

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Особистісні особливості осіб схильних до співзалежності.
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-113 м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ЛИСИЦЯ С.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ХРУСТАЛЬОВА М.С.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«29» _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЛИСИЦЯ Світлана Олексіївна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особистісні особливості осіб схильних до співзалежності.

керівник проєкту (роботи) кандидат політичних наук, доцент кафедри психології
Хрустальова Марина Станіславівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 97 сторінок, 73 джерела, 10 рисунків, 24 таблиці, 13 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: на основі аналізу робіт закордонних та вітчизняних дослідників визначено психологічний зміст поняття співзалежності. на основі теоретичного аналізу досліджень сучасних психологів розкрито особливості рефлексивності асертивності та життєвого балансу співзалежної особистості, проведено емпіричне дослідження особливості зв'язків між схильністю до співзалежності та асертивністю, рефлексивністю та життєвим балансом особистості, розроблено соціально-психологічний тренінг розвитку асертивності, рефлексивності, та життєвого балансу для співзалежних осіб.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
рис. 1.1 Клітинна структура депресії; рис. 1.2 Структура симбіозу; таблиця 2.1 Основні статистичні характеристики рівня співзалежності; таблиця 2.2 Розподіл респондентів за рівнем співзалежних відносин (у %); рис. 2.1 Розподіл респондентів за рівнями співзалежних відносин (у %); таблиця 2.3 Розподіл частот за рівнем дефіцитарності «Я»; таблиця 2.4 Рівні кореляційних зв'язків за

показниками дефіцитарності «Я» та позитивного ставлення до себе; рис. 2.2 Рівень дефіцитарності «Я» серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок); таблиця 2.5 Середні результати за рівнями почуття приниження, презирства та почуття себе внутрішньо сильним; рис. 2.3 Рівень показників «Придушення емоцій» в залежності від віку; рис. 2.4 Рівень показників «Придушення емоцій» серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок); таблиця 2.6 Однофакторний дисперсійний аналіз за субшкалою «Придушення емоцій»; таблиця 2.7 Статистичні показники за рівнем «Придушення емоцій»; таблиця 2.8 Середні показники за субшкалою «Дисфункціональні відносини»; рис. 2.5 Рівень показнику дисфункціональні відносини серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок); таблиця 2.9 Середні показники за субшкалою «Зовнішній локус контролю»; таблиця 2.10 Середні показники за одновибірковим t- критерієм Стьюдента; рис.2.6 Графічне зображення рівню асертивності серед 2 підгруп респондентів в залежності від статі; таблиця 2.11 Середні показники за шкалою «Афективна (емоційна) складова (ААс)»; таблиця 2.12 Середні показники за шкалою «Когнитивна складова (КАс)»; таблиця 2.13 Середні показники за шкалою «Поведінкова складова (ПАс)»; таблиця 2.14 Середні показники за шкалою «Контрольно-регулятивний елемент (РАс)»; таблиця 2.15 Середні показники за шкалою «Загальна асертивність (ЗАс)»; рис 2.7 Діаграма розсіювання за шкалою «Загальна асертивність (ЗАс)» серед респондентів у залежності від статі; таблиця 2.16 Рівень кореляційних зв'язків між зовнішнім локус контролю, дисфункціональними відносинами та загальним рівнем асертивності; таблиця 2.17 Переведення сирих балів за опитувальником у стени; таблиця 2.18 Розподіл результатів респондентів за рівнями рефлексивності; рис. 2.8 Графічне зображення рівня рефлексивності респондентів у залежності від статі; таблиця 2.19 Розподіл результатів респондентів за методикою «Колесо балансу»; таблиця 2.20 Рівні кореляційних зв'язків за методиками; таблиця 2.21 Регресійний аналіз зведення для моделей; таблиця 2.22 Дисперсійний аналіз; таблиця 2.23 Коефіцієнти; таблиця 2.24 Описові статистики за методикою загальна схильність до співзалежних відносин.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	18.12.2024	

Студент(ка) _____

(підпис)

Світлана ЛИСИЦЯ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____

(підпис)

Марина ХРУСТАЛЬОВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 127 с., 73 дж., 10 рис., 24 табл., 13 дод.

Об'єкт дослідження: особистісні особливості схильних до співзалежності осіб дорослого віку.

Предмет дослідження: особливості рефлексивності, асертивності та життєвого балансу особистості схильної до співзалежності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між схильністю до співзалежності та рефлексивністю асертивністю і життєвим балансом особистості. На основі проведеного дослідження запропонувати соціально-психологічний тренінг розвитку асертивності, рефлексивності, та життєвого балансу для співзалежних осіб.

Методи дослідження: теоретичні методи - історичний аналіз, категоріальний аналіз теорій співзалежності, узагальнення результатів теоретичних і експериментальних досліджень; емпіричні методи – тестування; статистичні – описові, кореляційний аналіз.

В роботі досліджено особистісні особливості осіб схильних до співзалежності., досліджено зв'язки між схильністю до співзалежності та асертивністю, рефлексивністю та життєвим балансом особистості, розроблено соціально-психологічний тренінг для співзалежних осіб.

Практичне значення роботи полягає в подальшому вивченні феномену співзалежності, та в розробці ефективних методів психологічної допомоги співзалежним особам.

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ, СПІВЗАЛЕЖНА ОСОБИСТІТЬ,
РЕФЛЕКСИВНІСТЬ, АСЕРТИВНІСТЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ
ТРЕНІНГ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ.....	11
1.1. Співзалежність, як предмет дослідження в сучасній психології.....	11
1.2. Особливості особистості співзалежної людини.....	19
1.3. Рефлексивність, асертивність, спосіб життя співзалежної особистості.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	42
2.1. Обґрунтування методики дослідження.....	42
2.2. Узагальнення результатів емпіричного дослідження рефлексивності, асертивності та життєвого балансу співзалежної особистості.....	48
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ, РЕФЛЕКСИВНОСТІ ТА ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ ДЛЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ.....	76
3.1. Програма тренінгу розвитку асертивності, рефлексивності та життєвого балансу.....	76
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

В сучасному світі трансформується уявлення про психологічне благополуччя та психічне здоров'я людини. ВООЗ вважає, що кожна людина має право рости та розвиватися, успішно вчитися та працювати, будувати стосунки, та впливати на світ навколо себе. Психічне здоров'я людини важливе, як для особистого розвитку, так і для розвитку суспільства в цілому.

Одночасно з цим, збільшується кількість досліджень, популярних книг та статей, присвячених темі співзалежності, що опосередковано свідчить про поширення цієї проблеми.

Незважаючи на велику кількість теоретичних та емпіричних досліджень, єдиного терміну для визначення співзалежності поки що не існує. Узагальнюючи досліджену літературу, можна сказати, що на сьогоднішній день більшість авторів розглядають співзалежність – як патологічну залежність від іншої людини, що характеризується дисфункціональною поведінкою, емоційною нестабільністю, і неспроможністю ефективно та автономно функціонувати та розвиватися.

Вважається, що співзалежність може виникнути, не тільки в партнерських відносинах, а й в родинних, ділових, професійних, службових взаєминах.

Співзалежність заважає особистості розвивати свою автономію в цінностях, компетенціях, мисленні; реалізовувати свій потенціал в соціумі, бути володарем свого життя.

Аналізуючи вище сказане, можна зробити висновок, що на сьогодні актуалізується питання, як подальшого дослідження феномену співзалежності, так і розробки та впровадження ефективних методів психологічної допомоги співзалежним особам.

Феномен «співзалежності» досліджувався, та продовжує досліджуватися як закордонними авторами, так і вітчизняними науковцями. Серед закордонних дослідників найвідоміші: М. Бітті, О. Кернберг, М. Клайн, Е. Ларсен, К. Маццола,

Р. Саббі, Ч. Уайтфілд, Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, Ш. Уегшейдер-Круз, К. Хорні, А. Шиф, J.L. Fischer, A. Carr, P. Cermak, J. Cullen, L. Spann.

Серед вітчизняних вчених проблему вивчали: Н. Артемцева, Н. Дмитрієва, О. Ємельянова, М. Жидло, Н. Іванець, Є. Козловська Ц. Короленко А. Коцар, В. Литвиненко, О. Ліщинська, В. Москаленко, О. Савчук, Д. Сушко, О. Тучина, Є. Фролова, , О. Шорохова, Д. Шустов та інші.

Аналізуючи літературу, можна виділити, що деякі автори, наприклад Е. Ларсен, Р. Саббі, В. Москаленко, О. Шорохова розглядають співзалежність з точки зору медичного підходу, як стійке й прогресуюче захворювання.

Необхідно сказати, що більшість дослідників, на сьогодні, розглядають співзалежність, як порушення розвитку особистості, причини якого знаходяться в ранніх дитячо-батьківських відносинах; як не диференціацію «Я»; як нездоровий симбіоз. До них відносяться Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, К. Маццола, М. Боуен, О. Ємельянова, А. Шиф, та інші.

Дана дипломна робота присвячена вивченню теоретичних аспектів співзалежності та особистісних особливостей осіб схильних до співзалежності.

Об'єкт - особистісні особливості схильних до співзалежності осіб дорослого віку.

Предмет - особливості рефлексивності, асертивності та життєвого балансу особистості схильної до співзалежності.

Мета - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між схильністю до співзалежності та рефлексивністю, асертивністю і життєвим балансом особистості. На основі проведеного дослідження запропонувати соціально-психологічний тренінг розвитку асертивності, рефлексивності, та життєвого балансу для співзалежних осіб.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу робіт закордонних та вітчизняних дослідників визначити психологічний зміст поняття співзалежності.

2. На основі теоретичного аналізу досліджень сучасних психологів визначити особливості рефлексивності, асертивності та життєвого балансу співзалежної особистості.

3. Емпірично дослідити особливості зв'язків між схильністю до співзалежності та асертивністю, рефлексивністю та життєвим балансом особистості.

4. Розробити соціально-психологічний тренінг розвитку асертивності, рефлексивності, та життєвого балансу для співзалежних осіб.

Методи дослідження: для досягнення визначеної мети та виконання завдань дослідження були використані наступні методи:

Теоретичні: історичний аналіз, категоріальний аналіз теорій співзалежності, аналіз наукових робіт з проблеми співзалежної поведінки, асертивності, особистісних рис та саморефлексії схильних до співзалежної поведінки людей, їх класифікація, систематизація, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення результатів теоретичних і експериментальних досліджень.

Емпіричні: тестування: методика вимірювання рівня співзалежності Л. Spann, Д. Фішер., методика виявлення рівня рефлексивності особистості Карпова А.В., методика виявлення рівня асертивності ТОКАС Подоляк Н.М., опитування: авторська анкета «Колесо життєвого балансу».

Статистичні методи: основні описові статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона, регресійний аналіз.

Обробка результатів здійснювалась за допомогою програми SPSS - 23.

Вибірка дослідження: у дослідженні приймали участь 76 респондентів (58 жінок і 18 чоловіків) у віці від 17 до 60 років. Дослідження проводилося в жовтні 2024 року за допомогою GoogleForms.

Наукова новизна полягає в подальшому вивченні феномену співзалежності, та в розробці й впровадженні ефективних методів психологічної допомоги співзалежним особам.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на

97 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 127 сторінок. Дослідження містить 24 таблиці, 10 рисунків, 13 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Співзалежність, як предмет дослідження в сучасній психології

Поняття співзалежність у психологічній літературі з'явилося наприкінці 1970-х років. Спочатку термін «співзалежність» використовувався фахівцями при описі і лікуванні деструктивних відносин, що виникали у парах, де один з партнерів страждав від хімічної залежності. Лікарі, невропатологи, наркологи, психотерапевти, вирішуючи проблему зловживання психоактивними речовинами, а саме проблему наркоманії, алкоголізму, залежності від ліків, седативних препаратів, транквілізаторів, ігроманії, почали використовували термін «співзалежність». Відома американська письменниця, автор книг по самопомозі в співзалежних відносинах - Мелоді Бітті в ті роки писала: «Співзалежність - це жаргон лікувальних центрів, професійний сленг, не зрозумілий людям, які за межами цієї професії, і навіть для деяких осіб, залучених до професії, термін представляється незрозумілою мовою» [4, с. 18].

Отже, термін «співзалежність» спочатку використовується в Америці в зв'язку з Анонімними Алкоголіками, та стосується партнерів людей, що зловживали психоактивними речовинами. Жінки створили власні групи емоційної підтримки, які з часом стали називатися Анонімні Співзалежні. У 1986 році в Арізоні Ken R. і Mary R. заснували спільноту CoDA (Співзалежні Анонімні), яка впровадила програму з 12 кроків, спрямовану на формування здорових стосунків як із собою, так і з оточуючими [69].

Г.О. Жемчужная в своїй статті на тему співзалежності вказує, що в медичну практику поняття «залежність» - (*addiction* - схильність, звичка), введено в 1964 році комітетом експертів ВООЗ для застосування нарівні з термінами «хвороблива пристрасть», «звичка», «наркоманія», «алкоголізм». У визначенні ВООЗ поняття «залежність» означає «стан періодичної або хронічної інтоксикації, що

викликається повторним вживанням природної або синтетичної речовини» [25]. Тому спочатку термін застосовувався в його вузькому значенні і вживався виключно для опису лікарської, тютюнової, алкогольної та наркотичної залежностей [14].

У DSM-5 стверджується, що «наркотична залежність є “патологічною формою поведінки, пов’язаною зі зловживанням психоактивними речовинами” і має 11 поведінкових ознак і симптомів. Для встановлення діагнозу синдрому залежності за останні 12 місяців повинні бути відзначені 2 або більше симптомів. За наявності 2-3 симптомів синдром залежності вважається слабким, 4-5 помірним, якщо ж є 6 і більше симптомів, діагностується важкий синдром залежності» [31, с. 28].

Дефініція хімічної залежності означає, що людина залежна (психологічно та/або фізично) від алкоголю або від інших хімічно активних речовин. Але що таке співзалежність?

Роберт Саббі та Джон Фріл в книзі «Співзалежність, невідкладна проблема» писали: «Спочатку це використовувалося для опису особи чи осіб, чий життя були порушені внаслідок того, що вони були залучені до взаємовідносин з кимось, хто був хімічно залежним. Співзалежний чоловік чи співзалежна дружина, або син або дочка, або хто любить когось, хто є хімічно залежним, розглядався як людина, у якої розвинулись нездорові методи подолання життєвих труднощів як реакція на зловживання алкоголем або іншими хімічними речовинами іншою особою [4, с. 24]».

На думку В. Москаленко, співзалежна людина повністю захоплена тим, щоб управляти поведінкою іншої людини, і зовсім не дбає про задоволення власних важливих життєвих потреб [35]. Вона вважає, що співзалежні - це люди, які перебувають у шлюбі або близьких стосунках із особами, що страждають на хімічну залежність; особи, чий батьки (один або обидва) мали таку залежність; а також ті, хто виріс у емоційно-репресивних, дисфункційних родин, де була присутня хімічна залежність, або суворе виховання, де природне вираження

почуттів заборонялось. Виховання в такій родині сприяє формуванню психологічних особливостей, які є основою співзалежності [35].

В. Москаленко вважає, що феноменологічно співзалежність найбільше відповідає критеріям патологічного розвитку особистості, але може бути компенсована за певних умов. Співзалежність охоплює всі сфери життя індивіда і має різноманітні прояви. «Рятуючи хворого, співзалежні лише сприяють тому, що він буде продовжувати вживати алкоголь чи наркотики. Тоді співзалежні зляться на хворого. Спроба врятувати майже ніколи не вдається. Це лише деструктивна форма поведінки, деструктивна і для залежного, і для співзалежної людини» [37, с. 151].

Тобто, спочатку лікарі, психологи, терапевти розглядали термін виключно в контексті залежності одного члена родини від іншого, який має алкогольну або наркотичну адикцію. Пізніше термін «співзалежність» став використовуватися у більш широкому сенсі, наприклад, як емоційна залежності однієї людини від значимої для неї іншої, або як порушення розвитку особистості, що формується в ранніх дитячо-батьківських відносинах.

Вище згадані автори - Р. Саббі і Д. Фріл визначають співзалежність – як «емоційний, психологічний та поведінковий стан, що виникає в наслідок того, що людина тривалий час зазнавала впливу гнітючих правил - правил, які перешкоджали відкритому виразу почуттів, а також відкритому обговоренню особистісних та міжособистісних проблем» [4].

Магістр педагогіки, ліцензована терапевт з питань шлюбу та сім'ї, - Крістал Маццола вважає, що співзалежність – це «стан, в якому фокус уваги людини знаходиться зовні, і вона шукає власну цінність та її підтвердження у оточуючих. Замість того, щоб спиратися на внутрішні орієнтири. Люди зі співзалежністю прагнуть здобути “цінність в очах інших” замість самоцінності. Співзалежна людина не вірить у свою внутрішню цінність, тому потребує зовнішнього підтвердження своїх заслуг» [31, с.20]. Зі слів автора, взаємозалежність навпаки, може виникнути саме тоді, коли людина в першу чергу фокусується на собі, тому що вірить у свою внутрішню цінність.

На сьогодні стало зрозуміло, що співзалежність — це набір симптомів, що може виникнути, як у партнерських відносинах, так і поза ними. Часто спостерігається закономірність, коли співзалежні люди притягують один одного, тому що їх симптоми доповнюються [31]

Згідно з визначенням Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, співзалежність — це набута дисфункціональна поведінка, що виникає внаслідок незавершеності виконання одного або кількох завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві [53].

На думку М. Кордуелла, співзалежність — це такий різновид розладу особистості, при якому виникає потреба в підтримці інших людей, або в опорі на них, у зв'язку з нездатністю прийняття індивідом найпростіших самостійних рішень, при одночасному відчутті почуття неадекватності і безпорадності [39].

Теорія М. Боуена про сімейні системи акцентує увагу на тому, що співзалежність можна розглядати як не диференціацію «Я», що формується з дитячих років у стосунках з батьками й на її основі виникають всі інші порушення. Не диференціація «Я» закладається в дитинстві, як і переважна кількість інших психологічних звичок та навичок. Це говорить про те що у більшості випадків вона зумовлена загальною атмосферою в сім'ї [22].

Берри і Дженей Уайнхолд вважають, що існує медична модель звільнення від співзалежності і еволюційний підхід, авторами якого вони являються і про який детально пишуть в своїй книзі.

Медична модель розглядає співзалежність, як спадкове захворювання, що виникає за невідомими причин, або як хвороба, пов'язана з алкоголізмом та неблагополучними сім'ями. В обох випадках її вважають невиліковною. Згідно з прогнозами, запропонованими медичною моделлю, найкраще, на що ви можете сподіватися як людина, що страждає на співзалежність, це довгострокове лікування і система підтримки, яка допоможе вам позбавитися джерела залежності (інших залежних людей) і тим самим збереже особистість від створення деструктивних, співзалежних відносин [53].

За словами авторів, до медичного підходу відносять більшість програм «Дванадцяти кроків», таких як «Анонімні Алкоголіки», «Анонімні Залежні від Їжі» та «Анонімні Співзалежні». Ці програми зосереджені на відновленні лише тих, хто успішно пройде свої кроки, бо вони занадто акцентують увагу на моделі хвороби. Учасники груп «Дванадцяти кроків» усвідомлюють, що вони хворі і безсилі перед залежністю від наркотиків, алкоголю, або людей і це може перешкоджати розгляду психологічних аспектів їхніх залежностей. Незважаючи на обмежені можливості такого підходу, він дуже важливий, як перший крок на шляху до відновлення.

Цей вид відновлювальної програми допоміг мільйонам людей звільнитися від виснажливих проблем із залежностями [53].

Також до медичного підходу автори відносять програми, які пропагують Ерні Ларсен, Роберт Саббі та Енні Уілсон Шеф, де пріоритет надається допомозі людям у зміні способу життя та створенні більш ефективних відносин. Однак, цей тип програм так само стверджує, що хвороба співзалежності невиліковна і тому може бути лише призупинена, тобто повне зцілення не можливе. Водночас автори програм припускають, що деякі проблеми співзалежності у стосунках можуть бути усунені. Люди, котрі беруть участь в таких програмах, з часом починають розуміти, що співзалежність може бути не первинним захворюванням, а результатом набутих звичок, які сильно ускладнюються неблагополучними стосунками з хімічно залежною (або співзалежною) людиною.

Представники медичного підходу в сучасній вітчизняній психології (наприклад, В. Д. Москаленко, О. А. Шорохова) розглядають співзалежність, як первинне стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, при якому можливі тривалі ремісії, але при якому повне одужання не можливе [35].

Еволюційний підхід розроблений Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, є третім типом відновлювальних програм, який на думку авторів, йде набагато далі чим два традиційних. Він базується на ідеї, що співзалежність не є первинною хворобою, а виникає внаслідок травм, пережитих у ранньому дитинстві, і може бути вилікувана завдяки відповідній інформації, спеціальним методам і підтримці.

Цей підхід акцентує увагу на повному одужанні та максимальному розкритті людського потенціалу, надаючи більше надії і допомагаючи формувати більш позитивне ставлення до процесу одужання. Еволюційний підхід базується на Теорії Систем Розвитку, котра розглядає еволюцію всіх людських систем через призму розвитку. Згідно цієї теорії, всі людські системи проходять чотири послідовні етапи розвитку:

- співзалежний;
- контрзалежний;
- незалежний;
- взаємозалежний.

Кожен етап передбачає успішне завершення важливих процесів розвитку. Невирішені та незцілені травми, пов'язані з розвитком, особливо ті, що виникли на співзалежному та контрзалежному етапах, заважають завершенню цих процесів і переривають розвиток людини [72].

Отже, Берри і Дженей Уайнхолд вважають, що найбільш ефективна форма одужання полягає не в психотерапевтичній допомозі, а в створенні довірливих стосунків. Це такі стосунки, в яких люди готові розглядати самі стосунки, як засіб для зцілення [53].

Тобто, автори вважають, що корінь співзалежності знаходиться в травмі розвитку і саме зцілення людини методами психотерапії, участю у групах підтримки та самоаналізом, може бути вирішенням проблеми.

Маргарет Малер, вивчаючи процеси розвитку дитини, встановила, що люди, які успішно проходять етапи індивідуалізації, не залежать від зовнішніх факторів, таких як інші люди або речі, що контролювали б їхню поведінку. Дослідник стверджує, що успішне завершення процесу розвитку психічної автономності в людини можливе лише за умови, що обидва батьки володіють добре розвинутою психічною автономністю, щоб підтримати дитину у процесі її відокремлення [53].

Маленькі діти зазвичай вчаться правильній поведінці, спостерігаючи за поведінкою батьків та інших дорослих.

В Транзактному Аналізі [2, 65, 68, 71] термін «співзалежність» визначають як «сембіоз». З точки зору сучасного ТА після народження дитини між батьками (опікунами) та новонародженим повинен виникнути здоровий симбіоз, бо дитина не може вижити без батьків. Особи, які здійснюють догляд, повинні взяти на себе деякі важливі завдання. Вони беруть на себе функції Батька та Дорослого (ще не присутні у дитини) і, таким чином, дбають про Дитину дитини, єдиний стан Его, яке дитина має в цей час [68].

Через деякий час, коли дитина подорослішає, батьки зможуть менше приділяти уваги, піклування, опіки та поступово, з плином часу, симбіоз може бути трансформований обома сторонами в здорові стосунки. Якщо батьки, в міру дорослішання, віддають своїм дітям дедалі більше свободи, а діти теж роблять кроки до незалежності, то потреба в симбіотичних відносинах поступово зникає і вони перетворюються в рівноправні відносини [65].

Проходячи різні етапи розвитку, інколи особистість може відновлювати тимчасові функціональні симбіотичні відносини. Таке може бути в період значних перехідних процесів у розвитку нової фази життя (чи зміни роботи, як інший приклад). Особистість потрапляє в нові незвичні для неї умови, вона не впевнена чи має відповідні навички, не має достатньої інформації, не знає як зможе працювати в новому місці, і може бути стурбована. В такому випадку, можливо буде корисно встановити тимчасові симбіотичні відносини з досвідченою чи знаючою людиною у новій обстановці [71].

Однак багато людей, будучи дорослими, мають тенденцію іноді повертатися до симбіотичних патернів з дитинства. Якщо це не випадкові події, а структурні форми, то створюється хворий симбіоз. Людина перестає думати як Дорослий і займає або Его стан дитини, або Его стан Батька.

Дуже часто виникає симбіоз, який функціонує одночасно на двох рівнях: на першому рівні спостерігається сильний чоловік, який дбає про свою чутливу, залежну жінку. Однак на другому, більш глибинному рівні виявляється, що якраз вона захищає його від небезпеки зіткнутися віч-на-віч із власними страхами.

«Дисфункціональні, або інвалідуючі симбіози це ті, які перешкоджають здібності кожної людини у відносинах розвивати повну автономію у своїх власних цінностях, компетенціях, мисленні, а також вираженні та задоволенні потреб особистості. Натомість існує серйозний і хронічний дисбаланс між однією людиною, що діє як контролюючий/забезпечуючий, та іншою як невмілою/потребуючою» [65, с.165].

Трапляються випадки, коли в професійних відносинах, таких як терапевт/клієнт, консультант/клієнт або викладач/учень спочатку спостерігаються симбіотичні тенденції. Якщо такі симбіотичні тенденції подалі структурують та визначають відносини, тоді розвивається інвалідуючий симбіоз, який обмежує автономію та повні можливості обох учасників процесу.

З точки зору катексісу (психічна енергія в ТА, термін що використовується Е. Берном, для пояснення переключень з одного его стану в інший) [2], ігри в ТА розглядаються як реконструкція симбіотичних відносин, де діти з батьками не змогли завершити сепараційні процеси. Джерелом пасивності, на думку авторів, являється невирішена залежність, тобто дисфункціональний симбіоз. Вони визначають симбіоз як «відносини, в яких два або більше індивідууми поводяться так, ніби вони становлять одну цілісну особистість» [65, с. 165].

В сучасному ТА вважають, що здоровий симбіоз - це стосунки між батьками та маленькими дітьми, при цьому хворий, чи дисфункціональний симбіоз гальмує розвиток спонтанності, усвідомленості та близькості. Він часто починається з раннього дитинства, і витікає з відносин з опікунами людини.

Кристал Маццола, котра вважається представницею когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) пише, що «співзалежність може існувати як у стосунках, так і без них, як паралельно із залежністю, так і без неї. Вона може виявлятися у будь-яких стосунках, включаючи стосунки між батьком та дитиною, сестрами, братами та друзями» [31, с. 22].

Аналіз наукової літератури, щодо сутності та природи феномену співзалежності, демонструє високий рівень теоретичної та емпіричної

опрацьованості цього феномена, а також наявність добре розвиненого термінологічного апарату для його дослідження.

1.2. Особливості особистості співзалежної людини

Ємельянова О. В. у своїй книзі "Криза в співзалежних відносинах. Принципи та алгоритми консультування" розглядаючи причини «глибинної сутності співзалежності» використовує ідею М. М. Решетнікова про «клітинну структуру» депресії.

Виходячи з уявлень про психічну структуру людини, що складається з «Воно», «Я» та «Над-Я», автор розглядає причини виникнення співзалежності. «Ми знаємо, що Воно — не структуроване, безформне, є представництвом сфери інстинктів (здебільшого асоціальних), у ньому немає причинно -наслідкових відносин, понять і простору, і часу (все «існує» в невизначеному часі) та його діяльність підпорядкована лише одному принципу - задоволення (і задоволення потреб, «попри все!»). Воно контактує з реальністю лише через Я, яке щодо Воно є своєрідною «оболонкою» див. Рис. 1.1 [13, с. 58].

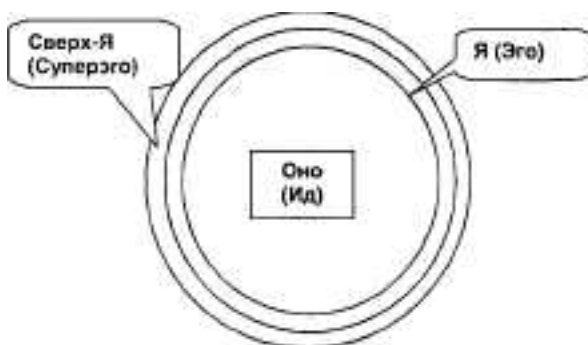


Рис. 1.1. Клітинна структура депресії [13]

Основною функцією Я, яка розвивається з Воно (при «каталізі» батьківською любов'ю) є тестування реальності та взаємодія з реальністю. Я соціалізує (у тому числі сублімує) вимоги Воно і робить їх прийнятними для особистості та її Над-Я.

Над-Я розвивається частково з Я, а частково шляхом інтроекції батьківських та інших соціальних заборон, моральних норм і установок.

Метафорично можна представити таку гіпотетичну структуру особистості у вигляді «клітини», де в центрі знаходиться «ядро» - Воно, оточену оболонкою Я (всередині цієї оболонки існує якийсь «зміст» - зміст Я), а поверх цієї оболонки - ще одна «оболонка» Над-Я зі своїм вмістом (зміст Над-Я) [13].

Якщо Я було початково «зламано» в дитинстві або навіть просто «наламано», то, по-перше, в ньому немає «змісту», а якщо воно навіть було, цей зміст (зміст Я) «розтікся» під «оболонкою» Над-Я і змішалось зі змістом останнього (яке є більш «в'язким» і потужнішим, у будь-якому випадку — у нормально соціалізованої особистості — домінуючим).

Далі Ємельянова Є. В. роз'яснює, що оскільки, «Я» фактично відсутнє (або присутнє де-не-де у вигляді фрагментів, при цьому «Я» все одно виявляється «спустошеним»), то «Воно» безпосередньо контактує з «Над-Я», яке не приймає і жорстко засуджує потреби «Воно», продиктовані принципом задоволення і ніяк не врівноважені з реальністю (тому що вони не трансформовані з допомогою «Я» навіть у скільки-небудь соціально прийнятні форми).

Оскільки «Я» особистості було надломлене в ранньому дитинстві, то з нього не розвинулося нормальне власне «Над-Я» (у більшості з нас менш жорстке і набагато поступливіше, ніж його соціальний прототип). Тому єдина «зовнішня оболонка» майже повністю заповнена батьківськими заборонами (і оцінками) та найжорсткішими варіантами моральних норм і соціальних установок [13].

Отже, на думку автора, люди які створюють співзалежні відносини мають такі ознаки «зламане Я», «фрагментарне Я», «спустошене Я». Така особистість відчувала природну дитячу залежність від батьків, або інших значимих дорослих фігур, і в ранньому дитинстві зазнала основного, найгострішого дефіциту - дефіциту любові.

Оскільки, Я особистості в цьому віці формується на основі зворотного відклику батьків, який малюк отримує в в'язку зі своїми самопроявами. Ставлення батьків може бути:

- занадто холодне і відчужене,
- надто контролюючий і домінуючий,
- надто критичне і зневажливе,
- надто непослідовне.

Ще не сформована до кінця, система уявлень про себе, пошкоджується чи спустошується. Таке ставлення може стати причиною виникнення «надломленого Я». Я намагається заповнити цю порожнечу через значущі взаємини з іншими людьми. Їй потрібен цей прошарок, щоб досягти відносно комфортного відчуття себе в навколишньому світі.

Ємельянова Є. В. в своїй роботі так характеризує співзалежну особистість так: «Тривожність, нестійкість, амбівалентність почуттів, які відчуває людина завдяки безперервному внутрішньому конфлікту між потребою отримати любов і впевненістю, що вона її не варта, робить її прагнення отримати любов Іншого і наповнення ним свого Я головною і нав'язливою метою її існування» [13, с. 25].

Беррі і Дженей Уайнхолд розробили так званий «еволюційний підхід», в якому вони вбачають такі причини співзалежності та шляхи її подолання:

- «Співзалежність не є первинним захворюванням. Це розлад, що виникає через непроявлену травму, пов'язану з ранніми етапами розвитку, особливо протягом перших шести місяців життя» [53, с. 117]. Автори вважають, що в результаті частого чи тривалого порушення енергетичного зв'язку між матір'ю та дитиною якраз і виникає така травма. Опікуни, не усвідомлюючи соціальні та емоційні потреби дитини, несвідомо сприяють формуванню цієї травми у немовлят та малюків. Тому, саме формуванню міцної прихильності та завершенню інших важливих процесів раннього дитинства і перешкоджає травма розвитку.

- Відсутність стабільної прихильності призводить до затримки у завершенні важливого процесу, який називають психологічним народженням. У нормі цей процес має завершитися до трьох років. Оскільки, неможливо відділитися психологічно без попереднього формування міцної прив'язаності, вважається, що близько 98% населення стикаються з труднощами у вигляді співзалежності або контрзалежності.

- Оскільки багато батьків самі не пройшли повністю процес формування прихильності та відділення, вони не можуть допомогти своїм дітям завершити цей процес. Ба більше, вони можуть протидіяти спробам дітей зробити це [53].

Беррі і Дженей Уайнхолд вважають, що травма залишає глибокий слід у клітинній пам'яті та нервовій системі дитини. Діти навчаються реагувати на певні сигнали, що запускають стресову реакцію та вироблення адреналіну. Наприклад, якщо мати непомітно йде, не попросившись з дитиною, яку залишає під наглядом іншої людини, малюк може починати плакати та тривожитися кожного разу, коли вона виходить із кімнати. Це свідчить про підвищену чутливість до таких відлучень. Зрештою, подібний досвід відобразиться на розвитку мозку, тілі дитини і навіть на її характері. Майбутнє психічне здоров'я дорослої людини багато в чому залежить від цих ранніх емоційних і сімейних переживань [53].

В Транзактному аналізі [2, 65, 68, 71] «співзалежність» визначається терміном «симбіоз» і вважається, що симбіоз є нормальним, природним станом на оральній стадії розвитку дитини. Мати та дитина сприймають його як злиття або єдність своїх потреб. Прикладом нормального симбіозу може бути ситуація, коли мати, яка дуже міцно спить, відразу прокидається від плачу дитини; якщо вона продовжує грудне вигодовування, ймовірно в неї починає прибувати молоко.

З часом, дитина поступово усвідомлює, що здатна відчувати, думати і вирішувати проблеми самостійно, незалежно від матері, і ідентифікує себе як окрему особистість. Основною функцією симбіозу, ймовірно, є забезпечення виживання дитини в той період та на тому етапі розвитку, коли вона ще не може самостійно себе обслуговувати, тобто коли вона зовсім безпорадна.

Патологія, ймовірно, виникає внаслідок порушень у симбіотичних стосунках. Це може відбуватися через проблеми в емоційній сфері (нечуйність), або розлуку з матір'ю, а також, під час процесу розмежування дитини та матері, наприклад, при нехтуванні дитиною або, навпаки, при надмірній турботі з боку батьків. Крім того, такі проблеми можуть виникати, коли батьки не спромоглися підготувати дитину до функціонування в якості незалежної особи, здатної вирішувати свої проблеми.

Арон Вольф Шіфф, Джекі Лі Шіфф пишуть, що всі психологічні ігри, які людина використовує у дорослому житті, розпочинаються через нерозв'язані симбіотичні зв'язки. Механізмом ігор є нехтування, а виправданням – перебільшення. Вони являють собою відтворення ранніх симбіотичних відносин у спробі отримати увагу, чи відреагувати гнів щодо цих відносин. Ходи, які робить людина у грі, засвоєні в дитинстві у відносинах з батьками та підсилюють симбіоз [71].

На рис. 1.2 зображена структура симбіозу, до складу якої входять стани Я, що типові для транзакцій між цими двома індивідами, і утворюють разом структуру однієї цільної особистості

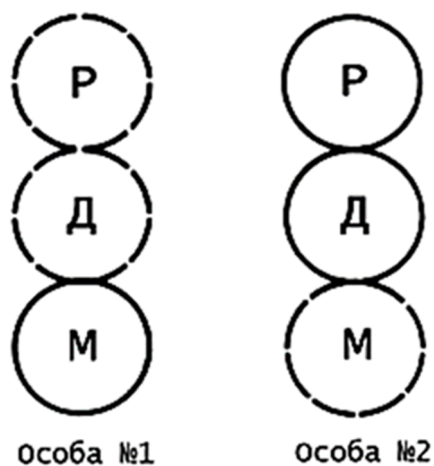


Рис. 1.2. Структура симбіозу [68]

Призначення пасивності полягає в тому, щоб утримувати від функціонування ті стани Я, які могли б порушити існуючий контракт про залежність.

Коли пасивність починає знижуватися, за роль залежної Дитини у симбіозі може з'явитися суперництво. Оскільки обидва партнери певною мірою не усвідомлюють можливості інших варіантів поза симбіозом, це суперництво сприймається як боротьба за виживання, ніби це питання життя чи смерті.

Нехтування є функціональним проявом зараженості або виключення. Людина, яка чимось нехтує, вважає (або поводить себе так, ніби вважає), що її

власне враження про те, що каже, робить чи відчуває інша особа, більш суттєве, важливіше, ніж те, що ця особа каже, робить або відчуває насправді. Вона не використовує інформацію, суттєву для даної ситуації.

Існує чотири можливі шляхи нехтування.

1. Нехтування проблемою (наприклад: немовля плаче, - мати вмикає радіо гучніше або засинає).

2. Нехтування суттєвістю проблеми (наприклад: немовля плаче, - мати каже: "Він у цей час завжди плаче").

3. Нехтування можливістю вирішення проблеми (наприклад: немовля плаче, - мати каже: "Його нічим не можна заспокоїти!")

4. Нехтування власними силами (наприклад: немовля плаче, - мати каже: "Я з тим нічого не можу вдіяти!")

Перебільшення дозволяє виправдовувати збереження симбіозу. Воно може полягати в навмисному перебільшенні якоїсь з власних рис, або проектуватися на зовнішній світ (спотворення особливостей інших осіб чи ситуацій). Перебільшення завжди компенсує відчуття неадекватності та запобігає формуванню обґрунтованих цілей шляхом створення пливкої реальності, у якій людина не може по-справжньому ні досягти чогось, ні зазнати невдачі [68].

Співзалежність дійсно часто розвивається на фоні дитячої травми, і цей стан має глибокі психологічні корені. Всесвітньо відомий експерт у цій сфері, Піа Меллоді, визначає співзалежність як «хворобу незрілості», що розвивається внаслідок дитячих травм. Саме слово «травма» походить від грецького слова, яке означає «рана», і хоча співзалежні люди часто відмовляються звинувачувати партнерів у своїх стражданнях, більшість з них згадують травматично болючий досвід свого дитинства. Трапляються випадки, коли при досить «нормальному» дитинстві співзалежність виникає через травматичні події у дорослому віці, наприклад через сексуальне насильство чи зраду [31].

Важливо зазначити, що співзалежність відрізняється від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який має окремі симптоми, такі як флеш беки, нав'язливі спогади і сильну тривожність. При співзалежності ці прояви можуть

бути відсутні, хоча вона має свої специфічні риси, що стосуються емоційної та психологічної незрілості [31].

Проаналізувавши різних авторів, таких як М. Мілушина, В. Литвиненко, Ю. Чернецька, Viehle можна визначити передумови виникнення співзалежності [22, 33, 63] А саме: досвід сильного травматичного переживання, насильство в родині, проживання з недієздатною або залежною особистістю тощо. Необхідно зазначити, що всі автори дотримуються єдиної думки про те, що співзалежність формується у дисфункціональних стосунках, де порушується інтелектуальний чи емоційний розвиток людини, й надалі у таких особистостей спостерігається нестача емоційного чи фізичного ресурсу, необхідного для побудови здорових відносин.

Москаленко В. Д. вважає, що «співзалежність – це стан, що виникає у членів сім'ї хворого на алкоголізм або інші форми залежності, які часом важчі, ніж саме захворювання» [35, с.14]. Витоки співзалежності, на її думку, беруть початок ще в ранньому дитинстві, де ключову роль відіграє досвід дитячих психотравм.

Співзалежні люди зазвичай походять із родин, де була присутня або залежність від психоактивних речовин, або прояви насильства - емоційного, інтелектуального, фізичного чи сексуального характеру. У таких сім'ях забороняється природне вираження емоцій. Буває, що всі ці фактори присутні одночасно в одній сім'ї. Такі сім'ї називаються дисфункціональними. В своїй книзі «Співзалежність при алкоголізмі й наркоманії» Москаленко В.Д. наводить основні ознаки, що їх характеризують:

1. Заперечення проблем та підтримання ілюзій благополуччя.
2. Відсутність інтимності - брак теплоти та довіри у відносинах між членами сім'ї.
3. «Заморожені» правила та ролі.
4. Конфліктні взаємини.
5. Не диференційованість «Я» кожного члена.
6. Кордони особистості або змішані, або розділені невидимими стінами.

7. Усі члени родини зберігають сімейні секрети та підтримують видимість благополуччя.

8. Схильність до крайніх почуттів та суджень (полярність) [35].

Основні характеристики співзалежної особистості на думку Москаленко В.Д. слідує: низька самооцінка, гіперконтроль (бажання контролювати життя інших), схильність до заперечення, курс на зовнішні орієнтири, відмова від себе (точніше, відмова від своїх почуттів), страх, тривога, сором, почуття провини, розпач, нав'язливі думки, схильність до різких міркувань, міфологічне мислення, несформовані особисті кордони, заперечення) [34].

Співзалежні особи мають такі психологічні особливості, які характерні для людей з недиференційованим рівнем розвитку. До них відносяться: низький рівень самооцінки, труднощі з підтримкою від інших людей, проблеми з побудовою власних кордонів, нездатність до прийняття відповідальності та задоволення особистих потреб.

Дослідники вказують на взаємозв'язок співзалежності з концепціями М. Боуена про диференціацію «Я», емоційну триангуляцію та міжпоколінну трансмісію.

Дослідження Н. Коляди, К. Гуйван дають привід стверджувати, що у всіх видах родин, як нормотипових, так і з тими чи іншими порушеннями, – почуття й інтелект зливаються. Відмінності можуть бути, але тільки в способах та в тому, наскільки сильно вони автономні чи ні, один від іншого. Автори підтримали термін «диференційованість». Ступінь диференційованості людини буде визначатися тільки тим, якою мірою вона може розрізнити свої почуття та емоції від почуттів інших. А тому чим нижчий рівень диференціації «Я» в особистості, тим менше вона здатна робити такі розрізнення [19].

Як правило, добре диференційована людина може розрізнити: «це я думаю», а «це я відчуваю». Однак коли підвищується тривога (наприклад, у ситуації кризи), то емоційна й інтелектуальна системи зливаються, втрачаючи здатність до автономного функціонування. Саме в таких ситуаціях відсутня здатність ясно мислити, і дії стають імпульсивними. Співзалежні особистості на індивідуальному

рівні характеризуються емоційною незрілістю, низькою стресостійкістю, залежністю від думки оточення, нереалістичною самооцінкою. На рівні сім'ї це може мати такі прояви, як надмірна близькість або відчуженість між членами сім'ї, залежність емоційного стану кожного її члена від одного й того самого фактора сімейної атмосфери; погана пристосованість сім'ї до змін.

Загалом, аналізуючи літературу, [4,13,14,19,22,31,33-37,53] можна виділити такі основні психологічні риси та особливості співзалежних людей.

1. Низька самооцінка. Співзалежні часто не впевнені в собі, мають низьку самооцінку та не відчують власну цінність; постійно шукають підтвердження своїй значущості.

2. Гіперконтроль. Співзалежні схильні до гіперконтролю свого найближчого оточення (дітей, партнерів, батьків). За такою поведінкою зазвичай стоїть страх самотності, бути покинутим, глибоке неусвідомлене переконання - неможливість вижити без іншого.

3. Постійне почуття провини. Співзалежні схильні брати відповідальність за проблеми у стосунках, емоційний стан, успіхи та невдачі інших людей. Відчують провину, якщо не можуть допомогти чи догодити значущій особі.

4. Висока тривожність та недовіра. Бояться зробити щось неправильно, засмутити, роздратувати значущих близьких.

5. Не відчують свої психологічні кордони і не вміють їх встановлювати. Дозволяють використовувати себе, йдуть на поводу в інших і не можуть сказати "ні". Співзалежні не усвідомлюють і не висловлюють власні бажання та потреби.

6. Проблема з усвідомленням та вираженням власних почуттів. Вони придушують гнів, образу, розчарування, боячись цими емоціями відштовхнути близьких.

7. Залежність від відносин. Співзалежні особистості перебільшують значення відносин в своєму житті. Відчують себе потрібними та значущими, лише в парі. Розлучення можуть сприймати, як катастрофу та втрату опори.

8. Нездатність будувати близькі, глибокі відносини. Низька самооцінка та страхи унеможливають близькість з іншою людиною.

9. Надмірна потреба у схваленні. Співзалежні потребують зовнішнього схвалення та прийняття, болісно реагують на критику. Думка оточуючих часто важливіша за власну, реакція інших слугує показником правильності власних дій та рішень.

Не всі перелічені риси можуть проявлятися у співзалежної особи. Деякі з них виявляються в тій чи іншій мірі. Більшість авторів вважає, що деструктивні риси співзалежної особистості часто закладаються в дитинстві, і виникають, як спосіб адаптації та виживання у несприятливому сімейному середовищі.

1.3. Рефлексивність, асертивність, спосіб життя співзалежної особистості

Рефлексія доволі давно виступає об'єктом дослідження в таких галузях, як філософія та психологія, педагогіка та конфліктологія, менеджмент, ергономіка, та в інших дисциплінах.

Поняття рефлексії (від латинського *reflexio*— «звернення назад») спочатку з'являється в філософії і означає процес роздумів людини про те, що відбувалося в її власній свідомості. Зміст «рефлексії» як поняття, суттєво змінювався протягом історії європейської філософії та науки. Народившись в Стародавній Греції, а саме у неоплатоніків, воно набуває свого розвитку в схоластичній філософії. Самопізнання, як засіб для виховання розсудливості, так це сформулював це поняття Платон. На думку Сократа, головним завданням людини є пізнання своєї духовної активності та її пізнавальної суті. Декарт розглядав це поняття, як здатність особистості зосереджуватися на власних думках, відсторонюючись та відмежовуючись від зовнішнього та фізичного. Локк, якого вважають засновником інтроспективної психології, трактує рефлексію, як внутрішній досвід, який являється джерелом знань, на відміну від зовнішнього досвіду, отриманого при сприйнятті навколишнього світу через органи чуття. Локк виділив рефлексію як діяльність і способи її прояву, внаслідок чого в розумі виникають ідеї цієї діяльності [17].

Рефлексія — це унікальна здатність, притаманна лише людині, яка включає як стан усвідомлення чого-небудь, так і процес репрезентації психіці свого власного змісту. Таке трактування дає змогу диференціювати три основні модуси рефлексії: процес, властивість і стан [18].

Можливо, завдяки такій властивості як рефлексія виникає і сама психологія, бо вона дозволяє диференціювати психічне на "пізнаюче" і "пізнаване", і надалі встановити його як предмет пізнання. Виходячи з цього, можна відмітити вторинність психологічного знання у відношенні до властивості рефлексивності, бо психологічне знання, спочатку в доннауковій формі, а потім і в науковій з'являється при появі якості рефлексивності [18].

Необхідно зазначити, що проблема рефлексії обумовлена унікальністю самої якості рефлексивності. Саме завдяки такій властивості, як "даність усвідомлювати саму себе", людина розуміє, що володіє неповторною здатністю, якої немає в інших живих істот, - здатністю усвідомлювати [18].

Якщо розглядати рефлексію в контексті творчого мислення та психології творчості, то вона виступатиме там, як процес осмислення та переосмислення суб'єктом стереотипів власного досвіду. А саме це є необхідною умовою для виникнення інновацій. Науковці С. Ю. Степанов, І. Н. Семенов, які вивчали рефлексивно-інноваційний процес і рефлексивно-творчі здібності, розглядали рефлексію як особистісно-сміслову динаміку, що дозволило створити концептуальну модель рефлексивно-інноваційного процесу та методику дослідження цього процесу [17].

Вище згадані автори зазначають, що особистість активізує інтелектуальні та потенційні сили, вибудовує нові психічні утворення, котрі надають змогу реалізувати нові зміни і процеси саме завдяки здатності піднятися над власною свідомістю. С. Ю. Степанов, І. Н. Семенов серед видів рефлексії виокремлюють кооперативну рефлексію. Цей вид рефлексії розглядається як «вивільнення» суб'єкта з процесу діяльності, як його «вихід» у зовнішню, нову позицію щодо виконуваної та майбутньої перспективної діяльності [48].

Встановлення взаємозв'язку між творчістю, рефлексією та індивідуальністю людини дозволяє вивчати проблеми творчої унікальності особистості, а також ролі рефлексії у її розвитку.

У соціальній психології поняття «рефлексії» особливо ретельно досліджується в комунікативному аспекті. Науковці Г. Андрєєва, О. Бодальов, М. Корнєв, Б. Ломов, Л. Орбан-Лембрик вважають, що комунікативна рефлексія – це специфічна здатність пізнання людини людиною, процес дзеркального відображення партнерів по спілкуванню, найважливіша складова ефективного спілкування. О. Лушпаєва описує цей тип рефлексії, як «рефлексія у спілкуванні» і виділяє три її компоненти: особистісно-комунікативна рефлексія (рефлексія «Я»); соціально-перцептивна (рефлексія іншого «Я»); рефлексія ситуації або рефлексія взаємодії [23].

Якщо розглядати рефлексію у контексті ефективного спілкування, то можна її визначити як здатність людини усвідомлювати особливості своєї взаємодії з іншими. Це дає можливість "піднятися над собою", щоб аналізувати як конструктивні, так і деструктивні зв'язки та відносини, а також зрозуміти причини, що лежать в основі виниклих проблем. Крім того, рефлексія допомагає дослідити, як минулий досвід впливає на ці проблеми, і порівняти свої особистісні риси з поведінкою інших. До ознак високого рівня розвитку рефлексії належать: усвідомлення власних особливостей, незалежність від минулого, орієнтація на теперішнє і майбутнє, здатність самостійно змінювати негативний хід подій і активно вирішувати складні ситуації.

Деякі автори, використовують поняттям «рефлексія» разом з поняттям «трансцендування». Якщо трансцендування передбачає вихід людини «з себе», за межі власного внутрішнього світу, а рефлексія передбачає занурення людини у свій внутрішній світ, то саме інтеграція цих двох процесів дозволяє особистості дистанціюватися з метою пізнання навколишнього буття і себе в ньому [15].

Однією з ключових умов ефективного дослідження рефлексії є необхідність диференціації загального предмета психології рефлексії, яка як синтетична психічна реальність повинна вивчатися диференційовано, у трьох базових

аспектах, що відповідають трьом основним модусам психічного - як психічний процес, як психічна властивість і як психічний стан [18].

У своїй статті «Рефлексивність, як психічна властивість та методика її діагностики» А.В. Карпов зазначає, що суть і специфіка рефлексії (як поняття та психічної реальності) полягає в тому, що вона дійсно може бути представлена як процес, властивість і стан, але саме синтез зазначених модусів і становить її якісну визначеність. Автор вважає, що рефлексія є синтетичною психічною реальністю, яка може одночасно виступати і як психічний процес, і як психічна властивість, і як психічний стан, але при цьому не зводиться до жодного з цих понять окремо [18].

«Рефлексія – це одночасно й унікальна властивість, притаманна лише людині, і стан усвідомлення чогось, і процес репрезентації психіці свого власного змісту. Саме таке розуміння, дає можливість диференціювати основні модуси рефлексії і тим самим конкретизувати предмет психології рефлексії, забезпечує і збереження тієї єдності, в якій у психіці представлені процеси, властивості та стани.» [18].

Аналіз літературних джерел [21, 64] свідчить, що при діагностиці рефлексивності необхідно обов'язково враховувати диференціацію її проявів за іншим важливим критерієм — спрямованістю. Згідно з цим критерієм, виділяють два типи рефлексії: "інтрапсихічну" та "інтерпсихічну". Інтрапсихічна рефлексія стосується здатності до самоприйняття змісту власної психіки і його аналізу, тоді як інтерпсихічна рефлексія пов'язана зі здатністю розуміти психічні стани інших людей. Ця здатність включає не лише вміння "поставити себе на місце іншого", але й механізми проєкції, ідентифікації та емпатії. Отже, загальна властивість рефлексивності охоплює обидва зазначені типи, а рівень розвитку цієї властивості є похідним від них одночасно [18].

«Зміст теоретичного конструкту, і навіть спектр обумовлених ним поведінкових проявів - індикаторів якості рефлексивності передбачає необхідність обліку трьох основних видів рефлексії, виділених по «временному»

принципу: ситуативної (актуальної), ретроспективної і перспективної рефлексії» [18, с. 47].

За словами Карпова, *ситуативна рефлексія* забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвіднесення своїх дій з ситуацією та їх координації відповідно до умов, що змінюються, і власним станом. Поведінковими проявами та характеристиками цього виду рефлексії є, зокрема, час обмірковування суб'єктом своєї діяльності; те, наскільки часто він вдається до аналізу того, що відбувається; ступінь розгортання процесів прийняття рішення; схильність до самоаналізу у конкретних життєвих ситуаціях [18].

Ретроспективна рефлексія проявляється у схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності та подій, що відбулися. У цьому випадку предмети рефлексії - передумови, мотиви та причини події, що відбулися; зміст минулої поведінки, її результативні параметри та, що є найважливішим, допущені помилки. Ця рефлексія виражається, у тому, як часто і наскільки довго суб'єкт аналізує та оцінює події, що відбулися, чи схильний він взагалі аналізувати минуле і себе в ньому [18].

Перспективна рефлексія співвідноситься: з функцією аналізу подальшої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням можливих результатів та інших. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація у майбутнє [18].

Своєрідна специфіка проблеми рефлексії безумовно позначається і на її розвитку, і на сучасному стані. Її багатовікова історія проходила паралельно з розвитком уявлень особистості про саму себе і тому має найтісніші зв'язки з філософським знанням. Рефлексія має комплексний, загальнонауковий характер, що виявляється у міждисциплінарному статусі, а також у ширшому спектрі психологічних напрямів її розробки.

Науковці виділяють декілька базових напрямків розробки рефлексії на сьогоднішній день.

1. Науковці У. У. Давидов, Ю. М. Кулюткин, І. М. Семенов, У. Ю. Степанов досліджували рефлексію в контексті проблематики психології мислення.

2. В.С. Біблер, СЮ. Курганов, А. Ліпман вивчали рефлексивні закони в організації комунікативних процесів.

3. Вчені В. А. Недоспасова, А. Н. Перре-Клемон, В. В. Рубцов аналізували рефлексивні особливості в структурі спільної діяльності.

4. Представники педагогічного напрямку О. С. Анісімов, М. Е. Боцманова, А. З. Зак, А. В. Захарова розуміють рефлексію як важливий засіб організації навчальної діяльності.

5. Представники особистісного напрямку, де Ф. Є. Василюк, М. Р. Гінзбург, НД. Гуткіна, А. Ф. Лазурський розглядають рефлексивне знання як результат осмислення своєї життєдіяльності.

6. М. Келлер, М. Кеплінг, Дж. Флейвелл, М. А. Холодна представники метакогнітивної парадигми вивчення рефлексивних процесів [64, 66, 67].

У сучасній психологічній літературі термін «асертивність» означає висловлювати свою думку й безпосередньо показувати свої емоції та поведінку в межах, які не порушують прав і психічної території інших людей, а також власних [49].

Асертивність — це вільне вираження своїх бажань, інтересів, переконань, високий рівень свободи, переконаність у власній правоті, впевненість у відстоюванні своїх прав, повага до себе й одночасно ввічливе, шанобливе ставлення до людей, з якими взаємодіють, визнання за ними таких же прав [43].

Поняття «асертивність» (від англ. assert — наполягати на своєму) зазвичай визначають, як особистісну автономію, незалежність від зовнішніх чинників і оцінок, здатність до самостійного регулювати свою поведінку, вміння конструктивно вирішувати проблемні ситуації у взаємодії з іншими, а також, як здатність самостійно приймати рішення, проявляти наполегливість і ініціативу [7].

«Асертивність (від англ. assert – наполягати, стверджувати, заявляти) – здатність людини конструктивно відстоювати свої права, захищати власні інтереси, боронити себе (не дозволяти іншим дошкуляти або використовувати);

виявляти позитивне і шанобливе ставлення до інших людей; вільно висловлювати свої думки, бажання, почуття та емоції; визнавати за іншими право на помилку, не засуджуючи їх за це; домовлятися, знаходити рішення, що задовольняє обидві сторони; доброзичливо і впевнено відмовляти за потреби; приймати компліменти і похвалу без удаваної скромності; досягати поставленої мети, не порушуючи прав інших (без маніпуляцій та емоційного шантажу)» [30, с. 127].

Феномен асертивності був виявлений в психотерапії та психокорекційній роботі [70, 73]. Наприкінці 50-х - на початку 60-х років ХХ століття Ендрю Селтер першим почав серйозно досліджувати це питання в своїй практичній діяльності. Ще в 1940-х роках він узагальнив свій досвід роботи з клієнтами, що страждали на невпевненість у собі та мали труднощі у спілкуванні, у своїй книзі «Умовно-рефлекторна терапія» [70].

Наразі, проблема асертивності є предметом вивчення в таких галузях науки, як менеджмент, соціологія, конфліктологія, психологія управління, соціальна психологія та психотерапія.

У різних напрямках науки асертивність трактується по різному. Наприклад, в конфліктології вона розглядається, як поведінка що є конструктивною і дієвою саме у вирішенні конфліктів. Асертивність у контексті конфліктології полягає в ясному та конкретному викладі власних вимог, що допомагає уникнути конфліктів і зберегти гармонійні стосунки між людьми [12].

Соціальна психологія вважає асертивність це особистісна якість, риса характеру, що проявляється у самоствердженні, в усвідомленому сприйнятті інших людей без страху, тривоги, напруженості чи іронії. Це також здатність людини впевнено і гідно захищати свої права, не принижуючи при цьому прав інших. Асертивну поведінку характеризують як пряму, відкриту та щирю, яка не має на меті завдати шкоди іншим людям [1, 9, 20, 24, 45, 8].

Асертивність означає твердження себе, своєї особистості, коли ми вміємо висловлювати свою позицію впевнено та твердо, не впадаючи в агресію та не дозволяючи іншим людям маніпулювати собою. Це передбачає зростання самосвідомості, вміння знати, любити та розуміти своє справжнє "Я". Для цього

необхідно навчитися слухати оточуючих та відгукуватися на їхні потреби, не знехтуючи власними інтересами та не поступаючись принципами.

Асертивна особистість має розвинуті навички спілкування, контролює прояв своїх емоцій в стресових ситуаціях, вміє виходити з конфліктів та налагоджувати контакти з важкими співрозмовниками [6].

Асертивність – впевнений захист своїх інтересів чи свого погляду з урахуванням інтересів інших людей [8].

Необхідно відмітити, що на сьогоднішній час, теоретичних досліджень феномену асертивності проведено досить мало. Для оволодіння навичками асертивної поведінки, опанування стратегій самоствердження та самоактуалізації, існує багато тренінгів асертивності [10, 58]. Аналізуючи професійну літературу, можна виявити дослідження вікової динаміки асертивності, розвитку асертивності та її ролі в професійній діяльності та інших аспектах нашого життя. Досить гарно охоплені проблеми адаптації до специфічних умов, тобто адаптації моряків, спортсменів, військових. Багато уваги приділяється вивченню «поведінкових аспектів асертивності» в професійному середовищі менеджерів, вчителів, медпрацівників [26, 55].

У наукових дослідженнях, які стосуються проблеми асертивності, немає єдності в трактуванні цього феномену. Проаналізувавши українську та зарубіжну психологічну літературу, можна зробити висновок, що поки що не існує загальноприйнятого визначення цього поняття. В залежності від психологічного підходу, можна виділити декілька інтерпретацій. Питання про те, чи є асертивність лише певною поведінковою навичкою, чи це самостійна риса особистості, залишається відкритим [54, 55].

Коли людина володіє емоційним балансом, проблем і непорозумінь у житті значно менше. Інтуїтивно більшість людей відчувають "золоту середину", що сприяє створенню найкращої атмосфери в спілкуванні та підтримці гармонії у стосунках. Емоційні гойдалки, надмірні, неконтрольовані емоції або ж повна їх відсутність, викликають дискомфорт у взаємодії.

Саме асертивна поведінка і є тією "золотою серединою" між агресією та

пасивністю. Це гармонійне поєднання особистісних якостей, яке проявляється у природній та чесній поведінці як щодо себе, так і щодо оточення. Асертивність тісно пов'язана з такими рисами, як відповідальність, емоційна стабільність, впевненість і високий рівень самоконтролю [7]. Розвинена асертивність забезпечує професійне спілкування, взаєморозуміння та співпрацю з людьми та колегами замість маніпулювання, що, на жаль, іноді трапляється на практиці. Основою асертивної взаємодії є взаємна повага, уважне слухання, доброзичлива наполегливість, ввічлива вимогливість і ставлення до партнера як до рівноправного учасника спілкування [30].

Сутність асертивної поведінки полягає у чесному та коректному вираженні своїх почуттів і думок, бажань та переконань, а також у захисті власних прав у конструктивній формі, не порушуючи прав інших людей [16].

Внутрішні переконання асертивної особистості: «Я прагну задовольнити свої потреби, не порушуючи при цьому прав інших», «Я тобі нічого не винен, і ти мені нічого не винен», ми - рівноправні партнери.

Ознаками асертивної поведінки являються: відповідальність за власні вчинки; відсутність звинувачень інших у своїх проблемах; захист своїх прав і переконань з повагою до сторонніх людей; вміння уважно слухати й розуміти співрозмовника; цінування стосунків; розуміння, проживання та вираження своїх емоцій, як позитивних так і негативних, без ворожості чи образливої зверхності до інших; надання собі та іншим право на помилку, не осуджуючи за це; ясне усвідомлення та формулювання своїх бажань (чи небажань) в конкретній ситуації; вміння знаходити компромісні рішення, мистецтво домовлятися [32].

Асертивна особистість може досягати бажаного без застосування маніпуляцій і прийомів емоційного шантажу; може змінювати власну точку зору під впливом аргументів; вміє себе захищати (не дозволяють іншим дошкуляти або використовувати їх), знає як треба доброзичливо і впевнено відмовляти; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

Наслідки асертивної поведінки можуть бути такі: асертивні люди досягають своїх цілей, не порушуючи прав інших; будують міцні стосунки; їх цінують ділові

партнери та бажають співпрацювати; задоволені собою і своїм життям (мають високе почуття власної гідності); деякі можуть вважати їх надто наполегливими або пробивними; асертивних людей не завжди сприймають позитивно, оскільки вони відкрито виражають свої емоції, що іноді викликає заздрість [55].

В той же час, вільно проживаючи свої емоції, асертивна особистість завжди відчуває коли її поведінка буде недоречною, і бере відповідальність за власний емоційний стан, утримуючи себе від надто сильного вираження своїх почуттів та переживань.

В.В. Мойсеєнко вважає, що «асертивність, як якість зрілої особистості, характеризує здатність людини змінювати свою поведінку в спільній діяльності, спілкуванні і пізнанні в позитивному напрямку і виражається у відчутті внутрішньої сили, вміння особистісного самовираження, емоційної стабільності, відповідальності за свою поведінку і за виконання прийнятих рішень, позитивному ставленні до себе і іншим. Асертивність сприяє досягненню поставлених цілей, не завдаючи шкоди іншим» [49].

Р. Альберті та М. Еммонс [1], розглядаючи процес формування навичок асертивності, виділили три типи поведінки:

- 1) не асертивну, або загальмовану поведінку, цей тип людей в комунікації жертвують своїми інтересами;
- 2) агресивну, коли люди «посилюються» за рахунок інших;
- 3) асертивну, коли «підсилення» особистості «підсилює» обидві сторони, що взаємодіють [11].

Вищезгадані автори вважають, що агресивність та недостатній рівень впевненості в собі, можуть бути загальною характеристикою особистості, чи рисою, що виявляється у специфічних ситуаціях. Також, Р. Е. Альберті та М. Л. Еммонс підкреслюють, що асертивність виявляється на декількох рівнях, а саме на вербальному, невербальному і пара вербальному рівні. Проблема невпевнених людей полягає у тому, що соціальний страх стає домінуючим почуттям і блокує їхню соціальну активність. Автори вважають, що саме подолання страху та тривоги дає можливість особистості проявити асертивну поведінку [1, 62].

Існує й інша думка [40, 41]. Наприклад, Е. Шостром вважає, що у міжособистісній взаємодії можна виділити чотири основні типи поведінки:

1. Агресивний тип, коли людина ігнорує права інших і вторгається в їхній особистий простір.
2. Пасивний тип, що характеризується обмеженням власних інтересів та прав.
3. Змішаний тип, який поєднує елементи пасивно-агресивної поведінки.
4. Асертивний тип, що передбачає здатність відкрито та чесно висловлювати свої почуття, думки та переконання, не порушуючи прав інших.

Ці типи визначають характер взаємин між людьми та їхній підхід до вирішення конфліктів .

Аналізуючи літературу, можна сказати, що на сьогодні в зарубіжній психології виділяють дві основні групи досліджень асертивності. Перша група представлена такими вченими, як Дж. Бейер, С. Бішоп, В. Каппоні, Р. Лазарус, Г. Фенстрхейм [6, 16, 55] та займається вивченням поведінкової моделі особистості і її зовнішніх проявів. Інша група вчених, таких як А. Маслоу, Р. Мей, Ф. Перлс, Е. Фромм, В. Франкл, М. Хайдеггер. [29, 32, 42, 56, 57], концентрується на внутрішньому світі особистості.

Таким чином, асертивність - це риса характеру, що визначає автономну особистість, незалежну від зовнішнього оцінювання; це вміння самостійно регулювати особисту поведінку, відстоювати свої права з повагою до інших; це самоповага, здатність захищати та відстоювати свої інтереси, думки, вільно виражати почуття, здатність нести відповідальність за свою поведінку [45].

Принципи асертивності – це емпіричні правила поведінки в суспільстві, в спілкуванні з оточенням [44]. Вони базуються на гуманістичних цінностях і виключають маніпуляцію, жорстокість та агресію щодо інших. Асертивність можна визначити як здатність адекватно оцінювати власний стан і поведінку, що сприяє самореалізації та особистісному розвитку [43].

Спосіб життя співзалежної особистості часто дуже напружений і хаотичний,

оскільки він побудований навколо потреб і бажань інших людей, ігноруючи власні інтереси та почуття. Порушення гармонії життєвих цінностей у співзалежній особистості стає явною причиною "духовного занепаду" як самої людини, так і суспільства загалом.

У співзалежних осіб дуже часто інші значущі люди вирішують як їм жити: о котрій вставати зранку, коли йти на роботу, скільки годин працювати і коли лягати спати – так ніколи не досягти балансу в житті. Вони просто насичують день і все своє життя чужими цілями. Живуть не своїми цінностями, і намагаються задовільнити очікування інших людей, забуваючи про цьому про свої бажання та потреби. Це погіршує якість життя та викликає відчуття несвободи та марнування часу [46].

Баланс в житті можливий, якщо людина керує своїм сьогоденням і майбутнім, володіє своїм часом. Коли особистість визначає, чому приділити увагу, а чому ні – тоді її життєдіяльність легко привести до балансу.

Повноцінне збалансоване життя - це яскраве та активне життя за власними правилами, а не просто задоволення базових потреб для виживання. Щоб жити цікаво та насичено, потрібно працювати над власним розвитком і відкривати для себе нове. Щодня варто приділяти увагу одній-двом справам, які приносять людині радість і натхнення [46].

Співзалежній людині потрібно поступово повертати собі управління своєю долею. Вчитися самотійно, без зовнішньої допомоги, управляти своїм життям, приймати рішення, вибудовувати плани. Якщо людина не є господарем свого часу, то їй закритий шлях до балансу. Співзалежним треба взяти відповідальність за своє сьогодення і майбутнє, навчитися приймати свої рішення – тоді їм відкриється дорога до щасливого життя.

Методика "Колесо життєвого балансу" була розроблена Полем Майєром (Paul Myers), американським коучем. Він виділяв наступні сектори нашого життя, які взаємопов'язані між собою, це: робота, сім'я, діти, здоров'я, фінанси, друзі, відпочинок та захоплення див. Додаток А. Пол Майєр шукав відповідь на питання - як гармонійно розвивати різні сфери нашого життя, вважаючи, що негативний

стан однієї сфери життя може погано впливати на інші. Наприклад, проблеми зі здоров'ям здатні позначитися як на роботі, так і на можливостях для саморозвитку. Проблеми в особистій сфері, у відносинах, можуть негативно впливати на кар'єру, фінанси, психічне здоров'я та загальну якість життя [46].

Методика «Колесо життєвого балансу» дає змогу зрозуміти рівень задоволеності особистості в різних сферах життя. Виконавши цю просту техніку, та отримавши наочну картину свого життя, можна визначити, які саме сфери потребують першочергової уваги для досягнення особистих цілей.

Особистість, що визначила пріоритетні цілі свого життя, зробила перший крок до автономії та управління ним. Неможливо покращити чи змінити ті аспекти життя, яким не приділяється свідомої уваги.

Проаналізувавши теоретичну літературу, можна сказати, що на відміну від сімдесятих років минулого століття, коли здебільшого західні вчені використовували термін співзалежність в вузькому значенні, виключно для опису партнерів людей, що зловживають психоактивними речовинами, зараз його використовують в ширшому розумінні, наприклад, як емоційну, патологічну залежність від іншої людини.

Різні вчені по різному описують цей феномен. Деякі автори розглядають співзалежність як дисфункціональну поведінку, що виникає через незавершений етап розвитку, як недиференцію «Я», як поведінкову особливість, що формується з дитячих років. Співзалежність розглядають як нездоровий емоційно-психологічний стан особистості, що характеризується хворобливою залежністю від іншого, нездатністю до самостійних рішень, необхідністю в опорі на інших, залежністю від думки оточуючих, постійним відчуттям тривоги, безпорадності та неадекватності.

Незважаючи на високий рівень теоретичного та емпіричного дослідження, єдиного терміну для визначення співзалежності на сьогоднішній день не існує.

На основі теоретичного аналізу досліджень сучасних психологів було досліджено особливості рефлексивності, асертивності та життєвого балансу співзалежної особистості.

В результаті аналізу визначено, що рефлексивність - це не тільки процес самопізнання особистістю внутрішніх психічних станів та саморозуміння, це й процес розуміння та оцінки іншого, процес узгодження своєї свідомості з думками та цінностями інших людей. Рефлексивність дає можливість людині усвідомлювати свою взаємодію з іншими, аналізувати конструктивні та деструктивні зв'язки та відносини.

Співзалежні особистості мають проблеми в спілкуванні можливо тому, що мають проблеми з рефлексивністю, тобто не здатні аналізувати себе та прогнозувати свій вплив на іншого.

Асертивність передбачає вільне вираження своїх емоцій, потреб, переконань; високий рівень автономії особистості; незалежність від зовнішніх оцінок; впевненість у собі та у відстоюванні своїх прав; вміння самостійно регулювати свою поведінку, здатність конструктивно вирішувати проблеми та ефективно взаємодіяти з іншими; повагу та довіру до себе та оточуючих. Саме ці особистісні особливості та навички в спілкуванні, зазвичай відсутні у співзалежних людей.

Спосіб життя співзалежної особистості часто дуже напружений і хаотичний, тому що він побудований навколо потреб і бажань інших людей, ігноруючи власні інтереси та почуття. Співзалежній людині потрібно вчитися самостійно управляти своїм життям, приймати рішення, будувати плани, розвиватися в навчанні та праці. Співзалежні часто направляють всю свою увагу нерівноцінно, виключно на роботу чи сім'ю. Тому на основі методики "Колесо життєвого балансу" ми спробували дослідити як гармонізувати різні сфери життя співзалежної особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування методики дослідження

Проблема співзалежності стає все більш актуальною і все більш загостреною для сучасного суспільства. З розвитком інформаційних технологій, соціальних мереж, суспільство все більш стає залежним від думки інших, порівнює себе, стиль свого життя з іншими, має неадекватно низьку самооцінку.

На нашу думку, феномен созалежності виникає як компенсаторна реакція, у тих випадках, коли людина не здатна самотійно виокремити себе від рідних, свого партнера, суспільства.

Дане дослідження дозволяє нам емпірично виявити особливості емоційних переживань людини, котра має болючу схильність до співзалежності від партнерських відносин. Розуміючи, які емоційні переживання, невпевненість має людина, ми можемо розробити план дій, направлений на допомогу такій людині, та полегшити її почуття провини та інші важкі емоції, що тісно пов'язані з таким станом.

Для виявлення особистісних особливостей та передумов схильності до співзалежної поведінки нами було розроблено стратегію експериментального дослідження, яка базується на принципах єдності свідомості та діяльності, взаємодії зовнішніх дій і внутрішніх умов.

У даній роботі були використані наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз наукових робіт з проблеми співзалежної поведінки, асертивності, особистісних рис та саморефлексії схильної до співзалежної поведінки людини, їх класифікація, систематизація, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення результатів теоретичних і експериментальних досліджень);
- емпіричні (спостереження, методи опитування, тестування,

констатувальний експеримент, узагальнення, математичний аналіз, виявлення взаємозв'язків між особистісними рисами спів залежної людини, гендерними ознаками та схильністю до спів залежної поведінки).

У проведеному дослідженні ми використовували такі методики, як:

1. Методика вимірювання рівня співзалежності, Шкала Spann-Фишер.
2. Методика виявлення рівня рефлексивності особистості Карпова А.В.
3. Методика виявлення рівня асертивності ТОКАС Подоляк Н.М.
4. Авторська анкета «Колесо життєвого балансу».

Статистичні методи: основні описові статистики, коефіцієнт кореляції Пірсона, регресійний аналіз.

Експериментальна база дослідження: у дослідженні приймали участь 76 респондентів (58 жінок і 18 чоловіків) у віці від 17 до 60 років.

Дослідження проводилося в жовтні 2024 року за допомогою опитувальнику GoogleForms.

Вибір методик для проведення даного дослідження зумовлений припущенням, що, в залежності від гендерних ознак, існують характерні «чоловічі» і «жіночі» особливості схильності до співзалежних відносин.

При проведенні дослідження нас цікавило, як саме розподіляться респонденти в залежності від фактору гендеру за середніми показниками за обраними методиками. З цією метою, ми, за допомогою статистичного пакету SPSS - 23, намагались виявити присутність чи відсутність наступних закономірностей:

1. Між середніми показниками за незалежним фактором «гендер» за методикою Фішера;
2. Виявлення рівню кореляційного зв'язку між гендерними ознаками, середніми показниками за методикою Фішера «Діагностика співзалежної поведінки» та рівнем саморефлексії респондентів;
3. Між середніми показниками за рівнем асертивності респондентів та рівнями кореляційних зв'язків зі схильністю до спів залежності.

Підбір методичного інструментарію виконувався з метою:

- Вивчення особливостей схильності до співзалежної поведінки у респондентів;
- Дослідити, які саме незалежні фактори впливають на схильність респондентів до спів залежної поведінки;
- Дослідити, чи впливає спів залежна поведінка і якщо так, то яким чином на асертивність та саморефлексію респондентів;
- Дослідити, чи має зв'язок обраний тип професії респондента та асертивність, саморефлексія та спів залежної поведінка.
- Дослідити наскільки збалансованим є життя респондента і чи існують викривлення у тій чи іншій галузі життя.

Метою емпіричного дослідження є вивчення статевих та вікових особливостей осіб схильності до співзалежної поведінки, порівняння індивідуально-психологічних особливостей чоловіків та жінок, які схильні до співзалежної поведінки; визначити чи впливає на співзалежність спосіб життя співзалежної особистості.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Вивчити статеві особливості схильності до співзалежної поведінки.
2. Відстежити взаємозв'язок індивідуально - психологічних особливостей особистості з її схильністю до співзалежної поведінки.
3. Виявити, які індивідуально - психологічні особливості властиві людям, що більш схильні до спів залежної поведінки, в залежності від рівню асертивності та саморефлексії. Підібрати методологічний інструментарій емпіричного дослідження.
4. Провести, проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження.

Дослідження включало три етапи, на кожному з яких в залежності від поставлених завдань застосовувалися різні методи дослідження.

Перший етап: визначення теоретичної та методологічної основи дослідження, проблеми, об'єкта, предмета і завдань з метою визначення методики експериментальної роботи; теоретичний аналіз з проблеми дослідження.

Другий етап: організація і проведення експериментального дослідження з метою діагностики особистісних особливостей схильності до спів залежної поведінки .

Третій етап: систематизація отриманих даних, аналіз і інтерпретація результатів.

Для досягнення поставленої мети, завдань у роботі були застосовані наступні методи дослідження: теоретичні методи (вивчення літератури з проблеми дослідження, її аналіз і синтез); емпіричні методи – спостереження, анкетування, кількісний і якісний аналіз отриманих даних.

У рамках психодіагностичного дослідження були використані наступні методики для вивчення особливостей осіб схильних до співзалежної поведінки.

1. Шкала вимірювання рівня співзалежності Л. Spann, Д. Фішер., див. Додаток Б.

Дана методика спрямована на визначення рівня співзалежності у особистості. Вираженість співзалежності оцінюється за рівнями (нормальний, помірний, виражений).

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожен відповідь. Запитання 5 і 7 зворотно закодовані.

У ключі методики висунуті наступні критерії інтерпретації:

- Показники на рівні 16-32 бали являються нормою;
- Показники на рівні 33-60 бали являються помірно вираженою співзалежністю;
- Показники на рівні 61-96 балів свідчать про сильно виражену співзалежність.

2. Методика виявлення рівня асертивності ТОКАС Подоляк Н.М. див. Додаток В.

Дана методика спрямована на вивчення рівня асертивності особистості та особистісних особливостей асертивності. Рівень вираженості асертивності оцінюється за рівнями (нормальний, помірний, виражений).

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за

кожну відповідь.

Досліджувані оцінюють кожне із тверджень за наступною шкалою:

- «так» - 4 бали,
- «швидше так» - 3 бали,
- «швидше ні» - 1 бал,
- “ні” - 0 балів.

Максимальний показник кожної складової дорівнює 60 балам. Методика складається з чотирьох субшкал та однієї основної шкали.

У ключі методики висунуті наступні критерії інтерпретації:

Афективна (емоційна) складова (ААс): позитивні показники нервово-психічна стійкість, наявність впевненості у собі, відсутність тривоги, стабільність та спонтанність, прийняття себе та оточення. Негативні показники - відсутність цих якостей, чи слабкий прояв;

Когнітивна складова (КАс): позитивні показники включають в себе розуміння необхідності досягнення цілей, орієнтацію в соціумі та адекватну його оцінку, дозвіл самому собі на висування вимоги, а також уміння прогнозувати результати власних дій, негативні показники – протилежні за суттю характеристики.

Поведінкова або конативна складова (ПАс): позитивні показники характеризуються готовністю до дій, вмінням досягати своїх цілей, без поправлення прав інших людей, здатність управляти власним життям, конструктивність в агресії, протилежний полюс - неспроможність адекватно взаємодіяти, прояв неконструктивної агресії чи пасивність.

Контрольно-регулятивний елемент (РАс): позитивні показники вказують на самостійність, наполегливість, здатність висловлювати та захищати власну думку, відповідальність за свої вчинки; негативний полюс — залежність, дозвіл іншим контролювати власні рішення, безпорадність, схильність підкорятися іншим та неспроможність відстоювати власні погляди.

Показники представлені в порядку зменшення факторної ваги;

Загальний показник асертивності (ЗПАС) є вторинним і вираховується за формулою: $ЗПАС = (ААС+КАС+ПАС+РАС)$.

3. Опитування відповідно до типу професії.

Випробуваному рекомендувалося вибрати тип своєї основної діяльності.

Назва типів професій:

- «людина-природа» - всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом і лісовим господарством;
- «людина-техніка» - всі технічні професії;
- «людина-людина» - всі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, зі спілкуванням;
- «людина-знак» - всі професії, пов'язані з обрахуванням, цифровими та буквеними знаками, в тому числі і музичні спеціальності;
- «людина-художній образ» - всі творчі спеціальності.

У рамках даного дослідження нам було цікаво дослідити - чи є кореляційні зв'язки між такими показниками, як рівень асертивності респондентів, відповідності до типу професії та схильністю до співзалежних відносин.

Також ми припустили, що при виявленні позитивних кореляційних зв'язків, ми можемо зробити припущення щодо того, що людина, котра схильна до співзалежних відносин і має невисокий рівень асертивності, схильна обирати професію типу «Людина – знак», «Людина – техніка» або «Людина – природа». З цією метою ми провели регресійний лінійний аналіз, результати якого знаходяться у Додатку Д.

4. Методика виявлення рівня рефлексивності особистості Карпова А.В., див. Додаток Е.

За допомогою шкали рефлексивності ми можемо продіагностувати індивідуальну міру вираженості якості рефлексивності. Сирі бали за методикою та рівні рефлексивності респондентів наведені у Додатку К.

Рефлексивність – це здатність людини до самосвідомості. В рамках даної роботи там було цікаво дослідити, як саме рефлексивність корелює із співзалежними відносинами.

Вимірюваність рефлексивності дає можливість розглянути її як нову кількісну змінну у психологічних дослідженнях. Сучасні автори виділяють рефлексивність як класичну тріаду, що включає психічні процеси, властивості та стани.

Ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвіднесення своїх дій з ситуацією та їх координації відповідно до умов, що змінюються, і власним станом.

Ретроспективна рефлексія проявляється у схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності та подій, що відбулися. Суб'єкт аналізує і оцінює події, що відбулися, чи схильний він взагалі аналізувати минуле і себе в ньому.

Перспективна рефлексія співвідноситься: з функцією аналізу подальшої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням можливих результатів та інших. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація у майбутнє.

5. Авторська анкета «Колесо життєвого балансу» див. Додаток Ж.

Дана методика була розроблена коучем Полом Майєром. Її суть полягає в тому, щоб визначити наскільки збалансованим у всіх сферах є наше життя. Якщо більшу частину свого часу та уваги ми приділяємо одним сферам життя, то від цього страждають інші сфери життя, так як ми приділяємо їм менше уваги.

Пол Майєр виділяв наступні сектори нашого життя, які взаємопов'язані між собою, це: робота, сім'я, діти, здоров'я, фінанси, друзі, відпочинок та захоплення. Дана методика дозволяє визначити цілі та завдання, а також правильно виробити тайм-менеджмент, який дозволить приділяти більше часу тим секторам свого життя, які важливіші для людини, встановити пріоритети у своєму житті.

2.2. Узагальнення результатів емпіричного дослідження рефлексивності, асертивності та життєвого балансу співзалежної особистості

Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики, кореляційний, дисперсійний аналіз) за допомогою програми SPSS - 23.

Надійність та вірогідність результатів забезпечувалась використанням математичних методів аналізу, таких як пакет статистичного аналізу SPSS 23, та валідністю отриманих даних.

При проведенні даного дослідження ми висунули наступні гіпотези дослідження:

$H_{(0)}$: Відсутній кореляційний зв'язок між асертивністю, співзалежною поведінкою та рефлексивністю респондента;

$H_{(1)}$: Існує кореляційний зв'язок між асертивністю, співзалежною поведінкою та рефлексивністю респондента.

Загальному поточному рівню співзалежної поведінки серед респондентів ми також придали наступні значення:

«1» - сумарна кількість балів згідно ключа опитувальника становить 16-32 бали;

«2» - сумарна кількість балів згідно ключа опитувальника становить 33-60 бали;

«3» - сумарна кількість балів згідно ключа опитувальника становить 61-96 балів.

За методикою Спанн- Фішер ми отримали наступні результати:

За допомогою команди «Обчислити нову змінну» та команди «Сума» статистичного пакету SPSS, ми отримали наступні результати серед 76 респондентів див. табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Основні статистичні характеристики рівня співзалежності

Кількість респондентів	76
Середні показники	2,04
Стандартне відхилення	,474
Дисперсія	,225
Мінімальний показник	1
Максимальний показник	3

Розподіл респондентів за рівнем співзалежних відносин в процентному відношенню наведено в табл. 2.2 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем співзалежних відносин (у %)

Рівні співзалежності	%
Норма	9,2
Помірно виражена співзалежність	77,6
Сильно виражена співзалежність	13,2

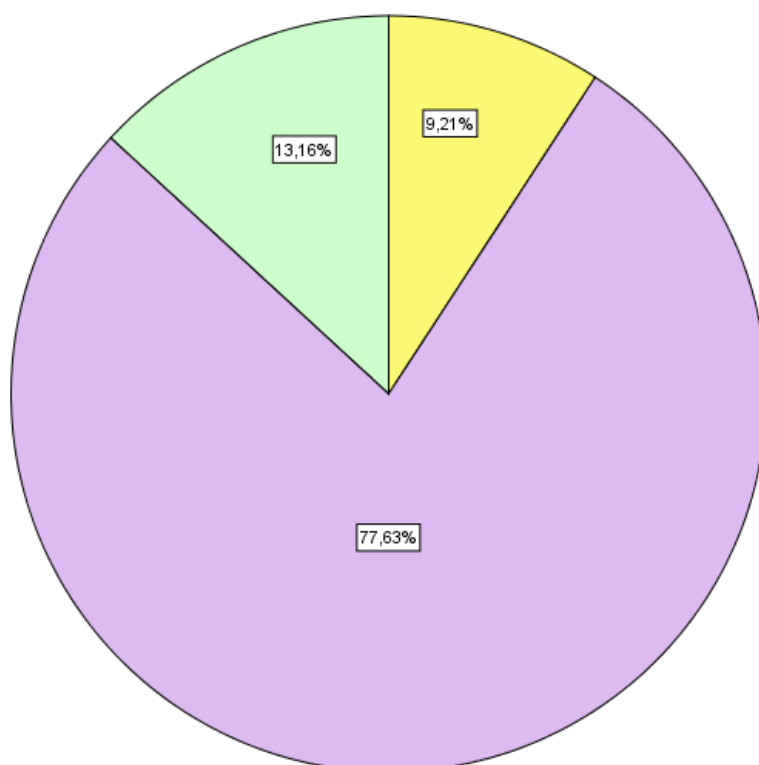


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнями співзалежних відносин у %.

В табл. 2.3 представлено розподіл частот за рівнем дефіцитарності Я. Ми бачимо, що частоти виборів варіюються від 3,00 до 11,00 балів. Це дає нам змогу встановити розкид за частотами. Також, ми бачимо кількість виборів за кожним окремим показником, і можемо зробити висновок щодо того, який розкид у середньому мають респонденти в цілому, які виникли нетипові значення, що найменш часто зустрічається серед респондентів.

За шкалою «Дефіцитарність Я» (субшкали № 3,4 та 5) в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл частот за рівнем дефіцитарності Я

підсумковий бал	%
3,00	21,1
5,00	23,7
6,00	5,3
7,00	11,8
8,00	15,8
9,00	13,2
10,00	3,9
11,00	5,3

Таким чином, ми маємо можливість бачити рівень частот, тобто кількість виборів серед респондентів, та кількісне співвідношення у відсотках серед усіх підгруп респондентів. З метою дослідження та більш детального вивчення проблеми співзалежності, як типу поведінки особистості, ми підраховали середні результати за всіма респондентами, згідно категоризації методики.

Таким чином ми отримали чотири групи субшкал:

1. Субшкала «Сума дефіцитарності Я». Дана субшкала дозволяє нам дослідити особливості поведінки людей, що знаходяться у співзалежних відносинах з іншими.

Спочатку питання співзалежності досліджувалося вченими як тип поведінки, властивий сім'ям людей, що страждають від різного роду залежностей. Згодом поняття співзалежності трансформувалося і її почали досліджувати як феномен викривлення в поведінці. Стани такого роду виникають, коли людина залишається інфантильною й не до кінця проходить сепарацію та автономію від

своєї сім'ї та батьків. Людина, яка не до кінця пройшла сепарацію від своїх близьких, отримує так звану вторинну вигоду, тобто підкріплення своєї поведінки від того, з ким вона перебуває в співзалежності. Дане дослідження дозволяє нам виявити, які саме особливості особистості впливають на це (а саме на розвиток такого типу поведінки).

Згідно представленої таблиці ми робимо висновок стосовно того, що найпоширеніший показник дорівнює 5,00, і він також становить 23,7% від загального.

Таблиця 2.4

Рівні кореляційних зв'язків за показниками «дефіцитарності Я» та позитивного ставлення до себе

	Сума дефіцитарності Я	Позитивне ставлення до себе
Сума дефіцитарності Я	1	,303**
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)		,008
N	76	76
Позитивне ставлення до себе	,303**	1
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)	,008	
N	76	76

Аналізуючи данні табл. 2.4, ми бачимо, що сума «дефіцитарності Я» та позитивне ставлення до себе мають рівень кореляції, який дорівнює 0,303. Рівень кореляційної значимості при цьому становить 0,008. Так як, $0,008 < 0,05$, дана кореляція значуща. Кореляційний зв'язок є двостороннім, тобто, ми можемо зробити висновок щодо того, що сума «дефіцитарності Я» впливає на позитивне ставлення особистості до себе і навпаки - позитивне ставлення особистості себе впливає на суму «дефіцитарності Я».

Згідно з поданою таблицею кореляції ми бачимо, що між сумою дефіцитарності Я та позитивним ставленням до себе наявний кореляційний зв'язок. Якщо інтерпретувати отримані дані, ми можемо зробити висновок, що позитивне ставлення до себе впливає на дефіцитарну особу, яка намагається допомогти іншій людині, що перебуває в залежності, або має деформацію

поведінки, так чи інакше ставиться до себе позитивно і отримує підкріплення у вигляді бажаної подяки чи почуття власної значущості, або необхідності своєї присутності для іншої людини.

Представимо отримані дані у вигляді діаграми рис. 2.2.

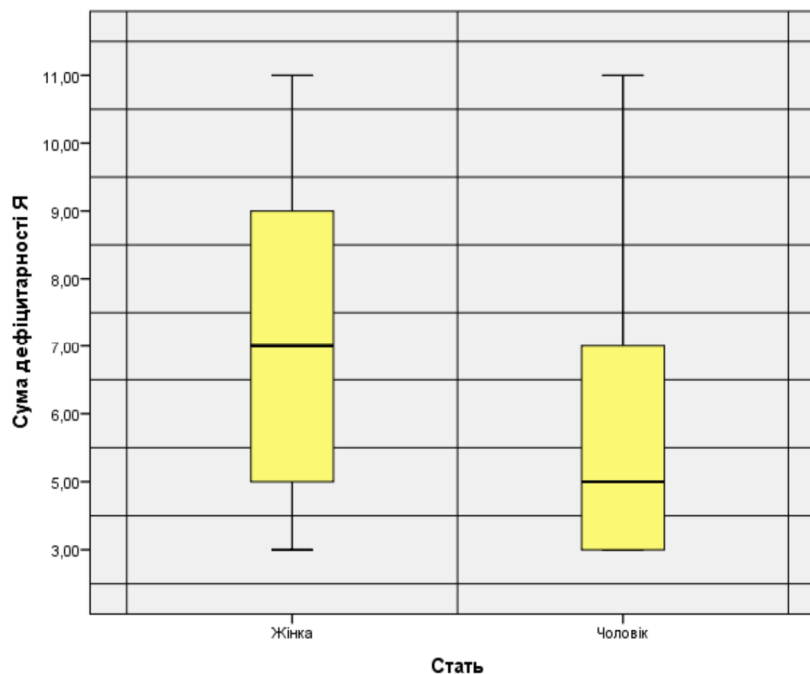


Рис. 2.2. Рівень дефіцитарності «Я» серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок).

Згідно з представленою діаграмою (див. рис. 2.2) ми наочно можемо бачити, що серед підгрупи жінок розподіл частот становить інтеграл від 5,00 до 9,00 балів і є два нетипові показники на рівні 3,00 і на рівні 11,00. Серед підгрупи чоловіків розподіл частот становить інтеграл на рівні від 3,00 до 6,5 і є один нетиповий показник, який також дорівнює 11,00.

Згідно з представленими показниками ми бачимо, що розкид у жінок за сумою «дефіцитарності Я» становить більший інтеграл ніж у чоловіків, тобто жінки мають більш жертвну модель поведінки, ніж чоловіки.

Середні результати за рівнями почуття приниження, презирства та почуття себе внутрішньо сильним наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Середні результати за рівнями почуття приниження, презирства та почуття себе внутрішньо сильним

Показники	Почуття приниження	Почуття презирства	Почуття себе Внутрішньо сильним
Середнє значення	2,2500	2,1447	3,2237
Стандартна помилка	,14281	,14833	,11332
Стандартне відхилення	1,24499	1,29310	,98791
дисперсія	1,550	1,672	,976
Ранг	3,00	3,00	4,00
Мінімальний показник	1,00	1,00	,00
Максимальний показник	4,00	4,00	4,00
Сума	171,00	163,00	245,00

Згідно з представленою таблицею, показники становлять: почуття приниження = 2,25, почуття презирства = 2,14, почуття себе внутрішню сильним = 3,22. Таким чином, серед 2 підгруп респондентів превалює почуття себе внутрішню сильним.

2. Субшкала «Придушення емоцій». Дана субшкала дозволяє нам дослідити - як саме і як довго людина здатна приховувати свої емоції від оточуючих людей, з метою щоб її сприймали як хорошу та позитивну рис. 2.3.

Також ми проаналізували фактор придушення емоцій в залежності від факторі віку. Данні аналізу представлені в вигляді двох діаграм.

Перша діаграма відображає рівень показників «придушення емоцій» в залежності від віку і зображена на рис. 2.3. Друга діаграма відображає рівень показників «придушення емоцій» серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок). Вона представлена на рис. 2.4.

На діаграмі представлений на рис. 2.3 розкид даних стався таким чином, що максимальний показник становить 12,00 балів.

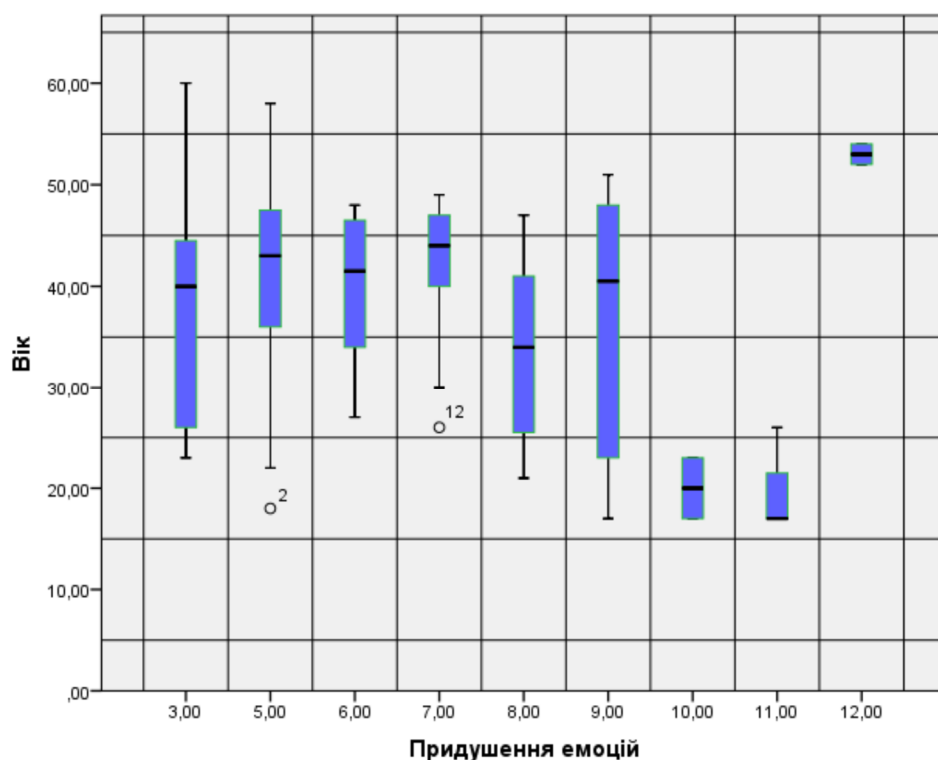


Рис. 2.3. Рівень показників «Придушення емоцій» в залежності від віку

Показник 12,00 балів є також нетиповим показником і характерним для респондентів, що мають вік понад 50 років. Найбільший інтеграл становить 9,00 балів і властивий для респондентів, які мають віковий розбіг від 23 до 48 років (див. рис. 2.4).

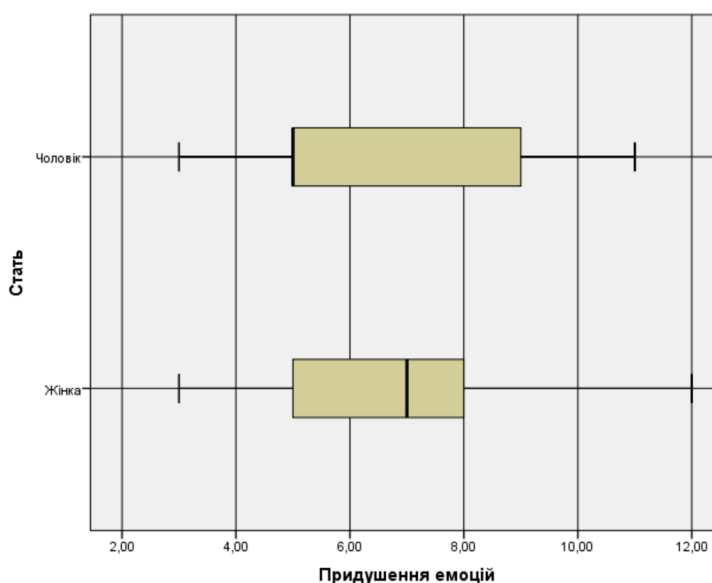


Рис. 2.4. Рівень показників «Придушення емоцій» серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок).

За допомогою даної діаграми ми графічно представили рівень кореляційного зв'язку між придушенням емоцій та фактором гендерної приналежності респондента. Таким чином, ми можемо зробити висновок стосовно того, що: коефіцієнт серед жінок складає інтеграл від 5,00 до 8,00. При цьому існують нетипові показники на рівні 3,00 та 11,00.

Серед чоловіків інтеграл становить від 5,00 до 9,00 балів, при цьому є нестандартні показники на рівні 3,00. Тобто, як і в кластері «Дефіцитарність Я» придушення власних емоцій є найбільш властивим для чоловіків та становить розкид трохи більший, ніж у жінок.

Представимо дані отримані у вигляді графічного зображення, за допомогою описових статистик та викладемо їх в двох таблицях.

Однофакторний дисперсійний аналіз за субшкалою «Придушення емоцій» представлений в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Однофакторний дисперсійний аналіз за субшкалою
«Придушення емоцій» за статтю**

Придушення емоцій	Сума квадратів	Розбіг	Середній показник	Відношення середнього квадрата	Значимість
Між групами	,098	1	,098	,020	,889
У групах	367,008	74	4,960		
Загальний показник	367,105	75			

Під час проведення однофакторного дисперсійного аналізу ми отримали такі результати: показник F- критерію = 0,02 (відношення середнього квадрата для регресії до середнього квадрата для залишку). Сила зв'язку r дорівнює 0,9.

Відсутній кореляційний зв'язок між фактором «Придушення емоцій» та приналежністю до підгрупи респондента (за статтю).

В табл. 2.7 представлені статистичні показники за рівнем «Придушення емоцій».

Таблиця 2.7

Статистичні показники за рівнем «Придушення емоцій»

Показники	Стать		Статистика	Стандартна помилка	
Придушення емоцій	Жінка	Середнє значення		6,6379	,27356
		Довірчий інтервал	Мінімальні показники	6,0901	
			Максимальні показники	7,1857	
		5% відхилення		6,5594	
		Медіана		7,0000	
		Дисперсія		4,340	
		Стандартне відхилення		2,08334	
		Мінімум		3,00	
		Максимум		12,00	
		Ранг		9,00	
		Інтерквартильний діапазон		3,00	
		Перекос		,443	,314
		Екссес		,294	,618
	Чоловік	Середнє значення		6,7222	,62521
		Довірчий інтервал	Мінімальні показники	5,4031	
			Максимальні показники	8,0413	
		5% відхилення		6,6914	
		Медіана		5,0000	
		Дисперсія		7,036	
		Стандартне відхилення		2,65254	
		Мінімум		3,00	
		Максимум		11,00	
		Ранг		8,00	
Інтерквартильний діапазон		4,00			
Перекос		,337	,536		
Екссес		-1,331	1,038		

За шкалою придушення емоцій табл. 2.7 дані розподілилися таким чином: середні показники $X_{(mean)}$ серед підгрупи жінок становлять 6,64; серед чоловіків середні показники становлять 6,73. Таким чином, ми можемо зробити виставки щодо того, що середні результати незначно відрізняються в залежності від гендеру респондентів.

Середні показники за субшкалою «Дисфункціональні відносини» наведено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Середні показники за субшкалою «Дисфункціональні відносини»

Показники	Стать		Статистика	Стандартна помилка	
	Жінка	Чоловік			
Дисфункційні відносини	Жінка	Середнє значення		4,0862	,27530
		Довірчий інтервал	Мінімальні показники	3,5349	
			Максимальні показники	4,6375	
		5% відхилення		3,9847	
		Медіана		4,0000	
		Дисперсія		4,396	
		Стандартне відхилення		2,09665	
		Мінімум		2,00	
		Максимум		8,00	
		Ранг		6,00	
		Інтерквартильний діапазон		4,00	
		Перекося		,473	,314
		Ексцес		-1,166	,618
	Чоловік	Середнє значення		3,1111	,34194
		Довірчий інтервал	Мінімальні показники	2,3897	
			Максимальні показники	3,8325	
		5% відхилення		2,9568	
		Медіана		2,0000	
		Дисперсія		2,105	
		Стандартне відхилення		1,45072	
		Мінімум		2,00	
		Максимум		7,00	
		Ранг		5,00	
Інтерквартильний діапазон		2,00			
Перекося		1,215	,536		
Ексцес		1,316	1,038		

Згідно з табл. 2.8 описових статистик за кластером дисфункціональних відносин ми отримали наступні результати: Середні показники серед підгруп жінок становлять 4,1 бали; серед підгруп чоловіків вони становлять 3,1 бали.

На рис. 2.5 представлено рівень показнику дисфункціональних відносин серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок).

Довірчий інтервал становить 95%. Серед підгрупи жінок Мін становить 2,00; Мах становить 8,00. Серед підгрупи чоловіків Мін становить 2,00; Мах становить 8,00. Тобто відмінності серед обох підгруп є незначними.

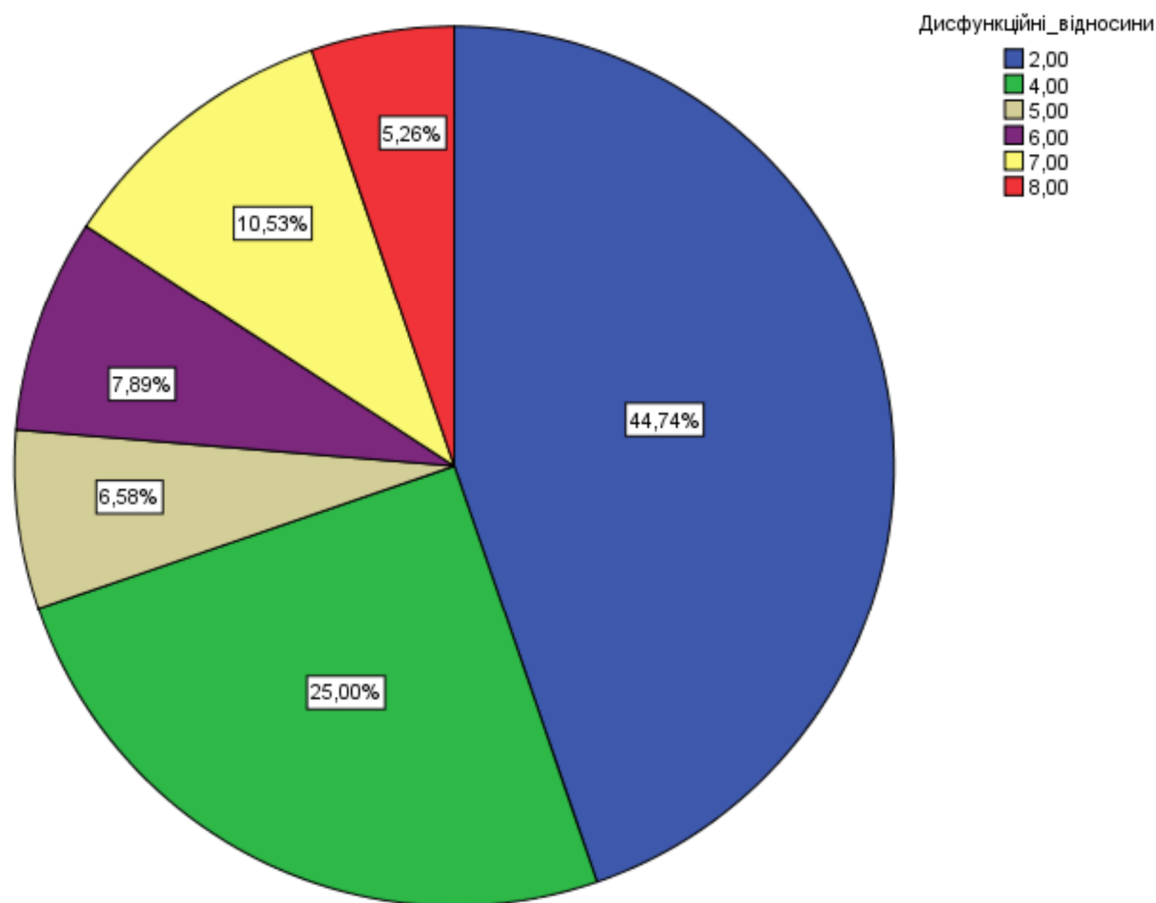


Рис. 2.5. Рівень показнику дисфункціональні відносини серед обох груп респондентів (чоловіків та жінок).

Середні показники за субшкалою «Зовнішній локус контролю» наведені в табл.2.9.

В табл. 2.9 наведено результати описових статистик за кластером «Зовнішній локус контролю». Ми отримали наступні результати: Середні показники серед підгруп жінок становлять 13,3 бали; серед підгруп чоловіків вони становлять 12,4 бали.

Довірчий інтервал становить 95%. Серед підгрупи жінок Мін становить 6,00; Мах становить 19,00. Серед підгрупи чоловіків Мін становить 5,00; Мах становить 18,00. Тобто відмінності серед обох підгруп є незначними.

Таблиця 2.9

Середні показники за субшкалою «Зовнішній локус контролю»

Показники	Стать		Статистика	Стандартна помилка	
Зовнішній локус контролю	Жінка	Середнє значення		13,3448	,42782
		Довірчий інтервал	Мінімальні показники	12,4881	
			Максимальні показники	14,2015	
		5% відхилення		13,3831	
		Медіана		14,0000	
		Дисперсія		10,616	
		Стандартне відхилення		3,25820	
		Мінімум		6,00	
		Максимум		19,00	
		Ранг		13,00	
		Інтерквартильний діапазон		6,00	
		Перекоc		-,247	,314
		Ексцес		-,898	,618
	Чоловік	Середнє значення		12,4444	,94011
		Довірчий інтервал	Мінімальні показники	10,4610	
			Максимальні показники	14,4279	
		5% відхилення		12,5494	
		Медіана		12,0000	
		Дисперсія		15,908	
		Стандартне відхилення		3,98855	
		Мінімум		5,00	
		Максимум		18,00	
		Ранг		13,00	
Інтерквартильний діапазон		7,00			
Перекоc		-,313	,536		
Ексцес		-,880	1,038		

Методика ТОКАС

Середні показники за одновибірковим t- критерієм Стьюдента представлені в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Середні показники за одновібірковим t- критерієм Стьюдента

Показники	Середні	Значення двостороння	Різниця середніх	95% Довірчий інтервал	
				Мінімум	Максимум
1Афективна	38,607	,000	33,22368	31,5094	34,9380
2Когнитивна	61,038	,000	34,50000	33,3740	35,6260
3Поведінкова	46,052	,000	34,92105	33,4105	36,4316
4Контрольно-регулятивна	51,419	,000	40,43421	38,8677	42,0007
5 Загальна	58,933	,000	35,76974	34,5606	36,9789

Згідно само опису респондентів, показники за середніми результатом Афективна (емоційна) складова (ААс) = 33,22; показники Контрольно-регулятивний елемент (РАс) і Поведінкова складова (ПАс) = 34,50 та 34,92 відповідно. Загальний середній показник (ЗАс) = 35,76; Найвищий показник має шкала Контрольно-регулятивний елемент (РАс), котра дорівнює 40,43.

Таким чином, при дослідженні даних ми бачимо, що найвищі показники відповідають кластеру Контрольно-регулятивний елемент (РАс) – 40,43.

Позитивні показники за цією шкалою вказують на самостійність, наполегливість, відповідальність, здатність висловлювати та захищати власну думку, негативний полюс — залежність, дозвіл іншим контролювати власні рішення, беспорядність, схильність підкорятися іншим та неспроможність відстоювати власні погляди.

Ми можемо зробити висновок, що нашим респондентам притаманні такі якості як самостійність, здатність мати власну думку та конструктивно її відстоювати.

Представимо отримані результати графічно в рис 2.6., де жінки зображено зеленим кольором; жовті – чоловіки.

В табл. 2.11 наведено середні показники за шкалою «Афективна (емоційна) складова (ААс)».

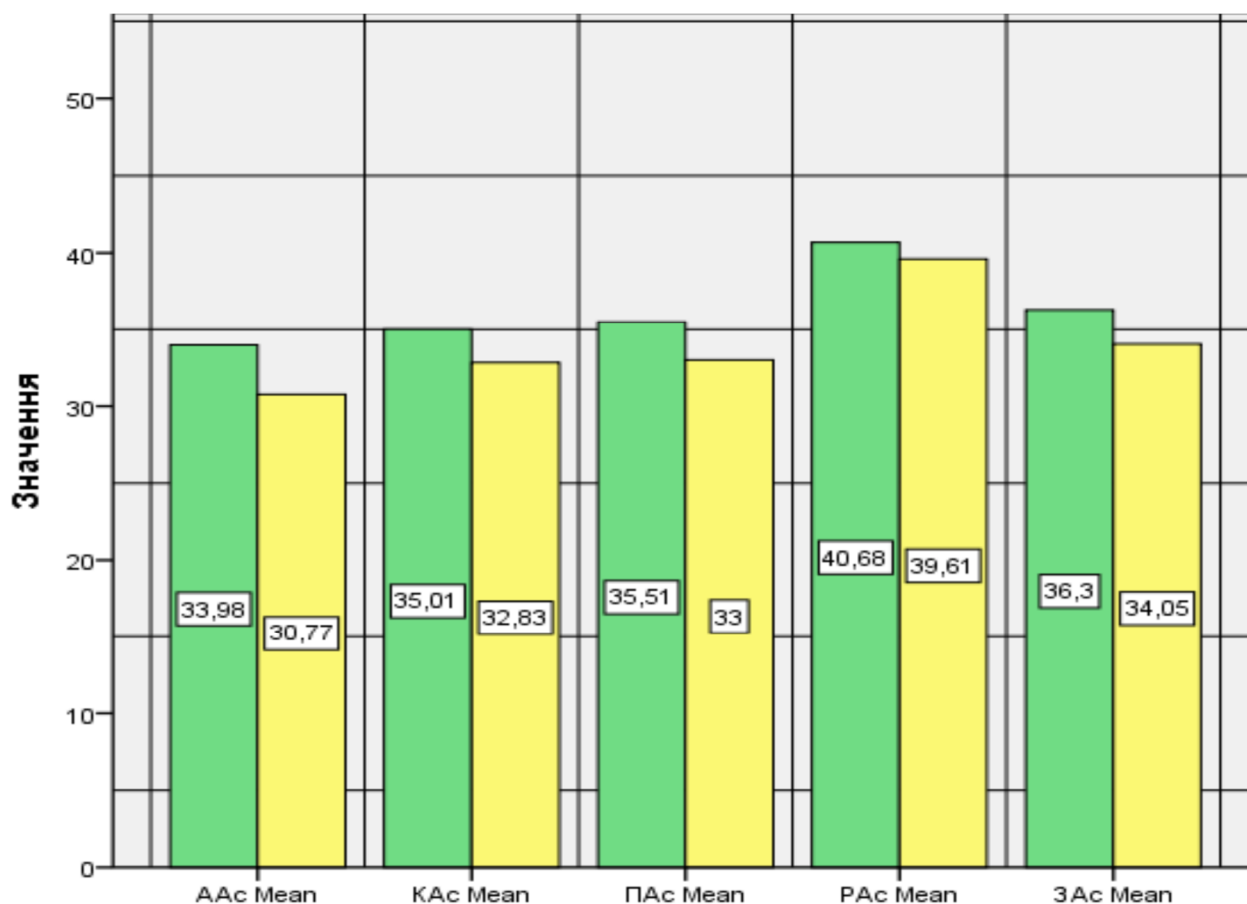


Рис.2.6. Графічне зображення рівню асертивності серед 2 підгруп респондентів в залежності від статі.

Таблиця 2.11

Середні показники за шкалою «Афективна (емоційна) складова (ААс)»

Субшкала	Вкажіть Вашу стать		Статистика	Стандартна помилка	
Афективна (емоційна) складова (ААс)	Жінк	Середнє значення	33,9828	,94766	
		Довірчий інтервал	Мінімальні показники	32,0851	
			Максимальні показники	35,8804	
		5% відхилення		33,8506	
		Медіана		34,0000	
		Дисперсія		52,087	
		Стандартне відхилення		7,21716	
		Мінімум		19,00	
		Максимум		52,00	
		Ранг		33,00	
		Інтерквартильний діапазон		11,50	
		Перекоc		,223	,314
Ексцес		-,413	,618		

Продовж. табл. 2.11

Субшкала	Вкажіть Вашу стать		Статистика	Стандартна помилка
Чоловік	Середнє значення		30,7778	1,90554
	Довірчий інтервал	Мінімальні показники	26,7574	
		Максимальні показники	34,7981	
	5% відхилення		30,4198	
	Медіана		30,0000	
	Дисперсія		65,359	
	Стандартне відхилення		8,08452	
	Мінімум		18,00	
	Максимум		50,00	
	Ранг		32,00	
	Інтерквартильний діапазон		11,00	
	Перекоc		,552	,536
	Екcцес		,275	1,038

Згідно з табл. 2.11 описових статистик за шкалою «Афективна (емоційна) складова (ААс)» ми отримали наступні результати: Середні показники серед підгруп жінок становлять 33,98 бали; серед підгруп чоловіків вони становлять 30,77 бали. Довірчий інтервал становить 95%. Серед підгрупи жінок Міп становить 19,00; Мах становить 52,00. Серед підгрупи чоловіків Міп становить 18,00; Мах становить 50,00. Тобто відмінності серед обох підгруп є незначними.

Показник $\sigma = 52,08$ серед жінок. Показник $\sigma = 65,359$ серед чоловіків. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 7,21 серед жінок. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 8,08 серед чоловіків.

Згідно з табл. 2.12 описових статистик за шкалою «Когнітивна складова (Кас)» ми отримали наступні результати: Середні показники серед підгруп жінок становлять 35,01 бали; серед підгруп чоловіків вони становлять 32,83 бали. Довірчий інтервал становить 95%. Серед підгрупи жінок Міп становить 26,00; Мах

становить 45,00. Серед підгрупи чоловіків Min становить 24,00; Max становить 40,00. Тобто відмінності серед обох підгруп є незначними.

Таблиця 2.12

Середні показники за шкалою «Когнитивна складова (Кас)»

Субшкала	Стать		Статистика	Стандартна помилка	
Когнитивна складова	Жінки	Середнє значення		35,0172	,64584
		95% Довірчий інтервал	Мінімальні показники	33,7240	
			Максимальні показники	36,3105	
		5% відхилення		34,9464	
		Медіана		35,0000	
		Дисперсія		24,193	
		Стандартне відхилення		4,91861	
		Мінімум		26,00	
		Максимум		45,00	
		Ранг		19,00	
		Інтерквартильний діапазон		7,00	
		Перекося		,156	,314
		Ексцес		-,534	,618
	Чоловіки	Середнє значення		32,8333	1,10923
		95% Довірчий інтервал	Мінімальні показники	30,4931	
			Максимальні показники	35,1736	
		5% відхилення		32,9259	
		Медіана		34,0000	
		Дисперсія		22,147	
		Стандартне відхилення		4,70607	
		Мінімум		24,00	
		Максимум		40,00	
		Ранг		16,00	
Інтерквартильний діапазон		7,75			
Перекося		-,423	,536		
Ексцес		-1,002	1,038		

Показник Дисперсії = 24,19 серед жінок. Показник Дисперсії = 22,14 серед чоловіків.

Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 24,19 серед жінок. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 4,70 серед чоловіків.

Середні показники за шкалою «Поведінкова складова (Пас)» представлені в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Середні показники за шкалою «Поведінкова складова (Пас)»

Субшкала	Стать		Статистика	Стандартна помилка	
Поведінкова складова	Жінк	Середнє значення		35,5172	,86165
		95% Довірчий інтервал	Мінімальні показники	33,7918	
			Максимальні показники	37,2427	
		5% відхилення		35,5900	
		Медіана		37,0000	
		Дисперсія		43,061	
		Стандартне відхилення		6,56210	
		Мінімум		22,00	
		Максимум		48,00	
		Ранг		26,00	
		Інтерквартильний діапазон		8,25	
		Перекоc		-,448	,314
		Ексцес		-,371	,618
		Чоло	Середнє значення		33,0000
	95% Довірчий інтервал		Мінімальні показники	29,7279	
			Максимальні показники	36,2721	
	5% відхилення		33,1667		
	Медіана		34,0000		
	Дисперсія		43,294		
	Стандартне відхилення		6,57983		
	Мінімум		19,00		
	Максимум		44,00		
	Ранг		25,00		
Інтерквартильний діапазон		8,75			
Перекоc		-,535	,536		
Ексцес		-,185	1,038		

Згідно з табл. 2.13 описових статистик за шкалою «Поведінкова складова (Пас)» ми отримали наступні результати: середні показники серед підгруп жінок становлять 35,51бали; серед підгруп чоловіків вони становлять 33,00 бали. Довірчий інтервал становить 95%. Серед підгрупи жінок: Мін становить 22,00; Мах становить 48,00. Серед підгрупи чоловіків: Мін становить 19,00;

Мах становить 44,00. Тобто відмінності серед обох підгруп є незначними. Показник Дисперсії = 43,06 серед жінок. Показник Дисперсії = 43,29 серед чоловіків. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 6,56 серед жінок. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 6,57 серед чоловіків. В табл. 2.14 наведено середні показники за шкалою (РАс).

Таблиця 2.14

Середні показники за шкалою «Контрольно-регулятивний елемент (РАс)»

Субшкала	Стать		Статистика	Стандартна помилка	
Контрольно-регулятивний елемент (РАс)	Жінк	Середнє значення		40,6897	,87141
		95% Довірчий інтервал	Lower Bound	38,9447	
			Upper Bound	42,4346	
		5% відхилення		40,7854	
		Медіана		40,0000	
		Дисперсія		44,042	
		Стандартне відхилення		6,63644	
		Мінімум		26,00	
		Максимум		54,00	
		Ранг		28,00	
		Інтерквартильний діапазон		9,50	
		Перекоc		-,112	,314
		Екcцес		-,428	,618
	Чоло	Середнє значення		39,6111	1,80620
		95% Довірчий інтервал	Мінімальні показники	35,8004	
			Максимальні показники	43,4219	
		5% відхилення		39,7346	
		Медіана		39,5000	
		Дисперсія		58,722	
		Стандартне відхилення		7,66304	
		Мінімум		23,00	
		Максимум		54,00	
		Ранг		31,00	
Інтерквартильний діапазон		9,25			
Перекоc		-,361	,536		
Екcцес		,232	1,038		

Згідно з табл. 2.14 описових статистик за шкалою «Контрольно-регулятивний елемент (РАс)» ми отримали наступні результати: Середні показники серед підгруп жінок становлять 40,68 бали; серед підгруп чоловіків

вони становлять 47,33 бали. Довірчий інтервал становить 95%. Серед підгрупи жінок Міп становить 26,00; Мах становить 54,00. Серед підгрупи чоловіків Міп становить 23,00; Мах становить 54,00. Тобто відмінності серед обох підгруп є незначними.

Показник Дисперсії = 44,04 серед жінок. Показник Дисперсії = 58,72 серед чоловіків. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 6,63 серед жінок. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 7,66 серед чоловіків.

В табл. 2.15 наведено середні показники за шкалою «Загальна асертивність (ЗАс)».

Таблиця 2.15

Середні показники за шкалою «Загальна асертивність (ЗАс)»

Субшкала	Стать		Статистика	Стандартна помилка	
Загальна асертивність (ЗАс)	Жінк	Середнє значення		36,3017	,66783
		95% Довірчий інтервал	Мінімальні показники	34,9644	
			Максимальні показники	37,6390	
		5% відхилення		36,2553	
		Медіана		36,1250	
		Дисперсія		25,868	
		Стандартне відхилення		5,08605	
		Мінімум		25,25	
		Максимум		48,25	
		Ранг		23,00	
		Інтерквартильний діапазон		6,75	
		Перекоc		,074	,314
	Ексцес		-,386	,618	
	Чоло	Середнє значення		34,0556	1,34804
		95% Довірчий інтервал	Мінімальні показники	31,2114	
			Максимальні показники	36,8997	
		5% відхилення		34,0895	
		Медіана		34,3750	
		Дисперсія		32,710	
		Стандартне відхилення		5,71926	
		Мінімум		23,50	
		Максимум		44,00	
Ранг		20,50			
Інтерквартильний діапазон		8,81			
Перекоc		-,240	,536		
Ексцес		-,651	1,038		

Згідно з табл. 2.15 описових статистик за шкалою «Загальна асертивність (ЗАс)»ми отримали наступні результати: Середні показники серед підгруп жінок становлять 36,30 бали; серед підгруп чоловіків вони становлять 34,05 бали. Довірчий інтервал становить 95%. Серед підгрупи жінок Мін становить 25,25; Мах становить 48,25. Серед підгрупи чоловіків Мін становить 23,50; Мах становить 44,00. Тобто відмінності серед обох підгруп є незначними.

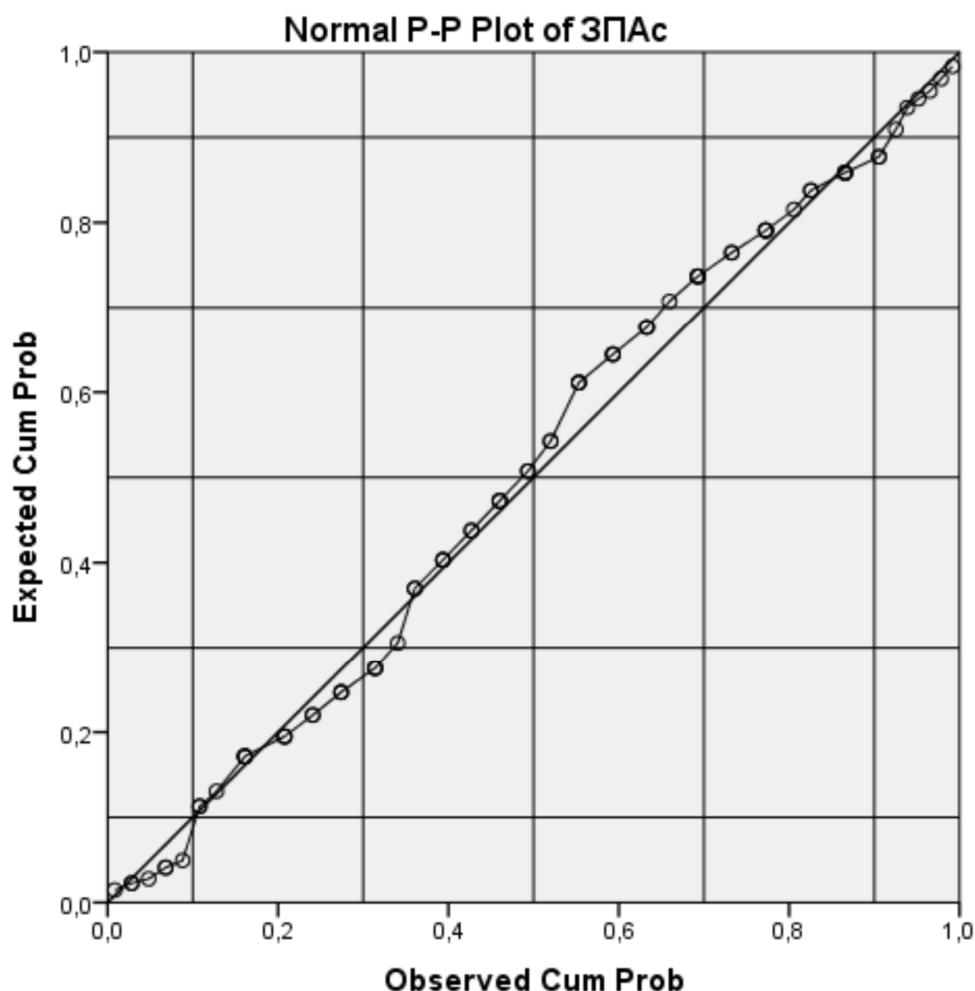


Рис 2.7. Діаграма розсіювання за шкалою «Загальна асертивність (ЗАс)» серед респондентів у залежності від статі

Показник Дисперсії = 25,86 серед жінок. Показник Дисперсії = 32,71 серед чоловіків. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 5,08 серед жінок. Показник стандартного відхилення Std. Deviation = 5,71 серед чоловіків.

В табл. 2.16 наведено рівень кореляційних зв'язків між зовнішнім локусом контролю, дисфункціональними відносинами та загальним рівнем асертивності.

Таблиця 2.16

Рівень кореляційних зв'язків між зовнішнім локусом контролю, дисфункціональними відносинами та загальним рівнем асертивності

		Загальна асертивність	Дисфункційні відносини	Зовнішній локус контролю
Загальна асертивність	Pearson Correlation	1	,241*	,351**
	Sig. (2-tailed)		,038	,002
	N	75	75	75
Дисфункційні відносини	Pearson Correlation	,241*	1	,478**
	Sig. (2-tailed)	,038		,000
	N	75	76	76
Зовнішній локус контролю	Pearson Correlation	,351**	,478**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	
	N	75	76	76

Згідно з табл. 2.16 кореляційних зв'язків, ми бачимо, що рівень кореляційного зв'язку між загальним рівнем асертивності та шкалою дисфункціональних відносин становить 0,24. При цьому сила зв'язку дорівнює 0,038. $df = 75$. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що наявні слабкі кореляційні зв'язки між такими показниками, як дисфункціональні відносини і загальний рівень асертивності (ЗПАс).

Рівень кореляційного зв'язку між зовнішнім локусом контролю та загальним рівнем асертивності становить 0,48. Сила зв'язку при цьому становить 0,00.

Дослідження рівня рефлексивності за шкалою Карпова А.В., Згідно з ключами методики, сирі бали за результатами респондентів переводяться в стени в табл. 2.17.

Таблиця 2.17

Переведення сирих балів за опитувальником у стени

Бали	80 і <	100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-	172 та більше
Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Згідно з отриманими результатами ми бачимо, що 64,47% респондентів мають середній рівень рефлексивності, 25% респондентів мають низький рівень рефлексивності, та 10,53% респондентів мають високий рівень рефлексивності.

В табл. 2.18 представлено розподіл результатів за рівнями рефлексивності.

Таблиця 2.18

Розподіл результатів респондентів за рівнями рефлексивності

Рівень рефлексивності	%
Низький	25,0%
Середній	64,5%
Високий	10,5%

Представимо отримані дані у вигляді діаграми рис.2.8.

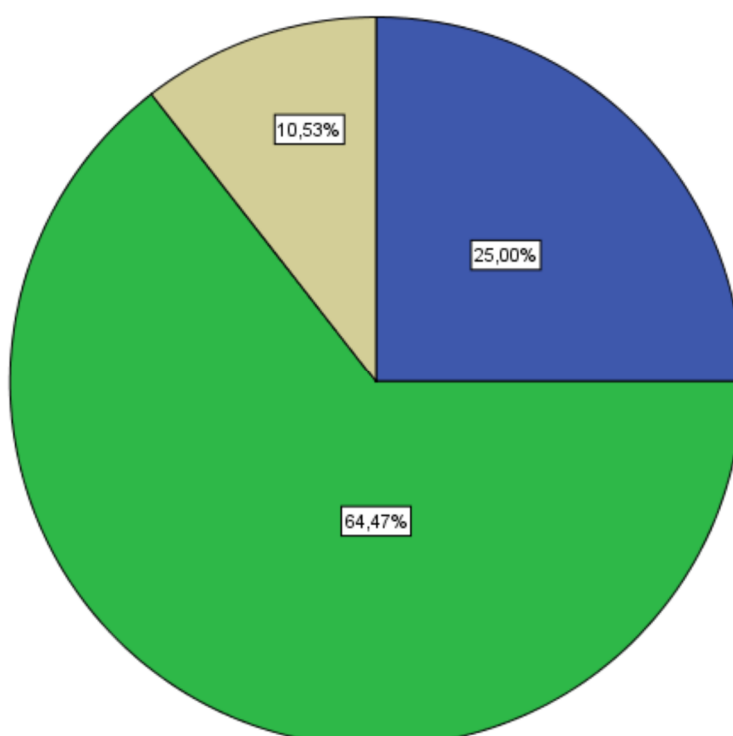


Рис. 2.8. Графічне зображення рівня рефлексивності респондентів.

В рамках цієї роботи нам було цікаво відстежити: яким саме сферам свого життя респонденти приділяють більше уваги, а до яких сфер у своєму житті респонденти виділяють меншу увагу. Також нам цікаво як саме отримані дані можуть корелювати з такими психологічними якостями, як співзалежна поведінка та асертивність. Особливо цікаво відстежити, як характеристики збалансованого життя впливають на рівень асертивності респондентів. Якщо респондент не може конструктивно для себе виділити час, або відстояти його для тих сфер діяльності,

який йому подобається, тоді, ми можемо припустити, що людина з низьким рівнем асертивності веде і менш збалансований спосіб життя у всіх сферах своєї життєдіяльності.

В табл. 2.19 та в табл. 2.20 наведено розподіл результатів респондентів за методикою «Колесо балансу»

Таблиця 2.19

Розподіл результатів респондентів за методикою «Колесо балансу»

Показники	Кар'єра	Здоров'я	Особисте життя	Саморозвиток	Відпочинок	Фінанси	Соціум та друзі	Духовний розвиток
Середні	5,8350	5,9000	6,6750	6,7550	6,0100	5,5100	6,5750	6,6450
Стандартне відхилення	,86974	,72125	,79903	,91217	,32527	,32527	,57276	,91217
Дисперсія	,756	,520	,638	,832	,106	,106	,328	,832
Ранг	1,23	1,02	1,13	1,29	,46	,46	,81	1,29
Мінімум	5,22	5,39	6,11	6,11	5,78	5,28	6,17	6,00
Максимум	6,45	6,41	7,24	7,40	6,24	5,74	6,98	7,29

Таблиця 2.20

Рівні кореляційних зв'язків за методиками

Показники		Життєвий баланс	Рефлексивність	Співзалежність	Асертивність
Життєвий баланс	Pearson Correlation	1	-,213	-,487**	,419**
	Sig. (2-tailed)		,065	,000	,000
	N	76	76	76	76
Рефлексивність	Pearson Correlation	-,213	1	,314**	-,261*
	Sig. (2-tailed)	,065		,006	,023
	N	76	76	76	76
Співзалежність	Pearson Correlation	-,487**	,314**	1	-,722**
	Sig. (2-tailed)	,000	,006		,000
	N	76	76	76	76
Асертивність	Pearson Correlation	,419**	-,261*	-,722**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,023	,000	
	N	76	76	76	76

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Згідно з табл. 2.20 рівня кореляції та табл. 2.19, ми отримали наступні результати: рівень кореляційного зв'язку між показниками життєвий баланс та рефлексивність становить - 0,213. Статистична значущість кореляційного зв'язку при цьому дорівнює 0,065. Так як $0,065 >$ ніж $0,05$ ми можемо зробити висновок, що кореляція відсутня.

Між показником схильність до співзалежних відносин та життєвим балансом рівень кореляційного зв'язку становить -0,48. Статистична значущість зв'язку при цьому менш ніж 0,001.

Рівень кореляційного зв'язку між схильністю до співзалежних відносин та рефлексивністю дорівнює 0,31. Статистична значущість при цьому дорівнює 0,006. Таким чином є слабкий кореляційний зв'язок.

Рівень кореляційного зв'язку між асертивністю та життєвим балансом респондентів становить 0,42, статистична значущість зв'язку при цьому дорівнює менш 0,001. Таким чином є слабкий кореляційний зв'язок.

Найвищий рівень кореляційного зв'язку становить - 0,722. Він показує силу зв'язку між схильністю до співзалежних відносин та рівню асертивності респондентів.

Ми можемо зробити висновок що існують: сильний зворотній зв'язок між схильністю до співзалежних відносин та рівнем асертивності та слабкі кореляційні зв'язки між такими змінними, як схильність до співзалежних відносин та рефлексивністю (прямий зв'язок), схильність до співзалежних відносин та життєвим балансом (зворотній зв'язок), між асертивністю та життєвим балансом (прямий зв'язок).

Максимально високий кореляційний зв'язок існує між такими факторами, як показник асертивності та схильність до співзалежних відносин. Даний кореляційний зв'язок є двостороннім, це свідчить про те, що не тільки асертивність впливає на схильність до співзалежних відносин, але також і співзалежні відносини однаково впливають на асертивність респондентів. Серед інших показників і якісних характеристик психічних властивостей респондента наявність кореляційних зв'язків не виявлено.

В табл. 2.21 представлено дані отримані за допомогою простого регресійного аналізу.

Таблиця 2.21

Регресійний аналіз зведення для моделей

Показник R	Квадрат R	Скоригований квадрат R	Стандартна помилка
,618 ^a	,382	,356	,381

a. Константа : Асертивність, Рефлексивність, Колесо балансу

b. Залежний показник: Загальна схильність до співзалежних відносин

Згідно з табл. 2.21 регресійного аналізу ми бачимо, що предикторами або константою є асертивність, рефлексивність та збалансованість життя респондентів. Дані фактори виступають як незалежні чинники.

Також є один залежний чинник - це загальна схильність до співзалежних відносин. Рівень кореляційного зв'язку при цьому становить 0,62 ($R = 0,62$).

Результати дисперсійного аналізу наведені в табл. 2.22.

Таблиця 2.22

Дисперсійний аналіз

Показники	Сума квадратів	Розбіг	Середній квадрат	Відношення середнього квадрата	Значимість
Між групами	6,444	3	2,148	14,815	,000 ^b
У групах	10,438	72	,145		
Загальний показник	16,882	75			

a. Dependent Variable: Співзалежність

b. Predictors: (Constant), Асертивність, Рефлексивність, Колесо балансу

Sunof Square або сума квадратів дорівнює 6,44; число ступенів свободи становить 75; Mean Square або Середній квадрат (відношення суми квадратів до ступенів свободи) становить 2,15; коефіцієнт F значення F критерію відношення середнього квадрата для регресії до середнього квадрата для залишку

становить 14,82; рівень значущості Sig = 0 (див. табл. 2.22).

В табл. 2.23 наведені нестандартизовані та стандартизовані коефіцієнти.

Таблиця 2.23

Коефіцієнти

Показники	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Показник t	Значимість
	Коефіцієнт B	Стандартна помилка	Beta		
Константа	3,199	,625		5,119	,000
Колесо балансу	-,059	,039	-,156	-1,517	,134
Рефлексивність	,006	,004	,161	1,661	,101
Асертивність	-,042	,009	-,469	-4,511	,000

а. Залежна змінна: Загальна схильність до співзалежних відносин

Коефіцієнт B (коефіцієнт та константа лінійного рівняння регресії) див табл. 2.23, для показників колесо балансу, рефлексивності та асертивності дорівнює - 0,06; 0,006; та - 0,04 відповідно. Показник t (відношення коефіцієнта B до його стандартної помилки) дорівнює -1,5; 1,6 та - 4,5 відповідно. Рівень значущості становить 0,13; 0,10 та 0,01 відповідно.

Регресійне рівняння співзалежності: Рівень співзалежності = 3,2-0,06*життєвий баланс+0,01*рефлексивність-0,04*асертивність.

В табл. 2.24 представлені результати описових статистик за методикою загальна схильність до співзалежних відносин.

Таблиця 2.24

Описові статистики за методикою загальна схильність до співзалежних відносин (нормалізовані)

	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення	N
Загальна схильність до співзалежних відносин	1,44	2,80	2,04	,293	76
Колесо балансу	-,620	1,058	,000	,373	76
Рефлексивність	-2,054	2,580	,000	1,000	76
Асертивність	-1,629	2,778	,000	,980	76

а. Залежна змінна: Загальна схильність до співзалежних відносин

Таким чином, при проведенні даного дослідження ми експериментально довели наявність кореляційного зв'язку між такими характеристиками психічних властивостей респондентів, як: асертивність, схильність до співзалежних відносин, рефлексивність та збалансованість усіх сфер життя респондентів. За результатами дослідження існує негативний двосторонній кореляційний зв'язок між показниками рівню асертивності та схильністю до співзалежних відносин респондентів, що дорівнює $-0,72$ і є значущим на рівні p менше $0,01$.

Однофакторний дисперсійний аналіз також виявив зв'язок між рівнем співзалежності особистості, та рівнями асертивності, рефлексивності та збалансованості життя. $R=0.62$ на рівні значущості p менше $0,05$.

Таким чином, підтверджується гіпотеза про наявність зв'язку між рівнями співзалежності, та асертивності, рефлексивності та збалансованості життя.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ, РЕФЛЕКСИВНОСТІ ТА ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ ДЛЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

3.1. Програма тренінгу розвитку асертивності, рефлексивності та життєвого балансу

Передумовою звільнення від співзалежності є розвиток особистості, зцілення її взаємовідносин з навколишнім світом, особиста самоосвіта та саморозвиток. Для цього необхідні такі якості, як здатність до рефлексії - усвідомлення, розгляд, самоаналіз. Розвиваючи асертивні навички, ми зміцнюємо впевненість в собі, конструктивну взаємодію з іншими. Практикуючи різні стилі поведінки в повсякденному житті, формуємо гнучкість психічних процесів.

Коли особистість усвідомлено керує своїм сьогоденням, та планує власне майбутнє, сама визначає чому приділити увагу, власні цілі, тоді життєдіяльність такої людини, легко привести до балансу. Баланс в житті робить людину наповненою, та більш щасливою.

Виходячи з цього, був розроблений соціально-психологічний тренінг розвитку асертивності, рефлексивності та життєвого балансу для співзалежних осіб.

Мета тренінгу: розвиток асертивних, комунікативних, рефлексивних навичок та збалансування життя.

Тренінг розраховано на 3 тренінгові заняття тривалістю 3-3,5 год., періодичність проведення 1р. на тиждень.

Перший день тренінгу (Заняття №1), час проведення: 3-3,5 год.

Мета заняття: сприяти розвитку здатності учасників тренінгу до розуміння себе, власних почуттів і думок, а також підвищенню самооцінки та відновленню

особистих кордонів. Робота над деструктивними, застарілими переконаннями, щодо свого життя.

Структура заняття

- Вступна частина:
- Привітання, презентація теми заняття, виявлення очікувань.
- Визначення правил роботи тренінгової групи.
- Виконання вправ.

Шерінг: (30 хвилин.) Вправа 1. «Ти як?».

Кожен індивід групи відповідає на запитання тренера по черзі. Усі сидять у колі. Запитання для обговорення у групі: 1. Як Вас звати? 2. Як Ви себе відчуваєте зараз? 3. Чому прийшли на тренінг? 4. Якого результату ви хотіли б досягти після проходження курсу? (Поставте собі одну реалістичну ціль, - відповідь рекомендується записати).

Мета: познайомитися з групою, включити учасників у роботу та зняти психоемоційну напругу. Кожен із учасників розповідає про себе, свої почуття і переживання, причини які привели на тренінг, та визначає для себе ціль роботи. У групі формується більш розслаблена, довірна обстановка з'являється готовність до роботи.

Основна частина:

– Теоретичний блок (з використанням мультимедійної презентації - орієнтовно 7-8 слайдів проблемного висвітлення теми: Що таке асертивність, та асертивна поведінка. Що таке рефлексивність та її види. Асертивна поведінка та особисті кордони? Чому це важливо? Що таке особисті кордони? і т. д.).

- Мозковий штурм «Чому ми не захищаємо свої особисті кордони?».
- Практичний блок. Виконання вправ.

Вправа 2. «Відчуй свої кордони».

Мета: дати можливість учасникам на практиці відчути особисту «зону комфорту», відчути своє тіло, його відчуття, навчитися прислухатися до себе.

Кожна людина відчуває свій особистий простір (інтимна зона, особиста зона, соціальна зона, публічна зона). Вправа спрямована на визначення особистих

кордонів, комфортного відчуття дистанції спілкування. Учасникам пропонується утворити пари (бажано з малознайомою людиною) на відстані 3-4 метри один від одного і почати поступово наближатися, йти на зустріч. На якій відстані Ви відчуєте дискомфорт? Відчуйте «зону свого комфорту» на фізичному рівні. Фізичні кордони можуть порушуватися іншими людьми. Наприклад, хтось починає гладити комірець або руку. Як Вам? Що скажете? Відчуйте свої комфортні тілесні кордони.

Закінчення: групова рефлексія учасників у колі, кожен розповідає про свої відчуття.

Вправа 3. «Як зі мною можна та не можна?».

Мета : Дослідити себе. Дати можливість учасникам визначити свої комфортні психологічні, емоційні межі та життєві принципи. (Наприклад, на мене не можна підвищувати голос). Сформулювати свої особисті межі у вигляді правил, де буде чітко викладено, як з вами можна, а як не можна.

Етапи виконання вправи:

1. Учасникам пропонують дати відповіді на запитання. Завдання - продовжить, будь ласка, фрази:

- Я не люблю, коли ...
- Мені неприємно, якщо
- Я не буду терпіти, ні хвилини у випадку...
- Я маю право на я можу сама вирішувати,... вибирати..., робити... і так далі.

Наприклад, - я не люблю, коли на мене підвищую голос; - я маю право висловлювати свою думку; - я маю право говорити – Ні, передумати.

2. Сформулюйте письмово свої особисті правила. Визначтесь, чого Ви точно не дозволите колегам по роботі? Як ви не готові спілкуватися зі своїм керівником? Які слова не дозволите говорити на свою адресу близьким людям?

3. Після проведення самостійної роботи, рефлексія в загальній групі.

Вправа 4. «Будинок з відчиненими вікнами»

Мета: сформувати здоровий баланс між відкритістю та захистом особистого простору, що є важливим для побудови гармонійних відносин і збереження емоційного благополуччя.

Етапи виконання вправи:

1. Уявлення будинку як внутрішнього простору.

Учасникам пропонується уявити себе власником будинку з вікнами та дверима, які можуть бути відчинені або зачинені тільки зсередини, тобто тільки сам господар вирішує, кого впускати. Відсутність чітких правил у цьому будинку, де може вільно заходити будь-хто, допомагає зрозуміти, як порушення кордонів може викликати відчуття хаосу, незахищеності й стресу.

2. Роздуми над питаннями.

Після введення в «образ будинку», учасникам рекомендують уявити свої внутрішні кордони у вигляді вікон і дверей цього будинку та відповісти на запитання:

– Кому варто відкривати двері чи вікна? Це дозволяє кожному учаснику зрозуміти, кому вони готові довіритися та надати доступ до свого внутрішнього світу.

– На яких умовах? Тут важливо розглянути, які умови (взаємна повага, довіра, чесність тощо) є необхідними для того, щоб учасник відчував себе комфортно, відкриваючи свій «внутрішній дім» для інших.

– До кого самі б попросилися «в гості»? Це питання акцентує увагу на дотриманні меж інших людей. Воно допомагає зрозуміти, як людина поважає особистий простір інших і чи готова запитати дозвіл на проникнення в їхні «кордони».

– Що відчують вони та інші, коли порушуються зовнішні та внутрішні кордони? Це питання сприяє розвитку емпатії, розумінню, як порушення меж може призвести до відчуття дискомфорту, роздратування, тривоги і навіть недовіри.

3. Групове обговорення та рефлексія.

Учасники обговорюють, що вони відчувають, коли їхні межі порушуються, або коли вони дотримуються власних меж та меж інших.

Вправа 5. Робота з метафоричними асоціативними картами «Особисті кордони», автор - Орда І.І. Мета: За допомогою метафоричних карт, можна візуалізувати певні ситуації та ресурси, що є корисними для дослідження та збереження особистих кордонів.

Етапи виконання вправи: учасникам пропонується перший слайд - набір з карток. Необхідно вибрати карту, яка подобається або привертає увагу. Що в ній вас зачепило? Чи було у ній порушення ваших особистих кордонів? Бажано виконувати цю техніку, письмово.

Наступний слайд знову. Необхідно розглянути запропоновані карти та вибрати одну або кілька карток. Дайте відповіді на запитання:

- Про який ресурс або стратегію поведінки говорить ця карта?
- На що ви можете спертися у відстоюванні своїх особистих кордонів?
- Що мені потрібно змінити в собі, щоб проблема вирішилася?
- Які дії думки який настрій допоможе змінити все на краще?

Групове обговорення та рефлексія.

Метафоричні асоціативні картки допомагають учасникам знайти внутрішні ресурси - такі як самоповага, впевненість, рішучість або вміння сказати «ні». Учасники діляться, які якості або навички вони виявили в собі, які способи захисту особистих меж для них виявилися найбільш ефективними.

Також, проводимо роботу над емоціями. Кожен учасник описує, що він відчуває, коли його особисті межі порушуються. Це може бути відчуття дискомфорту, роздратування, тривоги або навіть гніву. Обговорення емоцій допомагає усвідомити, наскільки порушення меж впливає на психологічний стан і як важливо вчасно реагувати на такі ситуації.

Вправа 6. «Життєвий сценарій». 30 хв. див. Додаток М

Мета: Робота з переконаннями, що сформувалися в дитинстві.

Учасникам пропонується згадати та записати, які настанови вони чули в дитинстві від батьків або інших значущих дорослих, наприклад про те, - Яке воно

життя? Важливо з'ясувати: яке обґрунтування вони дали Вам, чому все так? яке було глибше психологічне послання? Працюємо самостійно над цими установками, письмово.

Рефлексія: наскільки ці настанови мають істинність/хибність для Вас, особливо сьогодні. Як ви для себе по-новому сформулюєте це твердження.

Шерінг: 15 хв.

Питання для обговорення у групі:

1. З якими почуттями та думками ви йдете?
2. Що було для вас сьогодні найважливішим?

Релаксація "Веселка". Необхідний час: 5-10 хв. Виконується під спокійну ресурсну музику [3]. див. Додаток Н.

Мета: розвинути навички релаксації, розслаблення, зняття тривоги.

Завершення тренінгу.

Другий день тренінгу (заняття № 2), час проведення: 3-3,5 часа.

Мета заняття: Ознайомити учасників з різними стилями спілкування. Відпрацювати навички асертивного стилю на практиці. Виявити, які життєві потреби учасників задоволені, а які потребують уваги чи змін. Пошук ресурсів для гармонійного розвитку у різних сферах життя.

Структура заняття

- Вступна частина:
- Привітання, презентація теми заняття, виявлення очікувань.
- Корегування правил роботи тренінгової групи / за потреби.
- Виконання вправ.

Шерінг: (20 хвилин) Вправа 1. «Ти як?».

Група сідає по колу. Учасники називають своє ім'я та відповідають на запитання тренера по черзі. Запитання для обговорення у групі: 1. Як звати учасників (імена)? 2. Як учасники налаштовані сьогодні? 3. Із чим прийшли на заняття? 4. Що ви зараз відчуваєте?

Мета: виявити готовність учасників до заняття, встановити «ритуал» початку тренінгу, включити учасників у роботу та зняти психоемоційну напругу.

Кожен із учасників розповідає про себе, свої почуття і переживання. Група налаштовується на роботу.

Вправа 2. "Назване число": 10 хвилин.

Мета: Тренування спільної діяльності, згуртувати та підготувати групу до подальшої роботи.

Етапи виконання вправи:

1. Індивідууми сидять у колі. завдання кожного учасника по черзі виступати у ролі ведучого, називаючи будь-яке число. Усі решта учасників одночасно встають, коли почують назване число. Головне завдання учасників групи - не домовляючись, мовчки стати відповідно до названого числа. Назване число не повинне перевищувати кількість учасників у групі.

2. Тренер слідкує за виконанням завдання. Вправа виконується мовчки. Тренер також бере участь у вправі.

3. Групове обговорення: 15 хвилин.

Усі сидять по колу. Кожен індивідуум групи відповідає на питанням тренера по черзі. Запитання для обговорення у групі:

1. На що орієнтувалися учасники, коли приймали рішення вставати чи не вставати?
2. Що заважало виконувати вправу?

Основна частина:

– Теоретичний блок (з використанням мультимедійної презентації - орієнтовно 7-8 слайдів проблемного висвітлення теми. Стилі спілкування (асертивний, пасивний, агресивний та маніпулятивний). Способи захисту особистих кордонів. Конструктивний спосіб захисту особистих кордонів детальніше. Подальше відпрацювання цих навиків на тренінгу.)

- Мозковий штурм «Який для вас звичний/зручний спосіб захисту кордонів?».
- Практичний блок. Виконання вправ.

Вправа 3. «Кисле молоко».

Мета: Допомогти учасникам на практиці дослідити та відчути три різні стилі комунікації: пасивний, агресивний і асертивний (конструктивний). Зрозуміти,

який стиль ефективніший для досягнення цілей, усвідомити свої почуття та реакції в кожному зі стилів.

Етапи виконання вправи:

1. Розподіліть учасників на пари. Один буде в ролі покупця, а інший – продавця. Після виконання завдання учасники змінюються ролями.

2. Опишіть учасникам сценарій: "Ви купили молоко в магазині, але, повернувшись додому, виявили, що воно кисле. Вам потрібно свіже молоко для приготування їжі, тому ви вирішуєте повернути покупку і обміняти її на якісне молоко. Один із вас буде грати роль покупця, який приходить із поверненням, а інший – продавця, який приймає або відхиляє повернення."

3. Поетапне виконання з різними стилями. Учасники розігрують ситуацію тричі, змінюючи стиль спілкування:

– Пасивний стиль: покупець не наважується прямо висловити невдоволення, говорить м'яко або навіть соромиться, може погодитися з відмовою продавця і піти ні з чим.

– Агресивний стиль: покупець поводить себе різко та грубо, порушує межі продавця, може звинувачувати, підвищувати голос.

– Асертивний стиль: покупець чітко і з повагою висловлює свою позицію, говорить про свої потреби, не порушуючи меж продавця, але й не поступаючись.

4. Обговорення та рефлексія.

Після кожного підходу учасники діляться своїми відчуттями:

– Які почуття виникли, коли вони були в пасивній ролі? Чи була впевненість у тому, що можна досягти результату?

– Які емоції вони відчували, проявляючи агресію? Чи відчували вони контроль над ситуацією?

– Наскільки комфортно було в асертивному стилі? Чи вдалося зберегти спокій і досягти результату, не порушуючи меж іншої людини?

Психоедукація.

Для відпрацювання асертивного способу комунікації, для того щоб навчитися ефективно та без агресії відстоювати свої інтереси, розглянемо чотири кроки, які учасники можуть використовувати в такій ситуації:

1. Констатація факту порушення кордонів.

Спочатку важливо спокійно й без емоцій описати ситуацію, вказавши на факт порушення. Наприклад: «Ми домовлялися зустрітися о 15:00, але я чекаю тебе вже 30 хвилин». Це дозволяє звернути увагу на проблему без звинувачень.

2. Ввічливе прохання не повторювати цього.

Наступний крок — висловити свої почуття і попросити про зміну поведінки в майбутньому: «Мені трохи неприємно, що мені довелося чекати тебе 40 хвилин. Будь ласка, намагайся не робити так більше». Такий підхід допомагає виразити своє незадоволення конструктивно і дає шанс на корекцію поведінки.

3. Ультиматум (якщо ситуація повторюється)

Якщо людина не звертає уваги на прохання і ситуація повторюється, можна озвучити умови, які ви готові виконати у разі подальшого порушення. Наприклад: «Якщо ми домовляємося зустрітися о 15:00, будь ласка, приходь вчасно, інакше я не буду чекати тебе і просто піду додому».

4. Виконання ультиматуму (санкції).

Якщо людина продовжує порушувати домовленості, важливо виконати те, про що було домовлено, щоб захистити власні кордони. Наприклад, якщо домовленість про час знову була порушена, ви можете піти, не дочекавшись, як і обіцяли. Важливо не переходити відразу до останнього етапу і не карати людину без попередження, різке введення «санкцій» без обговорення може привести до конфлікту.

Ці кроки дозволяють підтримувати здорові відносини, будуючи комунікацію на взаємній повазі і зрозумілих домовленостях. Щоб уникнути емоційного «вибуху», важливо не терпіти порушення кордонів надто довго, а відразу спокійно обговорювати ситуацію.

Вправа 4. «Чашка кави з подругою».

Мета: відпрацювання навичок асертивного способу захисту кордонів.

Ви домовилися зустрітися з подругою у кафе о 7:00 вечора. Ви прийшли вчасно, але подруга запізнилася на 30 хвилин. Вам неприємно, тому що ви чекали довго, і хочете обговорити це з нею, не вдаючись до агресії чи пасивності. Завдання - висловити свої почуття та водночас зберегти поважний тон у розмові.

1. Визначення емоцій та потреб: спершу подумайте, які емоції ви відчуваєте (розчарування, злість, відчуття неповаги) і що вам потрібно (наприклад, аби подруга більше поважала ваш час або попереджала про затримки).

2. Формулювання асертивного висловлення:

- Уникайте звинувачень і «ти»-висловлювань, таких як «Ти завжди спізнюєшся!» або «Ти мене не поважаєш!». Замість цього сфокусуйтеся на «я»-висловлюваннях.

- Приклад асертивної фрази: «Мені було неприємно чекати 40 хвилин, бо я прийшла вчасно і не знала, чи ти прийдеш. Наступного разу, будь ласка, повідом мене, якщо ти запізнюєшся, або спробуй прийти вчасно, щоб ми обоє могли комфортно провести час».

3. Рольова гра:

- Один із учасників грає роль того, хто запізнився, інший — того, хто висловлює своє невдоволення різними способами. Особливу увагу приверніть асертивній поведінці, використовуючи 4 кроки. Запишіть.

- Проговоріть ситуацію, використовуючи наведений підхід. Змініть ролі, щоб обидва учасники мали змогу відчути різницю між агресивним, пасивним та асертивним підходом.

4. Обговорення:

- Після розіграшу ситуації обговоріть відчуття кожного з учасників. Що було ефективним в асертивному підході? Як почувалася «подруга», коли до неї звернулися конструктивно? Чи почувалася «потерпіла сторона» впевнено, висловивши свої почуття?

Висновок: Цей метод допомагає зберігати дружні стосунки та поважне ставлення один до одного.

Вправа 5. «Холодний суп» з книги «Тренінг асертивності» Бішоп Сью. 1 година (див. Додаток П). Вправа модифікована [5].

Мета: Перевірити як учасники тренінгу зрозуміли стилі спілкування «впевнений (асертивний)», «пасивний», «агресивний» та «маніпулятивний». Проводиться після відповідної лекційної частини.

До кінця цієї вправи учасники:

- Отримають можливість скласти визначення одного з чотирьох перерахованих вище термінів.
- Розглянуть, як вибрані слова та інтонації в різних ситуаціях можуть змінити інтерпретацію інформації, що сприймається.
- Краще зрозуміють, що така впевнена, пасивна, агресивна та маніпулятивна поведінка.

Етапи виконання вправи:

1. Учасників тренінгу розділяють на пари чи трійки. Їм пропонують уявити ситуацію, коли вони діловий обід з важливим клієнтом, і запрошують клієнта до дорогого ресторану. В ресторані обидва, замовляють першу страву. Офіціант приносить суп, він виявляється холодним. «Клієнта запросили ви, значить, ви є господарем і відчуваєте, що маєте щось зробити...»

2. Учасник отримують картки, на якій написана можлива реакція на становище, що склалося. Деякі з них видаються раціональними. Інші, очевидно, є екстремальними варіантами. Більшість відповідей під час обговорення порівнюватимуть із впевненою поведінкою. В парах або трійках необхідно обговорити відповіді і віднести їх до агресивного, пасивного, маніпулятивного чи асертивного типу поведінки. Обов'язково обґрунтувати своє рішення. Наприклад:

- Запитайте офіціанта: "Цей суп подається холодним?"
- Відставите тарілку убік.
- Встаньте та залиште заклад.
- Гучно, так, щоб це почули і офіціант, і інші відвідувачі, скажіть: «Це востаннє, коли я сюди когось приводжу!»...та ін.

3. Після виконання завдання в парах, продовжується загальне обговорення в групах. Група може ставити запитання кожному учаснику та обговорювати його вибір. Потрібно ставити учасникам питання, щодо їх вибору та спонукайте брати участь у обговоренні.

4. Обговорення та рефлексія. Коротко узагальніть проведену вправу. Питання, які можна використати:

- Ознайомившись із різними способами відповіді на задану вам складну ситуацію, що ви зробите зараз, якщо потрапите в подібне положення?
- Чи буде ваша поведінка чесною та впевненою, якщо ви дасте вашому опоненту, у даному випадку офіціанту, шанс виправити становище, яке створилося з його вини?
- Чи трапляються випадки, коли необхідно забезпечити зворотний зв'язок менеджера чи власнику установи? Як би це ви зробили?
- Чи можете ви навести приклади зі свого життя, коли можна було б використовувати такий тип впевненої поведінки?

5. Завершіть вправу, згадавши її цілі. Тепер учасники повинні більш чітко розуміти, що є кожним із чотирьох видів поведінки, і усвідомлювати, що кожен з них має безліч варіацій. Різні ситуації, відносини, нюанси тощо впливають на наші взаємини з навколишнім середовищем.

Вправа 6. «Колесо життєвого балансу» [46].

Мета: Виявити, які потреби в житті задоволені, а які потребують уваги чи змін; зрозуміти, як можна знайти ресурси для розвитку у різних сферах життя.

Етапи виконання вправи:

1. Підготовка колеса балансу.

Для створення колеса балансу, учасники тренінгу малюють коло з восьми секторів. Кожен сектор відображає певну сферу їхнього життя. Наприклад: кар'єру/роботу; здоров'я; особисте життя/сім'ю; розвиток; відпочинок; гроші/фінанси; соціум та друзів; духовний розвиток.

Для допомоги в створенні колеса балансу ведучий може задавати уточнюючі питання.

2. Оцінка рівня задоволеності.

Учасники самостійно оцінюють на скільки вони реалізовані в різних сферах власного життя за 10-бальною шкалою, де 1-мінімальні досягнення, 10-максимальні досягнення.

3. Аналіз результатів.

Чим менше балів, тим гірші справи у секторі. Якщо оцінка нижче трьох, варто уважно придивитися, чому склалася така ситуація.

Сфера життя, що отримала найменше балів, є основним джерелом незадоволеності. Поліпшуючи її, ви підвищуєте загальне відчуття благополуччя.

4. Пошук ресурсів.

Виділити пріоритетну сферу, зрозуміти, що саме вас не задовольняє? Подумати як можна змінити ситуацію? Що для цього треба зробити? Щодня робити маленькі кроки до цілі – щодня наблизитись до управління своїм життям.

Фінальний шерінг: 15 минут.

Питання для обговорення у групі:

1. З якими почуттями та думками ви йдете?
2. Що було для вас сьогодні найважливішим?

- Релаксація. "Зірка". 5-10 хв. [51].

Мета: заряд короткострокової енергії та її оптимальне використання.:

Опис вправи: Уявіть яскраве нічне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер... проковтніть її... Вона вибухає у вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає у всі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити. Сміливіше, не чекайте, дійте!

- Завершення тренінгу.

Третій день тренінгу (Заняття №3), час проведення: 3-3,5 часа.

Мета заняття: Напрацювання навиків розуміння психоемоційного стану іншої особистості. Формування швидкого реагування при вступі в контакт, та розвиток рефлексії. Усвідомлення своїх внутрішніх бар'єрів, розвиток самовпевненості та внутрішньої свободи.

Структура заняття

Вступна частина:

- Привітання, презентація теми заняття, виявлення очікувань.
- Корегування правил роботи тренінгової групи / за потреби.
- Виконання вправ.

Шерінг: (20 хв.) Вправа 1. «Ти як?».

Група сідає по колу. Учасники називають своє ім'я та відповідають на запитання тренера по черзі. Запитання для обговорення у групі: 1. Як звати учасників (імена)? 2. Як учасники налаштовані сьогодні? 3. Із чим прийшли на заняття? 4. Що ви зараз відчуваєте?

Мета: виявити готовність учасників до заняття, «ритуал» початку тренінгу, включити учасників у роботу та зняти психоемоційну напругу. Кожен із учасників розповідає про себе, свої почуття і переживання. Група налаштовується на роботу.

Вправа 2. "Образ - Я": 30 хвилин.

Мета: розширити уявлення про інших та про себе, підвищити активності учасників.

Етапи виконання вправи:

1. Індивідууми сидять у колі. Тренер роздає листи А4 та прості (чорні) олівці кожному учаснику. Завдання: потрібно уявити, що ви знаходитесь в іншій країні, але не як людина, а у вигляді тварини, рослини, предмета, агрегату і т. д. Протягом 10 хвилин ви створюєте (малюєте) новий образ себе, відповідаючи на запитання: 1. Яке ваше призначення? 2. Якими якостями та властивостями ви маєте? 3. Як кого ви бачите себе у цій країні? Після закінчення часу кожен представляє свій малюнок групі, протягом однієї хвилини розповідаючи про свій вигаданий образ». Наприклад: «Я настільний торшер, кришталевий, дуже міцний, я тут для того, щоб Світити всім, хто перебуває в кімнаті» і т. д. Розповідь ведеться від першої особи, характеристики мають бути максимально докладними.

2. Тренер слідкує за виконанням завдання. Малюнок малюється в довільної форми, техніки. Прості (чорні) олівці на кожного, білі листи А4 кожному індивідууму.

3. Обговорення 20 хвилин.

Кожен індивідуум групи відповідає питанням тренера по черзі. Усі сидять по колу. Запитання для обговорення у групі: 1. Чи легко було презентувати себе? 2. Що викликало у вас утруднення під час виконання завдання? 3. Що ви відчували в момент самопрезентації?

Комунікативна рефлексія полягає в усвідомленні суб'єктом того, як його сприймають, оцінюють, ставляться до нього інші ("Я - очима інших").

Основна частина:

- Теоретичний блок (з використанням мультимедійної презентації - орієнтовно 7-8 слайдів проблемного висвітлення теми. Методи, що дозволяють усвідомлювати негативні установки, про себе та оточуючих, та перетворювати їх на позитивні думки та дії. Як навчитися усвідомлювати негативні почуття в моменті, розуміти їх і перетворити на позитивні. Тобто, відслідковувати свої негативні відчуття, об'єктивно їх оцінювати, розуміти та приймати рішення про позитивні альтернативні дії. Подальше відпрацювання цих навиків на тренінгу.)

- Мозковий штурм «Чому люди часто налаштовані негативно?».

- Практичний блок. Виконання вправ.

Вправа 3. «Карусель життя».

Мета: Напрацювати навички розуміння емоційного стану іншої людини. Формування швидкого реагування при вступі в контакт, та розвинути рефлексію в процесі навчання.

Етапи виконання вправи:

1. Позиціонування учасників: Група утворює два кола внутрішнє і зовнішнє. Учасники у внутрішньому колі залишаються на місці, тоді як учасники зовнішнього кола пересуваються за годинниковою стрілкою після кожної взаємодії. У вправі здійснюється серія зустрічей, кожного разу з новою людиною. Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попроситися.

2. Ситуації: Ведучий може зачитувати конкретні ситуації, подібні до наведених:

– Ви зустріли знайомого, якого давно не бачили. Поділіться своїми радісними емоціями, запитайте, як у нього справи.

– Ви знайомитеся з незнайомою людиною. Спробуйте знайти спільні теми для розмови, будьте відкритими і привітними.

– Перед вами налякана дитина. Проявіть турботу, запевніть її, що все добре.

– Ви зустріли близьку людину після тривалої розлуки. Ви раді, покажіть свої емоції, дайте зрозуміти, що вона для вас важлива.

3. Зміна партнерів: Кожний контакт триває 3-4 хвилини. По закінченні часу ведучий дає сигнал, і учасники зовнішнього кола роблять крок праворуч, змінюючи партнера.

4. Рефлексія: Після завершення вправи кожен учасник ділиться своїми враженнями. Вони можуть обговорити, які ситуації були складнішими, що вдалося, а що — ні, поділитися почуттями, що виникали.

З допомогою вправи відпрацьовуємо швидку адаптацію в нових контактах, швидко знаходити підхід до людей, розвиваємо комунікативні стратегії, емпатію та рефлексію.

Вправа 4. «Контролюючи свою поведінку».

Мета: Вправа спрямована на те, щоб учасники усвідомили недоцільність постійного контролю над собою та іншими. Ключовим завданням є розвиток гнучкості в поведінці та формування навичок здорової комунікації, що допомагає уникнути надмірного контролю, як внутрішнього, так і зовнішнього.

Етапи проведення вправи:

1. Складання списку потреб.

Кожен учасник пише список своїх потреб, які він хотів би задовольнити. Це можуть бути різні потреби, від матеріальних до емоційних. Наприклад: підтримка, визнання, свобода, відпочинок.

2. Робота в парах. Учасники обираються в пари. Вони розігрують ситуації, де один учасник звертається за допомогою, а інший - контролює або відмовляє. Учасники повинні відслідкувати, як вони сприймають контроль та реагують на відмову.

3. Обговорення та рефлексія.

Після виконання вправи в парах, група ділиться досвідом. Учасники проговорюють, що вони відчували, наскільки їм було комфортно в ситуації контролю або відмови, і що допомогло б зберегти спокій та самоконтроль.

Запитання для рефлексії:

- Чи звертаєтесь ви за допомогою? Якщо так, то до кого і яким чином? Це допоможе усвідомити, наскільки люди відкриті до підтримки.

- Як ви реагуєте на відмову? Це питання допомагає зрозуміти емоційні реакції та готовність сприймати відмову спокійно.

- Що ви відчуваєте, якщо вас контролюють під час надання допомоги?

Вправа 5. «Я собі дозволяю»

Спрямована на розвиток самосвідомості та підвищення впевненості в собі. Вона допомагає учасникам зрозуміти власні обмеження, виявити причини внутрішніх заборон і знайти підґрунтя для позитивних змін у своєму житті.

1. Складання списку заборон.

Учасникам пропонується скласти список із 5-7 речей, які вони самі собі забороняли. Це можуть бути як конкретні дії (наприклад, "не висловлювати свою думку в компанії незнайомих людей"), так і глибинні переконання чи обмеження (наприклад, "не дозволяти собі плакати прилюдно" або "не витратити гроші на себе, дорогі дрібнички...")

2. Аналіз причин заборон.

Після складання списку кожен учасник має подумати, звідки взяли ці заборони? Хто їх створив? Чому саме вони накладали ці заборони на себе. Запитання для аналізу:

- Що стоїть за цією заборonoю? Чи є це страхом (наприклад, страх осуду або невдачі)?

- Чи існують соціальні або культурні установки, що підсилюють цю заборону?

- Як ця заборона вплинула на ваше життя? Чи були якісь втрати або нереалізовані можливості?

3. Пошук причин для дозволу

Наступний крок – пошук причин, чому варто дозволити собі ці дії або нові установки. Учасникам пропонується подумати про те, що може змінитися на краще, якщо вони почнуть діяти по-новому:

- Що корисного може принести дозвіл на ці дії?
- Які можливості відкриваються перед вами?
- Як це може вплинути на ваше життя, взаємини або самопочуття?

Важливо звернути увагу на те, що може здатися потенційно небезпечним:

- Що викликає відчуття загрози або дискомфорту?
- Чи існують ризики, пов'язані з цими дозволами, і як можна мінімізувати ці ризики?

Вправа допомагає учасникам усвідомити свої психологічні межі, краще зрозуміти свої внутрішні бар'єри, сприяє розвитку самовпевненості та внутрішньої свободи.

Вправа 6. Мандалотерапія. Малювання «мандали внутрішньої сили» на аркушах А4 під спокійну, ресурсну музику; звуки природи.

Мета: стабілізувати та збалансувати психоемоційний стан, візуалізувати внутрішню силу учасників.

Фінальний Шеринг: 15 минут.

Питання для обговорення у групі:

1. Що мені дала участь у тренінгу?
2. З яким новим ресурсом, інсайтом, відкриттям ви йдете?

Завершення тренінгу.

Програма тренінгу передбачає психоедукацію з питань асертивності, рефлексивності, та життєвого балансу особистості. Підібрані вправи дозволяють напрацювати навички асертивної поведінки та рефлексії, відчутти особисті кордони, опанувати нові стилі спілкування, збалансувати життя.

За допомогою методики «Колесо життєвого балансу» можна виявити, які потреби учасників задоволені, а які потребують уваги чи змін, навчитися усвідомлено керувати собою, власним майбутнім, ставити цілі, планувати,

гармонізувати сьогодні. Медитативні техніки направлені на опанування релаксації, самонавіювання та самопомоги.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу робіт закордонних та вітчизняних дослідників було визначено психологічний зміст поняття співзалежності.

Якщо в сімдесятих роках минулого століття, західні вчені використовували термін співзалежність в вузькому значенні, виключно для опису партнерів людей, що зловживають психоактивними речовинами, то зараз його використовують в ширшому розумінні, наприклад, як емоційна, патологічна залежність від іншої людини.

Різні вчені по різному описують цей феномен. Деякі автори розглядають співзалежність як дисфункціональну поведінку, що виникає через незавершений етап розвитку, як недиференцію «Я», як поведінкову особливість, що формується з дитячих років. Співзалежність розглядають як нездоровий емоційно-психологічний стан особистості, що характеризується хворобливою залежністю від іншого, нездатністю до самостійних рішень, необхідністю в опорі на інших, залежністю від думки оточуючих, постійним відчуттям тривоги, безпорадності та неадекватності.

Незважаючи на високий рівень теоретичного та емпіричного дослідження, єдиного терміну для визначення співзалежності на сьогоднішній день не існує.

2. На основі теоретичного аналізу досліджень сучасних психологів було досліджено особливості рефлексивності, асертивності та життєвого балансу співзалежної особистості.

В результаті аналізу визначено, що рефлексивність - це не тільки процес самопізнання особистістю внутрішніх психічних станів та саморозуміння, це й процес розуміння та оцінки іншого, процес узгодження своєї свідомості з думками та цінностями інших людей. Рефлексивність дає можливість людині усвідомлювати свою взаємодію з іншими, аналізувати конструктивні та деструктивні зв'язки та відносини.

Співзалежні особистості мають проблеми в спілкуванні можливо тому, що мають проблеми з рефлексивністю, тобто не здатні аналізувати себе та прогнозувати свій вплив на іншого.

Асертивність передбачає вільне вираження своїх емоцій, потреб, переконань; високий рівень автономії особистості; незалежність від зовнішніх оцінок; впевненість у собі та у відстоюванні своїх прав; вміння самостійно регулювати свою поведінку, здатність конструктивно вирішувати проблеми та ефективно взаємодіяти з іншими; повагу та довіру до себе та оточуючих. Саме ці особистісні особливості та навички в спілкуванні, зазвичай відсутні у співзалежних людей.

Спосіб життя співзалежної особистості часто дуже напружений і хаотичний, тому що він побудований навколо потреб і бажань інших людей, ігноруючи власні інтереси та почуття. Співзалежній людині потрібно вчитися самостійно управляти своїм життям, приймати рішення, будувати плани, розвиватися в навчанні та праці. Співзалежні часто направляють всю свою увагу нерівноцінно, виключно на роботу чи сім'ю. Тому на основі методики "Колесо життєвого балансу" ми спробували дослідити як гармонізувати різні сфери життя співзалежної особистості.

3. Було проведено емпіричне дослідження особливості зв'язків між схильністю до співзалежності та асертивністю, рефлексивністю та життєвим балансом особистості.

При проведенні емпіричного дослідження ми експериментально довели наявність кореляційного зв'язку між такими характеристиками психічних властивостей респондентів, як: асертивність, схильність до співзалежних відносин, рефлексивність та збалансованість усіх сфер життя респондентів. За результатами дослідження існує негативний двосторонній кореляційний зв'язок між показниками рівню асертивності та схильністю до співзалежних відносин респондентів, що дорівнює $-0,72$ і є значущим на рівні p менше $0,01$.

Однофакторний дисперсійний аналіз також виявив зв'язок між рівнем співзалежності особистості, та рівнями асертивності, рефлексивності та збалансованості життя. $R=0.62$ на рівні значущості p менше $0,05$.

Таким чином, підтверджується гіпотеза про наявність зв'язку між рівнями співзалежності, та асертивності, рефлексивності та збалансованості життя.

4. На основі проведених досліджень, був розроблений соціально-психологічний тренінг розвитку асертивності, рефлексивності, та життєвого балансу для співзалежних осіб.

Програма тренінгу передбачає психоедукацію з питань асертивності, рефлексивності, та життєвого балансу особистості. Підібрані вправи дозволяють напрацювати навички асертивної поведінки та рефлексії, відчуті особисті кордони, опанувати нові стилі спілкування, збалансувати життя. За допомогою методики «Колесо життєвого балансу» можна виявити, які потреби учасників задоволені, а які потребують уваги чи змін, навчитися усвідомлено керувати собою, власним майбутнім, ставити цілі, планувати, гармонізувати сьогодення.

Медитативні техніки направлені на опанування релаксації, самонавіювання та самодопомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алберті Р. Е., Еммонс М. Л. Самостверджуюча поведінка. Розпрямись! Висловись! Вирази / пер. з англ. М. Горшкова. СПб. : ГААП, 1998. 192 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Екатеринбург : ЛИТУР, 2001. 576 с.
3. Бідняжевська О.С. Розвиток педагогічної рефлексії. 2020. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100gvnj-5387.docx.html> (дата звернення: 30.10.2024).
4. Бітті М. Алкоголік у сім'ї або подолання співзалежності. Москва, 1997. 331 с.
5. Бішоп Сью. Тренінг асертивності. Серія «Ефективний тренінг» / пер. з англ. А. Маслов. СПб., Пітер, 2001. 208 с.
6. Бішоп Сью. Як робити все по-своєму. Пітер, 2003. 153 с.
7. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк : РВВ, 2003. 319 с.
8. Галицький В. М., Мельник О. В., Синявський В. В. Соціально-психологічний словник. Київ : ІДСЗУ, 2004, 250 с.
9. Головаха Є. І. Паніна Н. В. Психологія людського порозуміння. Київ : Політздат України, 1989. 211 с.
10. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація та суб'єктивне благополуччя жінки. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2005. № 1. Т.7. С. 90-97.
11. Емерсон Р. В. Довіра до себе. 2013 URL: www.management.com.ua/vision/vis018.html. (дата звернення: 30.09.2024).
12. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с.
13. Ємельянова К. В. Криза в співзалежних відносинах. СПб.: Речь, 2004. 368 с.

14. Жемчужна Г.О. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. №1. С. 103-131.
15. Казарян К. А. Міжособистісні відносини як передумова формування уявлень один про одного. *Психологічний журнал*. 2009. №1. С. 107-110.
16. Каппоні Ст., Новак Т. В., Агарків О. В. Як робити все по-своєму, чи асертивність – в життя! СПб. : Пітер, 1995. 192 с.
17. Карпов А.В. Психологія рефлексивних механізмів діяльності. Москва : РАН, 2004. 422 с.
18. Карпов А.В. Рефлексивність як психічна властивість та методика її діагностики. *Психологический журнал*. 2003. № 5. Т.24. С. 45-57.
19. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наук. конференції студентів 15–16 квітня 2021.*(Суми, 15–16 квіт. 2021р.) : Сумський державний університет, 2021. С. 369 - 374.
20. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 1995. 304 с.
21. Лекторский В. А. Суб'єкт. Об'єкт. Пізнання. Москва: Наука, 1980. 358 с.
22. Литвиненко В.І. Залежна сім'я. Полтава, 2009. 91 с.
23. Лушпаева Е. В. Развитие рефлексии в общении средствами социально-психологического тренинга: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / МГУ им. М.В. Ломоносова. Москва, 1989. 224 с.
24. Майерс Д. Соціальна психологія. СПб. : Пітер- Пресс, 1997. 688 с.
25. Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика: Розуміння структури особистості в клінічному процесі. Москва : «Клас», 1998. 480 с.
26. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 7. С. 1–8.
27. Мандель Б. Р. Психологія спілкування: історія та проблематика: навчальний посібник для учнів у системі середньої професійної освіти. Москва/Берлін : Дірект-Медіа, 2018. 422 с.

28. Мартиненко І. В. Рефлексія в комунікативній діяльності дошкільників із системними порушеннями мовлення. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С. 63 - 69.
29. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість / пер. с англ. А. М. Татлибаєва. СПб. : Евразія, 1999. 478 с.
30. Матійків І. М., Ковальчук З. Я. Професійна майстерність психолога: навч.-метод. посіб. Львів, 2016. 340 с.
31. Маццола К. Співзалежність: робочий зошит. Прості вправи для здобуття та підтримки власної незалежності. Київ : Науковий Світ, 2023. 158 с.
32. Мей Р. Мистецтво психологічного консультування Москва : ІЗД, 2010. 224 с.
33. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість* : наук. журнал. ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. Вип. 1. С. 145-157.
34. Москаленко В. Д. Залежність - родинна хвороба. Київ : ВРБ, 2022. 416 с.
35. Москаленко В. Д. Співзалежність при алкоголізмі й наркоманії. Посібник для лікарів, психологів та родичів хворих. Москва : Анахарсіс, 2002. 112 с.
36. Москаленко В. Д. Співзалежність: характеристики і практика подолання. Лекції по наркології 2-е вид. / за ред. М.М. Іванця. Москва, 2010. 59 с.
37. Москаленко В. Д. Як врятувати сім'ю: конфлікти, суперечки, алкоголізм, наркоманія. Москва : Нікея, 2017. 448 с.
38. Музика О. Л. Рефлексія і динаміка розвитку здібностей: підходи до побудови методики дослідження. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир : Рута, 2006. С. 50-54.
39. Мусієнко Г. О. Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища. *Український вісник психоневрології*. 2012. № 3. Т.20. С. 252.
40. Орищенко О. А. Диференціально-психологічний аналіз емпатії: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Одеса, 2004. 200 с.
41. Паренс Г. Агресія наших дітей / пер. с англ. Л. Г. Герциг, А. В. Решетникова. Москва : Форум, 1997. 160 с.

42. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (Практикум по гештальттерапии) Изд-во : Гиль-Эстель, 1993. 240 с.
43. Подоляк Н. М. Асертивність у просторі споріднених понять. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 155–158.
44. Подоляк Н.М. Особливості локусу контролю у осіб з різним рівнем асертивності. *Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. Конференції (Запоріжжя, 14 - 15 жовт. 2010 р.)*. Запоріжжя, 2010. С. 181– 187.
45. Подоляк Н. М. Факторна структура особистості асертивних та неасертивних осіб. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 255–259.
46. Проскура С. Що таке колесо життєвого балансу та як його побудувати? 2022. URL: <https://blog.eva.ua/ru/shho-take-koleso-zhittyevogo-balansu-ta-yak-jogo-pobuduvati/> (дата звернення: 30.10 2024).
47. Санникова О. П. Феноменология личности : избранные психологические труды. Одесса : СМІЛ, 2003. 256 с.
48. Семенов И. Н., Степанов С. Ю. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии. Исследование проблемы психологии творчества. Москва, 1983. С. 154-182.
49. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / В.В. Мойсеєнко та ін. / за ред. О. Е. Блинова. Херсон : Гельветика, 2018. 332 с.
50. Сушко Д. Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2019. Вип. 8. С. 112.
51. Тіткова М.С. Рефлексивный тренинг. 2022. URL: <http://festival.1september.ru/articles/210013> (дата звернення: 30.10.2024).
52. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.

53. Уайнхолд Дж., Уайнхолд Б. Звільнення з пастки співзалежності. СПб.: ІГ Весь, 2014. 416 с.
54. Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Питер, 2002. 352 с.
55. Фенстерхейм Г., Бейер Д. Не кажи так, якщо хочеш сказати ні. Секрети психології для всіх. Москва : Вече, 1997. 400 с.
56. Франкл В. Человек в поисках смысла : Сборник / пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
57. Фром Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 1990. 634 с.
58. Шемелюк І. М. Психологічні особливості самоактуалізації осіб, хворих на неврастенію : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04. Київ, 2004. 17 с.
59. Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. Санкт-Петербург, 2002. 134 с.
60. Шостром Е. Людина – маніпулятор. 2019. URL: <http://www.koob.ru/shostrom/#books>. (дата звернення: 30.09.2024).
61. Шустов Д.І., Тучина О.Д. Психотерапія алкогольної залежності. Київ : СпецЛіт, 2016. 415 с.
62. Alberti R. E. Your perfekt Right : A Guide to Assertive Living (6th ed.) / Robert E. Alberti, Michael Emmons. – San Luis Obispo, CA : Impact Publishers, 1990. 246 p.
63. Biehle S. N. Provision and receipt of emotional spousal support: The impact of visibility on well-being. Couple and Family Psychology: Research and Practice. 2012. № 1(3). P. 244-251.
64. Chapling M.V., Keller M.R. Decentring and social interaction // The j. of general psychology. 1984. V. 4. P. 269 - 275.
65. Cornell W.F., de Graaf A., Newton T., Thunnissen M. Into TA. A Comprehensive Textbook on Transactional Analysis. London : Karnac Books Ltd, 2016. 425 p.
66. Flavell J.M. Metacognitive aspects of problem solving // The nature of intelligence. N.Y., 1976. P. 231 - 135.
67. Ghiselli E.E. Intelligence and managerial success // Psy-chol. Report. 1963. V.
68. Ian Stewart, Vann Joines TA Today A New Introduction to Transactional Analysis, 1987. 348 с.

69. Irvine Leslie. Codependency and Recovery: Gender, Self, and Emotions in Popular Self-Help. *Symbolic Interaction*, 1995. P. 145-163.
70. Salter. A. *Conditioned reflex therapy* / Andrew Salter. – New York : Farrar, Straus & Giroux, 1949. 359 p.
71. Sills C., Hargaden H. *Ego-States: Key Concepts in Transactional Analysis. Contemporary Views* : Worth Publishing Ltd, 2003. 264 c.
72. Weinhold J. and B. Weinhold B, *Healing Developmental Trauma: Processes for Advancing Human Evolution*. Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2007.
73. Wolpe J. *Behavior Therapy Techniques* / Joseph Wolpe, Arnold Lazarus. – New York : Pergamon Press, 1966.

Додаток А

Приклад малюнку до методики "Колесо життєвого балансу"

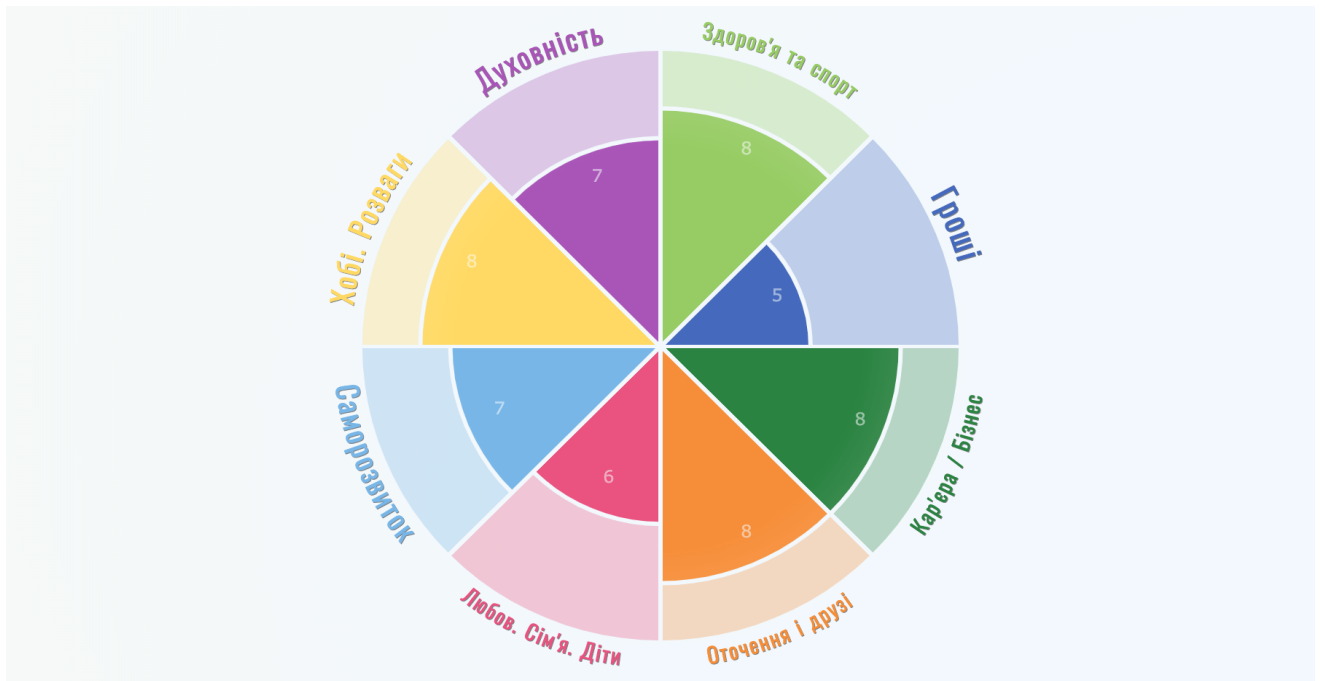


Рис. А.1

Додаток Б

Методика Spann-Фішера.

«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Spann та Д. Фішера. дозволяє оцінити наявність у досліджуваного дисфункціональної моделі відносин з іншими людьми та визначити рівень співзалежності.

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 6 запропонованих:

1 – абсолютно не погоджуюсь;

2 – не погоджуюсь;

3 – частково не погоджуюсь;

4 – частково погоджуюсь;

5 – погоджуюсь;

6 – абсолютно погоджуюсь.

1. Мені важко приймати рішення.

1 2 3 4 5 6

2. Мені важко сказати «ні».

1 2 3 4 5 6

3. Мені важко приймати компліменти.

1 2 3 4 5 6

4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.

1 2 3 4 5 6

5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зробити для себе самі.

1 2 3 4 5 6

6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.

1 2 3 4 5 6

7. Я не хвилююся зазвичай.

1 2 3 4 5 6

8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять

свою поведінку.

1 2 3 4 5 6

9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко що-небудь роблять.

1 2 3 4 5 6

10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.

1 2 3 4 5 6

11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.

1 2 3 4 5 6

12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».

1 2 3 4 5 6

13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.

1 2 3 4 5 6

14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.

1 2 3 4 5 6

15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.

1 2 3 4 5 6

16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

1 2 3 4 5 6

Інтерпретація результатів: інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотно закодовані.

Критерії інтерпретації: 16-32 – норма; 33-60 – помірно виражена співзалежність; 61-96 – сильно виражена співзалежність.

Додаток В
Методика ТОКАС.

Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких може різною мірою Вам підходити або не підходити. Оцініть кожне твердження за мірою відповідності його змісту Вашим переживанням, думкам, або особливостям поведінки. Оцінюючи кожне з запропонованих Вам тверджень, Ви можете вибрати один з чотирьох варіантів відповідей :

«так», «швидше так», «швидше ні», «ні»

Відповідайте швидко, не роздумуйте довго над відповідями. Пам'ятайте, що відповіді не оцінюються як «правильні» або «неправильні», вони лише відображають Ваші індивідуальні особливості.

Шкала I.

1. Я завжди позитивно ставлюся до себе.
2. Останнім часом я часто переживаю розчарування.
3. Мені добре знайоме почуття приниження.
4. Деякі люди викликають у мене презирство.
5. Я відчуваю себе внутрішньо сильним.
6. Фрази «Я хочу», «Я не хочу» - не для мене.
7. Я боюся розчарувати (не виправдати очікування) близьких мені людей.
8. Я боюся конфліктів, прагну їх уникати, або сховати, а не загострювати.
9. Мені важко виявити негативні емоції (гніву, презирства) до людей
10. Я не прощаю образ.
11. У розмові з начальством я відчуваю незручність і скутість.
12. Для мене важливе хороше ставлення інших людей до мене.
13. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене дуже сердечно.
14. Я засмучуюся, коли до моєї думки не прислухаються.
15. Коли я говорю «Ні», то відчуваю себе винним.

Шкала II. Когнітивно-смісловий компонент

1. Я рідко сумніваюся у своєму виборі.
2. Я розумію, що у мене прав менше, ніж у інших.

3. Я завжди відкрито висловлюю свою думку.
4. Думаю, що думку інших людей стосовно моїх вчинків слід враховувати.
5. Коли я часто дістаю відмову, то починаю думати, що зі мною не все гаразд.
6. Думаю, що мої потреби мають перевагу над потребами інших.
7. Іноді я ловлю себе на думці, що часто вибачаюся недоречно.
8. Я згідний з думкою, що перевага досягається шляхом приниження інших.
9. Думаю, що хороший професіонал не має права на помилку.
10. Я вважаю, що людина залежить від зовнішніх обставин.
11. Я завжди піклуюся про збереження почуття власної гідності.
12. Я вважаю себе сором'язливою людиною.
13. Зазвичай я дотримуюся логіки, розуму, раціональності і прагну обґрунтувати усе, що я роблю.
14. Я завжди можу правильно оцінити будь-яку емоціогенну (таку, яка несе емоційне навантаження) ситуацію.
15. Мені завжди легше погодитися з критикою, аніж доводити свою правоту.

Шкала III.

1. Я здатний управляти своїм життям.
2. Я легко починаю, підтримую і закінчую розмову.
3. На групових фото я завжди знаходжуся ззаду або збоку.
4. Мені важко сказати «Ні».
5. Я легко вказую на помилки іншої людини.
6. Відкрито виявляти свої почуття - не для мене.
7. Мені часто доводиться підлаштовуватися під інших людей.
8. Мої думки менш важливі, ніж думки інших людей.
9. Я завжди захищаю свої особисті права, навіть якщо це неприйнятно для іншої людини.
10. Коли мені погрожують, я атакую.
11. Я люблю сидіти в останніх рядах.
12. Я легко висловлюю свої бажання.
13. Прагну здійснювати сильний вплив на діяльність інших.

14. Коли мені докоряють, я захищаюся.

15. Я завжди виконую свої обіцянки.

Шкала IV. Контрольно-регулятивний компонент

1. Мене можна назвати людиною відповідальною за свої вчинки.

2. Надаю можливість іншим вирішувати, що необхідно зробити.

3. Мені рідко випадає можливість бути самим собою.

4. Я завжди формулюю і обстоюю свою думку, навіть якщо це пов'язано з якимись труднощами

5. Іноді я почуваю себе безпорадним і безправним.

6. Я не маю можливості діяти самостійно.

7. Буває так, що я дозволяю іншим приймати за мене рішення, навіть якщо знаю, що жалітиму про це.

8. Я не дозволяю нікому використовувати мене.

9. Я легко можу піти на компроміс.

10. Іноді мені не вистачає наполегливості в обстоюванні своєї думки.

11. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.

12. Допускаю, щоб інші здійснювали сильний вплив на мою діяльність.

13. Зазвичай я прагну контролювати події, які відбуваються навколо мене.

14. Я легко підкоряюся іншим.

15. Я завжди наполегливий у захисті своїх прав.

Додаток Д

Простий регресійний аналіз впливу рівня асертивності, загальної схильності до співзалежних відносин на тип професії, який обирає респондент.

Таблиця Д.1

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,105 ^a	,011	-,016	,88393

a. Predictors: (Constant), Асертивність, Загальна схильність до співзалежних відносин

b. Dependent Variable: Тип професії

Таблиця Д.2

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,625	2	,312	,400	,672 ^b
	Residual	56,255	72	,781		
	Total	56,880	74			

a. Dependent Variable: Тип_ професії

b. Predictors: (Constant), Асертивність, Загальна схильність до співзалежних відносин

Таблиця Д.3

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1 (Constant)	3,302	1,387		2,380	,020	,537	6,068
Загальна_схильність	,013	,014	,110	,876	,384	-,016	,041
Асертивність	-,019	,039	-,061	-,485	,629	-,096	,058

a. Dependent Variable: Тип_ професії

Таблиця Д.4

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2,7712	3,1553	2,9600	,09187	75
Residual	-2,07382	2,17557	,00000	,87190	75
Std. Predicted Value	-2,055	2,126	,000	1,000	75
Std. Residual	-2,346	2,461	,000	,986	75

Додаток Е

Методика на дослідження рефлексивності Карпова А. В.

Інструкція: В бланку відповідей напроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну Вашого варіанту відповіді: 1 - абсолютно вірно; 2 – невірно; 3 - швидше ніколи; 4 - не знаю; 5 - швидше вірно; 6 - вірно; 7 - цілком вірно. Не думайте довго над відповідями, згадайте, що правильних чи неправильних відповідей, в цьому випадку, не можуть бути.

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про нею; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб зателефонувати у справі, я зазвичай планую майбутню розмову.
4. Здійснивши якийсь промах, я довго потім не можуть відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що стало початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене – представити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозного листа, якби я заздалегідь не склав плану.
12. Я волію діяти, а не міркувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.

14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюся про своє майбутнє.

16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.

17. Іноді приймаю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я спочатку починаю з себе.

20. Перш ніж ухвалити рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.

21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки та почуття викликають в інших людях мої слова та вчинки.

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то здебільшого не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

З цих 27 тверджень 15 є прямими (номери питань: 1, 3,4,5,9,10,11,14,15,18, 19, 20, 22, 24, 25). Інші 12 - зворотні твердження.

Додаток Ж

Авторська анкета «Колесо життєвого балансу».

Оцініть будь ласка, на скільки Ви відчуваєте себе реалізованими в різних сферах Вашого життя за 10-бальною шкалою, де 1-мінімальні досягнення, 10-максималі досягнення.

1. Кар'єра, робота
2. Здоров'я
3. Особисте життя, сім'я
4. Розвиток (хобі, навчання, психологічний саморозвиток)
5. Відпочинок
6. Гроші, фінанси (зарплата, кредити , іпотеки, фінансова подушка)
7. Соціум та друзі
8. Духовний розвиток

Додаток З
Диференціація Я.

Таблиця 3.1

№	Дефініція Я	Придушення емоцій	Дисфункційн і відносини	Зовнішній локус контролю	Загальний бал схильності до спів
1.	3,00	7,00	2,00	2,00	22,00
2.	3,00	5,00	2,00	2,00	21,00
3.	8,00	10,00	4,00	4,00	38,00
4.	3,00	5,00	2,00	2,00	15,00
5.	3,00	5,00	2,00	2,00	16,00
6.	10,00	5,00	4,00	4,00	34,00
7.	8,00	5,00	2,00	2,00	29,00
8.	3,00	5,00	2,00	2,00	20,00
9.	8,00	7,00	7,00	7,00	38,00
10.	3,00	3,00	4,00	4,00	20,00
11.	7,00	12,00	8,00	8,00	43,00
12.	7,00	7,00	4,00	4,00	30,00
13.	5,00	9,00	2,00	2,00	30,00
14.	6,00	5,00	2,00	2,00	21,00
15.	5,00	11,00	5,00	5,00	35,00
16.	7,00	9,00	7,00	7,00	35,00
17.	11,00	5,00	2,00	2,00	33,00
18.	5,00	8,00	2,00	2,00	23,00
19.	3,00	11,00	5,00	5,00	34,00
20.	8,00	6,00	2,00	2,00	26,00
21.	9,00	12,00	8,00	8,00	48,00
22.	3,00	10,00	4,00	4,00	26,00
23.	3,00	6,00	8,00	8,00	27,00
24.	3,00	6,00	2,00	2,00	25,00
25.	9,00	9,00	5,00	5,00	40,00
26.	7,00	9,00	4,00	4,00	36,00
27.	5,00	5,00	2,00	2,00	24,00
28.	3,00	5,00	2,00	2,00	18,00
29.	5,00	7,00	2,00	2,00	28,00
30.	9,00	8,00	4,00	4,00	35,00
31.	8,00	7,00	6,00	6,00	37,00
32.	9,00	9,00	7,00	7,00	41,00
33.	9,00	9,00	6,00	6,00	41,00
34.	5,00	8,00	4,00	4,00	30,00
35.	10,00	5,00	2,00	2,00	32,00
36.	6,00	6,00	5,00	5,00	26,00
37.	5,00	5,00	4,00	4,00	32,00
38.	8,00	6,00	4,00	4,00	31,00
39.	5,00	5,00	2,00	2,00	22,00
40.	3,00	5,00	6,00	6,00	28,00
41.	7,00	5,00	4,00	4,00	33,00
42.	3,00	9,00	4,00	4,00	25,00
43.	3,00	3,00	2,00	2,00	14,00
44.	3,00	3,00	2,00	2,00	17,00

45.	5,00	5,00	2,00	2,00	22,00
46.	5,00	3,00	2,00	2,00	18,00
47.	5,00	7,00	2,00	2,00	28,00
48.	8,00	9,00	6,00	6,00	37,00
49.	8,00	8,00	2,00	2,00	36,00
50.	6,00	8,00	7,00	7,00	38,00
51.	9,00	5,00	4,00	4,00	26,00
52.	8,00	5,00	2,00	2,00	27,00
53.	7,00	7,00	2,00	2,00	32,00
54.	11,00	6,00	4,00	4,00	38,00
55.	8,00	8,00	4,00	4,00	30,00
56.	9,00	3,00	5,00	5,00	31,00
57.	5,00	5,00	2,00	2,00	22,00
58.	7,00	5,00	2,00	2,00	26,00
59.	7,00	9,00	4,00	4,00	37,00
60.	5,00	6,00	2,00	2,00	23,00
61.	9,00	6,00	8,00	8,00	41,00
62.	8,00	7,00	4,00	4,00	38,00
63.	7,00	5,00	2,00	2,00	26,00
64.	8,00	9,00	7,00	7,00	40,00
65.	3,00	8,00	6,00	6,00	30,00
66.	5,00	8,00	7,00	7,00	36,00
67.	5,00	7,00	7,00	7,00	33,00
68.	10,00	11,00	7,00	7,00	46,00
69.	11,00	3,00	2,00	2,00	30,00
70.	6,00	5,00	2,00	2,00	24,00
71.	5,00	5,00	2,00	2,00	27,00
72.	9,00	7,00	4,00	4,00	38,00
73.	9,00	7,00	2,00	2,00	32,00
74.	11,00	7,00	4,00	4,00	39,00
75.	5,00	7,00	6,00	6,00	32,00
76.	5,00	3,00	2,00	2,00	20,00

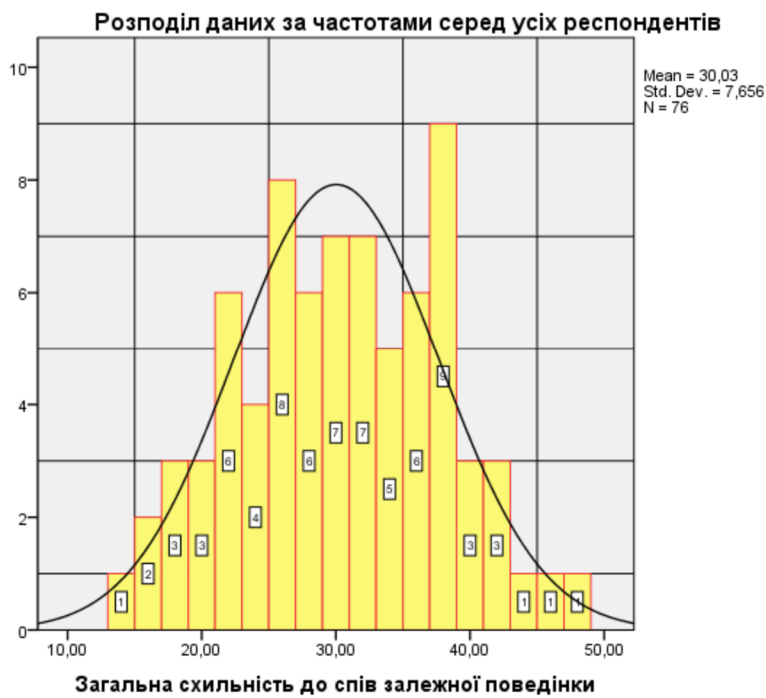


Рис. 3. 1.

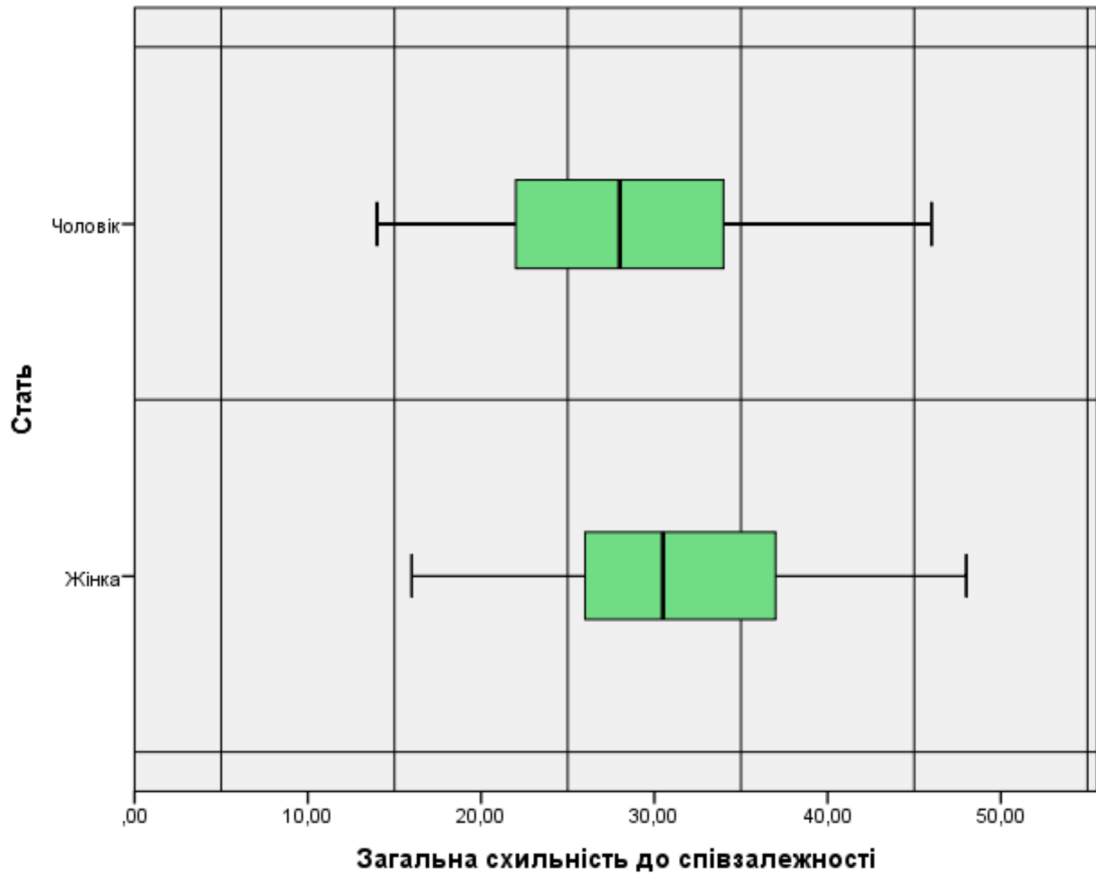


Рис. 3. 1.2

Додаток И

Розподіл респондентів за методикою ТОКАС (сирі бали).

Таблиця И.1

ААс	КАс	ПАс	РАс	ЗПАс
1) 26,00	31,00	31,00	34,00	30,50
2) 24,00	34,00	22,00	29,00	27,25
3) 40,00	37,00	39,00	47,00	40,75
4) 22,00	30,00	19,00	36,00	26,75
5) 19,00	27,00	23,00	32,00	25,25
6) 35,00	31,00	36,00	31,00	33,25
7) 33,00	34,00	40,00	33,00	35,00
8) 22,00	30,00	28,00	31,00	27,75
9) 41,00	34,00	23,00	39,00	34,25
10) 23,00	34,00	23,00	39,00	29,75
11) 42,00	36,00	39,00	38,00	38,75
12) 35,00	35,00	33,00	44,00	36,75
13) 36,00	24,00	28,00	28,00	29,00
14) 27,00	30,00	39,00	38,00	33,50
15) 35,00	35,00	37,00	49,00	39,00
16) 39,00	43,00	40,00	46,00	42,00
17) 33,00	30,00	38,00	54,00	38,75
18) 26,00	34,00	31,00	38,00	32,25
19) 34,00	37,00	37,00	46,00	38,50
20) 28,00	37,00	36,00	48,00	37,25
21) 52,00	45,00	48,00	48,00	48,25
22) 24,00	33,00	25,00	41,00	30,75
23) 31,00	32,00	42,00	40,00	36,25
24) 32,00	40,00	45,00	54,00	42,75
25) 44,00	37,00	43,00	48,00	43,00
26) 39,00	36,00	44,00	44,00	40,75
27) 26,00	36,00	30,00	40,00	33,00
28) 23,00	33,00	30,00	43,00	32,25
29) 28,00	26,00	36,00	38,00	32,00
30) 33,00	29,00	28,00	38,00	32,00
31) 39,00	33,00	43,00	40,00	38,75
32) 41,00	38,00	39,00	50,00	42,00
33) 43,00	42,00	39,00	48,00	43,00
34) 35,00	38,00	39,00	43,00	38,75
35) 35,00	38,00	40,00	46,00	39,75
36) 29,00	31,00	38,00	37,00	33,75
37) 33,00	37,00	39,00	39,00	37,00
38) 34,00	29,00	24,00	26,00	28,25
39) 27,00	38,00	40,00	42,00	36,75
40) 33,00	39,00	34,00	38,00	36,00
41) 35,00	36,00	29,00	37,00	34,25
42) 26,00	26,00	35,00	33,00	30,00
43) 18,00	27,00	24,00	31,00	25,00
44) 21,00	27,00	23,00	23,00	23,50

45) 26,00	35,00	43,00	39,00	35,75
46) 24,00	29,00	38,00	30,00	30,25
47) 31,00	41,00	37,00	42,00	37,75
48) 40,00	35,00	32,00	40,00	36,75
49) 36,00	38,00	34,00	53,00	40,25
50) 47,00	43,00	48,00	49,00	46,75
51) 27,00	27,00	26,00	36,00	29,00
52) 27,00	45,00	38,00	43,00	38,25
53) 31,00	33,00	45,00	37,00	36,50
54) 38,00	29,00	30,00	35,00	33,00
55) 33,00	33,00	34,00	43,00	35,75
56) 40,00	38,00	40,00	49,00	41,75
57) 27,00	28,00	30,00	42,00	31,75
58) 27,00	35,00	30,00	37,00	32,25
59) 37,00	33,00	35,00	38,00	35,75
60) 28,00	37,00	32,00	36,00	33,25
61) 48,00	42,00	38,00	47,00	43,75
62) 39,00	38,00	37,00	43,00	39,25
63) 27,00	30,00	33,00	39,00	32,25
64) 40,00	33,00	36,00	49,00	39,50
65) 35,00	34,00	44,00	50,00	40,75
66) 43,00	36,00	35,00	36,00	37,50
67) 37,00	39,00	38,00	39,00	38,25
68) 50,00	40,00	37,00	49,00	44,00
69) 34,00	33,00	33,00	44,00	36,00
70) 34,00	29,00	37,00	36,00	34,00
71) 31,00	26,00	35,00	26,00	29,50
72) 43,00	45,00	41,00	51,00	45,00
73) 34,00	38,00	23,00	41,00	34,00
74) 46,00	40,00	38,00	44,00	42,00
75) 37,00	36,00	39,00	41,00	38,25
76) 27,00	35,00	39,00	42,00	35,75

Додаток К

Рівні рефлексивності респондентів

Таблиця К.1

№ респондента	Сирі бали	Стени	Рівень
1. 126		5	2
2. 100		1	1
3. 123		5	2
4. 123		5	2
5. 144		7	3
6. 110		3	1
7. 109		3	1
8. 135		6	2
9. 137		6	2
10. 110		3	1
11. 131		6	2
12. 111		3	1
13. 111		3	1
14. 114		4	2
15. 129		5	2
16. 109		3	1
17. 136		6	2
18. 120		4	2
19. 132		6	2
20. 118		4	2
21. 115		4	2
22. 139		6	2
23. 115		4	2
24. 111		3	1
25. 141		7	3
26. 148		8	3
27. 139		6	2
28. 132		6	2
29. 114		4	2

30. 155	8	3
31. 122	4	2
32. 107	2	1
33. 101	2	1
34. 113	3	1
35. 107	2	1
36. 123	5	2
37. 120	4	2
38. 147	7	3
39. 126	5	2
40. 126	5	2
41. 119	4	2
42. 137	6	2
43. 143	7	3
44. 132	6	2
45. 143	7	3
46. 97	0	1
47. 127	5	2
48. 129	5	2
49. 129	5	2
50. 116	4	2
51. 131	6	2
52. 117	4	2
53. 123	5	2
54. 109	3	1
55. 135	6	2
56. 121	4	2
57. 126	5	2
58. 122	4	2
59. 120	4	2
60. 121	4	2
61. 107	2	1
62. 123	5	2
63. 141	7	3
64. 118	4	2

65. 137	6	2
66. 113	3	1
67. 122	4	2
68. 133	6	2
69. 135	6	2
70. 137	6	2
71. 122	4	2
72. 104	2	1
73. 101	2	1
74. 106	2	1
75. 115	4	2
76. 123	5	2

Рівні рефлексивності респондентів Стенях

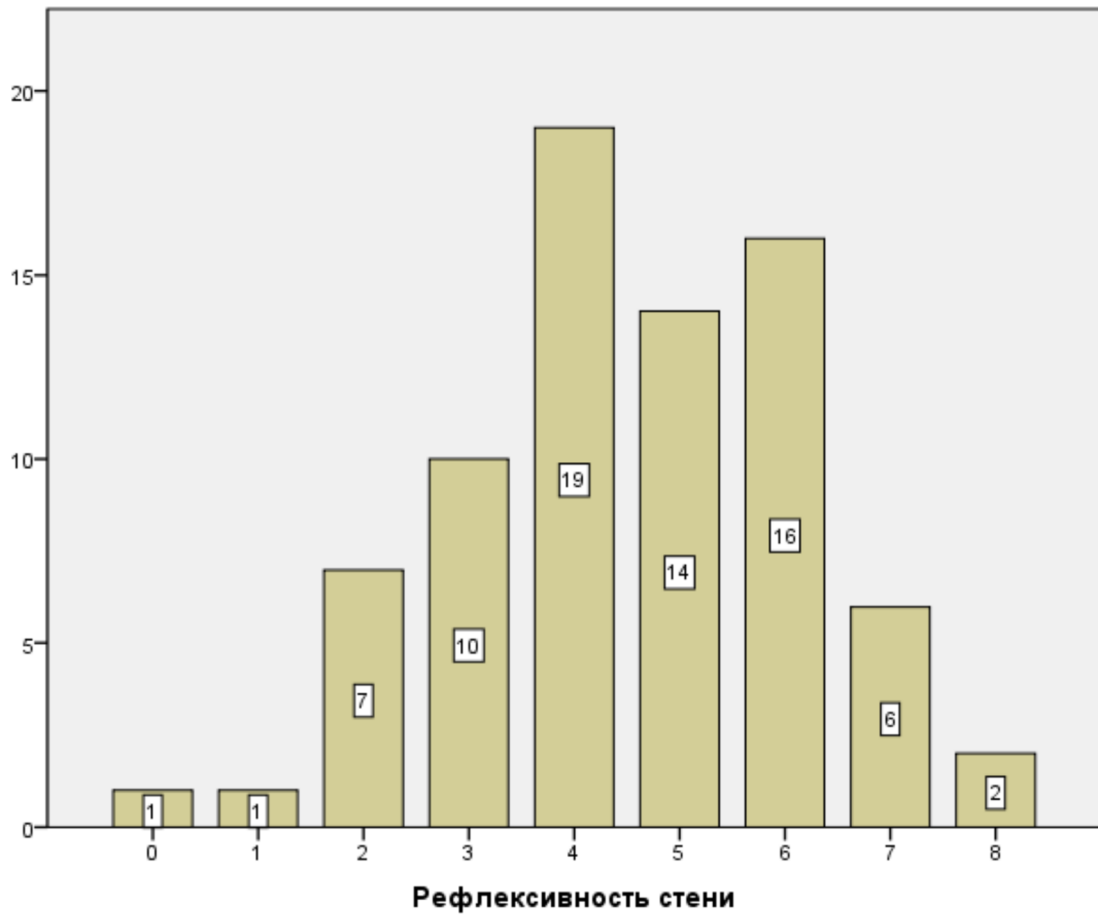


Рис. К. 1.1

Додаток Л

Розподіл результатів за авторською методикою «Колесо життєвого балансу»

Таблиця Л.1

Життєвий баланс середні	Кар'єра	Зров'я	Особистежитт я	Саморозвиток	Відпочинок	Кредити	Соціумтадрузі	Духовнийроз виток
6,250	4	6	4	7	4	7	7	8
5,750	4	8	4	7	4	7	8	3
6,875	6	7	6	8	6	8	10	5
3,500	2	3	3	4	3	4	4	8
6,250	5	5	6	8	6	8	6	8
7,875	8	8	9	8	9	8	7	8
7,250	10	10	8	8	8	8	4	6
5,875	4	5	7	8	7	8	9	7
7,625	6	8	6	8	6	8	10	10
5,375	6	8	5	7	5	7	5	4
7,625	8	6	9	8	9	8	8	8
6,750	7	5	8	7	8	7	7	5
5,000	1	4	10	5	10	5	5	4
7,500	6	7	9	9	9	9	8	8
6,750	1	6	8	10	8	10	10	10
8,125	7	7	9	8	9	8	9	9
6,625	7	7	8	7	8	7	7	7
7,250	7	6	7	9	7	9	7	8
6,250	4	8	7	8	7	8	8	7
5,625	6	6	6	6	6	6	2	6
5,875	7	5	4	5	4	5	8	8
5,500	2	5	8	7	8	7	5	10
5,625	6	7	8	4	8	4	7	4
8,250	5	10	10	10	10	10	10	10
7,250	7	9	8	7	8	7	9	7
5,875	5	6	1	8	1	8	5	10
7,750	7	8	9	8	9	8	8	6

5,250	6	6	7	6	7	6	4	7
8,000	10	5	10	8	10	8	8	8
6,125	5	7	3	6	3	6	6	7
6,875	8	7	8	4	8	4	8	4
7,875	7	7	7	8	7	8	9	10
7,125	6	7	5	9	5	9	5	8
8,750	8	7	10	10	10	10	7	10
3,625	9	1	7	3	7	3	5	1
3,875	5	4	4	3	4	3	4	4
6,875	5	8	5	8	5	8	5	8
6,500	8	3	9	10	9	10	9	5
6,500	7	4	7	5	7	5	8	6
7,875	5	6	10	9	10	9	9	9
7,125	8	5	8	8	8	8	8	8
5,750	3	6	4	8	4	8	8	5
3,375	7	4	1	1	1	1	5	1
5,000	5	3	4	4	4	4	8	8
6,875	7	5	8	8	8	8	8	8
5,625	4	2	7	7	7	7	6	3
7,000	8	6	8	7	8	7	7	8
5,750	5	5	5	5	5	5	9	9
8,000	7	9	9	10	9	10	6	9
8,125	9	9	10	9	10	9	6	9
4,750	4	8	8	5	8	5	3	5
8,000	10	10	10	10	10	10	5	7
3,875	4	2	3	7	3	7	7	4
5,750	5	7	5	6	5	6	9	5
8,125	8	8	9	9	9	9	7	9
8,000	6	6	10	8	10	8	8	8
6,000	4	5	8	5	8	5	7	8
6,125	2	7	8	6	8	6	7	6
5,375	7	3	8	5	8	5	4	5
5,500	8	7	5	7	5	7	3	4
7,500	5	7	8	7	8	7	10	10
6,375	7	8	7	6	7	6	6	5

5,625	8	5	6	6	6	6	4	6
7,250	8	9	6	8	6	8	8	9
4,625	6	5	3	7	3	7	2	5
7,250	8	7	7	9	7	9	5	7
6,125	6	5	8	6	8	6	5	7
5,125	5	3	8	6	8	6	4	4
6,125	7	5	8	8	8	8	3	9
7,000	6	6	8	8	8	8	7	9
8,000	8	7	3	8	3	8	10	10
7,750	6	7	10	8	10	8	8	9
7,000	7	7	7	7	7	7	7	7
7,750	9	6	7	8	7	8	8	9
7,625	6	8	9	9	9	9	8	8
6,625	8	5	8	5	8	5	10	7

Додаток М

Опитувальник «життєвий сценарій»

Пошук застарілих установок. Питання:

1. Яке вербальне послання дали батьки про життя?
2. Яке обґрунтування вони дали Вам, чому все так?
3. Яке було глибше психологічне послання?
4. Які докази Ви бачили, що так варто робити чи не робити?
5. Яка Ваша фантазія, що станеться, якщо Ви не зробите (грандіозна фантазія)?
6. Що Ви вирішили, як результат, щоб піклуватися про себе?
7. Що Ви відчували, коли була ця фантазія.

Трансформаційні питання:

1. Яке нове повідомлення Ви хочете передати собі сьогодні?
2. Яка у вас є інформація про те, чому так важливо це зробити?
3. Як Ви ставитиметеся до себе внаслідок цієї нової поведінки?
4. Які у Вас сьогодні є докази того, що все це правда?
5. Якщо Ви зробите це, якою є ваша фантазія про те, що відбудеться в результаті?
6. Яким Ви бажаєте бачити своє нове рішення?
7. Які емоції Ви відчуватимете, коли це робитимете?

Додаток Н

Вправа «Веселка» [3].

Релаксація. Необхідний час: 5-10 хв. Виконується під спокійну ресурсну музику.

Процедура: Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовому зеленому лужку в ясний сонячний день... Небо осяєне веселкою, і частка цього сяйва належить вам... Воно яскравіше за тисячі сонечок... Його промені м'яко і ласкаво пригрівають вашу голову, проникають в тіло, розливаються по ньому, все воно наповнюється очищаючим цілющим світлом, в якому розчиняються ваші прикромці і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи та припущення. Всі нездорові частинки залишають ваше тіло, перетворившись на темний дим, що швидко розсіює ніжний вітер. Ви позбавлені тривоги, ви очищені, вам світло і радісно!

Додаток П.

Вправа 5. «Холодний суп» [5].

Ресурси. Близько чотирьох метрів мотузки або шнура, шістнадцять шостих поштових листівок, копія «Матеріалів тренера», фліп-чарт 1 різнокольорові маркери.

Матеріали тренера:

Візьміть чотири картки та напишіть на них слова «ПАСИВНИЙ», «ВПЕВНЕНИЙ», «АГРЕСИВНИЙ» та «МАНІПУЛЯТИВНИЙ». Розмістіть їх на трикутнику, створеному за допомогою мотузки або шнура, як показано нижче.

Можливі реакції в описаній вище ситуації:

(На картках написані такі фрази)

1. Запитайте офіціанта: "Цей суп подається холодним?"
2. Відставте тарілку убік.
3. Встаньте та залиште заклад.
4. Гучно, так, щоб це почули і офіціант, і інші відвідувачі, скажіть: «Це востаннє, коли я сюди когось привожу!»
5. Скажіть офіціанту: «Я хотів би поговорити з менеджером».
6. Скажіть офіціанту, що ви хотіли б відняти вартість супу з рахунку.
7. Скажіть офіціанту: «Цей суп огидний. Винесіть його і негайно подайте нам щось їстівніше».
8. Запитайте офіціанта: «Шановний, а що сталося з вашою електроплитою?»
9. Зробіть вигляд, що все гаразд, і їжте суп.
10. Скажіть офіціанту: «Цей суп холодний. Будь ласка, замініть його».
11. Запитайте у вашого клієнта, чи не хоче він поскаржитися.
12. Коли офіціант прийде забирати тарілки, скажіть: «Вибачте мене, але я боюся, що ми не змогли з'їсти цей суп. На смак він досить непоганий, але він був не дуже теплим, тобто зовсім холодним, я маю на увазі!»