

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ”
ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ – МАГІСТР
на тему:
«ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ
У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ У МОЛОДІ»

Виконавець: студентка 2-го року навчання
Спеціальності 053 "Психологія",
Барановська Яна Сергіївна

Керівник: Чернобровкіна Віра Андріївна.,
доктор психологічних наук,
професор кафедри охорони здоров'я

Рецензент Лідія Чорна, канд. психол. наук,
старший науковий співробітник

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою «___»

Секретар ДЕК

«___» _____ 2025 р.

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена вивченню впливу прив'язаності на співзалежність у романтичних стосунках у молоді, а також розробленню психокорекційної програми. У роботі представлено вступ, три основні розділи: теоретичний, емпіричний, опис корекційної програми, висновки, список використаних джерел (108) та додатки (5).

Актуальність дослідження впливу типу прив'язаності на співзалежність у романтичних стосунках у молоді обумовлена існуючою тенденцією до формування деструктивних взаємин у сучасному суспільстві. Тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, суттєво впливає на поведінкові патерни у дорослих взаєминах, зокрема на схильність до співзалежності. Таким чином, проведене дослідження становить вагомий внесок у теоретичний та прикладний аспекти психологічної науки.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив типу прив'язаності на формування співзалежності у романтичних стосунках у молоді, а також розробити основні принципи психологічного супроводу людей з ненадійною прив'язаністю.

Об'єктом дослідження є прив'язаність у контексті романтичних стосунків.

Предметом дослідження виступають особливості впливу типу прив'язаності на формування співзалежності у романтичних стосунках у молоді.

У результаті дослідження встановлено позитивну кореляцію щодо впливу тривожного типу прив'язаності на формування співзалежності, а також обернену кореляцію між надійним типом прив'язаності та співзалежністю.

Розроблена програма психологічного супроводу молоді з ненадійними типами прив'язаності та охоплює розділи: психоедукації, емоційної обізнаності, усвідомлення власних переживань, регулювання станів та набуття асертивних навичок комунікації та безпечного досвіду стосунків.

Ключові слова: прив'язаність, співзалежність, локус контролю, тривога, уникання, стосунки, партнерство, автономність, емоційна обізнаність.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ	9
1.1. Типи прив'язаності особистості.....	9
1.2. Психологічні аспекти формування співзалежності	14
1.3 Соціально – психологічна проблема співзалежності та дефіцит надійної прив'язаності у молоді	26
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ	34
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу типів прив'язаності	52
2.3 Встановлення кореляції між типом прив'язаності та співзалежністю.....	55
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ	59
3.1. Методологічні основи, форми, методи та принципи побудови програми супроводу молодих людей, які перебувають у співзалежних стосунках.....	59
3.2 Розвивальна тренінгова програма щодо розвитку побудови здорових стосунків	63
3.3 Психологічні рекомендації щодо корекції ненадійних типів прив'язаності..	74
Висновки до розділу 3.....	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Прив'язаність у стосунках є важливою частиною розвитку та формування соціальної сфери особистості. Формування прив'язаності відбувається у дитинстві у стосунках зі значущою фігурою дорослого і створює інтерпсихічну реальність особистості як модель опорного механізму для будування подальших стосунків. Від перших днів життя дитина намагається встановити зв'язок з матір'ю, бо саме через цей зв'язок вона має можливість пізнавати світ та сигналізувати про власні потреби, які є основою для виживання. Від того, наскільки були задоволені потреби малюка у ранні роки та в період дорослішання буде залежати, який копінг поведінки при побудові соціальних зв'язків вона сформує надалі. Численні дослідження науковців та практиків (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, А.Ганошина, З. Крижановська, Г. Пирог, Г. Лазос, В. Малушка, В.Чернобровкіна) вказують на подальший вплив на життя сформованого типу прив'язаності до значимої фігури дорослого.

Дослідники Боулбі та Ейнсворт дослідили чотири основні стилі прив'язаності: надійна, унікаюча, тривожна, дезадаптована (тривожно-унікаюча) [29]. Батьки, маючи власний досвід прив'язаності у дитинстві, відтворюють його у стосунках з дитиною, а дитина із цього створює власний, копіюючи або органічно створюючи відповідний тип прив'язаності, який став би елементом даної сімейної системи. За спостереженнями Боулбі [24], при багатьох інтеракційних подіях, під час яких мати і дитина встановлювали близькість, розлучались і відновлювали контакт, немовля упродовж першого року життя формує внутрішню систему взаємин і пов'язаних з ними афектів, які мають назву "внутрішні робочі моделі" (inner working models) [23]. Ці моделі забезпечують передбачувану інтерпретацію поведінки значущої особи у різних ситуаціях. Наприклад у ситуаціях, коли дитина відчуває небезпеку та потребує захисту від близького дорослого і дорослий реагує та відповідає на ці потреби, у маля формується надійна емоційна база. З досвідом подібних інтеракцій у дитини з'являється певна характеристика близькості чи дистанції як відповідь на

її потреби, а також спектр поведінкових реакцій [3]. Така робоча модель спочатку є досить гнучкою, а з розвитком стає більш стабільною та визначеною, переходячи в психологічні репрезентації. Натомість, дані репрезентації можуть бути частково усвідомлені, а частково не усвідомлені. Припустимо, що потреби дитини були помічені, розпізнані та задоволені, репрезентація стає надійною і відповідно вбудовується у психічну структуру, тим самим сприяючи психічній стабільності. Натомість, при іншому розвитку подій, залежно від поведінки батьків та структури нервової системи малюка, формуються інші, частіше ненадійні робочі моделі та структура прив'язаності: при уникненні та відстороненні – тривожний, при гіперопіці – уникаючий або тривожний, при непослідовності та складності до передбачення дій значимої фігури – дезадаптивний (тривожно - уникаючий). Відповідно до цього, людина в подальшому, яка не має надійної бази прив'язаності буде подібні стосунки, які можуть бути деструктивними, обираючи для цього “близьке”, тобто партнера зі знайомою моделлю стосунків, яка є звичною для людини. Шукаючи знайоме, але не усвідомлюючи, що дана структура є відтворенням попереднього досвіду без можливості обирати, партнери будують співзалежні стосунки, відіграючи кожен свій сценарій та руйнуючи можливість набування надійної партнерської бази контакту.

Fischer, Spann і Crawford [47] наголошують на тому, що дисфункційна сімейна система та міжособистісна динаміка сприяють розвитку співзалежності у подальших стосунках. Залежність від партнера часто спостерігається як наслідок неблагополучної сім'ї або несформованих надійних близьких стосунків.

Отже, тип прив'язаності, що формується в перші роки життя безпосередньо пов'язаний із співзалежністю, яка має суттєвий вплив на якість життя індивіда та побудові міжособистісних стосунків у зрілому віці. Тож, проаналізувавши роботи науковців на предмет зв'язку типів прив'язаності та співзалежності

було знайдено відповідні дослідження, які й обумовили вибір теми: «Вплив типу прив'язаності на співзалежність у романтичних стосунках у молоді».

Об'єкт дослідження - прив'язаність у контексті дорослих парних стосунків особистості.

Предмет дослідження - особливості впливу типу прив'язаності на формування співзалежності у романтичних стосунках у молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу типу прив'язаності на формування співзалежності у романтичних стосунках у молоді, а також розробити психологічний супровід людей з ненадійною прив'язаністю та проведення психоедукаційного воркшопу стосовно побудови здорових, надійних стосунків.

Гіпотеза: Передбачається, що тип прив'язаності особистості є детермінантою формування співзалежних стосунків у молоді, а саме:

1. Тривожний тип прив'язаності корелює з високою ймовірністю формування співзалежних стосунків, оскільки такі індивіди мають підвищену чутливість до страху втрати партнера, що обумовлює їхню емоційну залежність та прагнення до надмірної близькості.
2. Унікаючий тип прив'язаності також може сприяти співзалежності, але через інший механізм – прагнення до емоційного дистанціювання та контролю, що змушує партнера компенсаторно збільшувати залученість у відносини, створюючи нездоровий дисбаланс.
3. Тривожно-унікаючий тип прив'язаності є найбільш нестабільним у контексті побудови стосунків, оскільки поєднує страх втрати (властивий тривожному типу) та потребу в емоційній автономії (характерну для унікаючого типу), що може спричинити турбулентність у відносинах та сприяти циклу співзалежних динамік.
4. Існує зв'язок між співзалежністю та екстернальним локусом контролю.

Завдання:

1. Розкрити психологічний зміст понять та здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення типів прив'язаності та співзалежності.
2. Емпірично дослідити зв'язок між типом прив'язаності та побудовою співзалежних стосунків.
3. Встановити взаємозв'язок типів прив'язаності, співзалежності і локусу контролю молодих людей, які актуально перебувають у романтичних стосунках та/або не мають партнера.
4. Обґрунтувати та розробити програму психологічного супроводу для молодих людей, які встановлюють співзалежні стосунки і мають ненадійні типи прив'язаності.

Наукова новизна полягає в уточненні психологічної сутності феномену прив'язаності та визначенні впливу на побудову співзалежних стосунків у молоді, зважаючи на наявний локус контролю.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання психологами, психотерапевтами, викладачами як психоедукація, діагностика та корекційна робота типів прив'язаності у контексті співзалежних взаємин та прагненні набуття якісних, гармонійних стосунків.

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на феноменологічний підхід та принцип системності, який полягає у дослідженні певного прояву психіки людини у його взаємозв'язку з іншими проявами. Дослідження базоване на психологічних концепціях типів прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, Л. Брубахер, С. Джонсон, Л. Грінберг, З. Крижановська, Г. Пирог, Г. Лазос, В. Малушка, В. Чернобровкіна); теоретичних понять співзалежності (Дж. Бредшоу, Ш. Вегшейдер-Круз, С. Карпман, Дж. Фішер, Л. Спен, Кларк, Шофел, М. Мюррей, Р. Саббі, Д. Фріл, О. Ніконова, А. Лиманкіна, Т. Чермак, М. Мілушина); та основоположні терміни локусу контролю (Дж. Роттер).

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, синтез, порівняння; емпіричні – тестування: шкала співзалежності у відносинах Спенн-

Фішера, методика ECRR для визначення типу прив'язаності особистості (The Experiences in Close Relationships-Revised) авторів Р. Фрейлі, Н. Волера та К. Бренана, Методика для визначення локусу контролю Дж. Роттера SLT (визначення екстернальності – інтернальності, тобто ступінь брати на себе відповідальність); фрілістинг, фокус група, бесіда; методи статистичної обробки даних: критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона (програма SPSS 22).

Експериментальна база: Для формування вибірки було використано соціальні мережі, цільову аудиторію дослідження склали люди молодого віку, які мають українське громадянство. Вибірка налічує 40 осіб.

Структура та обсяг магістерської роботи: у роботі представлено вступ, три основні розділи: теоретичний, емпіричний, опис корекційної програми, висновки, список використаних джерел (70) та додатки (5). А також: 16 рисунків, 12 таблиць, 3 малюнки. Загальний обсяг даної роботи становить 105 сторінки, при цьому основна частина тексту викладена у 76 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Типи прив'язаності особистості

Класичною у вивченні прив'язаності вважається теорія прив'язаності Джона Боулбі [23], що стосується набутих людиною способів взаємодії у близьких стосунках, які формуються у перші місяці життя зі «значущою фігурою дорослого». Ця концепція включає впевненість та сталість емоційної та фізичної доступності фігури прив'язаності, яка слугує безпечною базою, звідки дитина може вільно досліджувати світ за сприятливих умов та безпечним простором, до якого можна звернутися за підтримкою, захистом і розрадою в часи страждань.

Боулбі вважає, що мати й немовля створюють певну саморегульовану систему, частини якої взаємопов'язані. За Боулбі, система прив'язаності є первинною, генетично закріпленою мотиваційною системою, яка активується між первинно значущою особою і немовлям одразу після народження та виконує функцію забезпечення виживання [24]. Немовля шукає близькості до матері насамперед тоді, коли відчуває тривогу чи страх. Це може відбуватися, наприклад, коли він відчувається розлученим з нею, опиняється в незнайомих ситуаціях або відчуває присутність чужих людей як загрозу, коли він відчуває фізичний біль або якщо йому сняться страшні сни чи долають кошмарні фантазії. Він сподівається, що близькість до матері дасть йому впевненість, захист та почуття безпеки. Пошук близькості відбувається за допомогою візуального контакту, а також шляхом слідування за матір'ю та встановлення тілесного контакту з нею. При цьому дитина є активною та інтерактивною, яка сигналізує про потреби, які свідчать про близькість та захист [15]. Важливим постає чутливість значимого дорослого, через яку він спроможний сприймати та інтерпретувати сигнали дитини, а також задовільнити наявні потреби. Дитина формує ієрархію значущих дорослих, в залежності від їх присутності та доступності та силу переживання страху розлуки. Чим інтенсивніше

переживання дитини, тим сильніше вона потребує першої фігури прив'язаності, з якою вона точно буде у безпеці та задоволеності потреб. Під час зростання дитина отримує безліч інтеракцій зі фігурами дорослих, а отже конструкт прив'язаності стає буденним та інтегрованим [60].

З багатьох подій, під час яких мати і дитина розлучалися один з одним і знову встановлювали близькість між собою, немовля упродовж першого року життя формує внутрішні стратегії стосунків і пов'язаних із ними афектів, які називаються «внутрішніми робочими моделями» [25]. Ці моделі забезпечують передбачувану інтерпретацію поведінки значущої особи у ситуаціях контакту [22]. Наприклад, якщо під час першого року життя дитина потрапляє в небезпеку, плаче та кличе свого значущого дорослого, натомість отримує надійну і безпечну відповідь на свої потреби, у неї формується надійна емоційна база. Таким чином, у системі прив'язаності з'являється певна характеристика близькості чи дистанції, а також широка поведінкова реакція.

Дж. Боулбі досліджуючи вплив емоційної присутності матерів на формування безпеки у дітей, зіштовхнувся з наступними показниками: матері дітей із невротичними проявами схильні проявляти ворожість, яка спочатку була спрямована на їхніх власних батьків [23]. Вони також схильні пред'являти до дітей надмірні й необґрунтовані вимоги в спробах задовольнити свої нереалізовані потреби в любові. У своїй статті «Вплив раннього середовища на розвиток невроту та невротичного характеру» [26], Боулбі висловив занепокоєння щодо того, як взаємодіють члени сім'ї, та як патерни прив'язаності й відносин передаються з покоління в покоління. У наступних роботах він дедалі більше турбувався про негативний вплив розлуки та втрати матері, а також нестачу материнської турботи [27].

Говорячи про галузь вивчення імпринтингу, зокрема дитячого імпринтингу, варто зауважити його біологічну функцію у виживанні та захисті, згадуючи це у контексті прив'язаності [74]. Імпринтинг — це процес, за якого молоді тварини швидко вчаться розпізнавати та притягатися до інших членів

свого виду або їхніх заміників. Етолог Роберт Гайнд регулярно відвідував зібрання Боулбі в його клініці Тавісток у 1954 році і познайомив його з роботами Гаррі Гарлоу над макаками-резусами [75]. Дослідження Гарлоу на молодих мавпах, які прагнули взаємодіяти із заміником матері (манекеном), показало, що поведінка пошуку близькості не була пов'язана з потребою в їжі [79]. Боулбі стверджував, що схильність дітей формувати сильну, базову прив'язаність до материнської фігури є пережитком тривалої еволюційної історії. Її головна мета — захист виду від хижаків у середовищі, яке формувалося через адаптацію, і ця схильність здебільшого не залежить від оральної поведінки чи годування. Внаслідок цього, можемо зробити висновок щодо важливості не лише фізичних або фізіологічних потреб, але й емоційної присутності матерів чи інших значимих фігур за-для формування безпечної прив'язаності та стійкої структури Я-концепції у дитини.

Мері Ейнсворт розробила теорію прив'язаності предметом своїх досліджень, використовуючи експериментальні методи. Вона запропонувала методику, яка дозволила оцінювати прив'язаність у рамках стандартного лабораторного спостереження, відомого як експеримент «Незнайома ситуація». Цей експеримент складається з 8 етапів, у ході яких мати та дитина заходять до лабораторної ігрової кімнати, де знаходиться незнайома жінка [15].

- На етапах 1-3 малюк стикається як із незнайомцем, так і з незвичним середовищем (ігровою кімнатою), перебуваючи поруч із доглядачем (значима фігура дорослого, батько або мати, опікун).

- На четвертому етапі дитину залишають із незнайомою жінкою, а опікун виходить із кімнати.

- На п'ятому етапі мама повертається, а незнайома жінка йде.

- На шостому етапі дитину залишають одну в кімнаті, доглядач виходить.

- На сьомому етапі до кімнати заходить жінка.

- І нарешті, на восьмому етапі повертається доглядач.

Доглядачу рекомендується реагувати на дитину лише за необхідності, уникаючи ініціювання взаємодії, щоб виключити вплив різних батьківських поведінкових моделей під час експерименту. Ейнсворт виявила, що немовлята більш активно досліджували кімнату та іграшки у присутності матері, ніж у присутності незнайомця або за її відсутності. Протягом усього експерименту оцінювалась реактивна поведінка дитини за чотирма шкалами: пошук близькості, підтримка контакту, уникнення та опір. Надалі із загальною оцінкою ці шкали розміщують діадами у категорії: безпечні та небезпечні (загрозливі). Небезпечна прив'язаність, у свою чергу, поділяється на амбівалентну (тривожну), уникаючу (табл.1).

Таблиця 1

Поведінкові ознаки при оцінці типу прив'язаності в експерименті
“Незнайома ситуація”

Ознаки	Реакція та поведінка малюка
Дослідницька поведінка:	бажання немовляти досліджувати довкілля, особливо в присутності значимої фігури дорослого
Тривога розлуки	реакція немовляти на те, що об'єкт прив'язаності покидає кімнату
Тривога незнайомого	реакція немовляти на присутність і спроби втішити незнайомця

<p>Поведінка при воз'єднанні</p>	<p>реакція немовляти на повернення опікуна, що є найважливішим аспектом для визначення стилю прив'язаності</p>
----------------------------------	--

Трохи пізніше вчені визначили четверту категорію, яка отримала назву тривожно-уникаючої або дезадаптивної, дітей яких віднесли до цієї категорії виявляли суперечливу поведінку при поверненні доглядача [92]. На базі цієї інформації створимо таблицю типів прив'язаності, де співвідноситься рівень тривожності дитини та поведінка уникання значимого об'єкту.

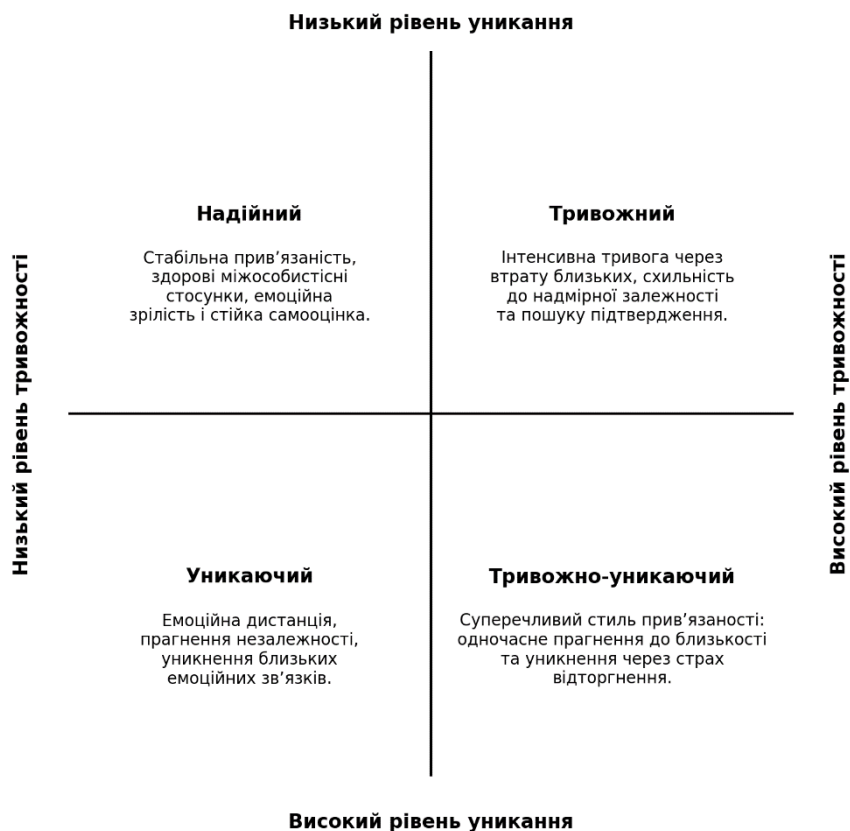


Рис. 1. Типи прив'язаності

Від самого початку Боулбі концептуалізував теорію прив'язаності як таку, що має спрямовувати клінічну практику [29]. Відповідно до цієї ідеї, зростає інтерес до застосування теорії прив'язаності у психотерапії [84]. Боулбі вважав

важливим, щоб терапевт ставав надійною фігурою, з якою у пацієнта будується довіра та вони разом могли працювати над дослідженням проблеми чи досвіду пацієнта, як стане відомо пізніше, ця концепція набула клінічної вагомості та має застосування у багатьох методах психотерапії, які мають на меті коригувати та реконструювати тип прив'язаності (гуманістичні напрямки, емоційно-фокусована терапія, схема-терапія) [31].

Безпечні поведінкові прояви прив'язаності у психотерапії дорослих включають використання терапевта як безпечної бази, на основі якої людина може вільно рефлексувати над своїм досвідом, осмислювати думки інших важливих людей і досліджувати можливості набуття нового досвіду або корекцію деструктивної поведінки. Крім того, Боулбі згадував звернення пацієнтів до терапевта як до безпечного середовища для отримання розуміння та підтримки у важкі часи. З того часу, дослідники вивчають та розвивають концепцію Боулбі щодо функції прив'язаності у терапевтичних стосунках [46].

1.2. Психологічні аспекти формування співзалежності

Психологічне розуміння феномена “співзалежність” вперше почало формуватись у 80-х роках в контексті опису поведінкових моделей людей, які живуть або перебувають у стосунках із особами, що мають наявні хімічні залежності (алкоголь, психотропні речовини, нікотин) [92]. Надалі, дослідники стикались з даним патерном поведінки не лише у контексті залежності від залежного, а додали до переліку наявність будь-якого виду залежності (включаючи нехімічні та поведінкові) [66]. Дослідники виявили значний взаємовплив сімейної системи на “залежного” і залежності на взаємозв'язки у сім'ї. Відповідно до Wegscheider-Cruse, узалежнена особа – це особа, яка перебуває в любовних або дружніх стосунках з залежним (хімічно, біохімічно, поведінково) [16], має у анамнезі принаймні одного з батьків або значимих фігур у сімейній системі (бабусю, дідуся, тітку, дядька та ін.) – залежного або емоційно

нестабільного, репресивного або мав досвід зростання у насильницькій атмосфері [96].

Сучасні дослідники дотримуються думки, що співзалежність передбачає моделі стосунків, коли двоє людей мають на меті задовольнити потреби один одного, але роблять це дисфункційними способами [67]. Співзалежність прийнято вважати надмірною заклопотаністю життям інших [86]. Вчений Стів Сусман (2010) стверджує, що в даний час розуміння співзалежності подібне до поняття «залежної любові», де контрзалежний партнер у стосунках сприяє нездоровій поведінці співзалежного [100]. Науковці висловили припущення, щодо існування певного «типу людини, яка, ймовірно, буде втягнутою у взаємозалежні стосунки» [104].

Розглянемо детальніше феноменологію співзалежності. Науковцями було виявлено, що навіть коли особа з алкогольною залежністю одужувала, співзалежні все одно продовжували демонструвати свою залежність від партнера в тих самих формах поведінки [21]. У низьці досліджень було встановлено, що найчастіші причини побудови співзалежних стосунків в дорослому віці – це несприятливе сімейне середовище, ненадійний досвід відносин з батьками або наявність близької людини із залежністю, і, як наслідок, наслідування поведінки іншого з пари [48].

Наразі існує багато трактувань поняття співзалежності, з одного боку дослідники визначають його як страх довіряти іншим, відчуття безсилля, уникнення близькості, надмірну зосередженість на іншій людині та асиметричні стосунки [98]. З іншого боку, співзалежність описують як нездоровий стиль прив'язаності, при якому один член родини зловживає іншими, що підживлюється тривогою втрати соціальної цінності [57]. Також можемо визначити співзалежність як поєднання поведінкових проявів, що призводять до складних обставин у міжособистісних стосунках, зокрема надмірне втручання в життя інших та обмеження на прояв власних емоцій [47]. Отже, якщо співставити прояви співзалежності по тяжкості, тривалості, загальній кількості симптомів і

представити на площині континууму, то на мінімальному рівні прояву людина має близькі стосунки, в яких дозволяє проявляти власну вразливість, але і має автономність та цілісність, яка є сталою, як у стосунках, так і перебуваючи на самоті. На протилежному кінці континууму почуття власної значущості людини залежить від схвалення партнера. Така людина частіше буде орієнтуватись на реакції іншого, ніж на власні, саме тому прийняття рішень можливе у емоційному злитті з іншою людиною та розділенні відповідальності, бажання контролювати та впливати на партнера є базовим [36].

Визначаючи детермінанти формування співзалежності, складно визначити одну сталу ознаку. У гуманістичній концепції зазначено, що діти, які виростають у сім'ях з авторитарною моделлю виховання, часто формують риси характеру, які описують як покірність іншим, недовіру та тривожність, копінг поведінки направлений на компенсацію контролем та бажання передбачати поведінку дорослих, докладаючи цілеспрямованих зусиль на виконання умов цінності (умови, виконуючи які дитину приймають та цінують) [90].

Спостерігаються труднощі при встановленні потрібної дистанції у відносинах між матір'ю та дитиною, внаслідок тривожності матерів, а як наслідок гіперопіки або її низької залученості та недостатньої присутності у житті дитини [13]. Мати, яка заздалегідь передбачає всі потреби дитини та не дозволяє малюку відчувати та виразити їх, пригнічує здатність дитини відчувати та висловлювати свої потреби. У результаті дитина не може розвинути власну індивідуальність та достатню цілісність особистості. Відсутність розвиненої автономії особистості може розглядатися як фактор ризику для розвитку співзалежності [19].

Складаючи портрет людини зі співзалежністю, можна виділити основні фактори набутого досвіду, які вплинули на формування:

– дитячий досвід фізичного, сексуального або емоційного насильства, а також зростання у дисфункційній сім'ї;

- психічні захворювання або різні форми залежностей членів сім'ї, хронічний стрес;
- за показниками жінки частіше демонструють схильність до співзалежності порівняно з чоловіками, що зумовлено їхньою більшою соціальною роллю у догляді за іншими та стереотипами про жіночу самопожертву [106];
- порядок народження дітей має вплив на старших дітей, оскільки вони часто беруть на себе роль “відповідального” у сім'ї;
- наслідування співзалежної поведінки у батьків або середовищі зростання;
- сформовані риси особистості: низька самооцінка, зовнішній локус контролю, тривожність, депресія, нейротизм і підвищена потреба у підтримці та схваленні з боку інших [104].

Mellody, Miller та Miller визначають п'ять ключових симптомів, що характеризують співзалежність. До них належать: знижена здатність до формування адекватної самооцінки, труднощі у встановленні функціональних меж у міжособистісних стосунках, обмеження у сприйнятті та прийнятті власної реальності, складнощі з усвідомленням і задоволенням особистих потреб та бажань, а також певні перешкоди у вираженні та переживанні власного досвіду в помірній формі, без схильності до крайніх реакцій [78].

Натомість Beattie, відома дослідниця проблеми співзалежності, стверджує, що багато поведінкових моделей, які зазвичай класифікуються як співзалежні, є соціально прийнятними в певних межах. Проте вони набувають дисфункційного характеру, коли особистість починає визначати себе через сприйняття та очікування інших. Згідно з її підходом, основними характеристиками співзалежності є такі риси, як надмірна турбота про інших, самопожертва, занижена самооцінка, пригнічення власних емоцій (витіснені негативні емоції), нав'язливі думки, прагнення контролювати ситуації чи людей, заперечення наявності проблем, емоційна залежність, неефективна комунікація та слабкі особисті кордони [19].

Емоційна залежність від людини має і інший полярний прояв – контрзалежність, [27] яка зазвичай і вступає у зв'язку із залежністю. Розглянемо

поведінкові відмінності, які зустрічаються у співзалежній моделі романтичних стосунків.

Таблиця 2

Порівняння особливостей співзалежності і контрзалежності у стосунках

Співзалежна поведінка	Контрзалежна поведінка
<ul style="list-style-type: none"> – Зливається з іншими, – відчуває себе вразливим, – переповнюють почуття, – ставить потреби інших людей вище за власні, – залежний від людей, – легко захоплюється іншими, – має низьку самооцінку, – відчуває некомпетентність, сором та провину, – швидко зближується з іншими, – віктимна поведінка, – догоджає людям, – зазнав зневаги в дитинстві 	<ul style="list-style-type: none"> – Відштовхує інших, – діє сильно та невразливо, – від'єднаний від своїх почуттів, – зосереджений на собі, – має залежність від діяльності або речовин, – має “броню” проти спроб інших наблизитись, – самооцінка завищена, – намагається “добре виглядати”, – звинувачує інших, – уникає емоційної близькості, – намагається зробити жертвою інших, – контролює інших, – зазнав жорстокого поводження в дитинстві

Крім того, люди з переважно співзалежною поведінкою часто вступають у стосунки з людьми, які демонструють контрзалежну поведінку. Це може викликати багато конфліктів і непорозумінь. Дорослі з контрзалежними моделями поведінки часто мають низьку невдач у стосунках. Вони часто встановлюють поверхневі стосунки, які не здатні підтримувати, або які будуть завжди мати певний рівень дистанції між партнерами, уникаючи близькості [30]. Формуючи дану модель поведінки, такі люди рідко відчувають себе щасливими у стосунках, бо часто потреби партнера не є задоволеними, що впливає на емоційний фон стосунків.

Розглянемо основні причини, які вплинули на формування контрзалежності: діти, які зазнали жорстокого поводження з боку дорослих, яким вони довіряли, часто бояться, що зазнають подібного жорстокого

поводження або покинутості, коли намагатимуться наблизитися до інших дорослих [32]. Виростаючи, люди, які зазнали насильства, вчаться будувати фізичні та психологічні захисти, щоб захистити себе від зустрічі з почуттями, пов'язаними з пережитим травматичним досвідом у дитинстві. Дорослим, які зазнали фізичного або сексуального насильства в дитинстві, важко бути близькими та вразливими з іншими. Вони часто несвідомо відтворюють жорстоке поведіння з власними чи іншими дітьми. Зanedбаність або зневага можуть бути фізичними, емоційними чи духовними. Рани фізичної покинутості чи зневаги, які характеризуються відсутністю стосунків, іноді легше загоїти, ніж емоційну покинутість чи зневагу [45]. Через фізичну залишеність або зневагу люди мали відчутний досвід, який змушував їх знати, що «щось сталося». Емоційна покинутість або зневага менш конкретні. Вони можуть виникати, коли значима фігура фізично присутня, але емоційно відсторонена, або коли дорослий нехтує підтримкою емоційних потреб дитини в дотику, обіймах і комфорті. Такі випадки залишення або зневаги важче визначити, оскільки вони менш помітні, але вони можуть залишити глибокі наслідки.

Відповідно до зображеної таблиці поведінкових відмінностей співзалежної та контрзалежної поведінки та побудові зв'язків у стосунках, розглянемо це детальніше через призму моделі Драматичного трикутника Карпмана. Ця модель концептуалізує дисфункціональні моделі відносин через три основні ролі: Жертва, Рятівник і Переслідувач [65].

Люди, які демонструють схильність до співзалежності, часто коливаються між ролями Жертви та Рятувальника в Драматичному Трикутнику. Роль жертви проявляється через почуття безпорадності, залежності та емоційної слабкості, спонукаючи співзалежних осіб шукати зовнішні джерела підтвердження [66]. І навпаки, роль Рятівника виникає як відповідь на цю залежність, коли співзалежна особа бере на себе відповідальність за благополуччя інших за рахунок своїх власних потреб. Ця динаміка підсилює неадаптивний цикл стосунків, у якому рятуючий партнер сприяє залежності Жертви, зміцнюючи її, а не надає простір за-для автономності та спроможності впоратись самотійно.

У співзалежних осіб спостерігається гостра потреба у визнанні, власній значущості, контролі та уникнення відчуття самотності. Тож, коли ці потреби не задовольняються і їхні спроби врятувати інших зіштовхуються з опором або неприйняттям, вони переходять у роль переслідувача [80]. Цей перехід супроводжується почуттям розчарування та проявами пасивно-агресивної поведінки, що часто виражається через образу, відчуття відкидання та асиметричності взаємин. Натомість ці реакції в основному відображають основну потребу в особистій автономії та встановленні емоційного простору у стосунках. Для особи, яка бере на себе роль Рятівника, це дистанціювання є особливо складним, оскільки воно тлумачиться як форма покинутості або розриву стосунків, тим самим посилюючи їхній страх перед розлукою та зміцнюючи дезадаптивні моделі прив'язаності. Це коливання між ролями увічнює дисфункційний цикл відносин, перешкоджаючи встановленню цілісності кожного з пари та емоційної саморегуляції.

Контрзалежні особи, навпаки, переважно грають ролі Переслідувача та Жертви в драматичному трикутнику. Роль Переслідувача відзначається контролем поведінки, емоційною замкнутістю та неприйняттям вразливості, що походить від глибоко вкорінених страхів близькості та вразливості [77]. Контрзалежні особи використовують критику, напад та відстороненість як механізми для збереження автономії та уникнення непередбачуваних загроз стосункам. Однак, незважаючи на свою очевидну самодостатність, контрзалежні особи можуть також взяти на себе роль Жертви, коли їхній емоційний захист порушено. Ця зміна відбувається, коли вони відчувають величезний сором, внутрішню неадекватність або почуття зради, що спонукає їх прийняти захисну форму жертви. У рідкісних випадках контрзалежні особи можуть взяти на себе роль Рятівника, хоча їхня допомога часто служить засобом контролю, а не справжньою підтримкою, посилюючи дисбаланс у стосунках.

Коли люди зі схильностями співзалежності та контрзалежності вступають у відносини, виникає дисфункціональний цикл. Співзалежний Рятівник прагне «виправити» контрзалежну Жертву, яка чинить опір цьому сприйнятому

втручання через емоційне відсторонення та захисну поведінку. Цей опір спонукає співзалежного індивіда переходити в роль Жертви, відчуваючи відторгнення та негідність, тоді як контрзалежний індивід бере на себе роль Переслідувача, використовуючи критику або відстороненість як механізм захисту. Ця циклічна взаємодія зміцнює неадаптивні моделі стосунків, заважаючи обом сторонам розвивати емоційну безпеку та автономію [95].

Проводячи паралель між сформованою контрзалежною поведінкою та незадоволеними потребами, які вплинули на її формування, можна помітити цікаву тенденцію. Люди, які демонструють контрзалежну поведінку, ймовірно, мають ті самі незадоволені потреби в емоційній близькості, що й люди зі співзалежною поведінкою, але ці потреби приховані не лише від інших, але й від них самих, оскільки мають наявний механізм захисту – витіснення [56]. Раніше, коли вони виявляли свою вразливість або слабкість у присутності інших, ті реагували не прийняттям, ігноруванням або висміюванням на ці прояви [64]. Подібно до людей із співзалежною поведінкою, люди з контрзалежною також мають відчуття, що вони не цілісні без когось іншого. Однак вони намагаються приховати цей факт від оточуючих, а іноді навіть від себе самих, щоб створити враження, ніби інші їм дійсно не потрібні. Часто це забирає велику кількість зусиль та енергії задля підтримання зовнішнього вигляду емоційно цілісних, прихованої глибини та діапазону своїх потреб.

Натомість свою потребу у прив'язаності реалізують через нав'язливий фокус на діяльності, яку інші будуть цінувати та винагороджувати, як-от робота, хобі, відпочинок, фізичні вправи чи громадські заходи [85]. У такий спосіб контрзалежні фактично ховаються від самих себе, сподіваючись, що їм не доведеться відчувати свої глибокі почуття того, що їх покинули, жорстоке поводження чи придушення з боку людей, з якими вони були близькі. Але може бути і інший спосіб, соціально несхвальної реалізації наявних потреб: хімічні або нехімічні залежності, самодеструктивна поведінка, реактивна поведінка по відношенню до інших (спалахи агресії, атака на взаємодію для того, щоб уникнути відчуття відкидання іншим, різновиди насилля).

Цикл насилля у контексті співзалежних стосунків

Гіпотеза «циклу насильства» припускає, що історія фізичного насильства в дитинстві схиляє постраждалого до насильства в наступні роки. Це дослідження показує, що жертви зневаги також можуть пізніше розвинути насильницьку поведінку у подальших стосунках [105].

У взаємодії між партнерами визначено 5 модальностей насильства [88]:

– фізичне насильство, яке характеризується використанням повторюваної агресивної поведінки або поведінки з метою заподіяння болю жертві, "що проявляється кулаками, ударами, ногами, погрозами удушення, серед іншого; цей тип агресії є навмисним, ніколи випадковим, оскільки основною метою є завдати шкоди людині, створити дуже вразливий суб'єкт і таким чином мати можливість поставити під загрозу її цілісність» [33].

– психологічне насильство, як повторне знецінення через приниження, критику та погрози, за допомогою яких агресор атакує жертву і навіть самого себе. Іноді існує «контролююча та обмежувальна поведінка, яка ускладнює для жертви взаємодію з друзями або маніпуляції грошима для задоволення своїх основних потреб. Спостерігається деструктивна поведінка, що змушує жертву звинувачувати себе в ситуації, в якій вона переживає» [80]. Часто жертва не ідентифікує та виправдовує це як типовий прояв характеру агресора. Насильником застосовується газлайтинг та наратив, в який жертва починає вірити "я роблю краще для тебе", коли контроль подається як піклування, заборони як прояв любові [81].

– вербальне насильство, що означає вороже ставлення через спілкування: використовуючи докори, образи, погрози, нецензурні слова, агресивні відповіді та зневагу до думок і дій іншої особи [56]. Додаються іронічні чи саркастичні слова, що супроводжується насмішкою або образою, що завдає психологічної шкоди.

– економічне насильство визначається діями, за допомогою яких інша особа використовується для отримання певних фізичних та/або матеріальних ресурсів на користь інших, а також використовується для обмеження особистого

розвитку [97]. Він передбачає неправомірне управління ресурсами жертви, а також її матеріальними активами; виражається в недбалості, а також у випадках, коли гроші зупиняються після того, як жінка їх вимагала, і її прохання відхиляється. Це відбувається в будь-якому соціальному класі незалежно від кількості грошей.

– сексуальне насильство, яке полягає в діях, під час яких особу примушують, спонукають або чинить тиск здійснити певний тип небажаної сексуальної практики або стати свідком. Сексуальне насильство завжди має серйозні наслідки для емоційного здоров'я жертв і часто супроводжується різними формами фізичного насильства [101].

Американська дослідниця Леонор Уокер сформувала поняття “цикл насильства”, що складається з трьох фаз: накопичення напруги, епізод агресії та медовий місяць. Згідно з актуальними дослідженнями, попередню модель розширюють та видозмінюють зважаючи на сучасний контекст, умови та обізнаність населення [71]. Посилаючись на авторів дослідження виділимо наступні фази циклу насилля:

Перша фаза включає у себе невизначеність та акти напруги. Невизначеність проявляється у постійних думках жертви про страх розриву, враховуючи те, що її агресор погрожував прямо чи опосередковано (вигнанням, залишенням, відходом), породжуючи зазначену невпевненість у партнері.

Акти напруги – це ті стани, що передують насильству та передбачають наступну фазу. Вони також є частиною покарання, оскільки можуть завдати болю на емоційному або вербальному рівні. Як правило, конкретні ситуації, які викликають зазначений біль, відрізняються в кожному стосунку через попередні знання, які агресор має про свою жертву, що дозволяє йому визначити найбільш ефективний спосіб його заподіяти.

Друга фаза – насильство та захист. Це безпосередня поведінка, яку агресор надає своїй жертві. Жертва не завжди бере на себе роль підпорядкування своєму агресору, навпаки, вона відповідає деякими модальностями насильства,

знаючи покарання. Відомі випадки, коли жертва виглядає надто шокованою і тому не відповідає насильницькими діями на свій захист.

Третя фаза охоплює етап примирення, виправдання та прийняття. З підходу Леонори Уокер агресор виявляє докори сумління за вчинене насильство над партнером і обіцяє, що воно більше не повториться. Що слід підкреслити в цій категорії, це те, що хоча агресор обіцяє змінити свою поведінку, він цього не досягає, тому що немає справжньої причини насильства; тому він не знає, що має змінитися. Тому насильницький акт повторюється з тим самим або новим тригером.

Виправдання може відбуватись тоді, коли насильник стверджує і запевнює жертву у тому, що його дії це наслідок або реакція на поведінку, тож жертва ігнорує насильство та думає як і що зробити інакше, щоб цього не повторилось.

Прийняття – це абсолютне толерування того, що відбувається, коли жертва сприймає насилля як стратегію вирішення конфлікту, роблячи це частиною характеристик своєї сім'ї та динаміки, якою вона керує [71].

Додаткова характеристика, яка не дозволяє порушити цикл насильства – залежність [91]. Зроблено висновок, що це обертається навколо неї, враховуючи те, що весь час має на меті не втратити іншого. Страх породжується можливістю згаданої втрати. Ось чому насильство та його повторення дозволені в різних модальностях, оскільки люди думають і діють під виглядом збереження стосунків будь-якою ціною.

Розірвати цикл можливо, після того, як жертва змінює своє уявлення щодо можливості зміни агресора та стосунків, тобто, як тільки жертва усвідомлює, що стосунки можуть залишатися такими протягом усього її життя і що обіцянки агресора щодо змін залишаться обіцянками. Як наслідок, цикл буде розірвано, породжуючи зміни в жертві. Це може статися з розривом стосунків, хоча це не гарантує розриву циклу у всіх випадках, оскільки іноді існують зовнішні фактори, які можуть бути виправданням для збереження стосунків.

Розглянемо зображену схему, яка ілюструє описаний цикл насилля.

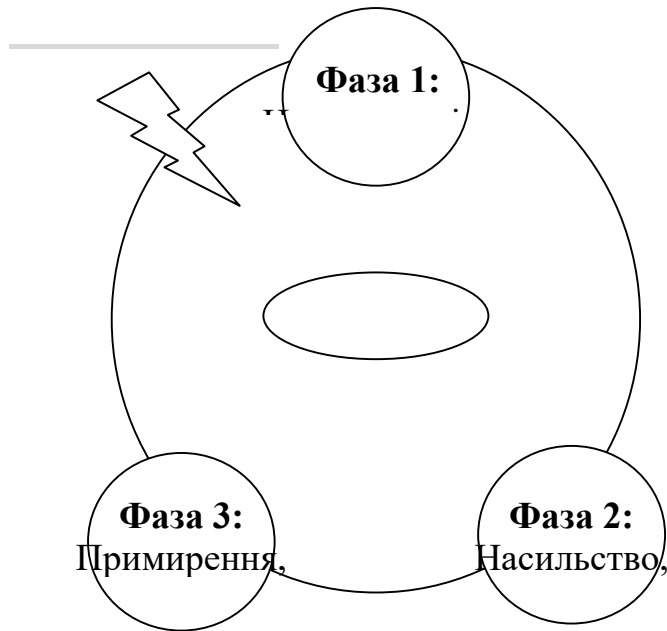


Рис. 2. Залежність і “цикл насильства”.

1.3. Соціально-психологічна проблема співзалежності та дефіцит надійної прив'язаності у молоді

Емоційна залежність – це зв’язок, який руйнує ідентичність особистості та створює симбіоз партнерів [21]. Співзалежність розвивається внаслідок несформованої надійної прив’язаності зі значущим дорослим, важких життєвих обставин, не опрацьованого психікою травматичного досвіду та наслідування деструктивних патернів поведінки значимих дорослих [70]. Як наслідок людина інтроектує ці схеми контакту у подальші стосунки з оточуючими та світом. Здорове відчуття власної автономності – основа для будування здорових стосунків, натомість, відсутність розуміння самого себе, відчуття свого ества та власних меж – веде до потреби формування співзалежних зв’язків з іншими [89]. Таким чином компенсуючи недостатність цілісності у собі, людина починає сприймати себе внаслідок реакції та оцінки інших, будучи дуже вразливою до цього.

Відсутність надійної прив’язаності безпосередньо має вплив на подальше життя дитини, на формування її майбутнього світогляду та образу себе. В

контексті повномасштабного вторгнення Росії в Україну, люди переживають важкі події на стикаються з наслідками цих подій не лише у соціальному значенні, а й психологічному та емоційному. Внаслідок цього формується нестабільні емоційні зв'язки з близькими та партнерами та відсутністю відчуття опори як у собі так і у рідних людях, це все може спричинити стійке відчуття тривоги та підсилення деструктивних методів справляння зі стресом. В часи, коли емоційна стійкість руйнується, а фокус уваги тримає відчуття небезпеки, нестабільності та непербачуваності за подальше життя. З'являється страх насильства, втрати близьких, переїздами та можливими фінансовими труднощами, що створює високий рівень дистресу. Для партнерської пари подібні умови змінюють міжособистісну динаміку, змушуючи людей адаптуватись до екстремальних емоційних та психологічних вимог. У закритих системах (сім'ї, подружжя, друзі, колективи) індивіди можуть потребувати підвищений рівень залежності один від одного як один із засобів подолання відчуття тривоги та небезпеки, що може призводити до співзалежних стосунків. Наприклад, хтось із сім'ї починає справлятися зі стресом за допомогою компульсивної поведінки (вживати алкоголь, переїдати, вивільняти свої емоції зі шкодою для інших), така зміна одного елемента системи спричиняє вплив на сім'ю та зумовлює необхідність зіштовхнутись із проблемою, наслідки якої вони мусять контролювати. Разом з цим родина починає відчувати надмірну відповідальність за емоційне та фізичне здоров'я своїх близьких, особливо вразливих індивідів. А також батьки можуть надмірно опікати своїх дітей, щоб захистити їх від можливої психологічної шкоди, у той час як діти відчуваючи це, можуть пригнічувати власні емоції та дистанціюватись від потреб, щоб розрадити засмучених батьків. Ця динаміка створює зразок емоційного злиття, коли особисті кордони розриваються, і люди отримують своє почуття цінності через реакції інших.

Посилаючись на американських дослідників, можна припустити, що дорослі з тривожним типом прив'язаності розвивають негативну та позитивну оцінку від їх фігур прихильності, і надалі потребують емоційної підтримки, близькості та схвалення з боку своїх романтичних партнерів [36]. Емоційна

чутливість у таких людей вище, тож часто подія яка мала посередній вплив на їх фактичне життя перебільшується та сприймається як загрозна, внаслідок цього можуть виникати румінації про покинутість партнерами, і демонстрація інтенсивних негативних емоцій [80]. Враховуючи наявні тривожні думки про стабільність стосунків та страх втрати їх, з'являються сумніви щодо довіри до партнера, бо відчуття наявної потреби прийняття, любові або уваги набагато більше за те, яке може задовільнити партнер [37]. Крім того, коли попросили уявити, що їх партнери поведуться негативно щодо них (наприклад, партнер не робить нічого щоб заспокоїти вас, коли ви почуваетесь пригніченими), люди з тривожною прив'язаністю схильні робити більше негативних атрибуцій щодо поведінки своїх партнерів, бо вважають, що їхні партнери егоїстичні та свідомо не реагують на них їхні потреби, ставлять під сумнів любов своїх партнерів, відчуваються менш захищеними і відчувають більше гніву на своїх партнерів, ніж емоційно стабільні та стійкі партнери [99].

У дослідженнях, де людям пропонують лексичні завдання для вирішення, люди з вищим рівнем тривоги швидше реагують на імена фігур прив'язаності, незалежно від того, чи передавав зміст або форму загрози чи ні [82]. Ці результати свідчать про швидше розпізнавання слів, пов'язаних з близькістю у тривожного типу, припускаючи, що їх прив'язаність пов'язана з деструктивними думками та занепокоєння постійно активізуються, навіть якщо об'єктивні загрози низькі [91].

Це нам говорить про те, що гіпер настороженість характерна більше тривожно прив'язаних індивідів і посилює їх потребу стежити за наявністю ознак, що загрожують стосункам. Порівняно з менш тривожними людьми, вони повідомляють про переживання страждання, тривоги та імпульсивності у їхніх соціальних взаємодіях [62]. Вони також менш задоволені саморозкриттям, яке вони відчувають зі своїми партнерами, можливо тому, що партнери більше тривожаться про сприйняття їх партнерами та бояться бути вразливими [28].

Важливим аспектом також постає рефлексія щодо минулого досвіду стосунків, відносно пережитих відчуттів людини (знехтуваність або безпека) також може контекстуально активуватись ментальні уявлення про прив'язаність.

В одному дослідженні учасників просили пригадати позитивні та негативні моменти досвіду стосунків, а потім повідомили про своє сприйняття схожості між собою [74].

Тривожні учасники, які згадували негативний досвід стосунків, повідомили про більшу схожість між собою, ніж ті, хто згадав позитивний досвід відносин, що відображає бажання тривожних людей, щоб мінімізувати когнітивну дистанцію з іншими, коли існує загроза стосункам. Важливо, що коли учасників попросили згадати про позитивний досвід стосунків, то хвилювання учасників не відрізнялося, що свідчить про те, що вони не прагнули надмірної близькості, коли не відчували загрози. Від емоційного досвіду та його усвідомлення залежить подальше формування та розвиток романтичних стосунків. Згідно з дослідженням Стівенса, яке направлено на вплив тривожного та унікаючого типу прив'язаності на здатність досліджуваних ідентифікувати та регулювати свої емоції [99]. Серед учасників були 96 студентів (64 жінки, 32 чоловіки) з університету у місті Бостон. Вони пройшли онлайн-оцінювання стилю прив'язаності, алекситимії та емоційної регуляції. Результати показали, що тривожний та унікаючий стилі прив'язаності були значною мірою пов'язані з труднощами в регуляції емоцій. Люди, які уникали емоційної близькості з партнером, демонстрували нижчу емоційну обізнаність і сильніше зосереджувалися на зовнішній оцінці та схваленні, оминаючи емоційну частину, тоді як тривожні люди демонстрували вищу емоційну обізнаність, але їм було важко ідентифікувати, регулювати та відділяти свої емоції від емоцій близької людини. Тривожна прихильність корелювала з імпульсивною поведінкою та емоційним втручанням у досягнення мети.

Любовна залежність як детермінанта побудови співзалежних стосунків

Італійські дослідники Горі та Руссо визначають любовну залежність як дезадаптивну модель романтичних стосунків, яка характеризується

всеохоплюючим та надмірним інтересом до партнера з вираженою втратою контролю та продовженням стосунків, незважаючи на усвідомлення існуючих проблем, створених самими стосунками [55]. Цей стан характеризується зміною репрезентації себе як цілісного суб'єкта, який має гостру неусвідомлену потребу у підпорядкуванні, підтримки та захисту, а також того, що інший у парі (об'єкт залежності) є ідеалізованим. Гілберт [53] визначає переломний момент переходу від здорової любові до патологічної, коли бажання стає потребою, страждання бере гору над задоволенням, дефіцит керує поведінкою, і коли стосунки тривають, незважаючи на повторювальні негативні цикли та болючі наслідки. Портрет залежного від кохання часто є наступним: у людини присутнє відчуття власної недостатності, сумніви щодо адекватності та перманентне перебування у страху бути покинутим. Саме страх бути покинутим призводить до загострення спроб контролювати інших, за допомогою жертвності, доступності та надлишкової турботі, в надії на те, що стосунки стануть стабільними та тривалими. Розглянемо компонентну модель залежності Гріффітса, в основі якої лежить шість конструктів [39]:

Значущість, що проявляється у спрямування своєї уваги, думок і поведінки на об'єкт кохання;

Толерантність, характеризується як зростаюча потреба у часі, проведеному з коханою людиною, та/або часі, проведеному у думках про кохану людину;

Зміна настрою в залежності від настрою партнера або кількості часу проведеного разом (завжди недостатньо), також простежується у можливості подолання емоційного стресу лише шляхом проведення часу з об'єктом кохання та/або думок про нього;

Абстиненція, тобто типові як психологічні, так і фізичні симптоми абстиненції за відсутності близької людини; і конфлікт, тобто втручання в повсякденну діяльність, таку як робота та навчання, дружба, діяльність і хобі.

Побудований зв'язок прив'язаності у романтичних стосунках впливає і на подальше відчуття себе поруч з близькою людиною. Про це свідчить дослідження Сью Джонсон, яке мало на меті визначити вплив прив'язаності у

парі і регуляцію стресу, використовуючи електромагнітне сканування для вимірювання нейронних реакцій на загрози, коли учасники були наодинці, тримали руку незнайомця або свого партнера [63].

Люди з надійною прив'язаністю відчували більшу емоційну безпеку, коли тримали партнера за руку, демонструючи значне зниження пов'язаної зі страхом активності мозку. На відміну від цього, тривожно прив'язані особи, які часто борються з емоційною регуляцією, демонстрували посилену реакцію на стрес знаходячись у контакті з близькою людиною. Особи, які уникають прив'язаності, які, як правило, покладаються на саморегуляцію, продемонстрували меншу користь від контакту з партнером [14]. Досліджувані з тривожно-уникаючим типом прив'язаності почувались краще тримаючи за руку незнайомця ніж романтичного партнера, що говорить про збільшення стресу знаходячись поруч. як азартні розлади, компульсивні покупки, надмірне використання соціальних мереж і сексуальна залежність. Ненадійна прив'язаність також асоціюється в літературі з любовною залежністю і, отже, з баченням кохання, яке характеризується одержимістю та залежністю, підтверджуючи гіпотезу про те, що динаміка прихильності не обмежується дитинством, а радше зберігається протягом усього життя [2].

Локус контролю та автономність особистості

В контексті побудови співзалежних стосунків часто детермінує відсутність опори у собі та фрагментованість цілісності концепції Self [89]. Внаслідок цього людина не здатна будувати власну автономію та приймати рішення базуючись на відчутті власної відповідальності та відчутті творця власного життя [98]. Концепція локусу контролю трактується як стійка диспозиційна характеристика особистості, що може змінюватись в залежності від контексту та ситуації [93]. Людина з внутрішнім локусом контролю вважає, що вона має владу над подіями та їх результатами.

Інтернальні люди схильні думати, що результат події чи ситуації є прямим результатом їхніх здібностей та зусиль, і, таким чином, вони контролюють ситуацію. Людина із зовнішнім локусом контролю схильна пояснювати події та

їх результати зовнішніми силами, такими як удача. Екстернальні люди вважають, що світ, будучи складним місцем, занадто хаотичний, щоб контролювати кожен аспект, і тому такі фактори, як доля, удача та вплив авторитетних фігур служать поясненням результатів [93]. Теоретично, особи з екстернальним локусом контролю мають подібний механізм дії до тривожного типу прив'язаності, який орієнтується на зовні задля вибору чогось та потребою схвалення значущих осіб, так і задоволення власних потреб, внаслідок реакцій інших.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Феномен прив'язаності розглядають з різних площин впливу на структуру особистості та побудову міжособистісних або романтичних стосунків. Провівши аналіз відповідної літератури, ми прослідкували як від формування першої моделі стосунків із значними фігурами дорослих, залежить створення інтерналізованої картини взаємин та ролі себе у них, набуваючи цей досвід людина буде намагатись відтворити це у подальших стосунках.

Спираючись на роботи дослідників можна стверджувати, що задля формування надійного типу прив'язаності та стійкої структури Self задоволення фізичних та фізіологічних потреб є недостатнім, а важливим постає і емоційна присутність матері та реагування на запити малечі. Було розглянуто чимало експериментів (дослідники: Ейнсворт, Стівенс, Джонсон, Колінс та інші), які вказують на вплив стану індивіда при взаємодії з особами прив'язаності, варто зазначити, що у дітей ця особа є батьківською фігурою, натомість при природному розвитку особистості та проходженні етапів сепарації, у дорослих цим об'єктом стає романтичний партнер.

Розглядаючи співзалежність не як залежність від узалежненого, а як самостійний вид копінгової стратегії особистості, внаслідок дефіциту цілісного уявлення про себе, ми дійшли наступних висновків. Емоційна залежність від партнера має дихотомічні прояви, де на одному континуумі існує співзалежність, а на іншому контрзалежність відповідно. Співзалежність – це зв'язок який

руйнує ідентичність особистості, при тому, без якого особа не відчуває себе достатньою і знову гостріше потребує злиття воєдино з партнером. Подібно до людей із співзалежною поведінкою, люди з контрзалежністю також мають відчуття, що вони не цілісні без когось іншого. Однак вони намагаються приховати цей факт від оточуючих, а іноді навіть від себе самих, щоб створити враження, ніби інші їм дійсно не потрібні. Розглянуто рольові моделі співзалежних стосунків через призму драматичного трикутника Карпмана та з'ясовано перемі. Співзалежні виступають у ролі рятівників маючи потребу у визнанні та значимості для іншого, натомість контрзалежні емоційним відстороненням лише спонукають дану поведінку у партнерів. Важливість визначення зв'язку типу прив'язаності з відповідним локусом контролю для детальнішого розуміння феномену співзалежності у людей молодого віку.

Для того, щоб дослідити зв'язок між типами прив'язаності та побудовою співзалежних стосунків, ми провели відповідне емпіричне дослідження, матеріали якого подано в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ У МОЛОДІ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на співзалежні стосунки, дає змогу розглядати сформований зв'язок із значущою фігурою дорослого як інтроектований механізм побудови майбутніх романтичних стосунків, який працює, спираючись на знайомі патерни поведінки і спричиняючи вибір відповідного партнера. Дослідження базується на теоретичних положеннях теорії прив'язаності [24] та “робочих моделей” [36], сформованих внаслідок інтерацій дитини з мамою, де від емоційної залученості матері до потреб дитини потреби формуються близькість або уникання, тривога або безпека та образ себе. Це і формує чотири основних стилі прив'язаності: надійна, уникаюча, тривожна та тривожно-уникаюча. Індивід, який не має надійної бази прив'язаності, схильний до формування деструктивних міжособистісних відносин і розвитку емоційної залежності (співзалежності) від партнера, насамперед від його емоційного стану та поведінки. Це зумовлює прагнення до контролю з метою забезпечення відчуття визначеності та стабільності. Така динаміка спричиняє внутрішній конфлікт між потребою в близькості, любові та здорових стосунках і схильністю обирати партнерів з емоційно холодною або унікальною поведінкою [31]. Взаємодія з такими партнерами часто супроводжується спробами їх змінити, що є несвідомим відтворенням ранніх моделей прив'язаності та підтриманням незавершеного циклу.

Методика оцінки локусу контролю Роттера (SLT) має на меті визначити основну мотивацію (зовнішню чи внутрішню) та потенціал поведінки людини стосовно підкріплень (результату поведінки). Локус контролю – це особистісний

конструкт який відображає сприйняття та переконання людини щодо того, хто має контроль над її життям, виборами та навколишнім середовищем. Дана методика дозволяє виміряти дві протилежні диференціації – інтернальний (внутрішній) та екстернальний (зовнішній) локус контролю. Люди з інтернальним локусом контролю переконані, що їхні показники є прямим результатом їхніх дій, тобто існує зв'язок між наслідками та їхньою поведінкою, а також докладеними зусиллями. Натомість, люди з екстернальним локусом контролю вважають, що наслідки, які вони отримують від власних дій більшою мірою обумовлені зовнішніми факторами: вплив інших, удача, доля, переконання, що світ непередбачуваний [93].

Почнемо з якісного дослідження методом фрілістингу.

Фрілістинг – це метод напівструктурованого інтерв'ю, який дає змогу індивідуально або у групах ефективно дослідити погляди неупередженої аудиторії щодо існуючих проблем або понять та можливих шляхів їх вирішення. Завдяки методиці фрілістингу ми визначаємо найбільш значущі категорії, які представлені у конкретній вибірці респондентів відповідно до актуальності дослідження (віку, сімейного статусу, статі та контексту). Спираючись на модель фрілістингу, яка базується на трьох припущеннях [6]:

1. Називання асоціацій чи предметів стосовно поняття зазвичай відбувається у порядку знайомства і близькості. Тож, скоріш за все, те що безпосередньо було у досвіді респондента або його оточення буде детальніше та раніше описано, ніж теоретичне уявлення щодо цього.
2. Люди, які знайомі з предметом більше, будуть оперувати більшою кількістю інформації, ніж ті, хто знає менше.
3. Назви, які буде згадувати опитуваний демонструє локально або контекстуально поширені речі.

Отримані відповіді ми структуруємо та сортуємо у порядку зниження частоти від найпоширеніших до менш згадуваних.

У процесі кількісного дослідження психологічних механізмів і структур поведінки особистості, схильної до співзалежності, була розроблена емпірична програма, що включає кілька кроків:

1) Вибір психодіагностичного інструментарію.

Психодіагностичну батарею методик склали: тест на визначення типу прив'язаності, шкала співзалежності Спенн-Фішера, методика оцінки локусу контролю Роттера.

Тест на визначення типу прив'язаності – це опитувальник для оцінки стилю прив'язаності індивідуальних моделей емоційного зв'язку, довіри та стосункової поведінки. У дослідженні дані результати нададуть нам виявлення моделей стосунків і стилів емоційної регуляції, оцінку ризику тривоги, уникання у побудові романтичних стосунків, копінг поведінки при конфліктах.

Шкала співзалежності Спанна-Фішера (SFCS) — це опитувальник самооцінки, призначений для оцінки рівнів співзалежності, психологічної конструкції, що характеризується надмірною емоційною залежністю від інших, низькою самооцінкою та схильністю до дисфункціональних стосунків. Ця шкала, розроблена Глорією Дж. Спанн і Джеймсом Фішером [47], забезпечує кількісну оцінку співзалежних рис, відрізняючи їх від загальної турботи чи альтруїзму. У цьому дослідженні ця шкала буде використана для оцінки схильності людей до співзалежності та їх наслідків для емоційного благополуччя та деструктивної моделі стосунків.

Методика оцінки локусу контролю (Locus of control scale), була розроблена Джуліаном Роттером у 1966 році і призначена для діагностики рівня суб'єктивного контролю і визначає ступінь незалежності людини, його самостійності, відповідальності й активності в досягненні цілей. Локус контролю має екстернальну та інтернальну форму прояву, що пояснює ступінь прояву якого люди очікують, що підкріплення або результат їхньої поведінки залежить від їхньої власної поведінки чи особистих характеристик, порівняно зі ступенем, до якого люди очікують, що підкріплення або результат є функцією випадку,

удачі чи долі, знаходиться під контролем впливових інших або є просто непередбачуваним [93].

2) На другому етапі емпіричної програми проводився відбір і запрошення респондентів до участі в дослідженні.

Вибірку дослідження склали 40 людей, громадяни України (25 з яких проживають на території України та 15 поза її межами), і виявили бажання взяти участь у експерименті: 20 осіб жіночої статі віком від 20 до 34 років та 20 чоловіків віком від 20 років до 34 років.

3) Третій етап емпіричної програми включав проведення психодіагностичного обстеження із застосуванням зазначених методик.

4) Четвертий етап передбачав розробку та тестування корекційної програми, спрямованої на зниження рівня співзалежності та корекцію ненадійного типу прив'язаності серед учасників експериментальної групи.

5) П'ятий етап полягав у узагальненні та порівнянні результатів, а також у формулюванні висновків.

Таблиця 3

Діагностовані шкали і змінні

Шкали	Змінні	Методики
Локус контролю	Екстернальний	Методика визначення локусу контролю Роттера
	Інтернальний	
Тип прив'язаності	Безпечна, надійна	Тест на визначення типу прив'язаності
	Тривожна	
	Уникаюча	
	Тривожно-уникаюча	
Емоційна залежність	Співзалежність	Шкала співзалежності Спенн-Фішера

Розглянемо поставлені дослідницькі питання:

Як представлені типи прив'язаності у чоловічій і жіночій гендерній групах?

Як представлена співзалежність у чоловічій і жіночій гендерній групах?

Який зв'язок локусу контролю зі співзалежністю?

Чи існує зв'язок між шкалами типу прив'язаності (тривога, уникання) та наявним сімейним статусом (у парі/на самоті)?

Який зв'язок між типом прив'язаності та співзалежністю?

Який зв'язок типів прив'язаності та локусу контролю?

2.2.1 Якісне дослідження ставлення партнерів до стосунків та наявності патернів співзалежності

I етап дослідження

Інтерв'ю методом фрілістингу

Метою дослідження методом фрілістингу було дослідити уявлення моделей взаємодії людей молодого віку під час формування емоційної близькості, наявні способи подолання конфліктів у парі, факторів задоволеності стосунками, дослідження патернів співзалежності та проблем у стосунках, відносно актуального сімейного статусу та гендерного компоненту.

Загалом методом фрілістингу було опитано 10 осіб молодого, з яких 5 чоловіків та 5 жінок, віковий інтервал 22-32 роки. Середня тривалість інтерв'ю складала 45 хвилин.

Респонденти у форматі вільного переліку відповідали на наступні питання:

- 1) Назвіть усі психологічні проблеми у стосунках, які ви знаєте, незалежно від того чи був у вас подібний досвід ?
- 2) Опишіть всі можливі негативні варіанти поведінки партнера під час формування емоційної близькості?
- 3) Як ви думаєте, що саме впливає на майбутню побудову стосунків?
- 4) Як ви думаєте який досвід стосунків з батьками впливає на це?

5) Що партнери) роблять, коли їх не задовольняє ступінь емоційної близькості?

6) На вашу думку, що могло б допомогти?

Додаткова змінна:

Чи ви наразі у стосунках/ чи маєте завершені стосунки?

Нижче представлений аналіз результатів фрі\лістингу.

1) Назвіть усі психологічні проблеми у стосунках, які ви знаєте незалежно від того чи був у вас подібний досвід ?

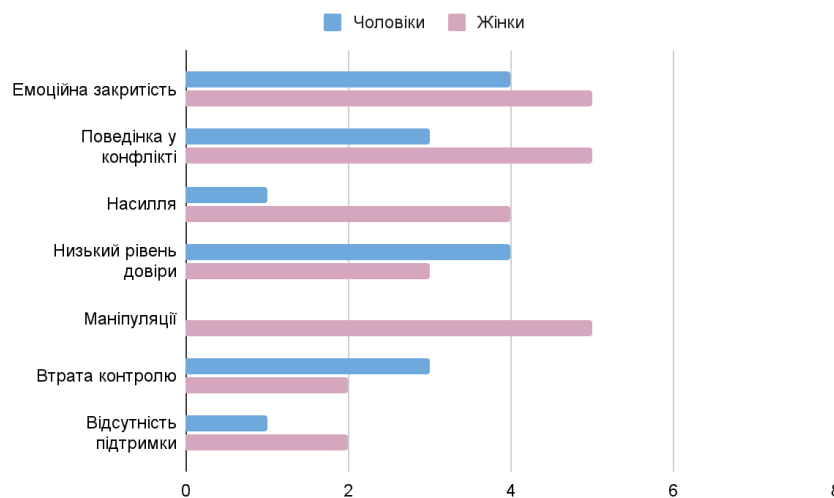


Рис. 3. Психологічні проблеми у стосунках, названі респондентами

Аналізуючи відповіді респондентів, ми бачимо, що жінки частіше вказують проблеми емоційної закритості, маніпуляцій, насилля та небажаної поведінки у конфлікті. Натомість відповіді чоловіків щодо проблем у стосунках пов'язані з низьким рівнем довіри, емоційної закритості, втрати контролю та небажаної поведінки у конфлікті.

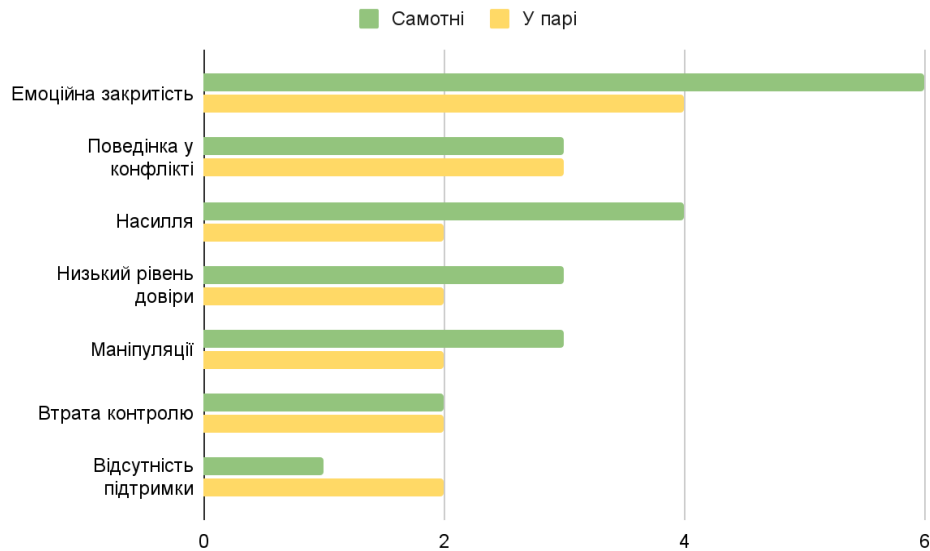


Рис. 4. Порівняння відповідей респондентів, які перебувають у стосунках, і самотніх

Розділивши відповіді респондентів за сімейним статусом, побачити, що частіше самотні люди вказують на такі проблеми: емоційної закритості у парі, досвід насилля, низький рівень довіри, небажана поведінка у конфлікті та маніпуляції.

2) Опишіть всі можливі негативні варіанти поведінки партнера під час формування емоційної близькості?

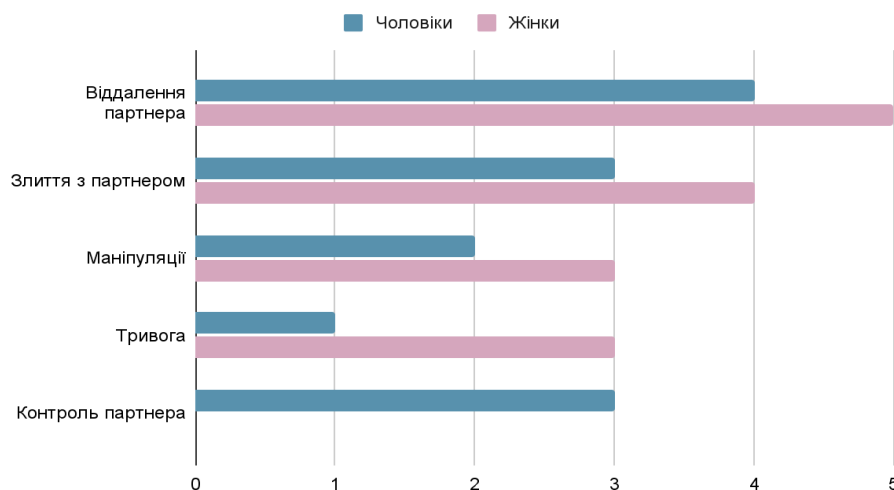


Рис. 5. Порівняння відповідей чоловіків і жінок стосовно проблеми формуванні емоційної близькості

При формуванні емоційної близькості пари зіштовхуються з різними проблемами, одна з яких є небажана поведінка іншого. Найбільш поширені відповіді, які зазначили як жінки, так і чоловіки – це полярні прояви емоційної близькості у стосунках – віддалення та злиття; далі - маніпуляції та тривога у відповідях жінок; бажання контролювати зазначено лише чоловіками.

3) Як ви думаєте, що саме впливає на майбутню побудову стосунків?

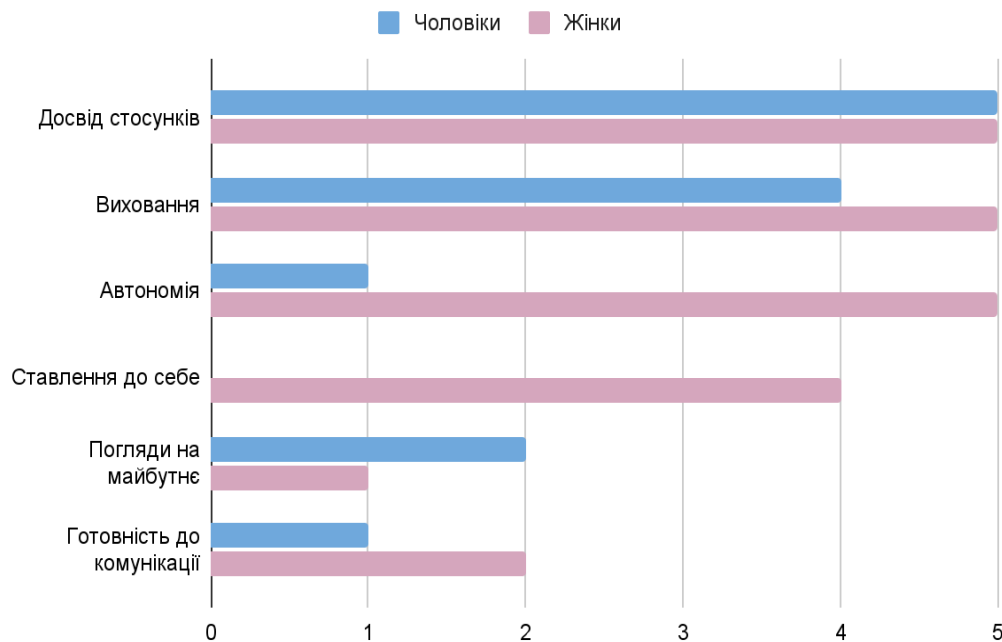


Рис. 6. Відповіді респондентів щодо чинників розвитку стосунків

Аналізуючи думки респондентів щодо впливу на побудову стосунків найчастіше зазначався досвід стосунків - як серед чоловіків так і серед жінок. Обидві аудиторії зазначили вплив виховання. Жіноча аудиторія наголошувала на автономії, готовності комунікувати, а також ставленні до себе. Натомість чоловіки також зосереджувались на поглядах на майбутнє.

4) Як ви думаєте який досвід стосунків з батьками впливає на це?

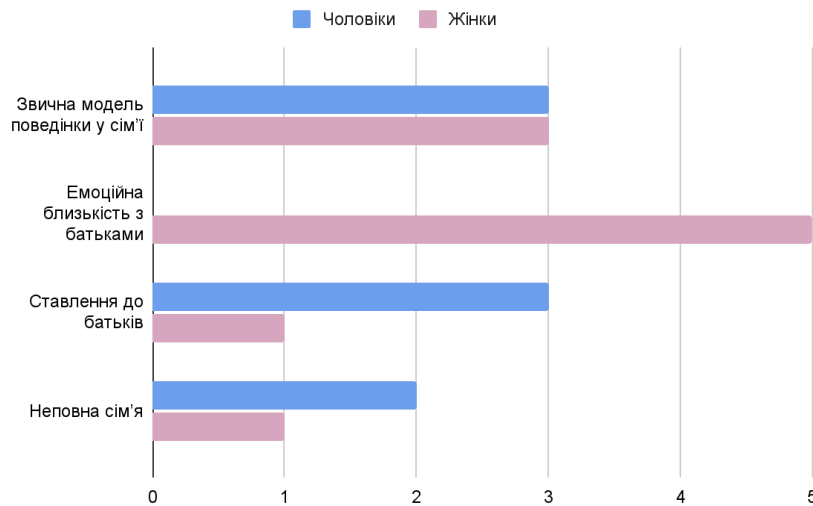


Рис. 7. Вплив досвіду стосунків у батьківській сім'ї

Найчастіша відповідь виключно серед жінок про досвід емоційної близькості з батьками. Однакову частоту мають відповіді про звичну модель поведінки у сім'ї та більшою мірою відповідь чоловіків щодо ставлення до батьків.

5) Що партнер (и) роблять, коли їх не задовільняє ступінь емоційної близькості?

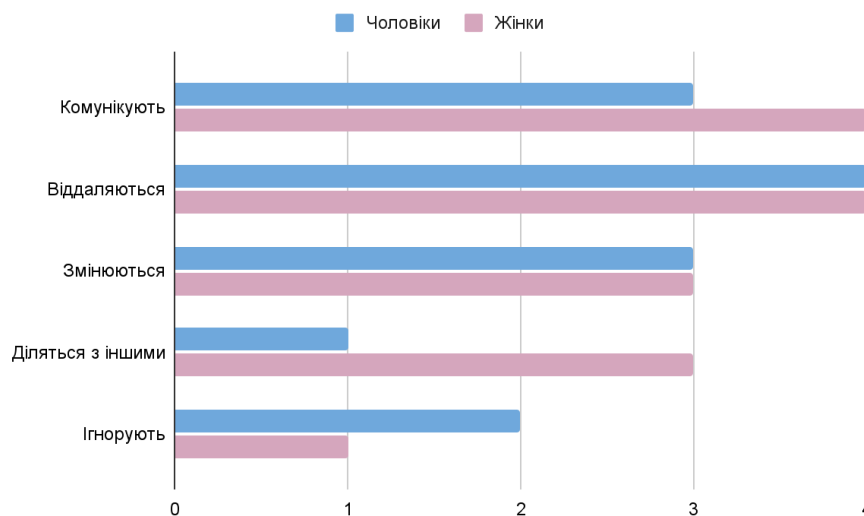


Рис. 8. Поведінка при незадоволеності ступенем близькості

Для розуміння подальшої динаміки поведінки партнерів при зіштовхуванні з незадоволенням емоційних потреб, ми поставили питання стосовно певних дій, до яких вдаються пари. Серед жінок однаково високий показник мають дихотомічні відповіді: комунікують та віддаляються. Натомість серед чоловіків найпоширенішою відповіддю є “віддаляються”. Натомість, “комунікують” та “змінюються” мають високий рівень відповідей як серед чоловіків так і серед жінок. Жінки зазначали про можливість поділитись з іншим, а чоловіки про ігнорування. Це може свідчити про статистично вищу потребу жінок вступати в контакт (той самий або інший), а чоловіків відсторонюватись та ігнорувати для самостійного переживання цього.

б) На вашу думку, що могло б допомогти?

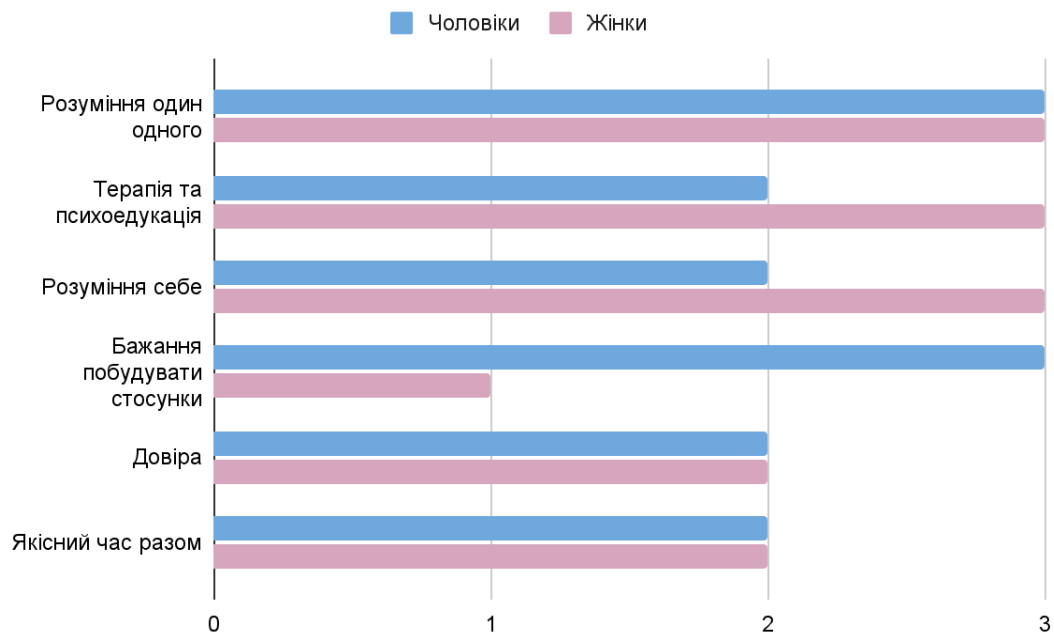


Рис. 9. Уявлення про можливі способи покращення стосунків

Для створення вектора покращення стосунків ми поставили питання стосовно того, що сприяє знаходженню рішення даних психологічних проблем. Найпоширеніша відповідь серед опитаних – це розуміння один одного, вказане як жінками так і чоловіками. Відповіді, які лунали від жінок найпоширеніші це розуміння себе, а також терапія та психоедукація. Натомість, відповіді чоловіків

зосередились на бажанні будувати стосунки. Однаково зазначено важливість довіри та якісного часу разом.

Інтерв'ю з ключовими експертами

Ключові експерти: психологи, психотерапевти, супервізори, сімейні терапевти.

Місце роботи: приватна практика.

Досвід роботи: від 10 – 20 років.

Напівструктуроване інтерв'ю складалось з 5 питань з метою виявлення професійного погляду на проблему формування співзалежних стосунків.

Які ознаки співзалежних стосунків Ви вважаєте найбільш поширеними для пари? Яким чином і який саме ранній досвід впливає на формування стосунків? Чи бачите зв'язок типу прив'язаності і характером стосунків, чи є такий фокус? З якими типами ранньої прив'язаності ви стикаєтесь, коли це саме співзалежні стосунки? – які прояви? Який психологічний портрет партнера у співзалежних стосунках?

У підсумку результатів інтерв'ю, ми виділили декілька смислових категорій щодо кожного питання та структуровані відповіді наступним чином (розгорнуті відповіді експертів – див. Додаток 2).

1. Які ознаки співзалежних стосунків Ви вважаєте найбільш поширеними для пари?

Таблиця 4

Відповіді ключових експертів щодо ознак співзалежних стосунків

Контроль за поведінкою партнера	4
Емоційна залежність від партнера	4
Психологічне або емоційне насилля	4
Толерантність до насилля	3
Одержимість стосунками будь-якою ціною	2
Цикл насилля (емоційні «гойдалки»)	2

2. Яким чином і який саме ранній досвід впливає на формування стосунків? Чи бачите зв'язок типу прив'язаності і характером стосунків, чи є такий фокус?

Таблиця 5

Відповіді ключових експертів щодо впливу раннього досвіду на формування стосунків

Тип прив'язаності, який формується у взаємодії з батьками	4
Реакція батьків на потреби дитини формує уявлення про себе	4
Безпечна прив'язаність забезпечує довіру	4
Невідповідність очікуванням батьків спричиняє тривожність	3
Емоційна недоступність або байдужість батьків	3
Схема ранніх моделей стосунків відтворюється у дорослому віці	3

4. З якими типами ранньої прив'язаності ви стикаєтесь, коли це саме співзалежні стосунки? – які прояви?

Таблиця 6

Відповіді ключових експертів щодо поширених типів прив'язаності

Тривожний (нестійка самооцінка, злиття з партнером, страх покинення, потреба у постійному схваленні, жертвність, емоційна залежність)	5
Тривожно – уникаючий (травматичний досвід у дитинстві, коливання між наближенням і уникненням, вибір емоційно холодного партнера, ідеалізація-розчарування, страх бути відкинутим)	5
Уникаючий (відштовхування партнера, страх втратити себе, пасивна агресія, раціоналізація, емоційна закритість, агресія на зближення)	4

5. Який психологічний портрет партнера у співзалежних стосунках?

Відповіді ключових експертів щодо портрету партнера у співзалежних стосунках

Контролюючий	5
Тривожний	5
Емоційно недоступний	4
Низька самооцінка	4
Агресія/пасивна агресія	3
Потреба в схваленні та любові	2

2.2.2 Кількісні показники дослідження

Методика оцінки локусу контролю Роттера (SLT):

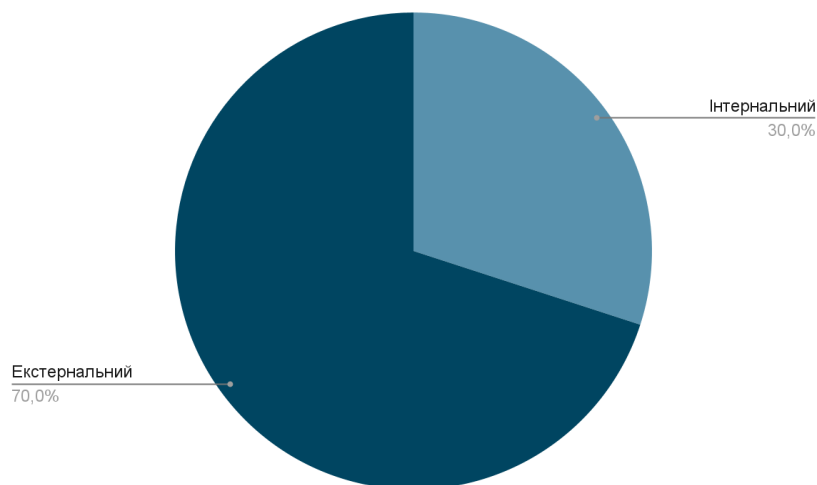


Рис. 10. Розподіл показників локусу контролю, %

За даними діаграми видно, що домінує екстернальний локус контролю у респондентів 70% порівняно з 30% інтернального.

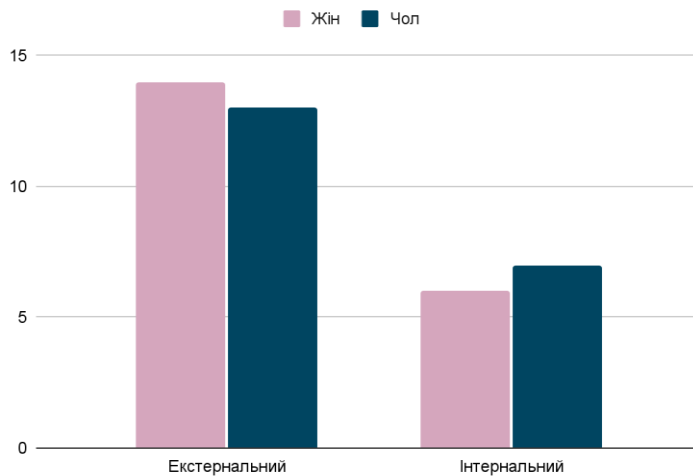


Рис. 11. Розподіл показників локусу контролю залежно від статі, %

Аналізуючи показники жінок та чоловіків можна прийти до наступного висновку: показники екстернального локусу контролю не мають суттєвої диференціації стосовно статі у нашому дослідженні.

Співзалежність:

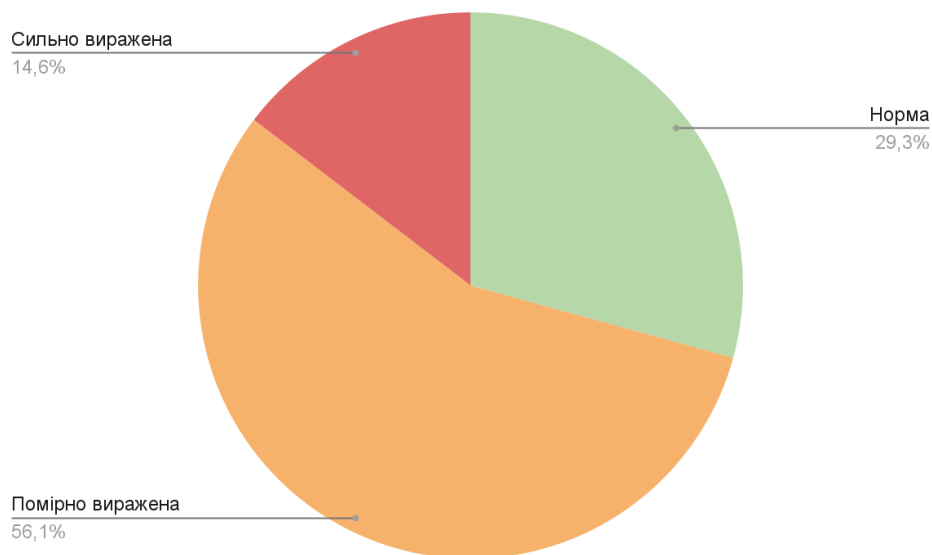


Рис. 12. Розподіл показників співзалежності, %

Поняття норми у контексті співзалежності характеризується не вираженістю або присутнім балансом у стосунках, тобто присутньою взаємозалежністю. З даних діаграми ми спостерігаємо інтенсивність вираженості шкали співзалежності. Найбільш поширена серед результатів – помірно

виражена співзалежність 56.1% респондентів. Норма, тобто відсутність співзалежності спостерігається у 29.3% опитуваних. І 14.6% мають показник сильно вираженої співзалежності. У наступних етапах дослідження будемо орієнтуватись на помірно виражену та сильно виражену шкалу, так як співзалежність присутня в обох варіантах з різною інтенсивністю.

На Рис. 13 бачимо порівняння показників рівня співзалежності між чоловіками та жінками.

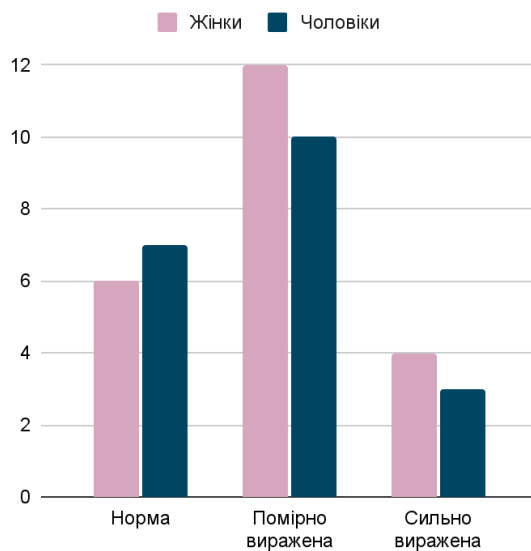


Рис. 13. Розподіл показників співзалежності залежно від статі

Показники “норми” не мають суттєвої відмінності між опитуваними різних статей, попри це вони дещо переважають у чоловіків. Помірно та сильно виражена співзалежність присутня більшою мірою у жінок, але без значного відриву від показників чоловічої групи, що свідчить про відсутність значущих відмінностей між чоловіками та жінками стосовно уявлень про стосунки та співзалежність.

На Рис. 14 зображені показники співзалежності залежно від сімейного статусу (у парі або самотній).

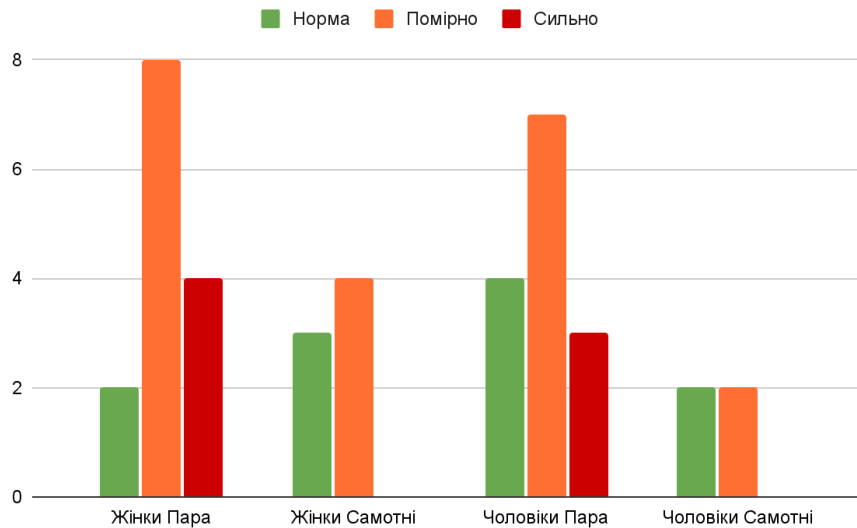


Рис. 14. Розподіл показників співзалежності залежно від статі і наявності парних стосунків, %

Знову бачимо, що показники “норми” не виражають суттєвої різниці між групами чоловіків та жінок, а також стосовно статусу стосунків. Помірно виражена співзалежність простежується у респондентів, що перебувають у стосунках, - як у чоловіків, так і у жінок. Сильно виражена співзалежність майже не має значної диференціації стосовно статі, але суттєво більше виявляється у опитуваних, які перебувають у стосунках на момент дослідження.

Розподіл показників типів прив’язаності показано на Рис. 15.

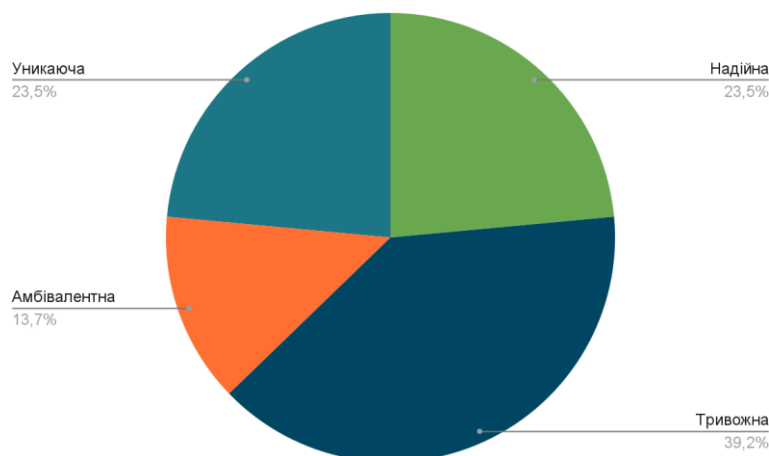


Рис.15. Розподіл показників типів прив’язаності, %.

У всіх опитуваних респондентів найчастіше домінує тривожний тип прив'язаності, виявляються приблизно рівні показники надійної та уникаючої прив'язаності (вони посідають 2-гу і 3-тю позицію) і лише 13,7 відсотків мають дезорганізований (амбівалентний) тип прив'язаності.

Розподіл показників типів прив'язаності залежно від статі респондентів показано на Рис. 16.

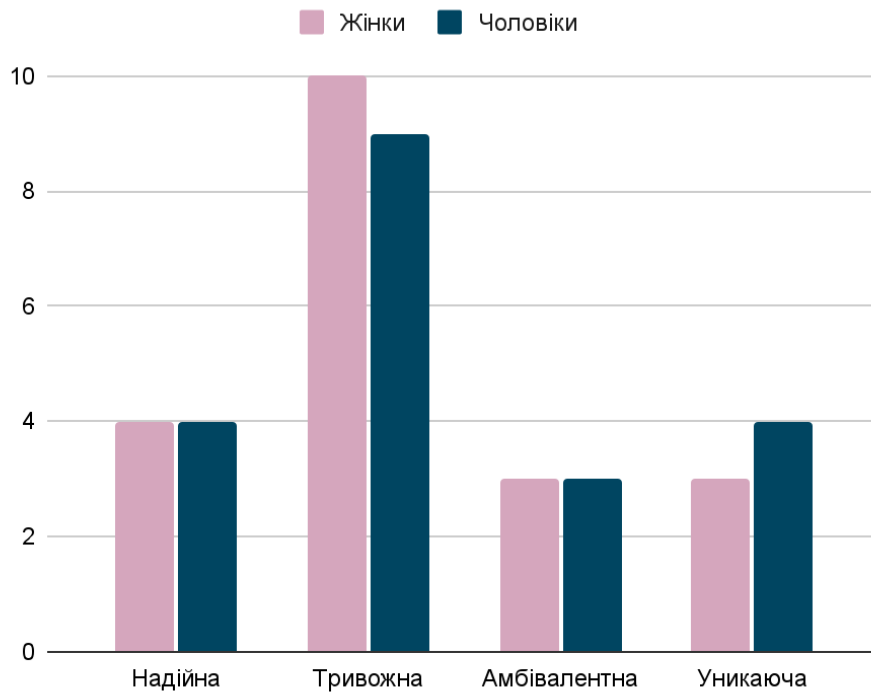


Рис. 16. Розподіл показників типів прив'язаності залежно від статі респондентів.

З результатів дослідження бачимо, що тривожна прив'язаність переважає як у групі жінок, так і в чоловіків. Надійна та дезорганізована прив'язаність має однакові показники у жінок і чоловіків. Дещо частіше діагностується уникаючий тип прив'язаності у чоловіків, порівняно з жінками.

Розподіл показників типів прив'язаності залежно від наявності у респондентів актуальних парних стосунків показано на Рис. 17.

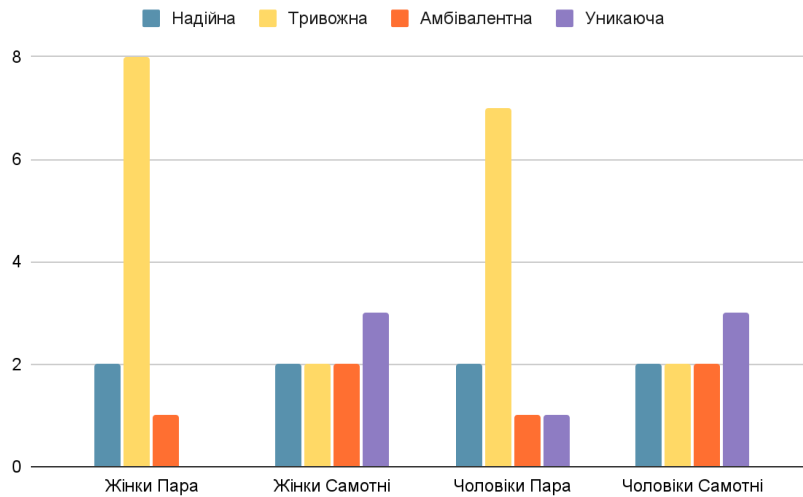


Рис. 17. Розподіл показників типів прив'язаності залежно від статі та наявності у респондентів актуальних парних стосунків.

З даної діаграми бачимо, що тривожний тип прив'язаності суттєво частіше проявляється у респондентів, які перебувають у стосунках, ніж у самотніх. Це ілюструє гостру потребу цих досліджуваних у зв'язку з іншим. Натомість уникаючий тип прив'язаності переважає у опитуваних, які не перебувають на момент дослідження у стосунках.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу типів прив'язаності на співзалежність у романтичних стосунках

Згідно з отриманими результатами перед нами постає завдання встановити інтенсивність зв'язку між наявним типом прив'язаності та співзалежністю.

Відповідно до отриманих даних, ми дослідили кореляції між самооцінкою тривоги, тестом на визначення Типу прив'язаності та методикою співзалежності. Отримані результати відображає табл.

Таблиця 9

Показники коефіцієнтів кореляції показників прив'язаності та співзалежності

Тип прив'язаності	Співзалежність
Надійний	-0,75
Тривожний	0,8
Уникаючий	0,2
Тривожно – уникаючий	0,6

Аналізуючи результати кореляційного аналізу ми можемо констатувати наступні взаємозв'язки. Тривожний тип прив'язаності має високий рівень прямої кореляції зі співзалежністю. Уникаючий тип прив'язаності має слабку, позитивну кореляцію зі співзалежністю. Тривожно–уникаючий тип прив'язаності має помірний рівень прямої кореляції зі співзалежністю. Показники надійного типу прив'язаності мають сильну зворотню кореляцію з співзалежністю, тобто досліджувані з надійним типом прив'язаності з найменше з усіх інших типів прив'язаності схильні до співзалежності.

Таблиця 10

Показники коефіцієнтів кореляції співзалежності і локусу контролю

	Екстернальний	Інтернальний
Співзалежність	0.86	-0.86

Як бачимо з таблиці, встановлено пряму кореляцію між співзалежністю та екстернальним локусом контролю 0.86, що свідчить про тенденцію осіб зі співзалежною поведінкою пояснювати наслідки та досвіди у своєму житті зовнішніми чинниками та обставинами. Натомість показник інтернального локусу контролю має високий рівень оберненої кореляції зі співзалежністю, що свідчить про те, що люди з внутрішнім локусом контролю мають низький рівень співзалежності.

Встановлені наступні кореляції між типом прив'язаності та локусом контролю: надійний тип має високу негативну кореляцію з екстернальним

локусом контролю та високу позитивну кореляцію з інтернальним локусом контролю (Табл. 11).

Таблиця 11

Показники коефіцієнтів кореляції типів прив'язаності і локусу контролю

Тип прив'язаності	Екстернальний	Інтернальний
Надійна	-0.715	0.712
Тривожна	0.788	-0.787
Амбівалентна	0.368	-0.360
Уникаюча	0.070	-0.051

Натомість, тривожний тип прив'язаності демонструє значний зв'язок з екстернальним локусом та, навпаки, зворотній - з інтернальним. Амбівалентна прив'язаність має помірні кореляції з локусом контролю, пряму - із зовнішнім та зворотну - із внутрішнім. Уникаюча прив'язаність майже не виражає кореляції з локусом контролю.

2.3 Встановлення кореляції між типом прив'язаності та співзалежністю

Типи прив'язаності, що формуються в дитячому віці, мають значний вплив на подальші міжособистісні стосунки, зокрема на стосунки в дорослому віці. Прив'язаність, як психологічна потреба людини, пов'язана з емоційною близькістю і стабільністю, є однією з основних тем теорії прив'язаності, розробленої Джоном Боулбі. Згідно з цією теорією, стиль прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, визначає особливості поведінки людини у дорослих стосунках. Патерн співзалежності є багатогранним психологічним феноменом, який характеризується надмірною залежністю одного партнера від іншого, де одна людина намагається «рятувати» іншу або постійно надає емоційну підтримку, навіть якщо це шкодить їй. Співзалежні стосунки часто виникають через дисфункціональні динаміки прив'язаності, де один партнер не

має цілісної власної структури Self та має необхідність бути поруч з іншим задля відчуття себе через його реакції та поведінку.

Мета нашого дослідження полягає у емпіричному аналізі зв'язку між типом прив'язаності (надійний, тривожний, унікаючий, амбівалентний) та співзалежності у стосунках в людей молодого віку. Також ми вивчаємо кореляційний зв'язок між співзалежністю та локусом контролю (екстернальний та інтернальний). Перший крок дослідження був зумовлений вивченням теоретичної бази поняття прив'язаності, співзалежності та локусу контролю. Другий крок дослідження акцентував увагу на пошуку зв'язку тривожного типу прив'язаності з проявами співзалежності. Висунувши гіпотезу, що особи з тривожним типом прив'язаності мають підвищену чутливість до слів, дій та поведінки партнера і страх втрати партнера без наявного контексту стосовно цього, що і обумовлює їхню емоційну залежність та потребу до надмірної близькості та неперервного контакту. Натомість особи з унікаючим типом прив'язаності можуть сприяти побудові співзалежних стосунків, завдяки емоційному дистанціюванню, що компенсаторно змушує партнера проявляти залученість у відносини, створюючи нездоровий дисбаланс. А також, розглянемо гіпотезу стосовно зв'язку між співзалежністю та екстернальним локусом контролю. Перевірка гіпотез відбувалась шляхом підрахунку коефіцієнтів кореляцій Пірсона між отриманими змінними.

На Рис. 18 представлена таблиця значень коефіцієнтів кореляції за Пірсоном між всіма досліджуваними змінними.

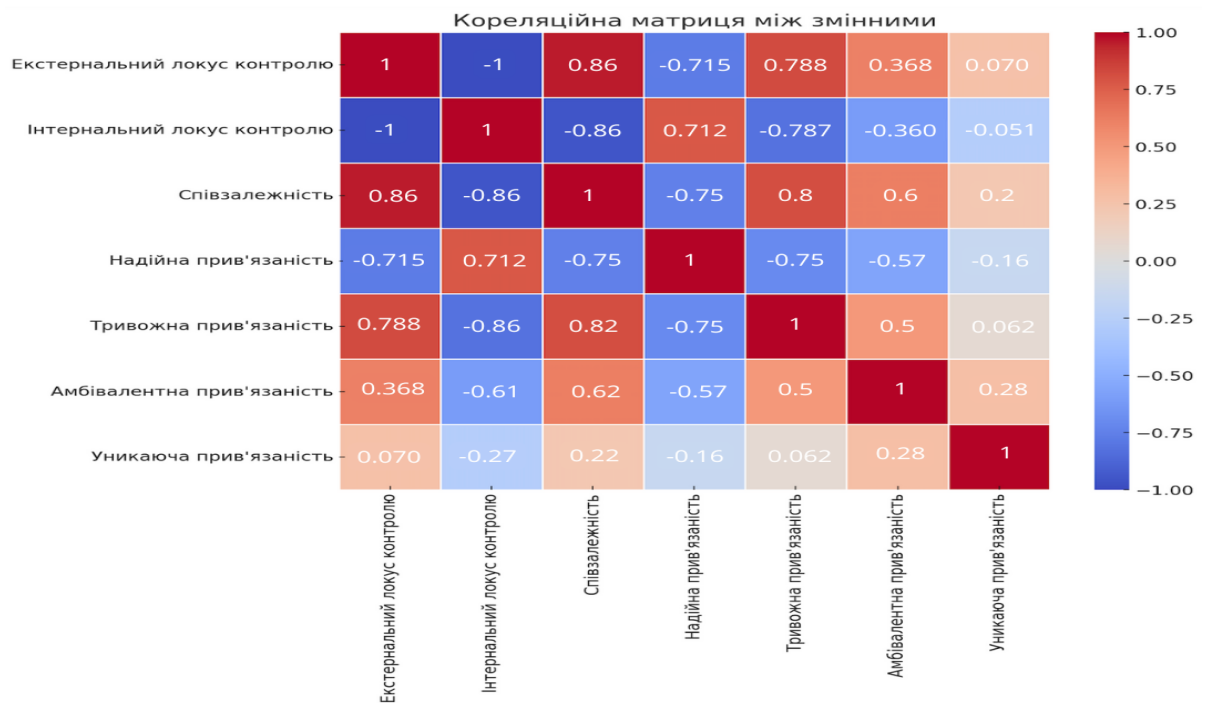


Рис. 18. Матриця інтеркореляцій між всіма досліджуваними змінними.

Результати нашого дослідження показали наступний взаємозв'язок: чим вищий показник тривожного типу прив'язаності і нижчий рівень унікаючої, тим більше вірогідність побудови співзалежних романтичних стосунків.

Надійний тип прив'язаності характеризується здатністю до здорових міжособистісних стосунків, де існує баланс між автономією та емоційним контактом з іншим. Такі люди відчують безпеку, здатні зберігати власну цілісність та виражати свої потреби асертивно. Присутній високий рівень позитивного зв'язку (0.712) з інтернальним локусом контролю, що свідчить про прийняття відповідальності за свої дії.

Тривожний тип прив'язаності має пряму кореляцію зі співзалежністю (0.8), що пояснює зв'язок з високою емоційною залежністю, страхом відкидання і потребою в постійному підтвердженні любові та уваги. Люди з цим типом прив'язаності схильні до надмірної залежності від партнерів, що робить їх вразливими до розвитку співзалежних стосунків. І так само тривожний тип прив'язаності має позитивну кореляцію з екстернальним локусом контролю (0.788), що свідчить про орієнтацію на зовнішні фактори і обставини при прийнятті рішень та пояснення подій, з якими вони стикаються.

Амбівалентний тип прив'язаності має середню пряму кореляцію зі співзалежністю (0.6), і це підтверджує потребу у емоційному контакті з романтичним партнером, але в той самий час бажання втримати безпечну дистанцію.

Унікаючий тип прив'язаності не показав значимих кореляцій з патерном співзалежності. Це можна пояснити присутнім патерном уникати емоційної близькості та відстороненою потребою стосовно вразливості у стосунках, що і сигналізує про необхідність детальнішого дослідження цього типу прив'язаності в контексті побудови моделі стосунків.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Згідно з отриманими емпіричними даними, можна зробити наступні висновки:

Чим більше виражений надійний тип прив'язаності тим вище інтернальний локус контролю. Присутній високий рівень позитивного зв'язку з інтернальним локусом контролю, що свідчить про відчуття авторства у своєму житті та здорової відповідальності за власні вчинки. Це найбільш стійкий тип прив'язаності, за якого партнерська взаємодія базується на довірі, взаємній підтримці і емоційній стабільності.

Чим сильніше виражений тривожний тип прив'язаності, тим вищий рівень співзалежності мають досліджувані. Також тривожний тип прив'язаності має пряму кореляцію з екстернальним локусом контролю, що свідчить про орієнтацію на зовнішні фактори при прийнятті рішень та поясненні подій власного життя. Таким чином, це говорить нам про певну замкнену систему, у якій людина відчуває себе недобре, але не відчуває спроможності на це вплинути, пояснюючи те, що відбувається, зовнішніми факторами.

Показники співзалежності не мають суттєвих розбіжностей залежно від статі, а також від наявності актуальних стосунків (або "самотнього" статусу). Помірно виражена співзалежність простежується у респондентів, які знаходяться у романтичних стосунках, - як у чоловіків, так і жінок. Респонденти, які актуально перебувають у стосунках, суттєво частіше виявляють тривожний тип прив'язаності, ніж самотні респонденти. Це ілюструє гостру потребу у зв'язку з іншим цієї групи досліджуваних.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ

3.1. Методологічні основи, форми, методи та принципи побудови програми супроводу молодих людей, які перебувають у співзалежних стосунках

Методологія програми супроводу базується на комплексному підході, який включає холістичне бачення усіх сфер життя особистості, насамперед, на врахуванні впливів сімейної системи, освітнього та економічного контексту, соціального середовища та індивідуальних особливостей людини. Розглядаючи співзалежність як багатофакторне явище, варто зазначити, що корекція має спиратись на принципи системності, безперервності та активності, завдяки чому бути інтегрованою у буденне життя людини. Розглянемо декілька етапів корекції співзалежності:

1. Діагностика та визначення проблематики для людини. Розуміння людиною ролі іншого у своєму житті та самоаналіз щодо досвіду стосунків, бажання покращити взаємодію з іншими та контакт з собою.
2. Психоедукація. Знайомство з визначенням, проявами, причинами формування та наслідками як для подальших стосунків з іншими так і образ себе.
3. Застосування корекційно-розвивальних методів у груповому форматі.
4. Навчання саморегуляції, усвідомлення, саморозуміння в індивідуальному форматі.
5. Самостійно опрацьований наданий матеріал (брошури, бібліотерапія).

Розуміння людиною несприятливої форми побудови стосунків може проходити декілька етапів, перш ніж вплив програми стане доступним до усвідомлення:

– вираження людиною себе з неособистих тем та проблем, які сприймаються як зовнішні.

– ригідність особистісних конструктів та сприйняття як фактів, детермінованих зовнішнім (екстернальний локус контролю).

Надалі з розвитком розуміння себе, людина стає здатною виражати себе як суб'єкт, починає сприймати власні переживання, надаючи їм особистісних значень та виявляти супроводжуючі переживання. За наявності внутрішнього конфлікту між витісненими бажаннями та наявними нарративами і умовами цінності при зростанні у певній сімейній системі, постає вибір слідувати даній тенденції чи всупереч їй. Переносячи цю метафору на формування стосунків, людина або наслідує знайомий патерн поведінки або ж, заперечуючи його, “обирає” іншу полярність того самого вибору. Умовно, дитина яка зростала у емоційно холодній родині, у дитинстві, задля того, щоб не відчувати постійний біль відторгнення, витісняла свої потреби у емоційному зв'язку, таким чином формуючи унікальний тип прив'язаності та продовжуючи наслідувати патерн і у своєму житті, або ж задля задоволення потреб у прийнятті намагалась задовільнити очікування щодо себе, таким чином маючи тривожний тип прив'язаності. У обох варіантах людина слідує вибудованому механізму поведінки, тому усвідомлюючи свої стосунки як такі, що не є здоровими (умовно людина маючи тривожний тип прив'язаності – стрімко та швидко прив'язується до партнера вбачаючи у ньому ідеалізований образ, а не саму людину з якою вона може бути на рівних). В такому випадку, усвідомивши цей механізм, не маючи нових емоційних навичок, людина може обрати лише іншу крайність - не зближатись з іншими взагалі, або тримати емоційну недоступність задля забезпечення емоційною безпекою себе. Натомість емоційна автономія не вибудовується, людина живе у стражданнях не задовольняючи свої потреби. Задача корекційної роботи полягає у тому, щоб допомогти людині побачити й інші можливі варіанти побудови стосунків та своєї ролі у них. Розуміння автоматичних патернів поведінки та виявлення емоційних, когнітивних, поведінкових потреб людини є найпершим кроком. Процес інтеграції досвіду

людини та формування безпечного простору вільного вираження всіх почуттів у теперішньому відбувається через м'яке повернення індивіду його власної ролі у проживанні буденності та до здатності обирати на основі своїх бажань та потреб, коли присутня автономія та можливість позитивного усамітнення, а не лише переживання самотності (негативне).

У контексті нашого дослідження ми розробили воркшоп з назвою “Зцілюючий зв’язок”. Задля розуміння актуальності застосованої тематики воркшопу було проведено та проаналізовано інтерв’ю у форматі фрілістингу з репрезентативною вибіркою. Після отримання результатів інтерв’ю було визначено, що найбільш актуальними інтервенціями для учасників буде психоедукація щодо наявних типів прив’язаності, їх формування та проявів при побудові романтичних стосунків, практичне спрямування на розуміння власних потреб та нужд партнера для асертивної комунікації.

Метою проведення даного заходу було сприяння кращому розумінню себе, інтеграції стосункового досвіду, усвідомлення та набуття особистісних навичок при взаємодії з іншими.

Завдання тренінгової програми полягали в:

- виявлення типу прив’язаності учасників за методикою,
- знайомство з теорією прив’язаності та з ознаками кожного з типів,
- особливості побудови контакту з іншим та подальший розвиток комунікації,
- особливості спілкування з партнером з тривожним та уникаючим типом прив’язаності: “як слухати і чути”,
- підсилення ресурсів учасниць за допомогою практик на формування надійного зв’язку і глибокої рефлексії.

Воркшоп відбувався за наступним планом:

Часова рамка зустрічі сягала 2 годин за цей час були виконані поставлені завдання.

Проілюструємо зміст воркшопу наведенням прикладів блоків і вправ.

Блок теоретичного матеріалу: розглянуто концепцію прив'язаності, охарактеризовано основні фактори при побудові того чи іншого типу та продемонстровано можливі схеми комунікацій при побудові романтичних стосунків (тривожний - уникаючий; тривожний - дезадаптований; уникаючий - дезадаптований; надійний - надійний).

Вправа “Виявлення ресурсу прив'язаності”.

Дана практика мала декілька етапів:

1. Відчутти себе тут і зараз (коротка практика на фокусинг, дихання, відчуття тіла);
2. Намалювати себе на листку та через відчуття відобразити людей, які сприяли власному зростанню, від яких людина відчувала тепло і турботу, прийняття та безоціночність. Це можна було представити як історію малюнку з опорою на людей зображених поруч відчутти зв'язок той, який передає малюнок. Спробувати порефлексувати, яким чином той зв'язок вплинув на мене, показати можливість отримання ресурсу від сформованої прив'язаності колись, навіть яка не є активною або динамічною наразі.
3. Коло рефлексії після висловлення учасниць.

Ця вправа є глибокою та вимагає послідовного занурення у відчуття наповнюючого зв'язку. При ситуації коли учасник не міг пригадати важливу та підтримуючу фігуру дорослого, пропонувалось уявити певний образ, персонажа або героя, який би відповідав за відчуття безпеки, підтримки та спокою поруч з ним. Учасниці знаходили спільне у своїх історіях та починали рефлексувати та тепло підтримували одна одну.

Вправа “Зрозумій мене”.

Дана техніка базується на використанні інтерактивної дошки, де кожна учасниця писала те, чого хотіла від даної інтеракції, далі учасниці розбились по групам і пробували зрозуміти та надати те, чого просила їх партнерка.

Наприклад: зараз я хочу бути почутою, без оцінювання, вказівок того, що мені робити, а з м'якою підтримкою, яка виглядає для мене у активному слуханні, перефразуванні та намаганні зрозуміти те, що я хочу донести. Ця техніка

допомогла встановити більш глибокий контакт між учасницями та внаслідок безпечного простору контакту набувати навички говорити відверто та щиро про свої бажання та почуття. Навіть ті жінки, які були менш залучені на попередній вправі, проявили себе досить активно, що проявилось у зоровому контакті і гарно вплинуло на динаміку групи в цілому та створило ресурсний простір для всіх.

Рефлексуючи після практик, учасниці поділились, що остання вправа пішла на користь і багато чого відкрила як для подальшого формування комунікації з іншими, так і переживань у процесі роботи. В кінці воркшопу учасниці демонстрували підтримку одна одній, емоційне залучення щодо розповідей та рефлексій та піднесений настрій.

Завдяки чітко проговореним правилам, учасниці поважали висловлювання кожної, навіть якщо не погоджувались. Ведучою було проведено резюмування заходу та підбивання підсумків технікою: що я беру з собою з цього заходу.

Таким чином, апробація такої форми роботи, як воркшоп, допомогла нам побачити ефекти від групової роботи зацікавлених в усвідомленні власних патернів прив'язаності і співзалежності молодих людей.

3.2 Розвивальна тренінгова програма щодо розвитку побудови здорових стосунків

Одним із важливих аспектів розвитку молоді є встановлення романтичних стосунків, які можуть бути джерелом благополуччя або негативного впливу на особистий розвиток [54]. Сформований надійний зв'язок впливає на покращення фізичного та психічного здоров'я, здатності долати проблеми та задоволення від життя [61]. Здорові романтичні стосунки сприяють розвитку особистісних характеристик молодих дорослих, набуттю сенсу та мети життя, покращенню управління емоціями, розвитку турботливої чи просоціальної поведінки, підвищенню відповідальності за життя та роботу та формуванню здатності до інтимних стосунків [73].

Незважаючи на значний позитивний вплив романтичних стосунків, опитані респонденти нашого дослідження та низки зарубіжних досліджень демонстрували високу поширеність нездорової романтичної поведінки [106]. Дані Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ, 2021) демонструють поширеність насильства у романтичних стосунках серед молоді, яке коливається від 24% до 27%, тобто кожна четверта особа молодого віку повідомила про насильство у стосунках. Ця небезпечна тенденція, зберігаючись у подальшому розвитку стосунків, може спливати як на загальне соматичне здоров'я людей (хронічні захворювання, шлунково-кишкові хвороби та ті, які передаються статевим шляхом), так і мати психологічні наслідки травматичного досвіду (депресія та ПТСР) [35]. Враховуючи важливість побудови здорових романтичних стосунків і серйозні ризики, пов'язані з перебуванням у нездорових стосунках, важливо сфокусовано працювати з молоддю, спрямовуючи зусилля на сприяння побудові надійних та безпечних взаємин.

Аналізуючи результати дослідження та розуміючи тенденцію молоді до усвідомлення власного досвіду і побудови здорових стосунків, нами було розроблено тренінгову програму, метою якої є залучити людей до емоційної обізнаності стосовно побудови надійного контакту, моделей взаємодії у парі, визначення власних потреб у стосунках, та набування патернів асертивної комунікації. Зважаючи на контекст нестабільного середовища – проживання у війні, високий рівень стресу та збільшене відчуття самотності, ми визначили необхідність застосування у програмі методів стабілізації групи та навчання базової психологічної самопідтримки.

Формат зустрічей: 10 тижнів, інтервал – 1 сесія/тиждень, часова рамка – 2 години.

Завдання даної програми:

1. Познайти учасників з стратегіями стабілізації та самопідтримки.
2. Визначення дефініції здорових стосунків.
3. Емоційна обізнаність та регулювання станом.
4. Визначити свої потреби та очікування від партнера.

5. Створення безпечного досвіду стосунків.

Задля проходження даної програми було визначено декілька етапів:

1. Створення безпечного простору. Застосування основних принципів групової роботи: добровільності, рівності, прийняття, незасудження, відсутності порад, висловлювання через я-повідомлення. Простір для вільного вираження думок стосовно усіх станів – асертивно. Знайомство учасників та ведучого, налагодження контакту та готовність до співпраці
2. Теоретична основа зустрічей – проводиться ведучим, залучення інтерактивних методів опанування інформації (робота у групах, двійках, обговорення, дискусія, розгляд актуальних питань).
3. Практична робота: опрацювання досвіду, рольові сценки, дискусія, письмові та усні практики, тілесні вправи).
4. Домашня робота: перегляд фільмів, бібліотерапія, інтеграція опрацьованих навичок у життя, інтроспекція.
5. Глибока рефлексія у процесі набуття нового досвіду контакту (у процесі проходження програми) та по завершенню.

Кроки для реалізації програми:

1. Стратегії стабілізації та самопідтримки

Посилаючись на Дена Сігела, кожна людина людина має певний рівень здатності переживати, обробляти та інтегрувати емоційний рівень дискомфорту, перешкод і труднощів життя, зберігаючи при тому оптимальний рівень власного стану [41]. Оптимальний рівень збудження дає змогу ефективно справлятися з будь-якими емоційно забарвленими ситуаціями та функціонувати виконуючи звичні, повсякденні справи. Натомість, при переході меж оптимального рівню, людина зіштовхується з гіпер- або гіпо- збудженням. Гіперзбудження проявляється у відчутті напруги, тривоги, паніки, збудження, роздратування, гніву, людина починає відчувати себе наляканою та шокованою. Гіпозбудження дає про себе знати у вигляді завмирання, пасивності, відчуття пригніченості, плачу, заціпеніння, замкнутості та виснаження. Сігель також припустив, що існування стресорів ускладнює життя людей і вони легко починають проявляти

небажану або саморуйнівну поведінку [41]. Таким чином, щоб вести щасливе, осмислене та ефективне життя, він/вона має досягнути свого оптимального рівня збудження або бути в межах вікна толерантності [85].

Самоспівчуття, пов'язане з психологічною гнучкістю, теоретично вважається внутрішнім досвідом, який стає важливим чинником для управління та підвищення емоційного благополуччя [57]. Співчуття до себе визначається як форма прихильності до себе і складається з трьох компонентів: (1) доброта до себе; (2) почуття гуманності; (3) уважність та задоволення своїх потреб [83]. Зокрема, виявлено, що співчуття до себе позитивно корелює з когнітивною та психологічною гнучкістю, і може бути предиктором емоційного стресу [76].

Тренінг навичок усвідомлення із застосуванням методу фокусінгу. Концепція «переживання» (experiencing – проживання досвіду) була введена в психотерапію в 1950-х роках в Чиказькому університеті у співпраці Карла Роджерса і філософа Юджина Джендліна [50]. Виходячи з його книги «Переживання та створення сенсу» та після прослуховування сотень сеансів, записаних на плівку, стало очевидно, що успішні клієнти звертають увагу на свій досвід особливим чином. Вони звертають увагу на те, що спочатку є невизначеним, але є певним відчуттям певної проблеми чи ситуації, яке відчуває тіло. Часто складно вербалізувати та зрозуміти відчуття, яке викликає певний досвід, тому клієнти використовують метафори, порівняння, асоціації тощо. Після того, як людина знаходить влучний опис назви цього переживання, вона усвідомлює внутрішній процес і це супроводжується відчуттям полегшення та відчуття сенсу та звільнення [52].

Фокусування на тілесних відчуттях допомагає зменшити страх та тривогу та мати усвідомленим переживання досвіду, що своєю чергою призведе до розлаблення та навчить навичкам релаксації. Для цього пропонуємо вправу “Сканування” [51].

Учасники отримають картинку образ людини та за допомогою коротких кроків пропонується вивчити свій стан стосовно тілесних відчуттів.

1. Зверніть увагу на ваш стан стосовно актуальної ситуації

2. Де він живе/відчувається у тілі? Спробуйте дійсно відчутти резонанс у ділянках вашого тіла
3. Який це має розмір
4. Колір
5. Текстуру
6. Спробуємо назвати це почуття (будь-яке слово, емоція, образ або спогад, який відгукується тілесним відчуттям)
7. Прислухатись до себе та запитати у відчуття: чого це почуття живе у мені? що воно хоче мені сказати? що мені необхідно, щоб це полегшити?

Наступний крок – розпізнавання та реагування на відчуття (felt sense). Felt sense тілесне чуття — це чітке відчуття ситуації без жодних слів чи образів. Воно відчувається тілесно і відчутно, але ще без усвідомлення та розуміння, що це таке. Усі люди мають досвід відчуттів, коли ви прокидаєтеся з відчуттям сну, але не можете згадати його зміст. Кожного разу, коли люди роблять паузу і кажуть: «Я не можу передати це словами», вони мають на увазі відчуття. У будь-якому випадку, якщо ви втрачаєте зв'язок зі своїм відчуттям, ви не можете йти далі [59].

Незважаючи на те, що всі ми знаходимо почуття в цих особливих ситуаціях, більшість людей не знають, що вони можуть навмисно дозволити формувати відчуття у тілі у зв'язку з будь-якою ситуацією чи проблемою. Відчуття може стати стабільно присутнім, так що можна залишатися по відношенню до нього різними способами, один з яких є глибше заглибитися у себе за допомогою різноманітних запитань або просто звернути на це увагу відкрито. Пояснення цього або вказівка на те, що клієнт відчуває, може допомогти зрозуміти, що саме ми шукаємо.

2. Здорові романтичні стосунки можна визначити як такі, що характеризуються довірою, чесністю, справедливістю, прийняттям, спілкуванням, турботою, повагою, наданням захисту, емоційною та фінансовою підтримкою та відсутністю насильства [94]. Окрім цих ключових компонентів, кілька важливих аспектів усталених здорових романтичних стосунків, зокрема:

- 1) Знання концепції здорових романтичних стосунків [58]. Розуміння такої концепції допомогло сформуванню моделі поведінки, які підтримують здорові романтичні стосунки
- 2) Прагнення до конгруентності: активне слухання, емпатія та прийняття [89]. Прийняття себе сприяє побудові здорових стосунків, тоді як підпорядкування “умовам цінності” перешкоджають здоровим романтичним стосункам. Активне слухання дозволяє зрозуміти партнера завдяки перефразуванню, прояснюванню та наданні зворотнього зв’язку. Емпатія – співпереживання та емоційне налаштування на один лад із співрозмовником, здатність поставити себе у емоційний стан іншої людини [69].
- 3) Адаптивні стратегії подолання. Здатність справлятися з проблемами відіграла вирішальну роль у побудові емоційної близькості, збереженні стабільності стосунків і покращенні якості стосунків [87];
- 4) Навички активно-емпатичного слухання сприяють ефективній комунікації та підвищенню задоволеності стосунками [68].

3. Емоційна обізнаність та регулювання станом.

Емоції – надзвичайно корисні, вони сигналізують нам про реакцію нашого організму на ситуації/події/думки/інтерації [44]. Вони оптимізують сенсорне сприйняття, налаштовують прийняття рішень, надають миттєві поведінкові реакції, полегшують соціальну взаємодію та покращують епізодичну пам’ять. Однак емоції можуть шкодити, якщо ми не маємо розуміння що з ними робити, боїмося або не дозволяємо собі щось відчувати та компенсуємо деструктивною поведінкою [72]. Наприклад, дитина зростаючи у наративі, що її емоції визначають її в цілому, у дорослому віці людина слідує переконанню “якщо я злюсь, то я зла людина,”. Іншою ілюстрацією може бути стійке відчуття, що те, що я відчуваю керує моїми діями, наприклад коли дитина бачила злість іншого, яка шкодила або несла загрозу, і внаслідок цього досвіду зробила висновок, що злитись це небезпечно. Тож, усвідомлюючи свої реакції на емоції (власні та

інших людей), дослідження витісненого, забороненого до проявлення – можна сформулювати цілісність власного Я.

Задача емоційної обізнаності полягає у поясненні емоційних станів, набутті навичок саморегуляції та дозволі відчувати весь емоційний спектр не оцінюючи його. Для цього скористаємось таблицею емоцій [18] (табл. 12).

Таблиця 12

Таблиця емоцій

Гнів	Страх	Сум	Радість	Любов
Лють	Жах	Туга	Щастя	Ніжність
Ненавість	Відчай	Жалість	Захват	Теплота
Злість	Переляк	Гіркота	Піднесення	Співчуття
Роздратування	Заціпеніння	Безпорадність	Умиротворення	Довіра
Презирство	Підозра	Душевний біль	Захоплення	Безпека
Обурення	Тривога	Безнадійність	Цікавість	Спокій
Образа	Неспокій	Відчуження	Турбота	Ідентичність
Ревнощі	Боязнь	Розчарування	Очікування	Повага
Заздрість	Приниження	Співчуття	Надія	Само- цінність
Неприязнь	Збентеження	Безвихідь	Цікавість	Щирість
Обурення	Розгубленість	Сум	Прийняття	Доброта
Відраза	Провина	Загнаність	Віра	Друже- любність
	Сором	Відчай	Тріумф	Подяка
	Зломленість	Нудьга	Здивування	
	Побоювання	Лінь		

Для реалізації завдань цього етапу тренінгової програми використовується вправа: “Щоденник почуттів” [10], яка полягає в тому, щоб протягом тижня кожного дня декілька разів звертати увагу на свій стан/емоції/почуття. Нотувати

день, ситуацію (що вплинула або сталась напередодні) та емоції/почуття, які супроводжували. Після тижня спостереження виявити, у якому стані людина перебуває частіше, і що (яка ситуація або думки) впливають на це.

4. Визначити свої потреби та очікування від партнера.

Задоволення базових психологічних потреб є важливим напрямком сприяння благополуччю у романтичних взаєминах [40]. Теорія прив'язаності говорить про потребу встановлювати близькі емоційні зв'язки з іншими як основу психічного здоров'я особистості [26]. Це підтверджують і дослідження у напрямі еволюційної психології наголошуючи на фундаментальному значення стосунків у розвитку та адаптації людини, називаючи це «потребою належати» [18]. Натомість, молоді люди при формуванні та підтримці здорових романтичних стосунків, а також при пошуку бажаного партнера стикаються з труднощами, які стосуються нереалізованих очікувань стосовно бажаних стосунків, це супроводжується циклом ідеалізації та розчаруванням при зіштовхування з реальністю [38].

Визначаючи основні потреби у романтичних стосунках, дослідники виділяють: прив'язаність як емоційний зв'язок, турботу та сексуальний потяг [60]. Образ картини взаємин робить значний внесок у розвиток та якість романтичних стосунків [3]. Зокрема, переконання, яке людина має щодо потреб, які мають реалізовуватись у романтичних стосунках, впливає на її почуття до партнера та очікування щодо якості романтичних стосунків у майбутньому [7]. Таким чином, ми вирішили запровадити вправу: “Моя картина стосунків”. Метою даної вправи було визначити реалістичність очікувань, помітити патерни співзалежності та сформувані безпечний фон для побудови майбутніх взаємин.

Учасникам пропонується перелік питань відповідаючи на які ми і отримаємо картину стосунків:

1. Як я уявляю свої стосунки? Що для мене є важливим у партнері та його ставленні або поведінці стосовно мене або інших людей? Яким я маю бути у стосунках або для партнера?
2. Які ролі ми з партнером маємо у стосунках?

3. Що я очікую зміниться у моєму житті з появою партнера та стосунків?
4. Як я зазвичай реагую на конфліктні або емоційно напружені ситуації?
5. Як я уявляю розподіл проведеного часу разом, наодинці?

Після формування відповіді учасники діляться у групі та рефлексують, діляться спостереженнями стосовно реалістичності очікувань та почутих потреб або переконань опонентів, обговорюють межі у парі, емоційний зв'язок та коло відповідальності. Після шерінгу думками, учасники додають або за потреби видозмінюють образ, закріплюючи відповіддю на питання: Що я можу зробити, щоб мої стосунки були здоровими та підтримуючими?

Проведення підсумків програми

Після проведення тренінгової програми оцінюється суб'єктивне сприйняття учасниками у форматі вільної відповіді стосовно задоволеності програми. Після групи учасники мають доступ до практик, навчальних матеріалів, книжкових клубів та розбору кінофільмів задля впровадження та інтеграції знань у життєвий досвід.

Задля кращого відстежування пропонується проведення інтерв'ювання за три місяці після закінчення програми двома вимірами оцінки (суб'єктивна оцінка змін).

3.3 Психологічні рекомендації щодо корекції ненадійних типів прив'язаності

Відповідно до теорії прив'язаності[24], індивідуальні відмінності в стилях прив'язаності дорослих ґрунтуються на досвіді стосунків у дитинстві з основними опікунами. Дорослі, які формують міцну прив'язаність, почуваються безпечно у своїх стосунках. Ті, хто формує ненадійні прихильності, відтворюють попередній досвід у подальших стосунках (романтичних, дружніх, робочих), почуваючись заручниками власного досвіду. Завдяки появі внутрішніх робочих моделей (тобто моделей, що містять структуру та зміст стосунків із самим собою

та іншими), які базуються на їхніх попередніх взаємодіях між дитиною та опікуном, ці люди вважають, що інші, від яких вони залежать, недоступні та не піклуються [34]. Насправді, вони можуть ненавмисно встановлювати стосунки, будучи дорослими, які віддзеркалюють їхні невідтримуючі взаємодії, які пережили в дитинстві. Їх моделі взаємодії в цих стосунках, як правило, відносно позбавлені близькості (уникаюча прихильність), або характеризується потребою, незахищеністю та залежністю (тривожна прихильність).

Згідно з дослідженням впливу ненадійних типів прив'язаності на формування співзалежності, молодь з тривожним типом частіше формує співзалежні деструктивні взаємини з уникаючим типом прив'язаності (фрілістинг).

Посилаючись на дослідження зв'язку прив'язаності та самоспівчуття у ненадійних типів прив'язаності спостерігається тенденція високого рівня співчуття до інших, нижчий рівень самоспівчуття (у тривожного типу) та низької можливості сприйняти співчуття від інших (уникаючий тип) [17].

Крім того, дослідження в цій галузі показали, що страх перед співчуттям до себе негативно пов'язаний із співчуттям до себе [31], а відсутність співчуття до себе корелює з тривогою та депресією. Серед сформованого ненадійного зв'язку виділяють два найпоширеніші – уникаюча прихильність і тривожна прихильність. Тривожна прихильність може виникнути у дорослих, які мали непередбачуваних і непослідовних опікунів у дитинстві [92]. Таким чином, вони прагнуть постійного запевнення від своїх значущих людей, однак їм важко прийняти це запевнення, оскільки вони не вірять, що заслуговують на це [96]. Дорослі, які мають уникаючу прив'язаності, мали опікунів у дитинстві, які були послідовними, але не реагували. Вони схильні віддалятися від інших, щоб уникнути очікуваного розчарування через те, що їхні потреби не задоволені [82]. Обидва типи, як правило, мають напружені, недовірливі стосунки, дисфункціональні ролі та відчуття загрози стосовно світу і жорстокість до себе. Обидва типи (уникаючий та тривожний) вразливіші до емоційного стресу, ніж надійний тип прив'язаності [34].

Співчуття до себе допомагає людям, які ненадійно прив'язані, відчувати менше емоційного стресу [83]. Згідно з теорією Нелла, самоспівчуття складається з трьох вимірів: доброзичливість проти самоосуду, звичайна людяність проти ізоляції та уважність - проти надмірної ідентифікації. Коли співчутливі люди визнають власні невдачі, вони проявляють турботу про себе, а не засуджують, лають або принижують себе. Вони визнають, що їхня недосконалість і їхні переживання, навіть найболючіші, є частиною загальнолюдського досвіду. Вони також здатні зберігати перспективу та зважено підходити до стресових ситуацій [83]. Особи, які зазнали жорстокого поводження чи зневаги в дитинстві, що може бути аналогічно емоційному середовищу, в якому перебувають діти з ненадійною прив'язаністю, схильні розвивати страх перед самоспівчуттям [53].

Для розробки психологічних рекомендацій щодо адаптації та стабілізації осіб з ненадійними типами прив'язаності бажано використовувати низку інструментів: психоедукація (причинно-наслідкові зв'язки патернів поведінки, витіснення та заперечення як захисні механізми, реакція на стресові події, емоційний контакт зі значущим дорослим, розуміння психологічних потреб, емоційна регуляція) та техніки самодопомоги, а також рекомендації методів психотерапії та консультування.

1. Розвиток навичок інтроспекції та саморегуляції

Емоційна обізнаність є першим кроком для розуміння своїх потреб та керування інтенсивними емоціями при зіштовхуванні з тригером загрози контакту. Методи, які можуть бути застосовані як самопомічні так і як елемент роботи у взаємодії з психологом-консультантом або психотерапевтом:

Фокусинг

– практики для відчуття тілесного переживання досвіду сприяють набуттю усвідомленості та цілісності. Під час фокусування людина звертає увагу на відчуття тіла всередині, але зовсім інакше, ніж це робиться, наприклад, у гештальт-терапії або тілесно-орієнтованій терапії. Ми не шукаємо напругу у конкретних областях тіла та не говоримо про відчуття, які здаються просто

фізичними (навіть якщо виявиться, що вони мають відношення до того, як людина живе чи жила). Знання методу фокусингу вчить звертати увагу на своє відчуття всієї ситуації у якій ви перебуваєте. Це також буде тілесне відчуття, але це не про сканування всіх частин вашого тіла, а скоріше пошук конкретного тілесного досвіду — вашого відчуття щодо цієї ситуації. Спочатку не буде зрозуміло, що це означає, окрім того, що це пов'язано з конкретною подією. Натомість утримуючи свою увагу на цьому відчутті, ви досліджуєте конкретніше та в якийсь момент усвідомлюєте знання у даному тілесному досвіді [49].

Майндфулнес – це комплекс практик усвідомленості, які навчають свідомо звертати увагу у поточний момент та без оціночного судження. Даний підхід включає: відкрити та сприятливу увагу та усвідомлення того, що відбувається в даний момент; усвідомлення, яке виникає через навмисне відкрите, сприймаюче та проникливе спостереження за всім, що виникає в даний момент; увага, яка є сприйнятливою до всього поля усвідомлення та залишається у відкритому стані, щоб її можна було скерувати на пережиті в даний момент відчуття, думки, емоції та спогади; пробудження від життя, яке прожило за допомогою автоматичного пілота та засноване на звичному реагуванні [70]. Спільною темою для всіх цих визначень є загальна сприйнятливість і повне залучення до теперішнього моменту.

Щоденник самоаналізу – це рефлексивна практика, яка передбачає метакогнітивний підхід, метою якого є спостереження за власними діями, розуміння наслідків та зважування цінності стосовно почуття себе та взаємодії з іншими. Таким чином, формується здатність до критичного мислення, оцінка своїх дій у контексті ситуації, відслідковування реакцій та автоматичних думок задля збагачення знань про себе та набуття нового досвіду [42].

Емоційно-фокусована терапія є емпірично перевіреним підходом до зцілення ран прив'язаності та набування нових копінгів у стосунках [44]. Терапевти ЕФТ наголошують, що дистрес у стосунках є наслідком слідування партнерів негативним циклам взаємодії, які розвиваються через незадоволені потреби партнерів у прихильності у стосунках [62]. Під час терапії, як партнери

ідентифікують цикли пари, усвідомлюють досвід та висловлюють свої потреби в прив'язаності, вони починають вивчати нові моделі взаємодії. Вважається, що нові патерни допомагають у реструктуризації моделі прихильності та можливості задоволення власних емоційних потреб шляхом зцілення прихильності.

Когнітивно-поведінкові вправи для розвитку навички емоційної регуляції, роботи з негативними автоматичними переконаннями та глибинними установками [20]. Застосовуючи техніки когнітивної реконструкції, зміни думок у моделі АБС (ситуація – думка – поведінка), поведінкова активація за допомогою технік експозиції дозволяє покращити рівень емоційної регуляції та вплинути на майбутні патерни поведінки.

Схема-терапія – зосереджена на виявленні та вирішенні основних емоційних потреб, які не були задоволені в дитинстві [108]. Ці незадоволені потреби призводять до розвитку «ранніх дезадаптивних схем» (EMS), які є поширеними та стійкими моделями мислення, почуттів і поведінки. Ці схеми часто виникають через ненадійну прихильність і можуть призвести до хронічного емоційного болю, труднощів у стосунках і саморуйнівної поведінки. Працюючи з цими схемами, люди зцілюють рани прихильності та зменшують емоційний біль у стосунках.

2. Формування навичок здорового спілкування

Асертивне спілкування має важливе значення для всіх типів стосунків. Нерозуміння, яке виникає внаслідок браку комунікації, часто посилює тривогу у відносинах або породжує емоційне дистанціювання. Навчаючись здоровій комунікації, люди з ненадійною прив'язаністю можуть виражати свої потреби здоровим способом, не вдаючись до залежності чи закритості. Техніки для опанування навичок включають: практику активного слухання, коли слухач повністю прислухається до слів і почуттів оратора, може посилити емоційний зв'язок. Рефлексивні відповіді, такі як резюмування або перефразування, допомагають мовцеві відчувати себе почутим і визнаним.

Коли справа стосується прихильності, першому плані виходять дві потреби: безпека та впевненість. Безпека буквально пов'язана з визволенням від почуття загрози з тіла. А впевненість – це розуміння, що близькість не випарується, а джерела її не вичерпаються. Бути впевненим у комусь – значить відчувати, що людина підтримує вас і завжди підтримуватиме з усією теплотою і співчуттям. Почуття безпеки та впевненості – це основа довіри у будь-яких відносинах. Згадайте якийсь конкретний випадок у відносинах з партнером, коли ваша тривожність заважала продуктивному спілкуванню та ускладнювала комунікацію.

1. Що ви самі можете зробити для зниження тривожності в спілкуванні, коли ситуація виходить з-під контролю? (Подумайте про те, що допомогло б заспокоїтися вашому тілу, коли відчуваєте стрес)
2. Що ваш партнер може зробити, щоб заспокоїти вас? (також зосередьтеся саме на фізичних відчуттях)
3. Враховуючи той факт, що труднощі у спілкуванні можуть стати причиною невпевненості у собі, що ви можете зробити, щоб заспокоїтися і переконати себе в тому, що відносини міцні?
4. Що може зробити або сказати ваш партнер, щоб переконати вас у тому, що відносини міцні?

3. Називання своїх потреб: навчити людей виражати свої почуття, потреби та межі без почуття провини чи агресії є важливою частиною набуття здорового зв'язку. Наполегливість дозволяє людям спілкуватися чітко та з повагою, зменшуючи тривогу та сприяючи більш здоровій динаміці стосунків. Для набуття досвіду висловлювати свої емоції, необхідно заручитись надійністю стосовно реакції та розуміння партнера. Для того, пропонуємо збудувати місток між вашими потребами та кордонами партнера. Впроваджуючи етап отримання згоди – ви дбайте про обидві сторони. Висловіть свої наміри та переконайтеся, що інша сторона не має нічого проти. “Мені дуже треба висловитись. Ти зараз

можеш вислухати мене?» «У мене є деякі думки щодо ситуації, що склалася. Тобі потрібна моя думка щодо цього?».

Позначте часові рамки для обговорення ситуації, зручні партнеру. “Дай знати, будь ласка, коли будеш готовий обговорити це”. Позначте час, який буде потрібно на розмову, та дотримуйтесь встановленого ліміту. “Можеш приділити мені двадцять хвилин прямо зараз, щоб обговорити дану справу?”

Розкажіть частково і подивіться на реакцію людини. “Це перше з того, що я хотів сказати. Що ти думаєш?”. Будьте готові зупинитись. Якщо співрозмовник висловлює небажання продовжувати розмову або демонструє дискомфорт. Візьміть паузу. “Я розумію, що це зачіпає тебе сильніше, ніж ми передбачали. Може, краще зупинитися та зробити перерву?”

4. Набуття власної цілісності та емоційної незалежності

Емоційна залежність визначається як надзвичайна емоційна потреба, яку людина відчуває по відношенню до свого партнера під час різних стосунків [35]. Їхній сильний страх перед розривом забруднює емоційний зв'язок, роблячи їх уразливими та патологічними. Зазвичай вони встановлюють стосунки як пара з підліткового віку і переживають розриви як катастрофічні події [35]. Для формування здорових стосунків у обох партнерів має бути відчуття власної цілісності, автономії та здорові емоційні потреби у стосунках. Таким чином формується самоцінність – відчуття власної значущості незалежно від успіху чи поразки, відчуття стійкого переконання: “добре, що я є” [2]. Не менш важливим є розуміння власного простору та меж щодо інших: відчуття, коли інші переходять межу; вибір заявити про це та за необхідності відстояти. Таким чином, маючи конгруентну відповідь на власні потреби ми зміцнюємо цілісність особистості.

5. Побудова безпечних стосунків

Створення нового, безпечного досвіду стосунків може відбуватись різним чином: групова або індивідуальна терапія – заохочення та підтримка бути самим собою та безумовне прийняття та безоціночне ставлення дозволяє відчути

клієнту себе прийнятим та почутим [11]. Формування близького та підтримуючого середовища в якому ви можете бути самим собою, виявляти вразливість та відчувати повагу та взаємність.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В рамках даного дослідження нами було розроблено та сформовано програму психологічного супроводу, а саме: проведено воркшоп “Зцілюючий зв’язок” (3 години), розроблено розвивальну тренінгову програму щодо розвитку побудови здорових стосунків (10 тижнів – 20 годин) та складено психологічні рекомендації.

Метою проведення воркшопу “Зцілюючий зв’язок” було: краще розуміння себе, інтеграція свого стосункового досвіду до усвідомлення та набуття особистісних навичок при взаємодії з іншими. Мета та завдання були досягнені наступним чином: тестування та психоедукація стосовно різновиду типів прив’язаності та прояву у стосункових моделях, навички побудови безпечного контакту та асертивної комунікації, знайомство з техніками саморозуміння та формування уявлень про надійний зв’язок з іншими. За цей час учасники отримали інформацію та інструменти завдяки яким можуть надалі працювати над зціленням власного зв’язку.

Розвивальна тренінгова програма була розроблена ґрунтовно та послідовно, маючи простір для видозміни внаслідок актуального досвіду учасників. Вона базується на прикладі від простого до складного, від очевидного до глибинного та реалізується кроками від технік стабілізації та самопідтримки, розвитку емоційної обізнаності та психоедукації щодо здорових стосунків як детермінанти безпечного досвіду, у процесі проходження програми завдяки інтерактивним практикам та різноплановий роботі, учасники застосовують набуті навички природньо та інтегруючи у свій досвід. Програма потребує доповнення стосовно соціальної підтримки поза межами занять.

Наголошуючи на техніках самопомоги таких як саморефлексії, розвитку критичного мислення, вміння розуміти свої емоції та задовольняти потреби,

здатності будувати асертивну розмову з іншими та підтримці, учасники отримують нові інтеракції та застосовують їх безпосередньо у життя змінюючи свій стосунок з іншими. Реалізовані рекомендації є важливою передумовою формування здорових та стабільних стосунків, що своєю чергою впливає на благополуччя пари. Рекомендації потребують розширеного формату спільної діяльності пари як елементу однієї сімейної системи.

ВИСНОВКИ

У рамках нашого дослідження ми зосередилися на аналізі взаємозв'язків між типом прив'язаності та формуванням співзалежних стосунків у людей молодого віку, а також аналізом можливостей подолання несприятливих / співзалежних патернів парних стосунків у молоді. Ми ставили за мету дослідити, як типи прив'язаності корелюють зі співзалежністю, та вивчити, як ранній досвід прив'язаності (тип прив'язаності) впливає на подальший вибір партнера та формування стосунків у парі. Ми базували своє дослідження на припущенні, що тип прив'язаності є детермінантою формування співзалежних стосунків у молоді. Завдяки проведеному теоретичному та емпіричному дослідженню ми змогли перевірити гіпотезу і виконати поставлені завдання. Аналіз отриманих результатів дає нам можливість сформулювати наступні висновки.

1. Вивчення теоретичних досліджень стосовно типу прив'язаності виявляє важливі фактори для побудови стосунків, що є актуальним та несе наукове значення для нашої роботи.
2. Огляд сучасних досліджень проблеми співзалежності дає змогу визначити ключові аспекти даного патерну стосунків як такого, що характеризується ознаками любовної залежності та супроводжується дисгармонійним зв'язком у парі, що призводить до задоволення потреб один одного дисфункційними способами.
3. Емпіричне дослідження зв'язку типу прив'язаності та співзалежності дає нам можливість підтвердити гіпотезу про впливу типів прив'язаності на співзалежність у людей молодого віку. Завдяки отриманим результатам ми можемо визначити існуючі зв'язки. У молодих людей з тривожним типом прив'язаності сильніше виражена тенденція до співзалежності. Гіпотеза про вплив унікаючого типу прив'язаності на формування співзалежності не знайшов підтвердження.
4. Для формування емоційної компетентності у молоді стосовно актуального типу прив'язаності та розуміння своїх потреб, а також формування нового досвіду емоційного зв'язку, нами було проведено воркшоп «Зцілюючий

зв'язок». Результати даного заходу були позитивно оцінені учасниками, стосовно набуття нового досвіду та необхідних інструментів для подальшої самостійної роботи. А також, розроблено тривалу тренінгову програму задля корегування ненадійних типів прив'язаності, підвищення рівня усвідомленості стосовно побудови здорових стосунків, набуття необхідних навичок асертивної комунікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беспалов, В. П., Беспалова, Є. В., Шопша, М. М., Шопша, О. Л., Коляденко, Н. В. (2024). ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖЖЯ В СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ. Клінічна та профілактична медицина, (5), 100-108.
2. Бітті М. (2020). Долаючи співзалежність. Київ: Вид. дім «Софія», 320 с.
3. Брубакер, Л. (2022). Вступ до емоційно-фокусованої терапії пар. Київ: Українська Психотерапевтична Спільнота.
4. Ван дер Колк, Б. (2015). Тіло веде лік. *Як лишити психотравми в минулому*. Харків: Віват.
5. Воллін, М. (2022). Це почалося не з тебе. *Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло*. Харків: Віват.
6. Гірник, А. М., & Гірник, Д. А. (2009). Метод он-лайн фокус-груп. УДК 371.333.
7. Джонсон, С. (2020). Теорія прив'язаності: Основи безпечної емоційної прихильності в любовних стосунках. Київ: Наш Формат.
8. Кожевнікова, Д. Г., & Крижановська, З. Ю. (2023). Емоційна прив'язаність підлітків як чинник їх самоствалення. Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології, 21.
9. Малушка, В. В., Лазос, Г. П. (2023). Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Київ. <https://orcid.org/0000-0002-8935-2664>, <https://orcid.org/0000-0003-2550-5526>
10. Маккей, М. (2022). Мистецтво бути у парі: Як долати труднощі разом. Львів:
11. Писарик, О. (2020). *Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок*. Ахметов Фонд.

- 12.Пеппі, Б. Д., & Вінфрі, О. (2020). *Що з тобою сталося?: Про травму, психологічну стійкість і цілення. Як зрозуміти своє минуле*. Харків: Віват.
- 13."Психологічні особливості залежної поведінки." Електронний архів ВНУ імені Лесі Українки, 2022 рік, https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21201/3/Psykhol_zalezhn_pov.pdf.
- 14.Чен, Е. (2023). *Теорія прив'язаності: Як порозумітися з партнером, якщо ви різні*. Харків: Віват.
15. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Patterns-of-Attachment.pdf>
- 16.Arntz, A. (2005). Pathological dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 411–416. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpi051>
- 17.Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- 18.Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- 19.Beattie, J., Baron, J., Hershey, J. C., & Spranca, M. D. (1994). Psychological determinants of decision attitude. *Journal of Behavioral Decision Making*, 7, 129–144. <https://doi.org/10.1002/bdm.3960070205>
- 20.Beck, J. S., & Fleming, S. (2023). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Behavior Therapy*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.01.001>
- 21.Bacon, I., & Conway, J. (2023). Co-dependency and enmeshment — a fusion of concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 3594–3603. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00810-4>

22. Berant, E., Obegi, J. (2010). Attachment theory and research in clinical work with adults. Guilford Publications.
23. Bowlby, J. (1940). The influence of early environment in the development of neurosis and neurotic character. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 154–178.
24. Bowlby, J. (1980). Attachment theory, separation anxiety, and mourning.
25. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Volume I. Attachment (2nd ed.). Basic Books.
26. Bowlby, J. (2011). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511753742.003>
27. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). The Guilford Press.
28. Bradford, S. A., Feeney, J. A., & Campbell, L. (2002). Links between attachment orientations and dispositional and diary-based measures of disclosure in dating couples: A study of actor and partner effects. *Personal Relationships*, 9(4), 491–506. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00019>
29. Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, Serial No. 209 (1–2), 3-35.
30. Brubacher, L. (2016). Emotionally focused individual therapy: An attachment-based experiential systemic perspective. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(1), 1-16.
31. Burgess, M. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotional-focused therapy.
32. Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of

- rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276–280. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>.
33. Campbell, J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*, 359(9314), 1331–1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)08336-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)08336-8)
34. Carnes-Holt K. Child–parent relationship therapy for adoptive families. *The Family Journal*. 2012;20(4):419-26.
35. Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
36. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
37. Comer, J. S., & Kendall, P. C. (2004). Changes in emotion regulation following cognitive-behavioral therapy for anxious youth. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 528-533. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.3.528>
38. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Depression and Anxiety*, 14(9), 418–424. <https://doi.org/10.1002/da.20755>
39. Cuervo Pérez, M. M., & Martínez Calvera, J. F. (2013). *Tesis Psicológica*, 8(1), 80–88.
40. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
41. Siegel, D. J. (2011). *The mindful therapist: A guide to mindsight and neural integration* (P. Diderich, Trans.). Nieuwezijds.
42. Dewey, J. 1933. *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process* (Second edition). Lexington, MA: D.C. Heath.
43. Echeburúa, E., Amor, P. J., & de Corral, P. (2002). Long term stay of battered women with the aggressor: Relevant variables. *Department of Personality*,

Assessment, and Psychological Treatments, Faculty of Psychology, University of the Basque Country.

44. Elliott, R. (2012). Emotion-focused therapy. In P. Sanders (Ed.), *The tribes of the person-centred nation: An introduction to the schools of therapy related to the person-centred approach* (2nd rev. ed., pp. 103–130). Ross-on-Wye.
45. Family Process. (2002). Vol. 41, No. 3. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=142f65cace9553cefbe202cbbec2fed5107c7da4>
46. Farber, B. A., & Metzger, J. A. (2009). The therapist as a secure base. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 46–70). New York, NY: Guilford Press
47. Fischer, J., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Psychiatric Annals*, 21(4), 201-207. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19910401-05>
48. Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
49. Greenberg, LS, Rice, LN, & Elliott, R (1993) *Facilitating Emotional Change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford Press.
50. Gendlin, GT (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.
51. Gendlin, E. T. (1999). The politics of giving therapy away. Retrieved from <https://secretfriend.de/images/artikel-ueber-focusing/gendlin-politics-of-giving-therapy-away.pdf>
52. Gendlin, E. T. (2015). Imagery is more powerful with focusing: Theory and practice. Retrieved from <https://static1.squarespace.com/static/592d54e029687f03fe81f765/t/61d52eb51501520da2f1f494/1641361079800/Imagery+is+more+powerful+with+focusing+Theory+and+practice+copy.pdf>

53. Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 374–390. doi:10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x
54. Greenberg, L. S., & Safran, J. I. (1987). *Emotion in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
55. Greenberg, LS & Paivio, S (1997) *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
56. Halpern-Meekin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2013). Relationship churning, physical violence, and verbal abuse in young adult relationships. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 2–12. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01029.x>
57. Hazen, C. & Shaver, P. (1994), Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychol. Inq.*, 5:1–22.
58. Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720–724. doi:10.1037/a0013237
59. Hendricks, S. (2006). Focusing and the American Journal of Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 61(1), 83-95.
60. Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., Hasselmo, K., Greenman, P. S., Merali, Z., & Coan, J. A. (2013).
61. Johnson, S. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy* (1st/2nd ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
62. Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., et al. (2013). Soothing the threatened brain: Leveraging contact comfort with Emotionally Focused Therapy. *PLoS One*, 8(11), e79314.
63. Johnson, S., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy*. doi:10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x

64. Johnson, S., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
65. Karpman, S. B. (n.d.). *Fairy tales and script drama analysis*.
66. Knudson, T. M., & Terrell, H. K. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(3), 245-257. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.610725>
67. Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and perception of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
68. Lefcourt, H. M. (1991). Locus of control. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman, *Measures of personality and social psychological attitudes*, 413-499. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50013-7>
69. Levy, K.N., Meehan, K.B., Kelly, K.M., Reynoso, J.S., Clarkin, J.F., & Kernberg, O.F. (2006). Change in attachment patterns and reflective function in a randomized control trial of transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 1027–1040. DOI: 10.1037/0022-006X.74.6.1027
70. Levy, T. M., & Orlans, M. (2014). *Treating attachment disorders: From theory to therapy* (2nd ed.). The Guilford Press.
71. Walker L. *The Cycle of Violence*. Harper & Row, 2020
72. Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2020). *Handbook of emotions* (4th ed.). The Guilford Press. Retrieved from <https://coachingadistancia.com/wp-content/uploads/2020/09/61-262-Handbook-of-emotions-Michael-Lewis-Jeannette-M-Haviland-Jones-And-Lisa-Feldman-Barrett.pdf#page=513>
73. Lutzer, V. D., & Day-Vines, N. (2001). The healthy relationships program: Preventing sexual assault of youth. *Reclaiming Children and Youth*, 10, 158-161.

74. Lyons-Ruth K. & Jacobvitz D. (1999). Attachment disorganization: Unresolved loss, relational violence, and lapses in behavioral and attentional strategies. In: J. Cassidy & P. R. Shaver (Hrsg.). *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications*. NY–London: Guilford Press, 520–554.
75. Madigan S, Atkinson L, Laurin K, et al. Attachment and Internalizing Behavior in Early Childhood: A Meta-Analysis. *Developmental Psychology* 2013;49(4):672-89.
76. Marshall, E.-J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60.
77. Martz, J. M., Verette, J., Arriaga, X. B., Slovik, L. F., Cox, C. L., & Rusbult, C. E. (1998). Positive illusion in close relationships. *Personal Relationships*, 5, 159-181.
78. Mellody, P., & Miller, A. (1989). *Breakinsfree: A recovery workbook for facing codependence*. New York Harper & Row.
79. Millet, L. (2009). *Love in infant monkeys: Stories*. Catapult. <https://cursa.ihmc.us/rid=1LQJS1M9X-NP3WJW-1L6P/Millet-LoveIn.pdf>
80. Minuchin, P. (1985). Families and individual development: Provocations from the field of family therapy. *Child Development*, 56(2), 289-302. <https://doi.org/10.2307/1129720>
81. Moreno Manso, J. M., Blázquez Alonso, M., García-Baamonde Sánchez, M. E., & Guerrero Barona, E. (2011). Psychological abuse in young couples: Risk factors. *Journal of Family Studies*, 17(4), 555-570. <https://doi.org/10.1080/01488376.2011.608339>
82. Mulherin, M. A. (2018). The Masterson approach with play therapy: A parallel process between mother and child. *American Journal of Psychotherapy*, 55(2), 245-257. <https://doi.org/10.1080/01926187.2018.610725>
83. Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relative to positive psychological functioning and personality

- variables. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
84. Obegi, J. H. (2017). Attachment theory and individuals and couples. <https://www.trieft.org/wp-content/uploads/2017/08/Attachment-Theory-Individuals-and-Couples-ObegiCh16-1.pdf>
85. Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support, and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 323-345.
86. O'Brien, P. E., & Gaborit, M. (1992). Codependency: A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*, 48(1), 129–135.
[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199201\)48:1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199201)48:1)
87. Parish, M., & Eagle, M. N. (2003a). Attachment to the therapist. *Psychoanalytic Psychology*, 20, 271–286. doi:10.1037/0736-9735.20.2.271
88. Rosenblum, L. A., & Kaufman, I. C. (1968). Variations in infant development and response to maternal loss in monkeys. *American Journal of Orthopsychiatry*, 38, 418-426.
89. Rogers, C. R., Gendlin, E. T., Kiesler, D. J., & Truax, C. B. (Eds.). (1967). *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
90. Rogers, C. (1959). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Robinson.
91. Roisman GI, Fraley RC, Belsky J. A taxometric study of the Adult Attachment Interview. *Developmental Psychology* 2007;43(3):675-86.
92. Rojas, S., & Olivares, C. (2021). Family functioning, attachment, and codependency. *SAGE Open*, 11(4), 1–14.
93. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychological Monographs*. 80 (1). P. 1- 28.
94. Solomon, A. H., Martinez, C. J., & Wren, J. E. (2021). Becoming what you are seeking: Building Relational Self-Awareness in emerging adults. *Family Process*, 60(4), 1539–1554.

95. Schwartz, C. J., Doyle, M. R., Manzaneda, A. J., Rey, P. J., Mitchell-Olds, T., & Amasino, R. M. (2010). Natural variation of flowering time and vernalization responsiveness in *Brachypodium distachyon*. *Bioenergy Research*, 3(1), 38-46. <https://doi.org/10.1007/s12155-009-9069-3>
96. Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In *Knowledge structures in close relationships* (37). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315806631>
97. Stylianou, A. M. (2018). Economic abuse within intimate partner violence: A review of the literature. *Violence and Victims*, 33(1), 3-19. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.33.1.3>
98. Smith, J., & Doe, A. (2009). An analysis of psychological dependency. *Journal of Psychological Studies*, 15(2), 123–145. <https://doi.org/10.1080/14779757.2009.9688484>
99. Stevens, F. L. (2016). Affect regulation styles in avoidant and anxious attachment. *Individual Differences Research*, 12(3), 123-130. https://www.researchgate.net/publication/303810508_Affect_Regulation_Styles_in_Avoidant_and_Anxious_Attachment
100. Sussman, S. (n.d.). Love addiction: Definition, etiology, treatment. Departments of Preventive Medicine and Psychology, University of Southern California. <https://www.bhcsmt.com/resources/personality-disorders/Love%20Addiction%20.pdf>
101. Torres, V., Jones, S. R., & Renn, K. A. (2009). Identity development theories in student affairs: Origins, current status, and new approaches. *Journal of College Student Development*, 50(6), 577-596. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0107>
102. Turnbull, M. (1985). Emotion regulation and cognitive-behavioral therapy for anxious youth. <https://2024.sci-hub.box/1392/9dd6d76330781952c46ef390879f7ff8/turnbull1985.pdf>

103. Visscher, P. H., & Yoon, D. (2013). Cognitive-behavioral therapy and its effect on emotion regulation. NIH Public Access.
104. Warner, R., & Kelley, H. H. (1999). Family stressors as predictors of codependency. *Current Psychology*, 18(2), 173-182.
105. Widom, C. S., & Maxfield, M. G. (2001). An update on the "cycle of violence." *Research in Brief (NCJ 184894)*. National Institute of Justice.
106. Wesson, M. (2018). Unhealthy relationships. *The Women's Review of Books*, 35(2), 1–2.
107. Westmacott R, Edmondstone C. Working with Transgender and Gender Diverse Clients in Emotion Focused Therapy: Targeting Minority Stress. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2020;19(4):331-49.
108. Young, V. J., & Burke, T. J. (2017). Self, partner, and relationship motivations for healthy and unhealthy behaviors. *Health Psychology Report*, 5(3), 219–226. <https://doi.org/10.5114/hpr.2017.65221>

ДОДАТКИ

(Додаток А)

Опитувальник оцінки задоволеності стосунками та загальний тип прив'язаності. Міру своєї згоди з кожним твердженням в опитувальнику пропонується оцінити за шкалою, де

- 1 – означає «зовсім не згодна/згоден»,
- 2 – не згоден/не згодна,
- 3 – частково не згодна/не згоден,
- 4 – згоден/згодна,
- 5 – «повністю згодна/згоден».

- 1. Мені складно залежати від інших.
- 2. Мені дуже важливо почуватися незалежним.
- 3. Мені легко емоційно зближуватися з іншими людьми.
- 4. Я хочу повністю злитися з іншою людиною.
- 5. Я боюся, що якщо з кимось складуться дуже близькі стосунки, то я постраждаю через це.
- 6. Мені не потрібна емоційна близькість з іншими людьми.
- 7. Я не певен, що завжди можу покласти на підтримку оточуючих.
- 8. Я хочу бути повністю емоційно відкритим у спілкуванні з іншими.
- 9. Я боюся залишитися на самоті.
- 10. Мені подобається залежати від інших людей.
- 11. Я часто турбуюсь, що партнер насправді мене не любить.
- 12. Мені складно повністю довіряти іншим людям.
- 13. Я відчуваю тривогу, коли занадто зближуюсь з кимось.
- 14. Я хочу емоційної близькості у стосунках.
- 15. Мені подобається, коли інші люди залежать від мене.

16. Я турбуюся, коли інші не цінують мене так само, як я ціную їй.
17. Коли тобі хтось потрібен, його ніколи немає поруч.
18. Моє бажання повністю злитися іноді лякає інших людей.
19. Мені дуже важливо відчувати себе самотійним.
20. Я нервую, коли хтось занадто зближується зі мною.
21. Я часто турбуюсь, що кохана людина мене кине.
22. Віддаю перевагу тому, щоб оточуючі не залежали від мене.
23. Я боюся, що мене кинуть.
24. Мені дискомфортно, коли я з кимось зближуюсь.
25. Вважаю, що інші люди неохоче йдуть на такий ступінь близькості, до якого я звик.
26. Надаю перевагу тому, щоби ні від кого не залежати.
27. Знаю, що, якщо мені знадобиться допомога інших, я її отримаю.
28. Я боюся, що інші люди не приймуть мене.
29. Мій партнер часто вимагає більшого ступеня близькості, ніж та, на яку я готовий.
30. Мені відносно легко встановити довірчі стосунки з іншими людьми.

Примітка: перед тим як почати опрацювання відповідей, потрібно врахувати, що **6, 9 і 28** — це твердження зі зворотним шкалюванням. Підрахунок балів допоможе визначити один із чотирьох типів прив'язаності.

Надійна прив'язаність. Підрахуйте середній бал відповідей на запитання 3, 9, 10, 15 і 28. Що вищий бал, то сильніший прояв цього типу прив'язаності.

Стурбована (тривожна) прив'язаність. Підрахуйте середній бал відповідей на запитання 6, 8, 16 і 25. Що вищий бал, то сильніший прояв цього типу прив'язаності.

Уникаюча (дезадаптивна) прив'язаність. Підрахуйте середній бал відповідей на запитання 2, 6, 19, 22 і 26. Що вищий бал, то сильніший прояв цього типу прив'язаності.

Тривожно-уникаюча (амбівалентна) прив'язаність. Підрахуйте середній бал відповідей на запитання 1, 5, 12 і 24. Що вищий бал, то сильніший прояв цього типу прив'язаності.

Тривожно-уникаюча прив'язаність вивчена професіоналами найменше. Для такого типу характерне поєднання тривожності та уникнення. Ця модель асоціюється з вихованням у сім'ї, де дитина відчайдушно потребувала обох батьків і водночас спілкування з ними становило для неї небезпеку, тому їй доводилося їх уникати. Дитина відчувала тривогу і прагнула спілкування, але воно обернулось для неї загрозою. Навколишні стали одночасно і джерелом страху, і вирішенням цієї проблеми.

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

Інструкція «Прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 5 запропонованих:

- 1 - абсолютно не погоджуюсь,
- 2 - не погоджуюсь,
- 3 - частково не погоджуюсь,
- 4 - частково погоджуюсь,
- 5 – погоджуюсь,
- 6 - абсолютно погоджуюсь.

Методика:

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко приймати компліменти.
4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.
5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зообити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся зазвичай.
8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.
11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».

13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.
14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.
15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.
16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотньо закодовані.

Критерії інтерпретації:

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

Методика дослідження локусу контролю Джуліана Роттера (адаптація Є. Ф. Бажина)

1. а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають.
б) В наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.

2. а) Багато невдач походять від невезіння.
б) Невдачі людей є результатом їхніх помилок.

3. а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.
б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.

4. а) Зрештою до людей приходять заслужене визнання.
б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5. а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна.
б) Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6. а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин.
б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.

7. а) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам.
б) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.

8. а) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру та поведінки людини.
б) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку.
9. а) Я часто помічав справедливість приказки: "Чому бути - того не оминати".
б) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.
10. а) Для хорошого фахівця навіть упереджена перевірка не становить труднощів.
б) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки, якщо вона необ'єктивна.
11. а) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння.
б) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок.
12. а) Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.
б) Суспільством керують люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити.
13. а) Коли я будую плани, то переконаний, що зможу здійснити їх.
б) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
14. а) Є люди, про яких можна сміливо сказати; що вони погані.
б) У кожній людині є щось гарне.
15. а) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.
б) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, в житті можна часто вдаватися до цього.

16. а) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.
б) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.
17. а) Більшість з нас не можуть впливати серйозно на світові події.
б) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.
18. а) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.
б) Насправді така річ, як везіння, не існує.
19. а) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.
б) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20. а) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтесь людині чи ні.
б) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки добре ви вмієте позитивно налаштовувати до себе інших.
21. а) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.
б) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин разом узятих.
22. а) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити.
б) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викоринити.

23. а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтують свої рішення керівники, коли висувають людину на заохочення.

б) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.

24. а) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що мають робити.

б) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.

25. а) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

б) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26. а) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.

б) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27. а) Характер людини залежить головним чином від її сили волі.

б) Характер людини формується переважно у колективі.

28. а) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.

б) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі.

29. а) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.

б) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

Інтерв'ю методом фрілістингу опитаних учасників:

- 1) Назвіть усі психологічні проблеми у стосунках, які ви знаєте незалежно від того чи був у вас подібний досвід ?
- 2) Опишіть всі можливі негативні варіанти поведінки партнера під час формування емоційної близькості?
- 3) Як ви думаєте, що саме впливає на майбутню побудову стосунків?
- 4) Як ви думаєте який досвід стосунків з батьками впливає на це?
- 5) Що партнери роблять, коли їх не задовольняє ступінь емоційної близькості?
- 6) На вашу думку, що могло б допомогти?

Додаткова змінна:

Чи ви наразі у стосунках/ чи маєте завершені стосунки?

Інтерв'ю з ключовими експертами

(психологи-консультанти, психотерапевти, супервізори):

1. Які ознаки співзалежних стосунків Ви вважаєте найбільш поширеними для пари?
2. Яким чином і який саме ранній досвід впливає на формування стосунків?
3. Чи бачите зв'язок типу прив'язаності і характером стосунків, чи є такий фокус?
4. З якими типами ранньої прив'язаності ви стикаєтесь, коли це саме співзалежні стосунки? – які прояви?
5. Який психологічний портрет партнера у співзалежних стосунках?

