути рівними.

4. Виключно ділові взаємини з кожним учасником та групою в цілому. Під час групової роботи та поза нею у тренера та учасників мають бути лише професійні відносини. А також, тренер не повинен привносити власні проблеми, труднощі та погляди в контекст роботи.

5. Діяльність лише у межах своєї компетенції. Варто використовувати лише ті техніки та методи, якими тренер володіє сповна. Використання прийомів в яких йому не вистачає компетентності можливе лише під супервізією. З метою вдосконалення власної компетенції, а також задля отримання консультацій в разі виникнення труднощів та запитань тренер має шукати можливості для отримання супервізії.

6. Вимогливість до виконання учасниками правил, прийнятих на першому етапі спільної роботи. Потрібно контролювати це та не зневажати порушенням цих правил.

Рекомендації щодо організації роботи тренера:

1. Поінформувати членів групи про цілі, програму та процеси групової роботи.

2. За необхідності надавати індивідуальні консультації учасникам групи.

3. Вступна та заключна частина занять є важлими складовими групової роботи:

- не концентруватись на початку на одному учаснику групи;
- важливо аби на початку учасники мали змогу розповісти про власні здобутками з моменту останньої зустрічі та свої очікування щодо нової зустрічі;

- підготувати свої власні особливі фрази привітання та прощання;
- при закритті групової роботи буде продуктивним підведення кожного учасника до виказування підсумків, після цього тренер може узагальнити висновки та розповісти як використовувати отриманні знання та навички у повсякденності;

4. Стиль керівництва, який обере тренер є дуже важливим та впливатиме на успішність майбутньої групової роботи.

Існують авторитарний та демократичний стилі. Під час авторитарного стилю тренер домінує над групою, а демократичний стиль характеризується свободою учасників вільно обговорювати проблему.

Вважається, що саме демократичний стиль є найбільш ефективним. Але є випадки, коли варто використовувати авторитарний стиль керівництва, наприклад, коли:

- 1) завдання групи є жорстко структурованими;
- 2) коли члени групи відчують сильний стрес;
- 3) коли динаміка групи є досить неясною для членів групи, тобто коли вони не можуть точно і повно усвідомити, що відбувається.

До основних методів роботи у розробленій нами програмі профілактики співзалежності у молоді можна віднести:

1. Мозковий штурм
2. Міні-леції
3. Рольові ігри

4. Психогімнастика

5. Дискусія

Структура програм. Програми включають в себе по 7 занять. Тривалість одного заняття близько 1-ї години. Загальна кількість часу – 7 годин. Періодичність проведення занять – раз на тиждень. Форма проведення психокорекційної програми – тренінг.

Кількість учасників в одній групі – 12-15 осіб.

Мета програм: профілактика співзалежних міжособистісних відносин молоді.

Очікувані результати програми для чоловічої статі:

- зниження загальної схильності до узалежнених міжособистісних відносин;
- сформовані навички будування конструктивних відносин;
- гармонізація внутрішнього стану;
- сформовані навички прийняття реальності;
- здібність прийняття себе та оточуючих.

Завдання, що впливають із мети програми для чоловічої статі:

1. Розвиток навичок самосприйняття;
2. Підвищення рівня загальної адаптованості;
3. Розвиток уміння відстежувати, контролювати та регулювати свої емоції;
4. Формування навичок прийняття оточуючих;
5. Навчання способів ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Очікувані результати програми для жіночої статі:

- зниження загальної схильності до узалежнених міжособистісних відносин;
- підвищення загального рівня адаптованості;
- сформовані навички будування конструктивних відносин;
- сформовані навички прийняття відповідальності;

- гармонізація внутрішнього стану;

Завдання, що випливають із мети програми для жіночої статі:

1. Розвиток навичок самосприйняття;
2. Підвищення рівня загальної адаптованості;
3. Розвиток уміння відстежувати, контролювати та регулювати свої емоції;
4. Формування навичок прийняття оточуючих;
5. Навчання способів ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях;
6. Розвиток умінь прийняття відповідальності.

Кожне заняття тренінгу складається з трьох частин - розминки, основного змісту та рефлексії:

1. Розминка включає в себе вправи, що призначені для активізації учасників групи. Вони дозволяють створити невимушену, доброзичливу атмосферу та підвищити згуртованість групи.

2. Основний зміст включає такі форми: міні-лекції, ігри, мозковий штурм, групові дискусії, психотехнічні вправи і завдання, що допомагають зрозуміти і засвоїти головну тему заняття та досягти мети, яка стоїть перед даним заняттям.

3. Рефлексія передбачає отримання зворотного зв'язку та обмін думками та враженнями між учасниками. Має проводитись в кінці кожної сесії.

Тематичний план програми розвитку соціально-психологічної адаптованості молоді чоловічої статі

Перша сесія «Знайомство».

Спрямована на ознайомлення з цілями і завданнями, основними принципами і параметрами групової роботи, а також на прояснення очікувань учасників тренінгу від майбутньої роботи.

Мета: самовизначення членів групи й визначення групою цілей своєї роботи; актуалізація внутрішньої готовності до змін і самозмін; створення в

групі атмосфери психологічної безпеки, яка б сприяла самопізнанню і самовиявленню.

Друга сесія «Вільні»

Спрямована на розширення знань учасників про вид адикції співзалежні міжособистісні відносини; формування усвідомлення відповідальності за власне життя. Складається з теоретичної частини та практичної. Теоретична – міні-лекція про те, що таке співзалежність, причини та наслідки. Практична – вправи на закріплення інформації.

Мета: усвідомлення учасниками наслідків співзалежних міжособистісних відносин.

Третя сесія «Гармонія».

Спрямована на розвиток умінь володіти та розуміти власні емоції, а також на формулювання навичок, що допомагають гармонізувати внутрішній стан, навчитись відчувати повноту емоцій, а також виражати їх. Складається з теоретичної та практичної частини. Теоретична – міні-лекція, направлена на інформування молоді про емоції, емоційний стан та важливість емоційного комфорту. Практична частина складається з вправ, що спрямовані на формування навичок розуміння власних емоцій та боротьби зі стресом.

Мета: тренувати вміння відстежувати, контролювати та регулювати свої емоції. Навчити молодь володіти собою: засвоїти прийоми, що дозволяють упоратись із зайвим хвилюванням, тривогою; зняття стресів, невротичних реакцій.

Четверта сесія «Зрозуміти та прийняти».

Спрямована на розвиток самоприйняття та саморозуміння, а значить, і набуття внутрішньої гармонії та згоди з собою. Включає в себе теоретичну та практичну частини: теоретична – міні-лекція про те, що таке самосприйняття та головні заблудження про це. Практична - вправи, спрямовані на формування адекватного самосприйняття та розуміння себе.

Мета: формування навичок розуміння себе та базової установки самоприйняття.

П'ятя сесія «Нетерпимості – ні»

Направлена на ознайомлення учасників про те, що таке прийняття інших, а також проведення вправ на розвиток цієї здатності. Сесія складається з двох частин: теоретична та практична. Теоретична частина – це міні-лекція, що проінформує про навик приймати інших, практична частина – це вправи, що допоможуть усвідомити негативні навички неприйняття інших.

Мета: тренувати вміння приймати інших такими як вони є, бути терпимим до особливостей та рішень інших.

Шоста сесія «Не втікай».

Сесія спрямована на розвиток умінь молоді прийняття реальності та позбутися бажання ухилитися чи втекти від дійсності. Дана сесія також складається з теоретичної та практичної частин. Теоретична частина являє собою міні-лекцію з інформацією про те, що таке ескапізм та чим він небезпечний. Практична частина – це техніки та вправи, що допомагають усвідомити реальність.

Мета: опанування техніками усвідомленості та уважності

Сьома сесія «Завершення».

Остання зустріч направлена на закріплення здобутих навичок. Складається з практичної частини – вправ, кожна з яких спрямована на ті навички, що були опановані до цього, а також з обговорення під час якого учасники матимуть змогу поділитись враженнями та власними результатами.

Мета: закріпити здобуті навички, підбити підсумки участі у програмі, визначити отримані у ході програми результати для кожного з учасників.

№з/п заняття	Назва вправи	Час проведення
Заняття№1 «Знайомство»	1. Привітання з учасниками тренінгу та презентація програми тренінгу для учасників	5 хвилин
	2. Ознайомлення з правилами групової взаємодії	8 хвилини
	3. Вправа «Коло»	10 хвилин
	4. Вправа «Інтерв'ю»	10 хвилин

	5. Вправа «Знайди пару»	10 хвилин
	6. Рефлексія	15 хвилин
	7. Домашнє завдання	2 хвилини
Заняття №2 «Вільні»	1. Привітання та обговорення домашнього завдання	7 хвилин
	2. Міні-лекція	10 хвилини
	3. Завдання «Представлення».	10 хвилин
	4. Рольова гра «Симпозіум»	12 хвилин
	5. Вправа «Я не згодний».	13 хвилин
	6. Обговорення	8 хвилин
Заняття №3 «Гармонія»	1. Привітання	5 хвилин
	2. Діагностична вправа «Долоні»	2 хвилин
	3. Вступна бесіда, Міні-лекція	10 хвилин
	4. Вправа «Вгадай емоцію»	8 хвилин
	5. Вправа «Опануй себе»	13 хвилин
	6. Вправа «Позитивне мислення»	12 хвилин
	7. Рефлексія. Обговорення	7 хвилин
	8. Домашнє завдання	3 хвилини
Заняття №4 «Прийняття »	1. Привітання та обговорення домашнього завдання	10 хвилин
	2. Міні-лекція	15 хвилин
	3. Завдання «Образ «Я»».	5 хвилин
	4. Вправа «10 позитивних та 10 негативних «Я» в мені»	15 хвилин
	5. Вправа «Зрозуміти та прийняти себе».	5 хвилини
	6. Вправа «Усі бояться, а я ні»	5 хвилин
	7. Обговорення	5 хвилин
Заняття №5 «Нетерпимості - ні»	1. Привітання та інформаційне повідомлення Міні-лекція	10 хвилини
	2. Вправа «Ярлики»;	15 хвилин
	3. Вправа «А я вважаю»;	10 хвилин
	4. Вправа «Засудження»;	15 хвилин
	5. Домашнє завдання	5 хвилин
	6. Рефлексія	5 хвилин
Заняття №6 «Не втікай»	1. Привітання учасників та обговорення домашнього завдання	3 хвилини
	2. Вправа «Присутність».	5 хвилин
	3. Інформація Міні-лекція	10 хвилин
	4. Техніки уважності і усвідомленості	10 хвилин
	5. Вправа «Зараз».	5 хвилин
	6. Вправа «Зони свідомості».	20 хвилин
	7. Домашнє завдання	2 хвилини

	8. Рефлексія	5 хвилини
Заняття №7 «Завершення»	1. Привітання	5 хвилин
	1. Вправа «У чому мені пощастило у цьому житті».	10 хвилин
	2. Вправа «Я тебе розумію».	10 хвилин
	4. Вправа «Робота з негативними емоціями».	7 хвилин
	3. Вправа «Супермаркет»	10 хвилин
	4. Вправа «Святкування успіху»	7 хвилин
	5. Обговорення	6 хвилин
	6. Вправа «Прощання».	3 хвилини
	7. Ритуал прощання «Аплодисменти»	2 хвилини

Тематичний план програми розвитку соціально-психологічної адаптованості молоді жіночої статі

Перша сесія «Знайомство».

Спрямована на ознайомлення з цілями і завданнями, основними принципами і параметрами групової роботи, а також на прояснення очікувань учасників тренінгу від майбутньої роботи.

Мета: самовизначення членів групи й визначення групою цілей своєї роботи; актуалізація внутрішньої готовності до змін і самозмін; створення в групі атмосфери психологічної безпеки, яка б сприяла самопізнанню і самовиявленню.

Друга сесія «Вільні»

Спрямована на розширення знань учасників про вид адикції співзалежні міжособистісні відносини; формування усвідомлення відповідальності за власне життя. Складається з теоретичної частини та практичної. Теоретична – міні-лекція про те, що таке співзалежність, причини та наслідки. Практична – вправи на закріплення інформації.

Мета: усвідомлення учасниками наслідків співзалежних міжособистісних відносин.

Третя сесія «Гармонія».

Спрямована на розвиток умінь володіти та розуміти власні емоції, а також на формулювання навичок, що допомагають гармонізувати внутрішній стан, навчитись відчувати повноту емоцій, а також виражати їх. Складається з теоретичної та практичної частини. Теоретична – міні-лекція, направлена на інформування молоді про емоції, емоційний стан та важливість емоційного комфорту. Практична частина складається з вправ, що спрямовані на формування навичок розуміння власних емоцій та боротьби зі стресом.

Мета: тренувати вміння відстежувати, контролювати та регулювати свої емоції. Навчити молодь володіти собою: засвоїти прийоми, що дозволяють упоратись із зайвим хвилюванням, тривогою; зняття стресів, невротичних реакцій.

Четверта сесія «Зрозуміти та прийняти».

Спрямована на розвиток самоприйняття та саморозуміння, а значить, і набуття внутрішньої гармонії та згоди з собою. Включає в себе теоретичну та практичну частини: теоретична – міні-лекція про те, що таке самосприйняття та головні заблудження про це. Практична - вправи, спрямовані на формування адекватного самосприйняття та розуміння себе.

Мета: формування навичок розуміння себе та базової установки самоприйняття.

П'ята сесія «Бери та дій »

Направлена на ознайомлення учасників про те, що таке відповідальність, а також проведення вправ на розвиток уміння брати на себе відповідальність. Сесія складається з двох частин: теоретична та практична. Теоретична частина – це мозковий штурм під час якого учасники дискутують що до важливості відповідальності та міні-лекція, що проінформує про навик бути відповідальним, практична частина – це вправи, що допоможуть освоїти цей навик.

Мета: тренувати вміння брати на себе відповідальність, усвідомлення відповідальності за власне життя.

Шоста сесія «Присосувуйся».

Сесія спрямована на розвиток умінь загальної здатності адаптативності. Дана сесія також складається з теоретичної та практичної частин. Теоретична частина являє собою міні-лекцію з інформацією про те, що таке адаптація та дезадаптація. Практична частина – це техніки та вправи, що допомагають розвинути навички загальної адаптації.

Мета: опанування навиками загальної адаптації.

Сьома сесія «Завершення».

Остання зустріч направлена на закріплення здобутих навиків. Складається з практичної частини – вправ, кожна з яких спрямована на ті навички, що були опановані до цього, а також з обговорення під час якого учасники матимуть змогу поділитись враженнями та власними результатами.

Мета: закріпити здобуті навички, підбити підсумки участі у програмі, визначити отримані у ході програми результати для кожного з учасників.

№з/п заняття	Назва вправи	Час проведення
Заняття №1 «Знайомство»	1. Привітання з учасниками тренінгу та презентація програми тренінгу для учасників	5 хвилин
	2. Ознайомлення з правилами групової взаємодії	8 хвилини
	3. Вправа «Коло»	10 хвилин
	4. Вправа «Інтерв'ю»	10 хвилин
	5. Вправа «Знайди пару»	10 хвилин
	6. Рефлексія	15 хвилин
	7. Домашнє завдання	2 хвилини
Заняття №2 «Вільні»	1. Привітання та обговорення домашнього завдання	7 хвилин
	2. Міні-лекція	10 хвилини
	3. Завдання «Представлення».	10 хвилин
	4. Рольова гра «Симпозіум»	12 хвилин
	5. Вправа «Я не згодний».	13 хвилин
	6. Обговорення	8 хвилин
Заняття №3 «Гармонія»	1. Привітання	5 хвилин
	2. Діагностична вправа «Долоні»	2 хвилин
	3. Вступна бесіда, Міні-лекція	10 хвилин
	4. Вправа «Вгадай емоцію»	8 хвилин
	5. Вправа «Опануй себе»	13 хвилин
	6. Вправа «Позитивне мислення»	12 хвилин

	7. Рефлексія. Обговорення	7 хвилин
	8. Домашнє завдання	3 хвилини
Заняття №4 «Прийняття»	1. Привітання та обговорення домашнього завдання	10 хвилин
	2. Міні-лекція	15 хвилин
	3. Завдання «Образ «Я»».	5 хвилин
	4. Вправа «10 позитивних та 10 негативних «Я» в мені»	15 хвилин
	5. Вправа «Зрозуміти та прийняти себе».	5 хвилини
	6. Вправа «Усі бояться, а я ні»	5 хвилин
	7. Обговорення	5 хвилин
Заняття №5 «Бери та дій»	1. Привітання	2 хвилини
	2. Мозковий штурм	3 хвилини
	3. Міні-лекція	7 хвилин
	4. Вправа «Спробую - зроблю»;	7 хвилин
	5. Вправа «Турбота»;	8 хвилин
	6. Вправа «Прийняття відповідальності»;	10 хвилин
	7. Вправа «Як відчутти себе щасливим»	15 хвилин
	8. Домашнє завдання	3 хвилини
9. Рефлексія	5 хвилин	
Заняття №6 «Пристосовуй ся»	1. Привітання учасників та обговорення домашнього завдання	3 хвилини
	2. Інформація Міні-лекція	10 хвилин
	3. Вправа «Оголошення «Шукаю друга».	15 хвилин
	4. Вправа «Я тебе розумію»	7 хвилин
	5. Вправа «Компліменти».	8 хвилин
	6. Вправа «Метафора».	10 хвилин
	7. Домашнє завдання	2 хвилини
	8. Рефлексія	5 хвилини
Заняття №7 «Завершення»	1. Привітання	5 хвилин
	2. Вправа «У чому мені пощастило у цьому житті».	10 хвилин
	3. Вправа «Зрозумій мене».	10 хвилин
	4. Вправа «Робота з негативними емоціями».	7 хвилин
	5. Вправа «Оптимум відповідальності»	10 хвилин
	6. Вправа «Святкування успіху»	7 хвилин
	7. Обговорення	6 хвилин
	8. Вправа «Прощання».	3 хвилини
	9. Ритуал прощання «Аплодисменти»	2 хвилини

По закінченню проведення тренінгових занять проводиться заключна зустріч. В ході останньої зустрічі проводиться заключне тестування за використаними методиками вхідного тестування для порівняння змін та зрушень, які відбулися у процесі профілактичної програми. Також в ході останньої зустрічі проводяться індивідуальні бесіди з учасниками та обговорюються в групі враження від всіх зустрічей.

Висновки до 3 розділу

До сучасних підходів профілактики співзалежності молоді відносяться: програма копінг-профілактики залежності на основі опанування проблем та стресів І. Хижиліної, програма опрацювання співзалежності (Беррі і Дженні Уайнхолд), профілактична модель кіл та методика STAR. Зменшенню схильності до узалежнених відносин сприяє ряд умов, а сама профілактична робота – це завдання комплексне.

Для реалізації поставленої мети розробки програми профілактики співзалежності молоді ми обрали тренінговий підхід. Заходи соціальної та психологічної профілактики з метою попередження виникнення схильності до узалежнених міжособистісних відносин мають спрямовуватися на виявлені нами у ході констатувального експерименту психологічні якості, що різняться у чоловічої та жіночої статі. У чоловіків це: емоційний дискомфорт, ескапізм, неприйняття себе та неприйняття інших. У жіночої статі це: зниження загального рівня адаптованості, емоційний дискомфорт, неприйняття себе та екстернальність. Тому, з урахуванням результатів емпіричного дослідження та на основі проаналізованих теоретичних положень, ми розробили дві програми профілактики спрямовані на гармонізацію відповідних сфер, що дають можливість знизити вразливість молоді до узалежнених міжособистісних відносин.

Кожна з програм профілактики співзалежності молоді включає в себе 7 занять загальним обсягом 7 годин. Кожне з занять складається з трьох частин: розминка, основна частина та рефлексія. Тренінг розрахований на 12-15 учасників в групі.

ВИСНОВКИ

1. На основі проведеного теоретичного аналізу нами доведено, що проблема узалежнених міжособистісних відносин є актуальною на сьогодні. Існує безліч чинників, що впливають на схильність до узалежнених відносин, наприклад, форма взаємодії в батьківській сім'ї, прийнятті норми та цінності. На характер взаємодії особистості з оточуючими також впливає соціально-психологічна адаптованість, головними механізмами якої є: прийняття (неприйняття) себе, прийняття (неприйняття) інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, відомість, ескапізм.

2. Емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що в усередненому профілі представників молоді присутні ознаки схильності до узалежнених відносин, також було встановлено, що з віком даний показник стає меншим.

3. Проведений кореляційний аналіз продемонстрував вагомі зв'язки схильності до співзалежних відносин молоді з чинниками соціально-психологічної адаптованості. У чоловіків і жінок результати відрізняються. Таким чином, у чоловіків схильність до узалежнених міжособистісних відносин пов'язана з ескапізмом, емоційним дискомфортом, а також неприйняття себе та інших. У жінок це ентерральність, емоційний дискомфорт, неприйняття себе та зниження загального рівня адаптованості. Саме на ці виявлені у ході констатувального етапу дослідження індивідуально-психологічні особистісні якості й мають спрямовуватися заходи соціальної та психологічної профілактики з метою попередження узалежнених міжособистісних стосунків.

4. З урахуванням результатів констатувального етапу емпіричного дослідження та на основі проаналізованих теоретичних положень, ми розробили програму профілактики спрямовану на гармонізацію відповідних сфер, що дає можливість знизити вразливість молоді до узалежнених

відносин. Програма профілактики співзалежності молоді складається з 7 сесій загальним обсягом 7 годин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Krystal M. The Codependency Workbook: Simple Practices for Developing and Maintaining Your Independence. Emeryville : Rockridge Press, 2020. 182 p.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни : монографія. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
3. Акопов А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности : монографія. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 224 с.
4. Александров Д. О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8. Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження: навч.-метод. посібник / Д. О.Александров, О. В.Давидова. К.: НАВС, 2015. – 130 с. [режим доступу: https://www.naiou.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych_psuxol-zabezp8.pdf].
5. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе. Журнал Ленинградского университета Ученые записки. Ленинград, 1973. № 8. С. 62–69.
6. Анцифирова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994, №1 Т.15. С.3-18.
7. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное : монографія. Москва : Институт психологии РАН, 2017. 227 с.
8. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: психологический аспект : монографія. Москва : Институт психологии РАН, 2012. 222 с.
9. Березин С. В. Зависимость. Созависимость. Партнерство. Социально-психологический подход. Вестник Самарского юридического института. Самара, 2010. № 1. С. 12-21.
10. Березін Ф. Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини : навчальний посібник. Ленінград : Союз, 1988. 270 с.

11. Березовська Л. І., Сахон В. О., Павлик У. В. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2021. № 2. С. 29–34.
12. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. № 4. С. 73–83.
13. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
14. Георгіївський А. Б. Еволюція адаптації : історико-методологічне дослідження. Санкт-Петербург : Наука, 1989. 189 с.
15. Грецов А. Тренінг общения для подростков. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 160 с.
16. Емельянова Е. В. Треугольники страданий. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 228с.
17. Емішянц О. Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського національного університету. Херсон, 2017. № 4. С. 47–52.
18. Ешнер Л., Майерсон М. Коли батьки люблять занадто сильно. Як допомогти батькам і дітям жити своїм, а не чужим життям. Москва : Добра книга, 2002. 400 с.
19. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2006. 20 с.
20. Змановская Е. В. Девиантология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2003. 288 с.
21. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2016. 784 с.

22. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ : Освіта України, 2009. 288 с.
23. Колисниченко Д. В. Любовная зависимость: формы, психодинамика, варианты взаимозависимых отношений : реферат / Владимирский Государственный Университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Владимир, 2015. 23 с.
24. Кочарян А. С., Коцарь А. В. Синдромы невротической любви. Вестник Харьковского национального университета. Харьков, 2000. № 498. С. 68–72.
25. Кручак О. Володіти собою - найбільша влада : заняття з елементами тренінгу. Психолог, 2016. № 5-6. С. 19-22.
26. Лансер Д. Созависимость для чайников. Киев : Диалектика, 2021. 448с.
27. Лист Гарварда про психічне здоров'я. (2004). Залежний мозок. URL : http://www.health.harvard.edu/mind-andmood/the_addicted_brain.
28. Любовна адикція. URL: <http://um.co.ua/7/7-6/7-6613.html>
29. Майер П. Выбираем любовь. Борьба с созависимостью. Москва : Триада, 2005. 160 с.
30. Малинович Л. М. Адаптація студентів-випускників до професійної адаптації. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Львів, 2012. № 2. С. 213–221.
31. Маслоу А. Психология бытия : монографія. Москва : Рефл-бук, 1997. 307 с.
32. Медведєв В. І. Про проблему адаптації. Компоненти адаптаційного процесу: підручник. Ленінград, АСТ, 1984. Розд. 1. С. 3-16.
33. Милославська О. В. Соціальний інтелект і міжособистісна залежність: гендерний аспект. Теорія і практика сучасної психології. 2019, № 1, Т. 1. С. 76-80.

34. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь : монография. Москва : ПЕР СЭ, 2011. 352 с.
35. Москаленко В. Д. Когда любви слишком много: профилактика любовной зависимости : монография. Москва : Психотерапия, 2006. 224 с.
36. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегия) : монография. Москва : Ереван, 1988. 237 с.
37. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. Москва : Хорошая книга, 2013. 343 с.
38. Пащенко Е. И. Соотношение социального интеллекта, когнитивных и психосоциальных характеристик в период ранней взрослости : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.13. Санкт-Петербург, 2003. 168 с.
39. Первичная профилактика наркомании [Электронный ресурс] : учеб. пособие : [по дисциплине "Психол. профилактика негатив. зависимости" / К. С. Лисецкий, С. В. Березин, Н. Ю. Самыкина, Е. В. Литягина, О. А. Ушмудина, М. Е. Серебрякова, Н. А. Богдан, Е. Н. Назаров] ; под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого ; Федер. агентство по образова. - Самара : Универс-груп, 2006. - on-line. - ISBN = 5-467-00087-X
40. Порядина В. А. Гендерные различия в структуре социального интеллекта студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ярославль, 2007. 27 с.
41. Проект «Свобода від насильства:розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах» URL: https://gurt.org.ua/uploads/news/2012/10/23/draft_session_12_10++low.pdf
42. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации особи. Анализ. Теория. Практика : навч. посібник. Санкт-Петербург : Прайм-Єврознак, 2006. 479 с.
43. Реан А. А. Психология изучения личности : монография. Санкт-Петербург : Издательство Михайлова В. А., 1999. 288 с.

44. Резвая Т. Психологічний аналіз феномену співзалежності. Москва : Рига, 2018. 76 с.
45. Рогов Е. И. Эмоции и воля. Москва : Владос, 1999. 240 с.
46. Саблин В. С. Психология человека : монографія. Москва : Мысль, 2004. 250 с.
47. Самофалова Л. Керування емоційним станом. Психолог, 2016. №5-6, С. 44-47.
48. Соловей И. Г. Как преодолеть зависимость : монография. Минск : Харвест, 2007. 512 с.
49. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33687826.pdf>
50. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости - другой стороны созависимости. Санкт-Петербург : Издавництво Ростислава Бурлаки, 2020. 388 с.
51. Уайнхолд Д. Освобождение от созависимости. Изд-во: Класс, 224 с.; Уайнхолд Д., Уайнхолд Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2020, 388 с.]
52. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Москва : Генезис, 2006. 365 с.
53. Фролова Є. В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2008. 21 с.
54. Хажиліна, И. И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. Москва : Институт психотерапии, 2002. 228 с.
55. Чайкіна Н. О. Вплив «Я»-базового і «Я»-ситуаційного на адаптивну стратегію особистості. Науковий журнал Психологія і особистість. Київ, 2013. №1(3). С. 45 – 58.

56. Чорноус В. Соціально-психологічна адаптація персоналу. Науковий вісник Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. Тернопіль, 2008. С. 151-153.

57. Що таке співзалежність та як її подолати. URL: <https://vsim.ua/lyudi/scho-take-spivzalezhnist-ta-yak-yiyi-podolati-10975681.html>

58. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени : монографія. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 336 с.

59. Я без тебе не можу жити. URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/psychology/7947-ya-bez-tebe-ne-mozhu-scho-take-spivzalezhnist-i-yak-perestati-zhiti-zaradi-inshoyi-lyudini>

60. Яценко Т. С. Психолгічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.