

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь "магістр"

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Виконала: студентка 266 групи,
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Нестеренко Тетяна Леонідівна

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Діхтяренко Світлана Юріївна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор Мороз Л.І.

Умань – 2023

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ | |
| 1.1. Основні підходи до вивчення емоційної залежності особистості..... | 7 |
| 1.2. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості..... | 14 |
| 1.3. Стратегії подолання емоційної залежності та співзалежності особистості..... | 24 |
| Висновки до 1 розділу..... | 31 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ | |
| 2.1. Діагностика рівня сформованості емоційної залежності чоловіків та жінок..... | 33 |
| 2.2. Аналіз отриманих результатів..... | 43 |
| 2.3. Впровадження психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок та оцінка її ефективності | 53 |
| 2.4. Практичні рекомендації для чоловіків та жінок щодо подолання емоційної залежності | 74 |
| Висновки до 2 розділу..... | 77 |
| ВИСНОВКИ..... | 79 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 82 |
| ДОДАТКИ..... | 89 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі невдоволення своїм життям, бажання сховатися від нього або зняти з себе відповідальність спонукає людей свідомо, а частіше несвідомо шукати способи уникнення хворобливої реальності. Форми та способи такої втечі надзвичайно різноманітні та нерідко носять патологічний характер.

Ми розглянемо в даній роботі актуальну, але маловивчену на сьогодні проблему людства – проблему емоційної залежності. Під емоційною залежністю розумітимемо поведінку, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки.

У зв'язку з цим, в останні роки увагу дослідників привертають різноманітні форми залежності. Міжособистісна емоційна залежність є однією з таких. На відміну від алкогольної чи наркотичної адикції, емоційна залежність є майже непомітною, що не робить її менш небезпечною. Емоційна залежність відноситься до соціально прийнятних форм нехімічних залежностей, об'єктом якої виступають відносини з іншими людьми. Міжособистісна емоційна залежність, як розлад поведінки і стосунків, є проявом розладу особистості залежного типу, або залежної особистості. Емоційна залежність визначається як первинний психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві – стадії становлення психологічної автономії.

Незважаючи на велику кількість досліджень різних форм залежної поведінки, емоційна залежність являє собою одну з найменш вивчених. Аналіз наукової літератури показує, що існує достатньо широкий діапазон понять, що характеризують емоційну сторону людини (емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси тощо). Оскільки ці поняття є предметом нашого дослідження, маємо з'ясувати їх сутність, а також

встановити взаємозв'язок між ними.

Проблема залежної поведінки розглядалася сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами (М. Жидко, Г. Коцюба, О. Савчук, Ц. Короленко, А. Варга, В. Москаленко, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнохолд, Б. Бекнел, М. Бітті та ін.).

Отже, здійснення аналізу основних положень теорії емоцій, спроба розібратися у тлумаченні емоційної залежності на різних етапах становлення психологічної думки стало метою нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні психологічних чинників емоційної залежності особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення психологічних чинників емоційної залежності особистості.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок.
3. Розробити та впровадити психокорекційну програму зниження емоційної залежності чоловіків та жінок.
4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми.
5. Розробити практичні рекомендації чоловікам та жінкам стосовно попередження виникнення емоційної залежності.

Об'єкт дослідження – емоційна залежність.

Предмет дослідження – психологічні чинники емоційної залежності у жінок та чоловіків.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження; *емпіричні*: тестування; констатувальний експеримент,

формувальний експеримент.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Центру психологічного консультування м. Одеса. Дослідження проводилось на експериментальній вибірці досліджуваних кількістю 40 осіб, 20 осіб чоловічої статі, 20 осіб жіночої статі.

Теоретичне значення дослідження полягає у постановці самої проблеми емоційної залежності особистості та у дослідження психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок, в огляді механізмів емоційної залежності особистості.

Практичне значення дослідження: матеріали магістерської роботи можуть використовуватися професорсько-викладацьким складом у процесі проведення навчальних занять з дисциплін, які включають питання емоційної залежності чоловіків та жінок, а також психологами консультативних центрів, які працюють із залежностями у чоловіків та жінок.

Дані про апробацію. Матеріали магістерського дослідження доповідалися на засіданні кафедри психології, на XXIII Міжнародній науковій психологічній конференції «Психологічні проблеми творчості» (Київ, 24-25 червня 2023 року), на I Міжнародному науково-практичному форумі «Психологія і соціальна робота у XXI столітті» (Полтава, 1-3 листопада 2023 року).

Теоретичні результати дослідження висвітлено у публікації:

Нестеренко Т. Л. Психологічні чинники емоційної залежності особистості. *Психологічні проблеми творчості: матеріали XXIII Міжнародної наукової психологічної конференції, 24-25 червня 2023 року* / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 199–201. <http://surl.li/mmudw>

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 61

найменування. Робота містить таблиці та рисунки. Обсяг основного тексту – 81 сторінка.

РОЗДІЛІ

ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Основні підходи до вивчення емоційної залежності особистості

Протягом багатотисячолітньої історії дослідження емоції були в центрі уваги вчених-філософів (Р.Валетт, Л.С.Виготський, І. Кант та ін.), психологів та педагогів (Л.І.Божович, В.К.Вілюнас, В.Вундт, А.Маслоу, П.М.Якобсон та ін.). Проблемі емоцій присвячено чимало праць відомих психологів (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, В.К. Вілюнас, К. Ізард, П.Фресс, Р. Лазарус та ін.) [16; 56]. По суті всі відомі вчені так чи інакше в своїх роздумах принагідно торкалися проблеми людських пристрастей, хвилювань, переживань, планували розібратися в їхній природі. Вже накопичений великий фактичний матеріал, побудовано чимало теоретичних концепцій походження емоцій, розроблені ефективні способи їх регуляції. Разом з тим, невдалі спроби пошуку достатньо надійних засобів для об'єктивного вивчення емоційних станів призвели до того, що вчені поступово стали обмежуватися відносно вузьким колом проблем, пов'язаних з виразом емоцій, впливом окремих емоційних станів на діяльність. Не применшуючи значення наявних праць з цього питання, не можна не визнати, що їх з'явилося незаслужено мало, а багато з висловлених в них положень потребують інших акцентів і детальнішої розробки. Загалом проблема далека від свого остаточного розв'язання і залишається дуже актуальною.

Не секрет, що проблема емоцій й нині є однією із складних у психологічній науці. І це логічно: бо емоції займають помітне місце в життєдіяльності людини, а відтак без глибокого їх вивчення неможлива розробка загальної теорії психічного. Хоча слід відзначити, що на сучасному етапі дослідження цієї проблеми існують погляди, згідно з якими нинішній стан вивчення емоцій у психології характеризується як критичний. В координації досліджень емоцій на різних етапах заважали термінологічні

розбіжності, які створювались в різні епохи і на різних мовах. Відіграли певну роль і традиції окремих шкіл, що не завжди вдало пов'язували певні психічні стани з термінами “емоції”, “емоційність”, “почуття”, “афекти”, “пристрасті” тощо.

Аналіз наукової літератури показує, що існує достатньо широкий діапазон понять, що характеризують емоційну сторону людини (емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси тощо). Оскільки вони, ці поняття, є предметом нашого дослідження, виникла задача – з'ясувати їх сутність, а також встановити взаємозв'язок між ними.

До емоційних станів відноситься широкий спектр процесів внутрішньої регуляції діяльності. Цю функцію вони виконують, відображаючи той смисл, який мають об'єкти і ситуації, що впливають на суб'єкта, їх значення для здійснення його життєдіяльності. Перші вислови про емоційне життя зустрічаємо ще у філософів античності. Вже в той час спостерігаються розходження думок щодо питання про регуляцію поведінки. Тоді виникає і два протилежні напрямки, представники яких по-різному витлумачують питання про мотиви та рушійні сили поведінки людини. Так, Демокрит та Епікур відзначили, що регулятором поведінки людини виступають її почуття. На їх думку, почуття бувають двох видів: задоволення (наближають людину до предмету) та незадоволення (віддаляють її від предмету).

Філософи надають перевагу значенню задоволення в житті людини, яка прагне до його тривалості. Платон, в свою чергу, розробивши вчення про душу, вважав, що все розумне є добре, а все емоційне – погане. З емоційним слід боротися, тому що воно псує істину. На його переконання, розум в житті має панувати над пристрастями. По суті, теорія Платона заперечує вплив емоцій на поведінку людини. Відомий французький фізіолог Рене Декарт, аналізуючи питання про властивості душі, розділяв їх на два розряди: активні, діяльні стани та страждальні стани (пристрасті душі).

Термін “пристрасть”, на думку автора, охоплює не лише почуття, а й відчуття та уявлення. Першоджерелом активних станів душі він вважає самого суб’єкта. Пристрасті ж тлумачаться ним як продукт роботи тілесного механізму. Іншими словами, не тільки м’язові реакції, а й відчуття, уявлення, почуття він ставить у залежність до діяльності тіла, вважає, що без участі душі вони не можуть виникати. Але душа в цьому випадку виступає не як чинник, що породжує, а як контролююче начало, яке споглядає за тим, що продукується в організмі під зовнішніми впливами. Пристрасті, відтак, привчають душу бажати визнане природою корисним, і ніколи не змінювати його.

Філософи і психологи XVIII також не дійшли єдиної точки зору щодо емоцій. Найбільш розповсюдженою позицією була інтелектуалістична: органічні прояви є наслідком психічних явищ. Найбільш чітке формулювання цієї теорії дав німецький філософ, психолог і педагог І.Ф.Гербарт. Функціональним психологічним фактором, на думку автора, є уявлення. Почуття відповідають зв’язку, що встановлюється між уявленнями. Емоція є психічним порушенням, що викликається неузгодженістю між уявленнями.

Наукові тлумачення емоцій з’явилися ще в XIX ст. Вагомий внесок у розвиток психології емоцій зробили В. Вундт, У. Джеймс, Н. Ланге, Ч. Дарвін, Дж. Уотсон, П. Бард, Д. Хебб, К. Ізард та ін. Зважаючи на важливість емоцій у життєдіяльності людини, вчені сформували ряд їх теорій, внесли таким чином своє розуміння емоційних процесів і станів, різноманітність їх пристосувальних функцій та механізмів розвитку.

Досліджуючи психологію емоцій, К. Ізард розглядає вже 10 базових емоцій [56]. Стійка тенденція переживати одну із цих базових емоцій визначається ним як емоційна риса, виникнення якої, на думку автора, пов’язане не тільки з генетичними задатками, а й із раннім соціальним досвідом. Поняття «емоційний процес» взаємопов’язане з такою характеристикою суб’єкта, як «емоційна риса», основу якої, за К. Ізардом,

складають дві або декілька фундаментальних емоцій, що проявляються відносно стабільно і часто. Автор виділяє чотири основні емоційні риси людини: тривожність, депресію, ворожість та любов. Емоційний процес в поєднанні з емоційною рисою є емоційним явищем, що здійснює регуляцію на рівні особистісних механізмів. На значимість емоцій вказує й те, що серед показників та важливих критеріїв різних типологій особистості емоційні особливості посідають важливе місце.

У наукових працях феномен емоційності визначається як властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку його емоцій і почуттів. До труднощів, що заважають розвитку досліджень, відносять, насамперед, недостатню розробленість понятійного апарату, труднощі, визначені специфікою емоцій як психологічних явищ: ситуаційністю, суб'єктивізмом переживань, а отже, і труднощами їх об'єктивації. Відтак, різні автори дають різні визначення поняття "емоційність". Найчастіше у визначеннях емоційності виокремлюють такі категорії, як "відображення ставлення", "значимість", "особистісний зміст" ситуації.

До найхарактерніших ознак емоційних явищ відносять зміни в перебігу фізіологічних процесів, емоційні переживання та зовнішні виразні рухи. Багато науковців емоційність, емоційне переживання розглядають як форму, в якій відображується особистісний зміст та значення ситуації, як невід'ємну складову мотиву діяльності. У вітчизняній психології склалася досить стійка традиція вживання терміну "емоційність" переважно для позначення групи незмінних індивідуально-психологічних властивостей, що належать до темпераменту. Зауважимо, що значна частина питань щодо природи емоційності, її ролі в регуляції діяльності розглядається у зв'язку із питаннями про емоції як психічні явища.

Більшість дослідників терміном "емоційність" позначають групу формально-динамічних властивостей темпераменту. Так, емоційність є складною сукупністю якостей і властивостей, що характеризують особливості виникнення, перебігу та закінчення різноманітних почуттів,

афектів, настроїв. Основними характеристиками емоційності є емоційна лабільність та імпульсивність. До емоційності відносять емоційну збудливість, швидкість і силу прояву, а також стійкість та особливості динаміки емоційних процесів. Так, емоційна стійкість виявляється в змінах, що виникають у діяльності під впливом емоційних чинників; емоційна збудливість визначається інтенсивністю стимулу, який викликає емоційну реакцію; а емоційна лабільність характеризується повільним і поступовим поверненням до початкового рівня після переживання емоцій, переважанням негативних емоцій.

Емоційні стани розглядаються за змістовими ознаками як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану й до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомлення порядок змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваних. Щодо домінування психічних процесів за їхньою складністю та довільністю ці стани розташовують від афекту, де домінують емоції, до настрою й пристрасті як єдиної емоції та волі.

Емоційно залежний стан – це модель поведінки, яка змушує людину страждати. Таке ставлення формується у дитинстві через взаємодію з батьками, які не задовольняють базові потреби дитини – відчуття безпеки, комфорту, довіри.

Емоційний стан – більш довготривалий, він може тривати декілька місяців. Важливою характеристикою є відносна статичність. Емоційний стан не направлений на певний предмет, він виступає у вигляді фону, сцени.

Переживання почуттів виявляється як особливий емоційний стан людини і водночас є психічним процесом, тобто має свою динаміку. Формами переживання почуттів є емоції, афекти, настрої, стресові стани і власне почуття. Всі вони становлять емоційну сферу особистості, яка є одним з регуляторів поведінки і діяльності людини. Так, почуття сприяють

вибору таких напрямків і форм діяльності, які найбільшою мірою забезпечують задоволення тих чи інших потреб, стимулюють саму діяльність.

Почуття виступають суб'єктивним показником того, як задовольняються потреби людини. Якщо процес задоволення потреб проходить сприятливо, то у працівника виникають позитивні емоційні стани (захоплення, радість, задоволення). Незадоволені потреби супроводжуються негативними емоціями. Отже, емоція – це реакція на ті ситуації, до яких людина не може зразу адаптуватися [36].

Емоційний стан людини залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, з одного боку, та оцінки можливості її задоволення – з іншого. Якщо суб'єктивна вірогідність задоволення потреби велика, то виникають позитивні почуття, у протилежному випадку – негативні. Емоції виникають тоді, коли не відбувається задоволення потреби, коли дії не досягають мети або їх виконання пов'язане з перешкодами.

Особливе значення емоційних станів полягає в їх регулятивній функції, оскільки переживання виступають у ролі сигналів, які стимулюють або стримують діяльність людини. Емоційні стани виконують також оцінну функцію, виражаючи суб'єктивне ставлення людини до задоволення своїх потреб. Емоційний стан, переживання почуттів є результатом спільної діяльності кори і підкіркових центрів.

Емоційний стан може супроводжуватись посиленням або зниженням інтенсивності фізіологічних функцій організму людини. Такі фізіологічні реакції, як підвищення частоти пульсу, дихання, напруження м'язів, зміна кров'яного тиску, вмісту цукру в крові і таке інше, свідчать про активізацію сил організму. Отже, емоційні стани виконують енергетичну функцію, мобілізуючи фізіологічні резерви організму. Якщо сила переживань переважає пристосувальні можливості організму, то можливі різні захворювання – неврози, інфаркти, гіпертонії, виразкові хвороби.

Світ емоційних явищ надзвичайно різноманітний. Тому їх можна

розрізняти за еволюційною, функціональною та структурною ознаками.

За еволюційною ознакою на перший план виступають три рівні проявів емоційних станів: перший характеризує емоційний (чуттєвий) тон відчуттів (відчуття задоволення або ж незадоволення, приємного чи неприємного), який емоційно зафарбовує чуттєві образи та самопочуття людини. Другий рівень – емоції, що мають чіткий предметний характер. Це широкий спектр позитивних або негативних емоцій, які відображають ситуативне ставлення людини до якоїсь події. Змістом третього рівня є почуття, наприклад, комічного, гумору, іронії, піднесеного, трагічного тощо [36].

Власне емоції виявляють оцінювальне ставлення індивіда до актуальних чи можливих ситуацій. На відміну від емоційного тону, це досить визначені стани, що виникають у зв'язку із задоволенням певної потреби. До того ж вони сигналізують про смисл подій, які ще не настали або ж відійшли у минуле, тому часто виникають у зв'язку з образами пережитих чи уявних ситуацій. Серед них є основні емоції: інтерес, хвилювання, радість, здивування, горе, страждання, гнів, огида, зневага, страх, сором, провина. Комбінація деяких інших утворює комплексні емоції: тривогу, депресію, любов, ворожнечу. Кожна емоція має власну картину суб'єктивного переживання, здійснюється за рахунок специфічних фізіологічних механізмів й характеризується притаманними лише їй виразними рухами.

Емоційні стани розглядаються за змістовими ознаками як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану й до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомлення порядок змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваних. Щодо домінування психічних процесів за їхньою складністю та довільністю ці стани розташовують від афекту, де домінують емоції, до настрою й

пристрасті як єдиної емоції та волі.

Афекти – дуже сильні, бурхливі й відносно нетривалі емоційні стани, що виникають, коли суб'єкт не здатний знайти вихід із надзвичайної і несподіваної ситуації. Як правило, така ситуація безпосередньо стосується провідної потреби індивіда або навіть ставить під загрозу його життя. Переживаючи афект, індивід може поводити себе всупереч соціальним нормам, втрачає контроль над своїми діями. Афекти мають бурхливу динаміку і тривалу післядію. Вони порушують пізнавальну діяльність, мають вигляд рухових, погано координованих реакцій, які потім погано відтворюються.

У пам'яті індивіда афект існує як афективний комплекс, що оживає при згадуванні або нагадуванні про ситуацію, яка його спричинила. У свідомості ці комплекси виявляються подвійним чином: з одного боку, актуалізуються увигляді нав'язливих переживань, з другого – витісняються.

Тривога – це стан неспокою, що виникає у людини в ситуації, яка представляє для нього певну психічну або психологічну загрозу. Це стан ще часто називають тривожністю. За загальноприйнятим визначенням, тривожність визначають як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, що супроводжується очікуванням неблагополучних змін.

1.2. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості

Залежність – одне з базових переживань людини. Воно посідає важливе місце в її психічному житті. У рамках психічної норми існує цілий спектр форм залежності – батьків і дітей, подружжя, членів команди в бізнесі чи спорті, учнів та вчителів тощо. Проте коли психологічна залежність сягає патологічних меж – людина втрачає здатність критично мислити, співвідносити своє життя з цінностями однієї авторитетної особистості чи групи, руйнує надзвичайно важливі для неї сімейні та

соціальні зв'язки тощо. У пошуках відповіді на запитання, з яких причин доросла, освічена людина поступово піддається тотальній психологічній залежності, ми дійшли висновку, що виникнення цього явища обумовлюють переважно такі групи чинників, представлені на рисунку.

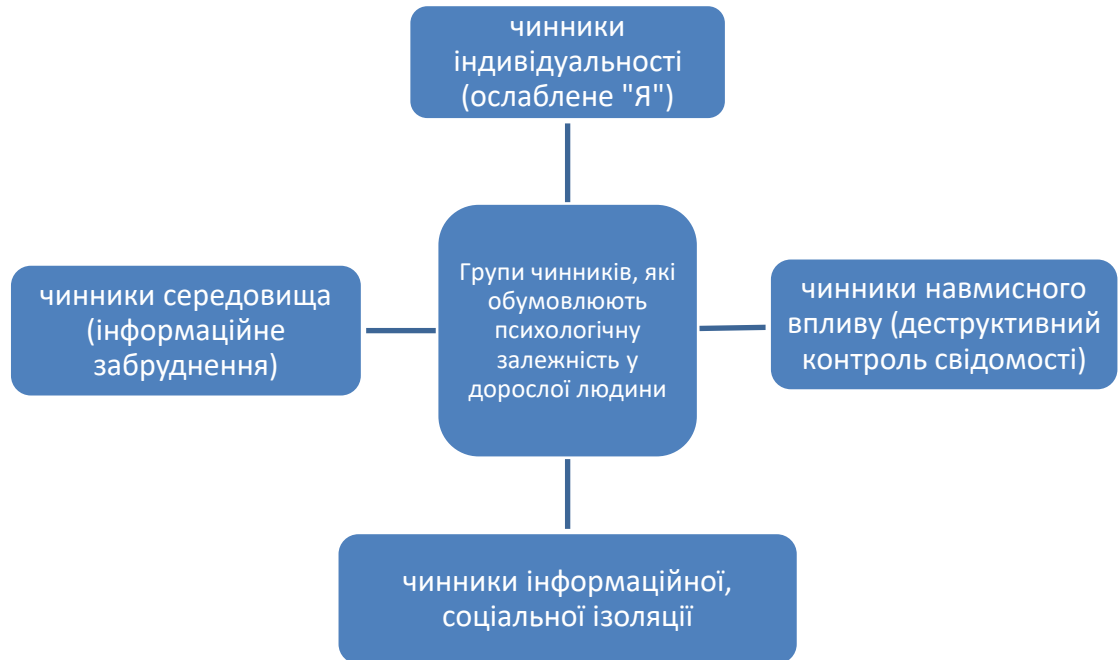


Рисунок 1.1. Групи чинників, які обумовлюють психологічну залежність

Розглянемо докладніше умови індивідуального розвитку, що можуть спричиняти виникнення тотальної психологічної залежності на різних етапах онтогенезу.

Психоаналітики вважають, що головним у залежній поведінці є не імпульс до саморуйнування, а дефіцит адекватної інтерналізації батьківських фігур і, як наслідок, порушення спроможності до самозахисту. К. Хорні вбачає причини базової тривоги в дітей у прямому або непрямому підпорядкуванні, байдужості, непевній поведінці, бракові уваги до індивідуальних потреб дитини, невміле їх спрямування, приниження тощо. А головне – це відчуття дитиною прихованої облудності дорослих, важкого відкриття, що любов батьків, християнське милосердя, чесність, шляхетність можуть бути вдаваними [10].

Екстремальними формами відносин батьків і дітей є депривація і

симбіоз. В одному випадку батьки ігнорують дитину і позбавляють її своєї любові, а в іншому – пригнічують своєю опікою та надмірним контролем. Як депривация, так і симбіоз не тільки вкрай шкідливо впливають на образ "Я" та картину світу дитини, а й створюють психологічну базу, формують особливу перцептивну підготовку для різних видів вторгнення – фізіологічного, сексуального, психологічного [8].

Щоразу, коли дитина приносить у жертву свої важливі потреби, почуття, уявлення на догоду очікуванням, страхам чи педагогічним принципам батьків – розпочинається психологічне насильство над нею. Перелічені чинники спонукають дитину шукати правди і захисту поза рідним домом. А це означає, що для неї підвищується ризик потрапити під деструктивний вплив.

У дитинстві на виникнення тотальної психологічної залежності може вплинути некомпетентність батьків, їхнє незнання психологічних особливостей дітей, бажання "зробити" або дуже зручну для себе дитину, або дуже щасливу. Зазвичай це знаходить свій вияв у вигляді гіперопіки з придушенням будь-якої ініціативи та вольової регуляції сина чи дочки. А іноді у вигляді вседозволеності, що взагалі не припускає формування в дитини здатності до вольових дій.

Сформований у дитинстві синдром залежності, який характеризується повною відкритістю меж індивідуальності, маніпулятивним стилем стосунків, ненаситною афіліативною потребою, вимагає шукати об'єкт задоволення і часто знаходить його в особі лідера тоталітарної секти.

У зрілому віці людина теж не застрахована від виникнення психологічної залежності. Тут маємо низку об'єктивних причин.

По-перше, людина відрізняється від усіх інших істот тим, що не змушена відтворювати видові зразки поведінки. А це означає, що вона робить власний вибір, тривожиться, сумнівається в собі та в інших. По-друге, поряд з природними потребами, поведінка дорослої людини визначається цілим рядом специфічних психологічних потреб:

- у служінні і керівництві (Э. Фромм);
- в афіліації та у владі (Х. Хекхаузен);
- потреби в безпеці, у приналежності, у повазі, самовираженні (А. Маслоу);
- в уяві, судженні і символізації (С. Мадді).

При задоволенні цих потреб важко виробити критерії істини. Доведена до гіпертрофованих розмірів комбінація з перелічених потреб виступає одним із психічних механізмів тотальної психологічної залежності. Прагнення людини реалізувати ці потреби може привести її до духовної традиції чи духовної практики, де вона зможе втамувати свій духовний голод. Або до тоталітарної секти, лідери якої уміло маніпулюють певними потребами людини.

Протягом усього життя в людини можуть з'являтися кумири, авторитети. Це може бути шанований вчитель, улюблений письменник, лідер молодіжної групи, високий професіонал, філософ, мудрець... Кумир, як правило, відображає актуальні завдання особистісного розвитку фаната. Але після розв'язання людиною особистих завдань "старий" кумир втрачає значення в її житті. З'являється нове захоплення, нова авторитетна особистість.

Так відбувається в нормальних обставинах. У патологічних же умовах людина "залипає" на свого кумира, втрачає себе, живе не своїм життям, а розігрує чужу їй роль.

Аналіз психотерапевтичної практики та спеціальної літератури приводить до впевненості, що без впливу зацікавлених осіб тотальна психічна залежність не виникає. Існують методи деструктивного контролю свідомості, за допомогою яких відбувається індокринація.

Класичною стала модель Р. Дж. Ліфтона "роздвоєння особистості", яка пояснює, як відбувається індокринація. Роздвоєння полягає в поділі системи власного "Я" на дві незалежно функціонуючі цілісності. Справа в тому, що поведінка, необхідна для тоталітарної групи і яка

винагороджується нею, настільки відрізняється від попереднього "Я", що звичайного психологічного захисту недостатньо для життєвого функціонування. Таким чином, усі думки, переконання, дії, почуття і ролі, пов'язані з перебуванням у деструктивному культурі, організуються в незалежну систему, "часткове Я", котре цілком узгоджується з вимогами даної групи, але відбувається це не за вільним вибором особистості, а як інстинктивна реакція самозбереження в майже нестерпних психологічних умовах [3].

Ф. Зимбардо пропонує соціально-психологічну модель "обернення за допомогою переконання". Відповідно до цієї моделі, члени культу занурені в групу і заохочуються до дій, що деіндивідуалізують індивіда, змушують відчутти силу групи, до якої він належить.

Конвей і Зігельман висунули гіпотезу, що культове обернення є результатом розрахованого маніпулювання інформацією, а це призводить до інформаційного перевантаження. Вони запропонували докази й того, що культу підвищують уразливість відносно інформаційного перевантаження шляхом маніпулювання навколишнім середовищем новачка: несподівані зміни в дієті, що включають зменшення кількості протеїну; недостатній сон; ізоляція, переїзд у незнайоме місце; постійна емоційна та фізіологічна стимуляція; запрограмовані "дитячі" соціальні контакти [3].

Медитація та інші подібні до гіпнотичних методики, застосовувані культурами, викликають дезорієнтацію "узагальненої орієнтації в реальності", що, згідно з думкою багатьох колишніх культистів, спричиняє занепад розумових процесів.

Специфіку сучасної соціальної ситуації існування людини визначають чинники інформаційного суспільства:

- агресія мас-медіа та велика кількість слабо контрольованих контактів, навала проблем, таких як екологічна, демографічна, сексуальна тощо;
- атавізми тоталітарного режиму в масовій свідомості, готовність до

покори;

- психологічна неграмотність населення як передумова піддатливості фаховому сугестивному тиску зацікавлених осіб;
- неможливість приховати фахові секрети від нечесних ділків (за гроші будь-хто може одержати відомості про сучасні ефективні психотехнології);
- брак ефективно діючих громадських соціальних інститутів психогігієни та психопрофілактики тощо.

У зв'язку з переліченими факторами виникає проблема забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості.

З усього цього випливає, що нова, інформаційна епоха та суперечливі процеси трансформації нашого суспільства вимагають нових підходів до забезпечення безпеки життєдіяльності людини.

Необхідна розробка нових методів психологічної допомоги, спрямованих на подолання тотальної психологічної та культової залежності, системи профілактичних заходів у вихованні дітей, юридичної оцінки таких явищ, як психічна агресія, психологічне насильство та деструктивний контроль свідомості.

Особливу роль в формуванні самооцінки дослідники відводять сім'ї. Факти свідчать про те, що недостача любові з боку близьких, породжує у дитини дефіцит самоставлення аж до неприйняття себе. До факторів, які впливають на формування самооцінки, належать такі як стиль виховання в сім'ї, зацікавленість дорослих у справах дитини; в школі – педагогічна оцінка, залученість дітей в оцінну діяльність.

Батьківська неприязнь або умовне прийняття сприяють розвитку реально ослабленого і безпорадного "Я", яке переховується під маскою грандіозного "Я", що демонструється. У цьому випадку реальне "Я" постійно відчуває потребу бути прийнятим, а позитивна самооцінка забезпечується шляхом спеціальних маневрів: уникання спокус, приховування правди, передбачення обвинувачень із спробою

самовиправдання, раціоналізації, заміщення, перекладання відповідальності за свої вчинки на інших, зменшення почуття провини через знаходження недоліків в інших людях.

Монополія батьків на спілкування з дитиною, самосвідомість якої тільки починає формуватись, призводить до того, що їхні установки є вирішальним чинником формування змістових засад її Я-концепції. Самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його Я. Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості. Крім того, самооцінка виявляється в усвідомлених судженнях індивіда, в яких він прагне визначити свою непересічну значущість.

Самооцінка – цінність і значущість, які індивід приписує собі в цілому та окремим сторонам своєї особистості, поведінки, діяльності, комунікації; відіграє роль важливого особистісного утворення і одного з центральних компонентів Я-концепції, вміщує у своїй побудові особистісні значення і смисли, систему ставлень і вартостей. Водночас це складна психоформа внутрішнього світу людини, котра визначає характер її само-ставлення, ступінь самоповаги, рівень домагань, ціннісне прийняття чи неприйняття себе; виконує регулятивну, захисну і навіть терапевтичну функції; може бути різного рівня усвідомлення, адекватності.

Для адекватної самооцінки істотними є три моменти:

- По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я, тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути.
- По-друге, важливий чинник формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій індивіда. Це означає, що особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші люди.
- По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій-виявів через формат своєї ідентичності.

Самооцінка, як пише Р. Бернс, величина не постійна, вона змінюється залежно від обставин. Джерелом оціночних значень є різних уявлень індивіда про себе є його соціокультурне середовище, у якому ці уявлення нормативно фіксуються в мовленнєвих значеннях [12].

Особливості людини, що можуть сприяти виникненню залежної поведінки:

- занижена здатність долати труднощі повсякденного життя, але за достатнього рівня здатності долати кризові ситуації;
- прихований комплекс меншовартості в поєднанні з демонстрацією переваги;
- зовнішня комунікабельність у поєднанні зі страхом передстійкими емоційними контактами;
- прагнення говорити неправду;
- прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні;
- прагнення знімати з себе відповідальність у прийнятті рішень;
- стереотипність, повторюваність поведінки;
- залежність, несамостійність як риса характеру;
- тривожність.

Батькам і педагогам, які займаються вихованням молоді, потрібно звернути увагу на наявність цих індивідуальних особливостей як у себе, так і у дітей, бо на їх тлі можуть формуватися адиктивні форми поведінки.

Незважаючи на те, що тяга до стабільних відносин у емоційно залежних людей велика, створити нормальну сім'ю, відносини їм складно. Через занижену самооцінку і емоційні перевантаження у них не виходить втримати партнера. Їм важко створювати рівноправні близькі стосунки, вони панічно бояться бути відкинутими.

Ознаками емоційно залежних людей є нерозуміння і неповага себе, сильна залежність від чужої думки, схильність приносити себе в жертву, невміння відмовляти у проханні, навіть якщо «місія нездійсненна», відсутність особистих бажань, інтересів, прагнень, постійне очікування, що

їх оціняють і полюблять, схильність повністю розчиняються в партнері та постійна потреба бути поряд з коханим.

Індивідуальні відмінності розвитку емоційного переживання є внутрішнім психічним механізмом, що організовує і тип орієнтування, і форми адаптивної поведінки, і особливості свідомості. Емоційний розвиток розглядається як багаторівневий процес. Виділяють чотири послідовні рівні у розвитку відносин особистості з середовищем.

Так, перший – рівень афективної пластичності – здійснює примітивну оцінку можливості контакту з оточенням ще до безпосередньої взаємодії з ним. Другий рівень відповідає за вироблення індивідуальних афективних стереотипів сенсорного контакту та способів задоволення соматичних потреб, коли вибірково оцінюється якість сенсорних вражень, яскраво забарвлених задоволенням або незадоволенням. Третій – рівень афективної експансії – створює емоційний досвід успіхів та невдач, виробляє основу домагань суб'єкта, його емоційного самопочуття “можу” або “не можу”. Четвертий – рівень емоційного контролю – відповідає за організацію життя і поведінки суб'єкта в соціумі і здійснює емоційну оцінку реакцій інших людей, налагодження стосунків з ними.

Переживання кожного рівня мають свою модальність, структуру, динаміку та культурні особливості розвитку. Тип переживання кожного рівня формує відповідний тип свідомості. Так, дискретне, нестійке переживання першого рівня формує особливий тип периферичної свідомості, найменш організованої, а значить – найбільш пластичної. Афективне переживання другого рівня, що характеризує стійку афективну пам'ять та чуттєву основу усіх зв'язків зі світом, призводить до того, що свідомість другого рівня починає відображати стійкі, індивідуально організовані відносини з середовищем. Головною подією у розвитку свідомості на третьому рівні є переживання себе як суб'єкта дії. Четвертий рівень переживання сприяє виділенню із афективного тла фігури іншої людини та її цінностей. Виділені авторами рівні афективної регуляції

характеризують переживання як ієрархічно організований феномен, що суттєво доповнює уявлення про особливості переживань та їх структуру, а також емоційної сфери в цілому.

Психологічні чинники емоційної залежності лежать в ранньому досвіді людини, а саме – в яких стосунках він/вона перебували з тим, хто про нього/неї піклувався в ранньому дитинстві. Наприклад, досвід комунікації дитини та матері є джерелом того, який тип стосунків людина буде вибудовувати у дорослому житті. І йдеться про всі близькі взаємини між людьми, не тільки про стосунки чоловіків та жінок, наприклад, друзі, колеги/колежанки. Емоційно залежні взаємовідносини є наслідком раннього досвіду, коли дитина психологічно не змогла "відокремитися" від фігури, яка про неї піклувалася, та освоїти автономність, яка дозволила б їй функціонувати як окремій самостійній особистості.

Людина отримує задоволення від таких стосунків. Це і є, власне, їхня мета. Але у будь-яких взаєминах стоїть питання, чим я плачу за ці зв'язки. І тут приходить біль, тому що ціна в емоційно залежних стосунках – втрата свободи. Точка виходу з таких відносин – це те, що болу стало більше, ніж кохання та задоволення. Усвідомлення того, що я безсильний/безсильна завершити все це, що я не можу розібратися у стосунках, контролювати їх, регулювати, є емоційним дном. Це коли людина усвідомлює, що більше так не можна. І для кожного ця ситуація індивідуальна.

Характерна особливість емоційно залежних відносин – почуття провини. З'являється розуміння того, коли у мене немає власної волі і мої бажання протирічать бажанням іншої людини, то виникає почуття провини через те, що я хочу чогось іншого.

В результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури, ми виокремили наступні психологічні чинники емоційної залежності:

– занижена самооцінка (характеризується неусвідомленістю власних цілей та бажань, невпевненість у власних силах, емоційно реагування на будь-яку критику);

- наявність акцентуацій характеру (надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми);
- тривожність (схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна особистість живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку людини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері);
- агресивність (ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту);
- стиль сімейного виховання, який базується на домінування батьків.

1.3. Стратегії подолання емоційної залежності та співзалежності особистості

Співзалежність часто називають «залежністю від стосунків». Це емоційний і поведінковий стан, який перешкоджає здатності людини розвивати здорові стосунки, які приносять взаємне задоволення. Це може бути розчаровуючим і руйнівним, але є речі, які можна зробити, щоб навчитися перестати бути співзалежними: шукати ознаки здорових стосунків, підтримувати здорові межі, берегти себе, отримувати допомогу від спеціаліста з питань психічного здоров'я.

Термін «співзалежність» вперше був використаний для опису партнера людини із залежністю – чий нездоровий вибір сприяє або заохочує залежність. Але з роками його було розширено, щоб включити людей, які

підтримують односторонні, емоційно деструктивні або жорстокі стосунки, і ці стосунки не обов'язково повинні бути романтичними.

Люди, які є співзалежними, мають добрі наміри. Вони хочуть піклуватися про члена сім'ї, якому важко. Але їхні зусилля стають примусовими та нездоровими. Деякі ознаки співзалежності включають бажання «бути потрібним» . Їхні спроби врятувати та підтримати свого коханого дозволяють іншій людині ще більше залежати від них. Акт дарування часто дає співзалежній людині відчуття задоволення, поки вона отримує визнання. Вони можуть відчувати себе в пастці та обурюватися. Їхні рішення часто мають протилежні наслідки, і вони можуть відчувати себе безпорадними, але нездатними розірвати стосунки чи змінити свою взаємодію.

Для деяких людей співзалежні стосунки стають звичним явищем. Вони шукають дружби або романтичних стосунків, де їх заохочують діяти як мученики. В результаті вони присвячують весь свій час турботі про інших і повністю втрачають з уваги те, що для них важливо.

Співзалежність може мати багато форм. Але корінь співзалежних стосунків полягає в тому, що співзалежна особа втрачає з поля зору власні потреби і хоче нашкодити собі та іншій людині. Ось кілька прикладів того, як можуть виглядати взаємозалежні відносини: У відносинах батьків і дітей це може включати:

1. Робити все для дорослої дитини, яка повинна бути самостійною.
2. Отримання сенсу чи мети фінансової підтримки дорослої дитини.
3. Ніколи не дозволяти дитині робити щось самостійно.
4. Кидати все, щоб піклуватися про батьків.
5. Нехтування іншими обов'язками та стосунками заради відповіді на вимоги батьків.
6. Ніколи не говорити про проблеми в сімейних стосунках або поведінці.

У романтичних стосунках це може включати:

1. Вкладати багато енергії та часу в турботу про партнера з проблемою

- зловживання алкоголем або психоактивними речовинами.
2. Виправдовуватися або прикривати погану поведінку іншої людини.
 3. Нехтування доглядом за собою, роботою чи іншими стосунками заради турботи про свого партнера.
 4. Сприяти деструктивній або нездоровій поведінці партнера.
 5. Не дозволяти партнеру брати відповідальність за власне життя.
 6. Не дозволяти партнеру зберігати свою незалежність.

Співзалежності вчать, спостерігаючи та наслідуючи інших членів сім'ї, які демонструють такий тип поведінки. Він часто передається від одного покоління до іншого. Тож дитина, яка виросла, спостерігаючи за співзалежними стосунками з батьком, може повторити цю схему.

Співзалежність виникає в неблагополучних сім'ях, де члени часто відчують гнів, біль, страх або сором, які заперечують або ігнорують. Основні проблеми, які сприяють дисфункції, можуть включати: залежність від наркотиків, алкоголю, роботи, їжі, сексу, азартних ігор, відносин; жорстоке поводження (фізичне, емоційне чи сексуальне); хронічні соматичні або психічні захворювання.

Співзалежні люди не згадують про існування проблем. Члени сім'ї пригнічують свої емоції та нехтують власними потребами, намагаючись піклуватися про людину, яка бореться.

Вся увага та енергія спрямовуються на людину, яка жорстоко поводиться, хвора чи залежна. Співзалежна людина зазвичай жертвує всіма власними потребами, щоб піклуватися про члена сім'ї, якому важко. Зазвичай вони відчують соціальні, емоційні та фізичні наслідки, оскільки нехтують власним здоров'ям, добробутом і безпекою.

Хоча будь-хто може опинитися у співзалежних стосунках, є певні фактори, які збільшують ризик. Дослідники визначили кілька факторів, які часто пов'язують із співзалежністю:

- Відсутність довіри до себе чи інших.
- Страх залишитися самотнім або покинутим.

- Потреба контролювати інших людей.
- Хронічний гнів.
- Часта брехня.
- Погані навички спілкування.
- Проблеми з прийняттям рішень.
- Проблеми з інтимною близькістю.
- Труднощі з встановленням кордонів.
- Проблеми з адаптацією до змін.
- Надзвичайна потреба в схваленні та визнанні.
- Схильність ображатися, коли інші не визнають їхні зусилля.
- Схильність постійно робити більше, ніж їх частка.
- Схильність плутати любов і жалість.
- Перебільшене почуття відповідальності за дії інших.

Дослідження показують, що співзалежність поширена серед дорослих, яких виховували батьки, які страждають від зловживання психоактивними речовинами, які живуть у сімейному оточенні з хронічним стресом, у яких є діти з проблемами поведінки та які доглядають за хронічно хворими. Жінки більш схильні бути співзалежними, ніж чоловіки.

Люди, які займаються допоміжними професіями, також частіше перебувають у співзалежних стосунках. За оцінками, одна третина медсестер має помірний або важкий рівень співзалежності. Медсестрам необхідно бути чутливими до потреб інших і часто відмовлятися від власних почуттів заради блага пацієнтів. Вони також можуть знайти підтвердження у своїй здатності піклуватися про інших, і ця потреба може поширитися на їх особисте життя.

Хоча співзалежність – це не те, що виявляється в лабораторних тестах чи скануванні мозку, є кілька запитань, які ви можете поставити собі, щоб допомогти виявити співзалежну поведінку.

- Чи відчуваєте ви зобов'язання допомагати іншим людям?
- Чи намагаєтеся ви контролювати події та те, як повинні поводитися інші люди?

- Ви боїтеся дозволити іншим людям бути такими, якими вони є, і дозволити подіям відбуватися природним шляхом?
- Вам соромно за те, ким ви є?
- Чи намагаєтеся ви контролювати події та людей за допомогою безпорадності, почуття провини, примусу, погроз, порад, маніпуляції чи домінування?
- Вам важко просити інших про допомогу?
- Чи відчуваєте ви змушеними допомагати людям вирішувати їхні проблеми (тобто давати поради)?
- Ви часто приховуєте те, що насправді відчуваєте?
- Чи уникаєте ви відкрито говорити про проблеми?
- Чи витісняєте ви болючі думки та почуття зі своєї свідомості?
- Ви звинувачуєте себе і принижуйте себе?

Якщо є ствердна відповідь на багато з цих запитань, це може бути ознакою співзалежних моделей поведінки у стосунках. Виявлення цих моделей є важливим кроком у навчанні того, як перестати бути співзалежними. Деякі люди здатні подолати співзалежність самостійно. Деяким людям може бути достатньо дізнатися, що означає бути співзалежним і яку шкоду це завдає, щоб змінити свою поведінку.

Зазначимо деякі кроки, які людина може зробити, щоб подолати співзалежність:

1. Шукайте ознаки здорових стосунків.

Щоб позбутися шаблонів співзалежності, вам потрібно спочатку зрозуміти, як виглядають здорові, повні любові стосунки. Ознаки здорових стосунків включають приділяти час один одному, зберігати незалежність, бути чесним і відкритим, проявляти прихильність і мати рівність.

2. Наявність здорових кордонів.

Люди в хороших стосунках підтримують один одного, але вони також поважають межі один одного. Кордон – це межа, яка визначає, що ви бажаєте і не бажаєте приймати у стосунках. Витратьте трохи часу на роздуми про те,

що для вас прийнятно. Працюйте над тим, щоб вислухати іншу людину, але не дозволяйте їй проблемам поглинати ваше життя.

Потренуйтеся знаходити способи відхилити запити, які виходять за ваші кордони. Встановіть обмеження, а потім працюйте над їх дотриманням.

3. Бережіть себе.

Люди, які перебувають у співзалежних стосунках, часто мають низьку самооцінку. Щоб перестати бути співзалежними, потрібно почати з оцінки себе. Дізнайтеся більше про речі, які роблять вас щасливими, і те, яким життям ви хочете жити.

Витрачайте час на те, що вам подобається. Працюйте над подоланням негативних розмов із самим собою та замініть думки, які знищують вас, більш позитивними, реалістичними. Також переконайтеся, що ви дбаєте про своє здоров'я, отримуючи їжу, відпочинок і самообслуговування, необхідні для вашого емоційного благополуччя.

Деякі люди дізнаються про свою схильність до співзалежності з книг або статей. Інші перестають бути співзалежними, коли відчувають зміни навколишнього середовища, наприклад, коли партнер стає тверезим або вони знаходять нову роботу, яка вимагає від них припинення піклування.

Однак співзалежність часто вимагає професійного лікування. Це можна лікувати за допомогою бесідної терапії. Дослідження показують, що кілька різних типів терапевтичного лікування можуть бути ефективними для покращення якості життя людини та навчитися перестати бути співзалежними.

Групова терапія. Існує кілька різних групових втручань, які можуть бути ефективними для співзалежності. Групова динаміка дає людям можливість формувати здоровіші стосунки у відповідному просторі. Групова терапія часто передбачає надання позитивних відгуків і притягнення окремих осіб до відповідальності [24].

Методи групової терапії можуть відрізнятися. Деякі включають когнітивну поведінкову терапію, де учасники навчаються конкретним

стратегіям розвитку навичок.

Інші групи співзалежності дотримуються 12-крокової моделі. Подібно до того, як працюють інші групи з 12 кроків, люди дізнаються про свою залежність від стосунків. Цілі можуть включати підвищення самосвідомості, самооцінки та вираження почуттів.

Сімейна терапія націлена на дисфункціональну сімейну динаміку. Члени сім'ї вчаться розпізнавати свої дисфункціональні моделі, щоб вони могли навчитися покращувати свої стосунки.

Поліпшення спілкування часто є ключовою метою сімейної терапії. Питання, які ніколи раніше не обговорювалися в сім'ї, можуть бути порушені під час терапії. Іноді одна особа створює зміни (наприклад, стає тверезою або заохочує когось бути більш незалежними), і це може змінити динаміку всієї родини.

Когнітивна терапія може бути націлена на думки, які сприяють формуванню нездорових стосунків. Наприклад, людина, яка думає: «Я терпіти не можу самотність», швидше за все, докладе чимало зусиль, щоб зберегти стосунки, навіть якщо це нездорово. Сеанси терапії можуть бути зосереджені на тому, щоб навчитися терпіти неприємні емоції та змінити ірраціональні думки.

Ціль, ймовірно, призведе до позитивних змін у поведінці та дозволить іншій людині прийняти більшу особисту відповідальність за власні дії. Лікування може стосуватися дитинства людини, оскільки більшість співзалежних людей будують свої стосунки за зразком тих, у яких вони виростили. Терапія може допомогти комусь увійти в контакт зі своїми емоціями та знову відчувати широкий спектр почуттів.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз вивчення особливостей розвитку емоційної залежності особистості обумовлений високим динамізмом повсякденного життя і діяльності сучасної людини, інтенсифікацією соціальних зв'язків і спілкування людей, необхідністю ухвалювати відповідальні рішення в умовах невизначеної ситуації і дефіциту часу, підвищення вимог до компетентності і оперативності людини зв'язані, все це впливає на кожну людину та суспільство в цілому зростанням емоціональної напруженості, яка виражається такими станами як настрій, почуття, афекти, тривожність, агресивність, стрес, фрустрація.

Ось чому проблема емоційних станів, а також їх переживання має в людинознавстві величезне значення. І саме успішна розробка цієї проблеми необхідна тому, що психічні стани багато в чому визначають характер діяльності людини. Провідне місце в діагностиці емоційних станів відводиться переживанням. Саме переживання чогось (апатії, страху, радості, невпевненості, огиди, тривоги) дає змогу найдостовірніше судити про психічний стан людини, є індикатором емоційного стану.

Також, як виявилось, чи не одним з головних питань в даній тематиці є питання про диференціацію переживань емоційних станів у представників різної статі. Теоретичний аналіз даного питання підтвердив гіпотезу про достатньо велику різницю в переживанні різних станів. У деяких емоційних станах мають перевагу в переживанні чоловіки, в деяких – жінки. Це зумовлено передусім віковими та соціальними особливостями.

З удосконаленням здатності до розпізнавання структури міжособистісних ситуацій в динаміці, до аналізу складних ситуацій взаємодії людей меншої вираженості набуває потреба в опіці, захисті, порадах з боку інших та надмірна залежність від зовнішньої оцінки, від чужої думки; зростає здатність до правильної оцінки стану, почуттів, наміру людей по їх невербальних проявах, чутливість до невербальної експресії,

зменшуються схильність до прийняття позиції веденого, нездатність самостійно приймати рішення, поступливість та невпевненість у власній думці.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Діагностика рівня сформованості емоційної залежності чоловіків та жінок

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо вивчення психологічних чинників емоційної залежності особистостей, дає змогу розглядати даний феномен, як особливу систему компонентів, що є запорукою взаємодії особистості з оточенням. Емоційна залежність особистості в різних її проявах при взаємодії з оточенням може призводити до негативних наслідків не завжди по відношенню до себе, а й до соціуму. Саме тому, розв'язання проблеми щодо зниження рівня емоційної залежності серед респондентів, є одним із головних в сучасній психологічній науці. В зв'язку з цим важливим аспектом зниження рівня емоційної залежності є врахування впливу психологічних чинників, які можуть погіршувати і збільшувати залежність особистості.

З метою вивчення психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок, було проведено констатувальний експеримент, у якому взяли участь 40 респондентів, 20 осіб чоловічої статі, 20 осіб жіночої статі.

Проведення констатувального експерименту передбачало вирішення таких завдань:

1. Виокремити характеристики емоційної залежності та визначити психологічні чинники, що впливають на неї.
2. Здійснити діагностику проявів емоційної залежності та психологічних чинників, які впливають на її формування у чоловіків і жінок.
3. Провести аналіз отриманих результатів констатувального експерименту.

Процес впливу психологічних чинників вимагає усвідомлення прояву емоційної залежності. В результаті аналізу науково-методичної літератури, ми виокремили наступні особливості прояву емоційної залежності:

- залежність від почуття любові – в більшості випадків характеризує стан однієї особистості в стосунках, що страждає від нерозділених почуттів, рідко переживають моменти щастя, часто перебувають в стані ревності, сумнівів, занепокоєння, недовіри. В любовній залежності один партнер домінує, інший виконує його побажання, бере на себе відповідальність за стосунки, часто переживає усвідомлений страх бути покинутим, що мотивує задовольняти будь-які бажання з метою збереження стосунків;

- залежність від близьких міжстатевих відносин – міжстатеві відносини у чоловіків переважно екстенсивніші, ніж у жінок. Через переважання даного аспекту чоловіки менш схильні до емоційної залежності, ніж жінки, так як особи жіночої статі надають більше ваги таким стосункам. Особам, які мають залежність від міжстатевих відносин, важливо і необхідно постійно перебувати у близьких стосунках;

- емоційна опора характеризується ригідним прагненням до отримання допомоги та підтримки на фоні постійного відчуття особистості, як слабкої та безпорадної незалежно від ситуації, необхідності у прийнятті близьким оточенням, потребою у захисті, всеохоплюючою залежністю від думки оточення. Основою виникнення даного прояву є неусвідомлений страх перед близькими стосунками, що асоціюються із втратою себе, як особистості, абсолютним захопленням особистістю.

Тобто, можна сказати, що при наявності таких проявів у поведінці особистості в повсякденному житті можна сказати про схильність до емоційної залежності, що в подальшому житті може створювати перешкоди у будь-яких взаємодіях між особистостями, виникненню депресивних станів, агресивності, стресових ситуацій, конфліктів та схильності до суїциду.

Виділивши прояви емоційної залежності, важливо вказати психологічні чинники, які ми будемо розглядати, як такі, що впливають на емоційну залежність. Проаналізувавши літературу, ми виокремили наступні

психологічні чинники:

- самооцінка – це психологічне утворення, що надає змогу особистості оцінити свій моральний та фізичний стан, власні можливості, активність, відносини з іншими особистостями та соціальною групою, спрямованість, тощо. Вона складається під впливом оцінок, що надає особистості оточення. Формується як результат зіставлення двох образів: «Я»-реальне та «Я»-ідеальне.

- тривожність – риса характеру особистості, що проявляється у надмірному хвилюванні, тощо. Для особистостей у яких високий рівень тривожності характерна: безнадійність, беспорядність, уникання конфліктних ситуацій.

- стиль сімейного виховання – це характерна стратегія поведінки батьків по відношенню до дитини. Стилі вихованню відрізняються між собою рівнем контролю, методами виховання, рівнем емоційної чуйності по відношенню до дитини, і протягом дорослішання впливають на формування характерологічних особливостей особистості.

Тобто, самооцінка, тривожність та стиль сімейного виховання безпосередньо впливають на емоційну залежність. Можна сказати, що особистості з високим рівнем тривожності є схильними до емоційної залежності через необхідність мати поряд особистість, яка б змогла приймати важливі рішення, надавала б підтримку та опору в будь-яких ситуаціях.

Особистості з низькою самооцінкою схильні проявляти емоційну залежність, як залежність від почуття любові, так як через власну невпевненість, переживатимуть острах бути покинутим та виконуватимуть будь які побажання партнера, часто можуть перебувати у відносинах де присутнє домашнє насильство.

Особистості, які виховувались у сім'ї з авторитарним стилем, скоріше за все проявлятимуть емоційну залежність, у залежності від міжособистісних стосунків з партнером. Через постійні рамки, які ставили

батьки, особистість намагатиметься довести самому собі і оточенню власну самостійність, впевненість, відсутність рамок контролю та тяжітиме до стрімких близьких стосунків.

Взаємодія виділених нами психологічних чинників впливає на емоційну залежність, як чоловіків так і жінок, і виходячи з рівня їх розвитку ми можемо стверджувати про високий рівень залежності як чоловіків так і жінок.

З метою вивчення впливу психологічних чинників на емоційну залежність чоловіків та жінок було проведено констатувальний експеримент на базі Центру психологічного консультування м.Одеса.

Вікові рамки осіб, що приймали участь в експерименті, становлять від 25 до 40 років, середній вік учасників – 33 роки. У дослідженні приймали участь 40 респондентів, 20 осіб жіночої статі та 20 осіб чоловічої статі. Всі учасники мають вищу або незакінчену вищу освіту, перебувають в офіційному шлюбі (або на шляху до офіційної реєстрації), вирости в повній сім'ї і проживають в місті Одеса.

З метою здійснення дослідження, спрямованого на визначення впливу психологічних чинників на емоційну залежність чоловіків та жінок, ми обрали наступні методика:

1. Методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей (для діагностики залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків).

2. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда (для діагностики емоційної опори по відношенню до інших).

3. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова (для діагностики рівня самооцінки).

4. Методика «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова (для визначення стилю сімейного виховання).

5. Тест «Шкала тривоги Бека» (для діагностики рівня тривожності).

Опис методик, а також ключі до них подано у Додатку А.

Відповідно до отриманих результатів діагностики залежності від почуття любові чоловіків та жінок, яка здійснювалась за допомогою методики діагностики схильності до різноманітних видів залежностей Г.В. Лозової було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 40% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 25% від усіх респондентів низький рівень. 50% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 55%. Високий рівень – 10% серед чоловіків і 20% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень розвитку залежності від почуття любові у чоловіків та жінок за методикою діагностики схильності до різноманітних видів залежностей

| Кількість у % | | |
|--------------------|----------|-------|
| Рівні прояву/стать | Чоловіки | Жінки |
| Низький | 40% | 25% |
| Середній | 50% | 55% |
| Високий | 10% | 20% |

Зважаючи на виявлені показники, ми можемо сказати, що у більшості досліджуваних наявний середній рівень прояву залежності від почуття любові, як у чоловіків так і жінок. Високі показники по даному показнику мають більша частина чоловіків ніж жінок, це означає, що жінки більш схильні до саме такого прояву емоційної залежності, як залежність від почуття любові. Низький рівень мають більшість чоловіків та четверта частина серед усіх досліджуваних жінок не мають залежності від почуття любові, як прояву емоційної залежності. Можна сказати, що такі особистості є впевненими у власних цілях, постійно намагаються розвиватись, і виступають як надійним партнером для стосунків, так і мають таке відношення до стосунків, домінуючих у партнера.

У результаті діагностики залежності від близьких міжстатевих

стосунків, яка здійснювалась за допомогою методики діагностика схильності до різноманітних видів залежностей Г.В. Лозової було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 15% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 55% від усіх респондентів низький рівень. 55% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 25%. Високий рівень – 30% серед чоловіків і 20% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень розвитку залежності від близьких між статевих стосунків за методикою діагностика схильності до різноманітних видів залежностей

| Кількість у % | | |
|--------------------|----------|-------|
| Рівні прояву/стать | Чоловіки | Жінки |
| Низький | 15% | 55% |
| Середній | 55% | 25% |
| Високий | 30% | 20% |

За отриманими результатами, ми можемо констатувати, що більшість жінок мають низький рівень прояву емоційної залежності, в залежності від близьких міжстатевих стосунків, тобто більшості жінкам не характерно проявляти свою залежність таким чином. В той час, як чоловіки мають середній рівень саме такого прояву емоційної залежності. Для осіб, що мають високий рівень розподілу прояву емоційної залежності, характерне тяжіння до близьких міжстатевих стосунків, це може проявлятися у взаємодії з партнером у інтимній зоні спілкування (не більше ніж 50 см від партнера), часті прояви фізичного контакту, обійми, поцілунки, тощо. Такі особистості потребують постійної фізичної взаємодії.

Виявлення рівня емоційної опори на інших серед осіб чоловічої та жіночої статі, діагностика якого здійснювалась за допомогою опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільда, дозволяє констатувати той факт, що 60% респондентів чоловічої статі та 40%

досліджуваних жінок мають низький рівень, 30% респондентів чоловіків та 45% досліджуваних жінок мають середній рівень. 10% серед усіх респондентів чоловіків і 15% серед усіх досліджуваних жінок мають високий рівень емоційної опори від інших. Кількісні показники подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень розвитку емоційної опори від інших серед чоловіків та жінок за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

| Кількість у % | | |
|--------------------|----------|-------|
| Рівні прояву/стать | Чоловіки | Жінки |
| Низький | 60% | 40% |
| Середній | 30% | 45% |
| Високий | 10% | 15% |

За отриманими результатами, ми можемо сказати, що рівень емоційної опори на інших у більшості респондентів чоловіків низький прояв емоційної залежності, а у жінок середній. Низькі показники даних характеристик означають, відсутність необхідності очікувати опору, підтримку, у вирішуванні певних проблем з боку партнера, такі особи часто не потребують додаткової уваги з боку близької людини, здатні самотійно почувати себе повноцінними зрілими особистостями. Середні показники даних характеристик, означають потребу досліджуваних у підтримці близької людини в критичних ситуаціях, їм притаманно лише знання того, що вони можуть це отримати в будь який момент, для того щоб впевнено діяти. Респонденти з високим рівнем емоційної опори, потребують емоційної близькості, любові та прийняття з боку значущих осіб, постійно відчують себе безпорадними та слабкими не залежно від ситуації, яка виникла, невпевнені у власних силах, часто переживають відчуття безпорадності та самотності.

В результаті діагностики рівня самооцінки особистості, яка здійснювалась за допомогою тесту-опитувальника «Визначення рівня

самооцінки» С.В. Ковальова було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 15% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 30% від усіх респондентів низький рівень. 60% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 40%. Високий рівень – 25% серед чоловіків і 30% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень розвитку рівня самооцінки особистості за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова

| Рівні /стать | Кількість у % | |
|--------------|---------------|-------|
| | Чоловіки | Жінки |
| Низький | 15% | 30% |
| Середній | 60% | 40% |
| Високий | 25% | 30% |

За отриманими результатами даної методики, ми можемо, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки. Вони адекватно сприймають все що відбувається навколо, ініціативні, комунікабельні, надають перевагу ставити перед собою реалістичні цілі та досягати їх, досить критично відносять до себе, так як намагаються розцінити власні можливості та досягнення.

Для респондентів із високим рівнем характерно: ідеалізація образу власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи, ігнорування невдач, відсутність раціоналізму. Їм важко сприймати конструктивну критику, в більшості невдач схильні звинувачувати інших, обставини, тощо. У особистостей із заниженою самооцінкою, частіше за все намагаються досягти недосяжних цілях, часто стикаються з неможливістю реалізувати свої здібності, тому розчаровуються, невпевнені у власних силах, мають завищену критичність по відношенню до себе та інших, на цьому фоні можуть являтися

конфліктними особистостями.

В результаті діагностики переважаючого стилю сімейного виховання, яка здійснювалась за допомогою методики «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 50% респондентів мають авторитетний стиль та серед жінок – 75% від усіх респондентів. 30% серед досліджуваних чоловіків мають авторитарний стиль, а серед жінок – 5%. Ліберальний стиль – 10% серед чоловіків і 15% серед жінок. Серед осіб чоловічої статі 10% респондентів мають індиферентний стиль та серед жінок 5%. Кількісні показники подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Стилі сімейного виховання серед чоловіків та жінок за методикою «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова

| Кількість у % | | |
|-----------------------|----------|-------|
| Стиль виховання/стать | Чоловіки | Жінки |
| Авторитетний | 50% | 75% |
| Авторитарний | 30% | 5% |
| Ліберальний | 10% | 15% |
| Індиферентний | 10% | 5% |

За отриманими результатами за визначенням домінуючих стилів виховання, ми з'ясували, що особи, яким притаманний авторитарний стиль виховання, характерно високий рівень вимогливості та низький рівень чуйності, поведінка такої особистості зазвичай директивна і базується на вказівках та силі, встановлення суворих обмежень по відношенню до дитини. Особам, яким притаманний авторитетний стиль виховання характерно: орієнтація на особистість виховуваного, прагненням до встановлення довірливих стосунків, влада використовується по мірі необхідності, характерне встановлення правил та втілення їх у життя,

заохочується ініціативність і самостійність, дитина виховується як самостійна та самобутня особистість.

Респондентам з ліберальним стилем виховання характерний: низький рівень вимогливості, наявний слабкий контроль з боку батьків, мінімальне покарання з неналежну поведінку, тощо.

У досліджуваних з індіферентним стилем виховання можливий низький рівень вимогливості та чуйності, відсутністю вимог та відсутність піклування про потреби особистості.

В результаті діагностики рівня самооцінки особистості, яка здійснювалась за допомогою тесту «Шкала тривоги Бека» було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 60% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 30% від усіх респондентів низький рівень. 35% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 50%. Високий рівень – 5% серед чоловіків і 20% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Рівень розподілу рівня тривожності особистості за тестом
«Шкала тривоги Бека»**

| Рівні /стать | Кількість у % | |
|--------------|---------------|-------|
| | Чоловіки | Жінки |
| Низький | 60% | 30% |
| Середній | 35% | 50% |
| Високий | 5% | 20% |

За отриманими результатами шкали тесту, ми можемо сказати, що більшість респондентів чоловіків мають низький рівень тривожності, а жінок- середній. Для осіб з низьким рівнем тривожності характерно: адекватне сприйняття навколишньої діяльності, стресостійкість, впевненість у власних силах, відсутність відчуття тривожності за те, що може трапитись без об'єктивних на те причин. Для осіб із середнім рівнем

характерне: соціалізація без виникнення складнощів, самоконтроль, виникнення відчуття тривожності, лише при об'єктивних причинах, здатність заспокоїти себе та діяти в стресовій ситуації виконуючи вказівки командирів. Для респондентів з високим рівнем тривожності притаманні такі характеристики, як: необґрунтовані спалахи тривожності, перекручене сприйняття світу, відсутність самоконтролю та самоаналізу, неадекватна поведінка в стресових ситуаціях, можлива підозрілість до оточуючих.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Аналізуючи отримані данні відповідно до показників прояву емоційної залежності, можна сказати, що розвиток залежності від почуття любові, залежності від близьких міжстатевих стосунків та емоційної опори від інших перебувають на прийнятному рівні і характеризуються переважно середніми показниками, тобто виявлена схильність не є критичною.

При аналізі психологічних чинників було з'ясовано, що рівні тривожності, самооцінки також перебувають на середньому рівні у більшості респондентів. За результатами діагностики стосовно стилів сімейного виховання, у більшості респондентів, як серед чоловіків так і серед жінок переважає авторитетний стиль виховання. Проте, враховуючи те, що є респонденти з високими показниками серед означених компонентів, свідчить про виявлені недоліки в розвитку певних характеристик.

За результатами проведеного дослідження стосовно рівня залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків, можна сказати, що у більшості чоловіків та жінок представлений середній рівень залежності, проте у незначного відсотку досліджуваних ми можемо прослідкувати проблеми, що виявляються у високому рівні залежності. Тому узагальнюючи отримані результати ми виявили рівень розвитку даного прояву залежності серед чоловіків та жінок. Графічне зображення подано на рис. 2.1.

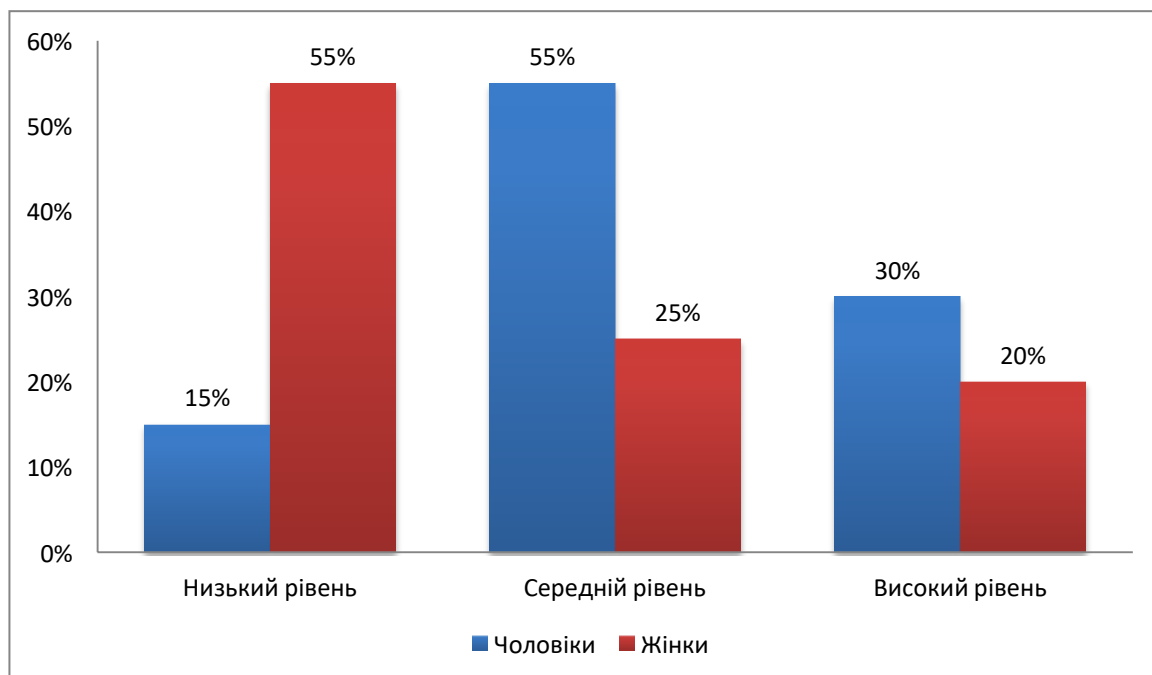


Рисунок 2.1. Рівень розвитку залежності від близьких міжстатевих стосунків серед чоловіків та жінок

Тобто, за отриманими результатами, ми можемо сказати, що за даним проявом емоційної залежності більшість респондентів жінок мають низький рівень даної залежності ніж чоловіки. Такий показник свідчить про те, що особи жіночої статі менш залежні від близьких міжстатевих стосунків, так як вони надають особливу вагу такого роду стосункам, ніж чоловіки. Більша екстенсивність чоловічих між статевих стосунків означає меншу емоційну залежність.

За результатами проведеного дослідження залежності від почуття любові серед чоловіків та жінок, як прояву емоційної залежності, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має високий рівень залежності як прояву емоційної залежності. Графічне зображення подано на рис. 2.2.

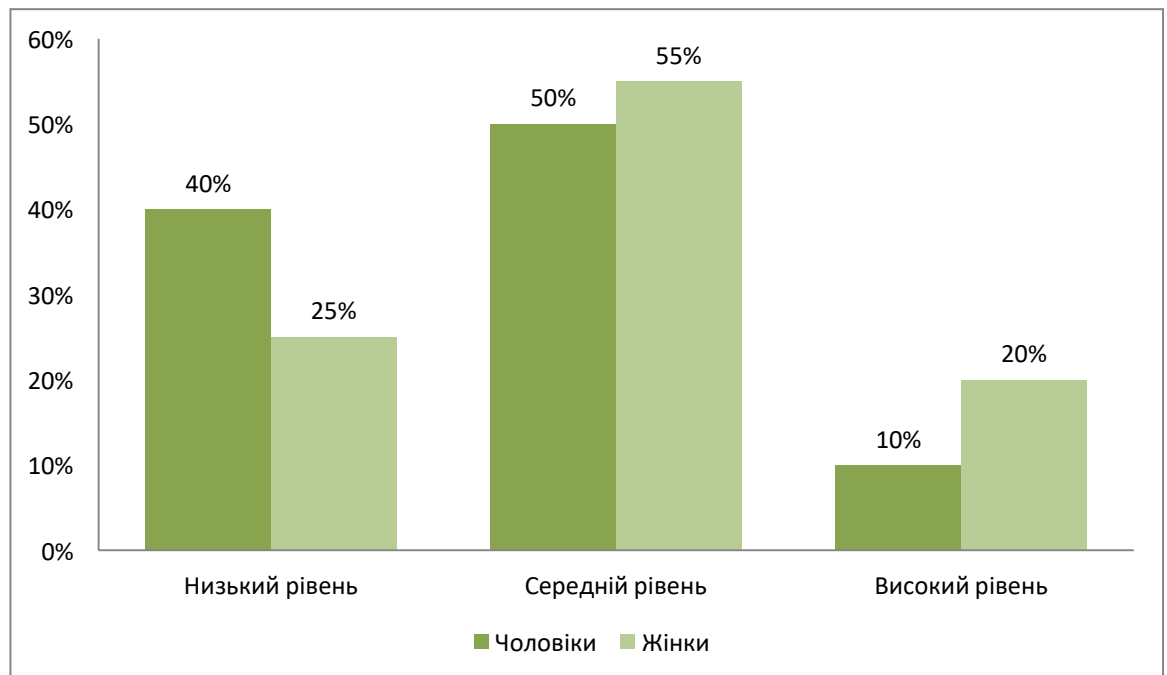


Рисунок 2.2. Рівень розвитку залежності від почуття любові серед чоловіків та жінок

За результатами, які ми отримали можна сказати, що більшість досліджуваних як серед чоловіків так і серед жінок мають середній рівень залежності від почуття любові. Проте високий рівень більше представлений жінками, так як вони надають більшу перевагу почуттям, що пов'язане з бажання піклуватись про когось, бути потрібною. Представники високого рівня залежності схильні надмірно захоплюватись особистістю об'єкта власної любові, часто можуть втрачати власну індивідуальність, так як прагнуть зберегти прихильність партнера через заміщення власної ідентичності, ідентичністю партнера. Це підсилює емоційну залежність особистістю.

За результатами проведеного дослідження емоційного опору на партнера серед чоловіків та жінок, як прояву емоційної залежності, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має високий рівень опору, як прояву емоційної залежності. Графічне зображення подано на рис. 2.3.

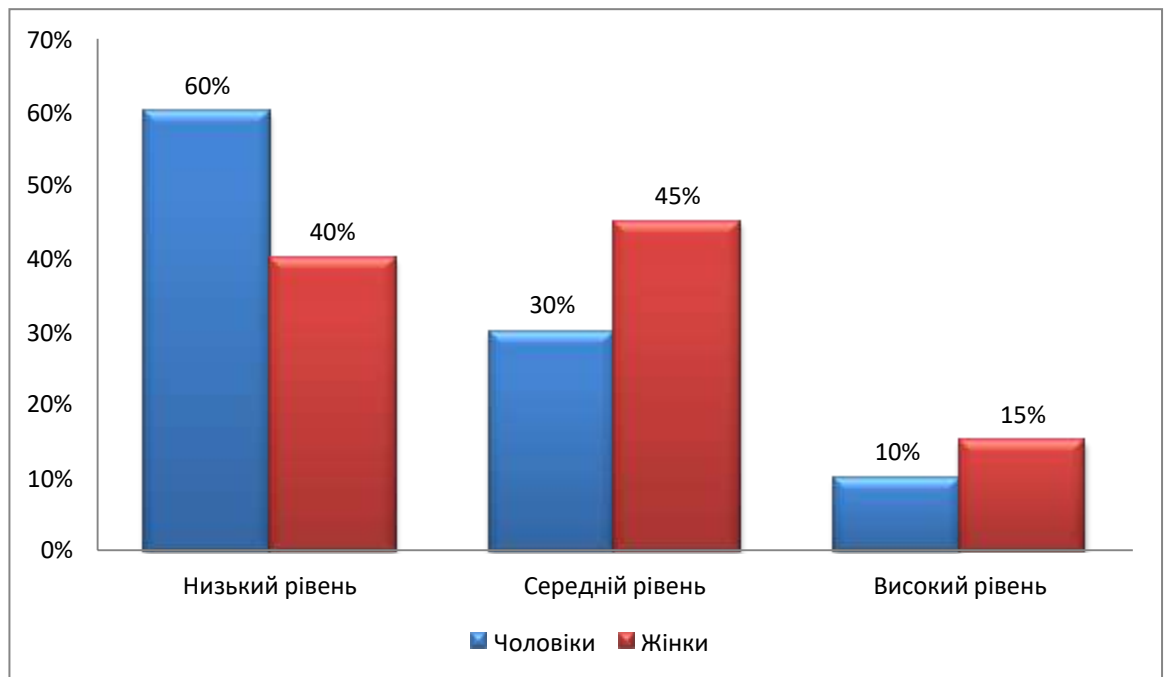


Рисунок 2.3. Рівень розвитку емоційної опори на інших серед чоловіків та жінок

За результатами, які ми отримали, можна сказати, що більшість досліджуваних, як серед чоловіків, так і серед жінок, мають низький рівень емоційної опори. Особи, що мають низький рівень емоційної опори, адаптивні, варіативні, відзначаються значною гнучкістю поведінки та спілкування, звертаються за допомогою в міру виникнення об'єктивної необхідності. Респонденти з високим рівнем емоційної опори, потребують емоційної близькості, любові та прийняття з боку значущих осіб, постійно відчують себе безпорадними та слабкими не залежно від ситуації, яка виникла, невпевнені у власних силах, часто переживають відчуття безпорадності та самотності. Респонденти з такими показниками є емоційно залежними і їм буде складно її позбутися.

За результатами проведеного дослідження тривожності серед чоловіків та жінок, як психологічного чинника, що впливає на емоційну залежність, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має високий рівень тривожності. Графічне зображення подано на рис. 2.4.

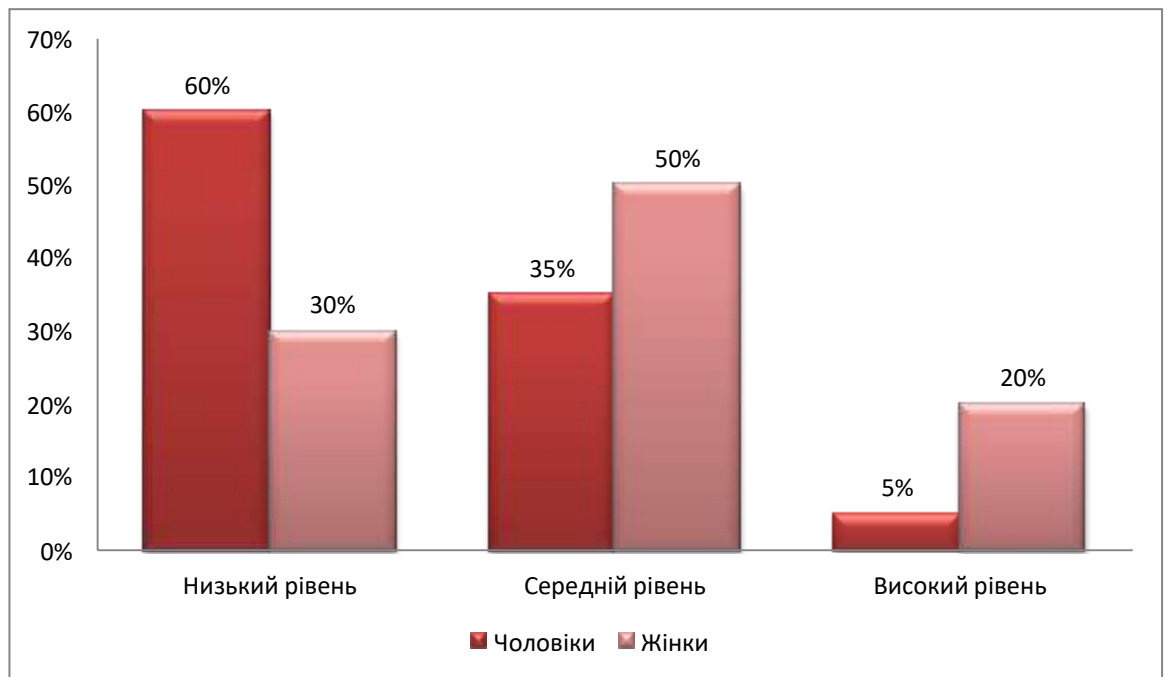


Рисунок 2.4. Рівень розвитку тривожності серед чоловіків та жінок

За отриманими результатами шкали тесту, ми можемо сказати, що більшість респондентів чоловіків мають низький рівень тривожності, а жінок - середній. Для осіб з низьким рівнем тривожності характерно: адекватне сприйняття навколишньої діяльності, стресостійкість, впевненість у власних силах, відсутність відчуття тривоги за те, що може трапитись без об'єктивних на те причин. Для осіб із середнім рівнем характерне: соціалізація без виникнення складнощів, самоконтроль, виникнення відчуття тривоги, лише при об'єктивних причинах, здатність заспокоїти себе та діяти в стресовій ситуації виконуючи вказівки командирів. Для респондентів з високим рівнем тривожності притаманні такі характеристики, як: необґрунтовані спалахи тривоги, перекручене сприйняття світу, відсутність самоконтролю та самоаналізу, неадекватна поведінка в стресових ситуаціях, можлива підозрілість до оточуючих. Особистості з високим рівнем тривожності, являються емоційно залежними від партнера, близької людини.

За результатами проведеного дослідження самооцінки серед чоловіків та жінок, як психологічного чинника, що впливає на емоційну залежність, миз'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має низький рівень

самооцінки. Графічне зображення подано на рис. 2.5.

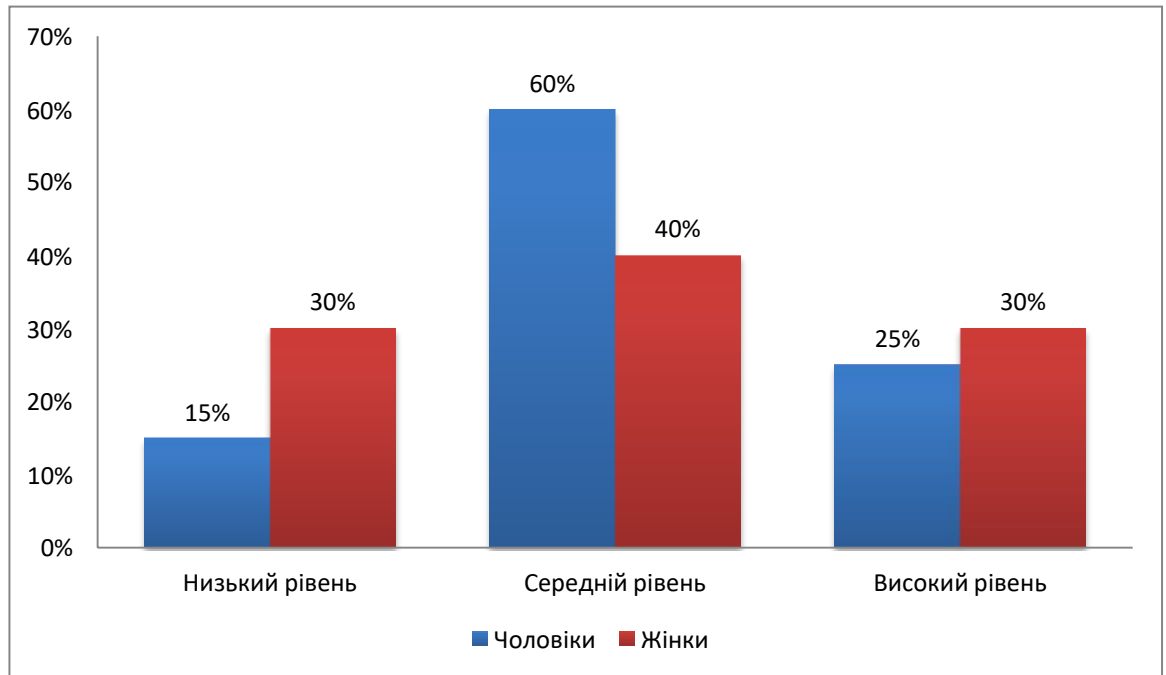


Рисунок 2.5. Рівень розвитку самооцінки серед респондентів чоловічої та жіночої статі

За отриманими результатами, ми можемо сказати, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки, як серед чоловіків так і серед жінок, вони впевнені у власних силах, ставлять реалістичні цілі і досягають їх, не потребують контролю з боку партнера, раціонально підходять до вирішення проблем. Респонденти із завищеною самооцінкою часто мають партнера, який від них залежить, через власну самовпевненість, створюють ідеалізований образ власної особистості, можливість, своєї цінності по відношенню до партнера або близьких людей, здатний до ігнорування власних невдач заради збереження звичної високої оцінки, себе як особистості, в таких випадках постійно звинувачує партнера в негараздах, можливе спотворене сприйняття дійсності, не здатні раціонально мислити. Респонденти із заниженою самооцінкою переважно не впевнені у собі, завищена вимогливість до себе і до оточуючих, часто є причиною конфліктів, так як не можуть пробачити ні собі ні партнеру помилки, можуть бути як емоційно залежними від партнера, так і особистостями від яких залежать.

За результатами проведеного дослідження домінуючого стилю сімейного виховання серед чоловіків та жінок, як психологічного чинника, що впливає на емоційну залежність, ми з'ясували, що значна частина досліджуваних чоловіків надають виховувались за авторитарним стилем, в той час як у жінок переважає авторитетний стиль. Графічне зображення подано на рис. 2.6.

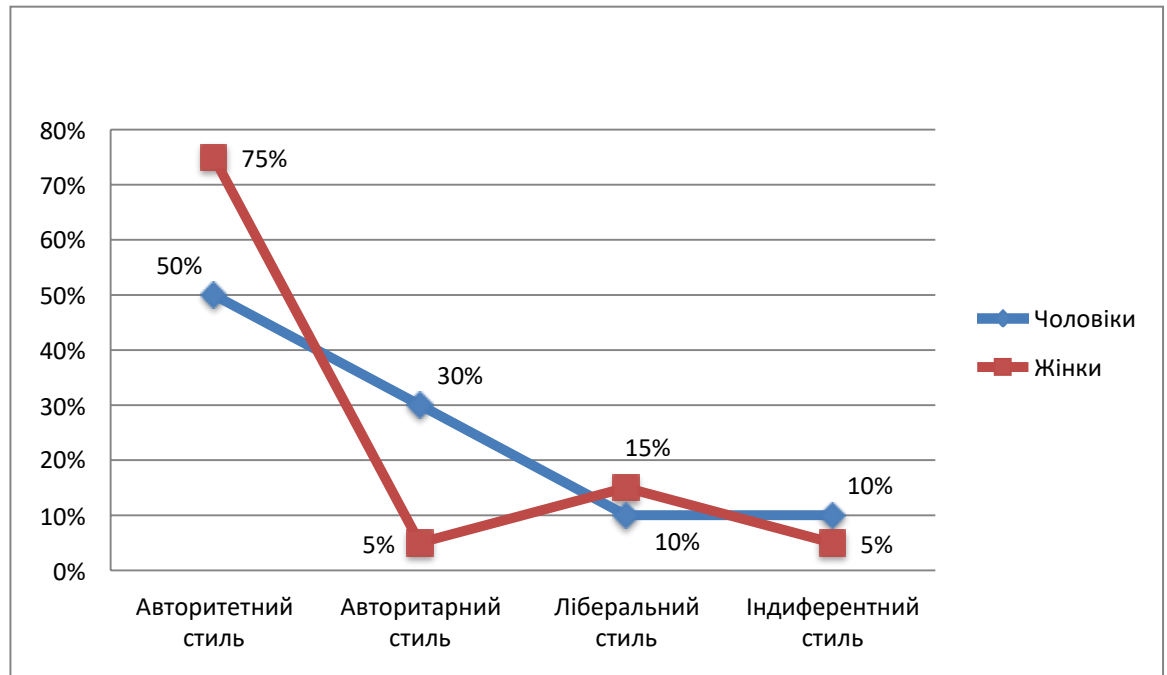


Рисунок 2.6. Розподіл стилів сімейного виховання серед респондентів чоловічої та жіночої статі

За результатами по даній методиці, ми можемо сказати, що третина досліджуваних жінок мають авторитетний стиль виховання, в той час як у чоловіків авторитарний стиль домінує. Респонденти для яких притаманний авторитетний стиль виховання зазвичай усвідомлюють важливу роль в становленні особистості дитини, висуваючи лише обґрунтовані обмеження, взаємовідносини базуються на взаєморозумінні та співробітництві, привчають дітей до самостійності та особистісної відповідальності, в дорослому віці вимагають усвідомленої поведінки, завжди готові прийти на допомогу, зазвичай формують почуття відповідальності, чесності та справедливості, в міру висувають обмеження, добре йдуть на контакт. Особистості з домінування авторитетного стилю не схильні до емоційної залежності. У досліджуваних з авторитарним стилем може

виникати залежність, так у таких осіб завищенні очікування, намагаються постійно контролювати, схильні обмежувати самостійність дій та свободу вибору. Респонденти, яких батьки використовували авторитарний стиль виховання схильні до залежності, в якості особи від якої будуть залежать, таким чином вони намагаються компенсувати свободу вибору та наявність повного контролю.

Відповідно до отриманих результатів, ми можемо сказати, що було встановлено зв'язок проявів емоційної залежності з тривожністю та авторитарним стилем виховання у чоловіків. Тобто особи чоловічої статі з високим рівнем тривожності та авторитарним стилем виховання виявляють схильність до проявів емоційної залежності. І навпаки, при низькому рівні тривожності та при низькому показнику авторитарного стилю виховання схильність до емоційної залежності знижується.

Також було встановлено зв'язок проявів емоційної залежності з тривожністю та рівнем самооцінки. Тобто особи жіночої статі з високим рівнем тривожності та заниженою самооцінкою виявляють схильності до емоційної залежності. І навпаки, при низькому рівні тривожності та адекватній самооцінці схильність до емоційної залежності знижується.

За результатами констатувального експерименту, ми визначили необхідність здійснити пошук шляхів психокорекційного впливу щодо зниження прояву емоційної залежності у чоловіків та жінок.

За результатами проведеної нами діагностики, було з'ясовано, що серед усіх досліджуваних – 20%, що становить 8 осіб (4 осіб чоловічої статі та 4 осіб жіночої статі), потребують корекційної допомоги стосовно зниження емоційної залежності.

Таким чином, ми маємо підстави щодо необхідності проведення корекційно-розвивальних заходів стосовно зниження рівня емоційної залежності серед чоловіків та жінок. Тому ми сформували експериментальну групу, що складалась із 8 респондентів, при первинній діагностиці яких було виявлено емоційну залежність, високий рівень

тривожності, авторитарний стиль виховання у чоловіків та занижену самооцінку у жінок. Деталі корекційної програми, особливостей її проведення на експериментальній групі та результати перевірки ефективності по її впровадженню представлені в наступному параграфі.

Організація та проведення констатувального експерименту обумовлюють наступні висновки.

Типовими проявами емоційної залежності особистості серед чоловіків та жінок є: залежність від почуття любові, залежності від близьких міжстатевих стосунків та емоційної опори до інших, при наявності таких проявів у поведінці особистості в повсякденному житті можна сказати про схильність до емоційної залежності. Що в подальшому житті може створювати перешкоди у будь-яких взаємодіях між особистостями, виникненню депресивних станів, агресивності, стресових ситуацій, конфліктів та схильності до суїциду.

Нами були виокремлені психологічні чинники, що впливають на емоційну залежність, як чоловіків так і жінок, а саме: рівень тривожності, рівень самооцінки та домінуючий стиль сімейного виховання. В результаті чого нами було виокремлені напрямки дослідження та здійснено добір методичного інструментарію стосовно дослідження. З метою виявлення перерахованих нами проявів емоційної залежності нами були застосовані такі методики: Методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей (Г.В. Лозової) для діагностики залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд для діагностики емоційної опори по відношенню до інших. Задля діагностики психологічних чинників ми використали: тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова для діагностики рівня самооцінки; методика «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова для визначення стилю сімейного виховання; тест «Шкала тривоги Бека» для діагностики рівня тривожності.

За результатами проведеного дослідження, ми можемо констатувати,

що у чоловіків та жінок низький рівень емоційної залежності. При цьому у більшості респондентів - чоловіків низький рівень тривожності та середній рівень самооцінки, у більшості жінок середній рівень тривожності та самооцінки. Серед осіб жіночої статі домінує авторитетний стиль виховання, в той час, як у чоловіків авторитарний стиль сімейного виховання.

При узагальненні кількісних показників співвідношень за виокремленими нами проявами емоційної залежності та психологічними чинниками, показує якісну специфіку отриманих результатів. Емоційна залежність у чоловіків та жінок буде низька при: низькому рівні тривожності та адекватній самооцінці у жінок та низькому рівні тривожності та при низькому показнику по авторитарному стилю сімейного виховання у чоловіків. Відповідно до цього було констатовано, що у більшості респондентів, низький або середній прояв емоційної залежності.

У результаті проведеної нами діагностики, було виявлено, що 20% від усіх респондентів, що становить 8 осіб (4 осіб чоловічої та 4 осіб жіночої статі) потребують корекційної допомоги щодо зниження емоційної залежності. При первинній діагностиці у даних респондентів було виявлено: високий рівень залежності від почуття любові та залежність від близьких міжстатевих відносин, високий та середній рівень емоційної опори на інших, серед жінок високий рівень тривожності та занижена самооцінка, у чоловіків - високий та середній рівень тривожності, авторитарний стиль сімейного виховання.

Високий рівень прояву емоційної залежності зумовлює необхідність розробки й впровадження психокорекційної програми, щодо зниження емоційної залежності особистостей та зниження у них рівня тривожності, у чоловіків авторитарного стилю сімейного виховання, у жінок нормалізацію самооцінки.

2.3. Впровадження психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок та оцінка її ефективності

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма для зниження емоційної залежності чоловіків та жінок. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 8 респондентів: 4 особи чоловічої статі, 4 особи жіночої статі.

Завдання формувального етапу експерименту було виокремлено:

1. Розробити та впровадити психокорекційну програму зниження емоційної залежності чоловіків та жінок.
2. Провести контрольний зріз розподілу зниження емоційної залежності особистостей, що складають експериментальну групу.
3. Провести аналіз ефективності впливу психокорекційної програми щодо зниження емоційної залежності особистостей, що складають експериментальну групу.
4. Розробити практичні рекомендації чоловікам та жінкам стосовно профілактики емоційної залежності особистості.

Корекційна програма щодо зниження емоційної залежності особистості складається з 8 занять, тривалістю по 60-70 хвилин, що проводиться з періодичністю два рази на тиждень. Програма розрахована на чоловіків та жінок віком від 25-40 років.

Метою даної корекційно-розвивальної програми – зменшити рівень емоційної залежності чоловіків та жінок.

Відповідно до мети виділено наступні завдання програми:

- знизити рівень прояву емоційної залежності чоловіків та жінок;
- нормалізувати рівень самооцінки особистості;
- знизити рівень конфліктності особистості.
- знизити рівень тривожності особистості.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: ігри, вправи, бесіди, обговорення, творчі завдань, арт-терапевтичні методики.

Обладнання: м'яч, папір А-4, кольорові олівці, ручки, клубок з нитками, капелюх, папірці з виразами.

Очікувані результати: формування адекватної самооцінки; підвищення рівня впевненості в собі; підвищення стійкості до конфліктних ситуацій. оволодіння прийомами, що допомагають долати негативні емоційні реакції;

Форма занять: групова.

Тематичний план корекційної програми

| № | Структура заняття | Обладнання | Тривалість |
|----|---|------------|--|
| 1. | Вправа «Піаніно» Вправа «Секрет» Вправа «Люблю-не люблю» Вправа "Придумай смішну і сенітницю" | | 10 хв. 15 хв. 10 хв. 20 хв. |
| 2. | Вправа "За що мене любить " Вправа «Так буде справедливо». Вправа «Чого я боюся» | | 10 хв. 20 хв. 30 хв. |
| 3. | Вправа «Дві скриньки». Вправа «Такі різні настрої». Вправа: «Малюємо настрої». Вправа «Клубок» | | 15 хв. 10 хв. 30 хв. 5 хв. |
| 4. | Вправа «Гучний дім» Вправа «Розгнівані кульки» Вправа «Хвиля» Вправа «Лінія життя» Вправа «Водоспад світла» | | 5 хв. 20 хв. 10 хв. 20 хв. 5 хв. |
| 5. | Вправа «Привіт, ти уявляєш» Вправа «Король чи Королева» Вправа «Казкові дзеркала» Вправа «Рука» | | 10 хв. 20 хв. 20 хв. 10 хв. |
| 6. | Вправа «Три будинки» Вправа «Чарівна крамничка» Вправа «Зустріч казкових героїв» | | 15 хв. 25 хв. 20 хв. |
| 7. | Вправа «Віддати наказ» Вправа «Обмін ролями» Вправа «Який я?» | | 25 хв. 15 хв. 20 хв. |
| 8. | Вправа «Мої якості» Вправа «Добрий струмочок» Вправа «Самокритика» Вправа «Комплімент» Вправа «Все одно ти молодець» Вправа «Лісова казка» | | 10 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв. 15 хв. 5 хв. |

Заняття 1

Вправа «Піаніно».

Мета: Налаштування учасників на позитивну взаємодію, встановлення міжособистісних контактів.

Хід вправи: всі сідають в коло, як можна ближче один до одного. Праву руку кладуть на коліно сусіда праворуч, а ліву на коліно сусіда зліва. По колу, по черзі відтворюють пальцями рухи, що імітують гру на піаніно (гами).

Вправа «Секрет».

Мета: формувати бажання спілкуватися з учасниками, вміння долати сором'язливість та знаходити різні способи для досягнення своєї мети.

Хід вправи: всім учасникам ведучий роздає невеликі предмети: гудзик, брошку, маленьку іграшку, Це секрет. Учасники об'єднуються в пари. Вони повинні умовити один одного показати свій «секрет». Учасники повинні придумати якомога більше способів умовляння (вгадувати; говорити компліменти; обіцяти частування)

Вправа «Люблю – не люблю»

Мета: Вчити виразно демонструвати позитивне та негативне власне ставлення до власних уподобань.

Хід вправи: Ведучий: у кожного з нас, і у мене і у вас, існують ситуації, який ви сприймаєте позитивно (любите) і ті, які вам не подобаються (не любите). Зараз кожен з вас по черзі, буде продовжувати певну фразу «Я дуже люблю, коли.....», і «Я дуже не люблю, коли...» але дуже виразно, як голосом, так і мімікою і жестами.

Вправа "Придумай смішну нісенітницю".

Мета: Формування впевненості в собі, зняття тривожності.

Хід вправи: Ведучий читає учасникам початок страшної розповіді. Учасникам по черзі необхідно придумати смішне продовження і закінчення, тобто перетворити страшну розповідь на смішну нісенітницю.

Заняття 2

Вправа "За що мене любить".

Мета: Вчити висловлювати позитивні ствердження від свого імені до близьких та близьких до себе.

Хід вправи: Учасникам пропонується сказати за що їх люблять рідні і за що вони люблять своїх рідних.

Вправа «Так буде справедливо».

Мета: емоційне усвідомлення учасниками негативних рис свого характеру. Вчити розуміти, яка поведінка якої рисі характеру відповідає і як воно оцінюється.

Хід вправи. Ведучий пропонує учасникам послухати розповідь і оцінити вчинки учасників. Ситуація з дитинства. Мама пішла в магазин. Як тільки за нею зачинилися двері, брати стали бешкетувати: вони то бігали навколо столу, то боролися, то штовхалися, то кидали один в одного подушки. Раптом клацнув замок - повернулася мама. Старший брат, почувши, що двері відкриваються, швидко сів на диван. А молодший не помітив маминого приходу і продовжував грати з подушкою. Він підкинув подушку вгору і потрапив в люстру. Люстра стала розгойдуватися. Мама, розсердившись, поставила провинився в кут. Старший брат піднявся з дивана і став поряд. Чому ти встав у кут? Я тебе не карала! – Сказала мама. Так буде справедливо, – серйозно сказав старший брат, – адже це я придумав кидатися подушкою. Мама розчулено посміхнулася і пробачила обох братів.

Бесіда. Ведучий обговорює з групою цю подію і ретельно обговорює дії кожного з учасників. Кожен учасник самостійно робить висновки і обґрунтовує їх.

Вправа «Чого я боюся»

Мета: Позбавлення страху через розповідь вголос та через матеріалізацію страху через малюнок.

Хід вправи: Ведучий розповідає учасникам про свої власні страхи,

тим самим показуючи, що страх- нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім учасники самі розповідають чого вони боялися коли були маленькими.

Малювання на тему "Чого я боюся». Учасники малюють свої страхи , не показуючи нікому. Потім їм пропонується порвати свої «страхи» на малесенькі шматочки і викинути на смітник або змити водою у туалетній кімнаті.

Заняття 3

Вправа «Дві скриньки».

Мета: Усвідомлення свого емоційного стану та звільнення від негативних емоцій.

Хід вправи: Психолог просить учасників поділитися, з яким настроєм він прийшов сьогодні на заняття. Пропонує їм вибрати колір свого настрою. Фіксує у кого який настрій. Психолог пропонує учасникам скласти в першу «чарівну» скриньку всі негативні емоції: злість, образу, смуток і т. д. Цю скриньку, з усім поганим, що в ній є, ховається. З другої «чарівної» скриньки учасники можуть взяти собі ті позитивні емоції, які захочуть.

Вправа «Такі різні настрої».

Мета: вчити розрізняти позитивні та негативні емоції.

Хід вправи: Кожен учасник отримує набір карток на яких зображені люди, що знаходяться у різних емоційних станах. Учасникам пропонують розглянути зображення людей, розкласти на дві купки (позитивні-негативні) і пояснити, за якими ознаками вони визначили такі протилежні стани. Потім спробувати виразно відтворити пару протилежних емоцій.

Вправа: «Малюємо настрої».

Мета: розвиток емоційної сфери, уяви, розслаблення, проєкція власних почуттів та емоцій.

Хід вправи: Учасникам пропонується один з наступних варіантів завдань:

1. Зробіть малюнок на тему: «Мій настрій зараз».

2. Кожен учасник «витагує» картку з тією чи іншою емоцією, яку вона повинна зобразити.

3. Учасники малюють ту емоцію, з якою познайомилися на даному занятті (наприклад, страх, здивування та ін.) Під час обговорення вибирають малюнки, найбільш яскраво відображають цю емоцію.

Вправа «Клубок»

Мета: підвести підсумки заняття, оцінка учасниками отриманого досвіду, щодо його значимості.

Хід вправи:

Кожен учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув. Учасник тримає в руках клубок, і після розповіді віддає іншому учасникові, залишаючи в себе кінчик нитки.

Заняття 4

Вправа: «Гучний дім».

Мета: Викликати емоцію радості. Показати здатність виразити цю емоцію силою звуку голосу.

Хід вправи: Ведучий: Зараз ми побудуємо 10 -ти поверховий будинок,але цеглини у нас будуть уявними (Учасники беруть уявні цеглини почергово і будують «голосом» будинок). Хором :«кладу цеглину, 1 -й поверх! (Низький тембр голосу, вимовляють тихо. З кожним поверхом підвищується тембр і звук голосу.), 10 -й поверх! - висока тональність голосу, крик.

Вправа: «Розгнівані кульки».

Мета: показати та відпрацьовувати прийоми роботи з гнівом.

Хід вправи: Учасники, надуйте червоні кульки і зав'яжіть їх. Уявіть, що надута кулька – це тіло людини, а повітря, що знаходиться в ній – почуття роздратування і гніву. Скажіть, чи може зараз (учасники тримають зав'язані кульки) повітря потрапити у кульку, або вийти з неї? Що трапиться, коли почуття гніву і роздратування переповнюють людину? А чи може людина, яка переживає роздратування і гнів, залишатися спокійною?

А тепер стрибніть (сісти, надавити рукою, затиснути під пахву...) на свою кульку так, щоб вона вибухнула. Що трапилось з кулькою? Чи може такий спосіб висловлювання гніву бути безпечним? Чому? Що ви відчули, коли вибухнула кулька? якщо кулька – це людина, то кулька, яка вибухнула, означає якусь агресивну дію, наприклад напад на людину. Чи можна вважати такий спосіб висловлювання гніву безпечним? Давайте надуємо ще одну червону кульку, але зав'язувати її не будемо. Тримайте кульку міцно в руці, щоб повітря не виходило назовні. Ви пам'ятаєте, кулька – це людина, а повітря всередині неї – почуття роздратування і гніву. А тепер випустіть з кульки трохи повітря і знову міцно її затисніть. Ви помітили, що кулька зменшилась? Чи вибухнула кулька, коли з неї випустили повітря? Чи можна такий спосіб висловлювання гніву вважати більш безпечним? Чи залишилась кулька цілою? Чи налякала когось? коли ми висловлюємо гнів, контролюючи його, то він нікому не завдасть шкоди. На нашому плакаті є смужка веселки такого ж кольору, як і наші кульки. Який це колір? (Червоний). Прочитайте (подивіться на картки) в червоній кульці, що можна зробити, щоб зменшити почуття гніву. (Перекидатись, купатись, колотити подушку, корчити пики перед дзеркалом, фарбувати, малювати, крутити колеса) Давайте помалу випускати повітря з кульки і виконувати зазначені вправи. Гнів і роздратування, якщо їх безпечно висловлювати, можуть «вийти» з людини, як повітря з нашої кульки. А тепер давайте подивимось на плакат, там ви бачите смужки веселки інших кольорів, що написано на них? (читають написи на плакаті: спокій, полегшення, задоволення, щастя, радість, хороший настрій (розглядають картки))

Вправа «Лінія життя»

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім учасники розкладають картки,

на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього психолог пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потрапляють в край негативну ситуацію, що спричинена їхньою неадекватною поведінкою (вбивство особистості, бійка з важкими ушкодженнями, тощо).

Обговорення.

Що слід зробити, щоб уникнути подібної ситуації?

Яка поведінка та її особливості спричиняють такі ситуації?

Вправа «Хвиля».

Мета: Вчити концентрувати увагу; керувати своєю поведінкою.

Хід вправи: Учасникам пропонується зобразити море, яке, залежно від погоди може бути дуже різним. Ведучий дає команду «Штиль!» Всі учасники завмирають. За командою «Хвиля » шикуються в лінію і беруться за руки. Ведучий вказує силу хвилі, а учасники присідають і з інтервалом 1-2 секунди встають, не відпускаючи рук. Гра закінчується командою «Штиль!»

Релаксаційна вправа «Водоспад світла». На фоні релаксаційної музики Ведучий: "Уяви собі, що ти стоїш біля незвичайного водоспаду. У ньому немає води, а замість неї вниз струмує м'яке сонячне світло. Підійди ближче до цього водоспаду, встань під його струмені. Відчуй, як це чудесне світло падає на твою голову. Від нього розслабляються всі м'язи. Ось розслабленими стали лоб, рот, шия. Скрізь, де пройшов такий світловий промінь, тіло спокійне, тепле і начебто світиться, тепле світло стікає до плечей, до рук – вони стали дуже податливими, м'якими. Струмені світла стікають по спині, і ти відчуваєш, як у ній зникає напруга. Водоспад змиває напругу з твоїх грудей, з живота. Тобі приємно відчувати, що ти спокійно і легко дихаєш. Струмені світла рухаються по твоїх руках, ліктях, пальцях. Ніде не залишається навіть краплі стислості. Світло тече і по ногах, до ступень, до пальців ніг. Тепер все твоє тіло світиться теплим світлом. Воно розслаблене і м'яке. Тобі легко дихається. Ти відчуваєш, як твоє тіло

скинуло напругу і наповнюється свіжими силами. Побудь під цим водоспадом, поки я рахую до десяти, а потім повільно відкриєш очі ".

Заняття 5

Вправа "Привіт, Ти уявляєш?".

Мета: Розвивати уважне слухання, вміння емоційно проявляти зацікавленість до співрозмовника.

Хід вправи:

Ведучий повертається до учасника, (сидить (стоїть) зліва від нього, і весело каже: "Привіт, Ти уявляєш ...?", а потім повідомляє йому якусь новину, розповідає смішну історію, випадок, анекдот. Завдання учасника - уважно вислухати і порадити разом з ведучим. Потім учасник звертається до сусіда зліва і теж радісно вимовляє: "Здрастуй Ти уявляєш ...?" і закінчує фразу вже своєю новиною, випадком, історією. Можна в процесі гри змінити завдання. Наприклад попросити учасників переказувати одну і ту ж новину, історію, випадок. Простежте за тим, як змінюється первинна інформація (вона може ставати більш короткою, а може і більше розгорнутою).

Вправа "Король чи королева"

Мета: Формування позитивної "Я" – концепції, впевненості, зняття тривожності.

Хід вправи: Учасники стоять по колу. У центр ставиться стілець - це трон. Хто сьогодні буде Королем (Королевою)? Хтось сідає за бажанням на трон. Учасники по черзі звертаються до Королем (Королевою) і називають позитивні риси характеру що притаманні саме йому та надають різноманітні знаки уваги. Після висловлювання групи ведучий ставить учаснику, який сидів на троні питання: Що ти відчував? Яке висловлювання було найбільш приємним? Яке виявилось несподіваним? Чи бажаєш ти що-небудь сказати у відповідь?

Малювання на тему "Казкові дзеркала".

Мета: Формування об'єктивної самооцінки, вміння робити вибір.

Хід вправи: Ведучий повідомляє учасникам про те, що зберігаються

три чарівних дзеркала. Якщо подивитися в перше дзеркало, то побачиш себе маленьким та переляканим. Якщо подивишся у друге дзеркало – побачиш себе сміливим та сильним. Подивишся в третє – побачиш себе великим і веселим. Намалюйте себе такими, якими би ви побачили себе у першому дзеркалі. Тепер - у другому. Після задаються питання: яка людина симпатичніше? На кого ти зараз схожий? У яке дзеркало ти частіше заглядаєш?

Вправа: «Руки»

Мета: Вчити використовувати тактильний контакт як засіб вираження емоційного ставлення до іншого.

Хід вправи: Учасники працюють в парах. Ведучий пропонує: познайомитися руками, посваритися руками, помиритися руками.

Заняття 6

Вправа «Три будинки».

Мета: Розвиток самосвідомості, об'єктивної самооцінки, рефлексії.

Хід вправи: На чистому аркуші альбому зверху напиши назву малюнка "Що інші знають про мене?". Тепер тут же намалюй три будинки по п'ять поверхів в кожному. Назви будинків ви напишете пізніше. Розселенням в першому будинку відають твої батьки (або тільки мама, або тільки тато - як хочеш). Підпиши під першим будинком, хто розселяє в ньому жителів. У другому будинку всіх розселяє твій найближчий друг (подруга). Тому під цим будинком напиши "друг". У третьому будинку розселенням розпоряджається твій партнер (напиши під ним "чоловік/дружина").

Завдання: Напиши, будь ласка, своє ім'я на тому поверсі першого будинку, куди б на твою думку тебе поселили батьки. Тепер у другому будинку тебе поселить друг - напиши своє ім'я на тому поверсі, куди б тебе поселив друг. І останнє - в третьому будинку напиши своє ім'я на тому поверсі, куди б тебе поселив партнер. Назви будинки так, як ти хочеш. Це можуть бути різні психологічні якості, за якими тебе розселяють Батьки,

Друг, Партнер.

Вправа "Чарівна крамничка".

Мета: Осмислення та усвідомлення власних життєвих цінностей. Зосередження на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, щоб їм хотілося змінити.

Хід вправи: Один з учасників групи приходить в "Чарівну крамничку", продавець в якому - ведучий. Продавець-чарівник може запропонувати учаснику все, що тільки можна побажати: здоров'я, кар'єру, успіх, щастя, любов ... але вимагає, щоб покупець теж заплатив за це тим, що цінує в житті: здоров'ям, любов'ю і т.д. Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, що б їм хотілося змінити. "Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на самих себе. Уявіть собі, що гуляючи лісом, ви раптово потрапляєте на стежку, яка виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в середину. Це - стара крамничка, причому чарівна. Тепер уявіть, що я - продавець цієї крамнички. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності - все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожну якість, ваше бажання ви повинні віддати що-небудь, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Поставлю питання: "А що ти віддаси за це?" Він повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, вміння, то, що віддається, або якщо мені, хазяїнові лавки, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, вміння. Кожен учасник групи повинен спробувати зробити хоча б одну покупку. Обговорення результатів «обміну» з групою.

Вправа: «Зустріч казкових героїв».

Мета: Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин один з одним в процесі взаємодії.

Хід вправи: Психолог підбирає кожній особі казковий персонаж, який володіє протилежними особистісними особливостями. Наприклад, конфліктному учаснику пропонується роль персонажа, який з усіма дружить, всім допомагає (Попелюшка, Хлопчик-мізинчик), учаснику з низькою самооцінкою пропонується роль героя, яким всі захоплюються (наприклад, Ілля Муромець), активному учаснику з руховою розгальмованістю роль, що передбачає обмеження активності (скляний чоловічок, стійкий олов'яний солдатик) і т. п. Казкові герої можуть бути вигаданими.

Учасники сідають в коло і відкривають зустріч казкових героїв. Тему для розмови Учасники можуть обрати самі. Вони придумують казку для своїх героїв і розігрують її. Після гри проходить обговорення.

Зразкові питання:

Опишіть свої відчуття в новій ролі.

Що заважало зберігати певний стиль поведінки?

Чи зможете ви в реальному житті поводитися так, як ваш герой? Які сильні і слабкі сторони кожного героя?

Заняття 7

Вправа: «Віддати наказ».

Мета: Усвідомлення емоційного стану іншої людини в ситуації приниження. Аналіз та усвідомлення власних відчуттів в ситуації зміни ролей.

Хід вправи:

Інструкція: Чи знаєте ви таких учасників, які люблять роздавати всім накази і поводитися, як великі начальники? Не називаючи ніяких імен, розкажіть, як поводяться такі особи, коли намагаються нав'язати іншим свою волю? А чи знаєте ви таких осіб, які дозволяють робити з собою все, що завгодно - штовхати, дражнити, знущатися - і не знаходять в собі мужності припинити все це і сказати: «Ні Я цього не хочу!». Знову ж, не називаючи жодних імен, розкажіть, як виглядають такі особи, з яким

виразом обличчя вони ходять, як висловлюються, як поводяться? А тепер розбийтеся на пари. Вирішіть, хто з вас буде "А", а хто - "Б". "А" повинен стати надзвичайно деспотичною людиною, яка диктує учаснику, що та повинна робити. Наприклад: «А ну, йди чистити черевики!», «Не смій зі мною сперечатися!», «Швидко йди робити вечерю!» і так далі. "Б" повинен зіграти роль дитини, з якою можна робити все, що завгодно. Він повинен говорити своєму партнерові, що в усьому з ним згоден. Наприклад: «Ти завжди-завжди правий», «Я такий дурний, що ніколи б сам не додумався зробити так, як ти кажеш», «Я чиню правильно тільки тоді, коли роблю все, що ти мені кажеш» і так далі. Тепер протягом двох хвилин грайте в таких деспотичних і таких принижених людей. Потім попросіть учасників помінятися ролями. Можете запропонувати різні варіанти ролей. Аналіз вправи.

Вправа "Обмін ролями".

Мета: Встати на позицію іншого, відчувати його почуття і переживання, подивитися на проблему "очима" партнера.

Хід вправи: Вправа "Обмін ролями" може використовуватися самотійно або як частина попередньої гри. Для його реалізації запропонуйте учасникам, які брали участь в розігруванні ситуації, помінятися ролями той, хто зображував потерпілого, стане суворим нападником і навпаки: Розіграти ситуацію повторно. Після повторного розігрування бажано обговорити з учасниками, що кожен з них відчув в новій ролі, чи змінилися його почуття по відношенню до людини, яку він зображував.

Вправа: «Який я?».

Мета: Формування адекватної самооцінки

Хід вправи:

Тест. Уяви собі, що ти впіймав Жар-птицю. Вона може виконати будь-яке твоє бажання. Загадав бажання? Придумав Пояснення? Якщо твоє пояснення збігається з якимось (якимись) з наведених нижче варіантів

відповідей, познач цей варіант. Я ХОЧУ ОТРИМАТИ ЦЕ ...

- бо ЦЕ є у інших,
- бо ЦЬОГО немає у інших,
- бо ЦЕ необхідно моїм родичам, друзям,
- бо ЦЕ необхідно мені сьогодні,
- бо просто хочеться.

А як можна назвати душевні якості (або риси характеру), що підказали тобі ту чи іншу відповідь? (Заздрісність, Хвалькуватість, Доброта, Дбайливість, Дружелюбність, Практичність, Жадібність.)

Навіть якщо ти виявив у себе всі названі риси характеру, це ще не повний твій "портрет". Багато інших якостей проявляються в твоїх вчинках, звичках, відносинах з людьми. Одні можна назвати хорошими, інші - поганими. Вони іноді борються в твоїй душі, а яке переможе - вирішуєш ти сам.

ТВОЯ ДУМКА: Які якості ти вважаєш хорошими, а які поганими? Які риси свого характеру тобі заважають, а які ти б хотів придбати?

Оповідання «Трус» (Л. Пантелєєв)

Справа була в Криму. Один приїжджий хлопчик пішов на море ловити вудкою рибу. А там був дуже високий, крутий слизький берег. Хлопчик почав спускатися, потім подивився вниз, побачив під собою величезні гострі камені і злякався. Зупинився і з місця не може зрушити. Ні туди, ні сюди. Вчепився в якийсь колючий кущик, сидить навпочіпки і дихати боїться. А внизу, в морі, в цей час рибалка ловив рибу. І з ним в човні була дівчинка, його дочка. Вона все бачила і зрозуміла, що хлопчик боїться. Вона стала сміятися і показувати на нього пальцем. Хлопчику було соромно, але він нічого не міг з собою зробити. Він тільки став прикидатися, ніби сидить просто так і ніби йому дуже жарко. Він навіть зняв кепку і став нею махати біля свого носа. Раптом подув вітер, вирвав у хлопчика з рук вудку і кинув її вниз. Хлопчику було шкода вудки, він спробував сповзти вниз, але знову у

нього нічого не вийшло. А дівчинка все це бачила. Вона сказала батькові, той подивився вгору і щось сказав їй. Раптом дівчинка стрибнула у воду і попрямувала до берега. Взяла вудку і пішла назад до човна. Хлопчик так розсердився, що забув геть усе і стрімголов покотився вниз. - Гей! Віддавай! Це моя вудка! закричав він і схопив дівчинку за руку. На, візьми, будь ласка, сказала дівчинка. Мені твоя вудка не потрібна. Я навмисне її взяла, щоб ти зліз вниз. Хлопчик здивувався і каже: - А ти почім знала, що я злізу? - А це мені тато сказав. Він каже: якщо боягуз, то, напевно, і жадібний.

Обговорення змісту оповідання, свого ставлення до історії, до поведінки кожної дієвої особи.

Заняття 8

Вправа «Мої якості».

Мета: Формування адекватної самооцінки.

Хід вправи: Кожному учаснику роздають аркуш паперу. Розділити його на дві колонки. Одну колонку підписати «Хочу позбутися», другу колонку підписати «Хочу придбати». Заповнити обидві колонки. Після закінчення роботи, учасники зачитують ті якості, який вони записали у колонках і пояснюють причини такого вибору якостей.

Вправа «Самокритика»

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Хід заняття:

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» – негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення: Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи? Ведучий. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попросайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.

(Учасники накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

Вправа «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис. Ведучий кидає учаснику м'яч, при цьому каже комплімент. Комплімент – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси учасників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення: Кому було важко сказати товаришеві комплімент? Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

Вправа «Все одно ти молодець»

Мета: підняти самооцінку, зняти психоемоційне напруження.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч». Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що...».

Обговорення: Які відчуття викликала вправа?

Вправа «Добрий струмочок»

Мета: розвиток емпатії, формувати навичку підбадьорювання.

Хід вправи: Учасники утворюють коло. Всі вони «квіточки», а один із них «струмочок». Кожна «квіточка» розповідає «струмочку» про будь – яку свою образу. «Струмочок» має заспокоїти її.

Релаксаційна вправа «Лісова казка» на фоні релаксаційної музики «Звуки лісу». Влаштувайтесь зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до звуків природи, співу птахів. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтеся до свого дихання. Дихання рівне і спокійне. Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на лісовій галявині. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо, сном чарівним засинаємо. Руки відпочивають, ноги теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко, глибоко. Ми спокійно

засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, очі відкриваються, люди піднімаються.

Впровадивши корекційну програму, ми провели контрольний зріз з метою виявлення оцінки ефективності впровадженої програми. Повторну діагностику ми здійснювали за допомогою тих методик, які були використані при проведенні констатувального експерименту.

Було з'ясовано, що прояви емоційної залежності знизились за рахунок того, що знизився рівень тривожності, нормалізувалась самооцінка у жінок та знизився рівень авторитарного стилю сімейного виховання у чоловіків.

Детальний аналіз проведемо в порівнянні до та після впровадження корекційної програми в експериментальній групі. Результати групової психокорекції щодо зниження залежності від близьких міжстатевих стосунків в експериментальній групі після проведення формувального експерименту наведені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Рівень залежності від міжстатевих стосунків учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою діагностики схильності до різноманітних видів залежностей

| Стать/ Рівні прояву у % | Чоловіки | | Жінки | |
|-------------------------|----------|-------|-------|-------|
| | До | Після | До | Після |
| Високий | 100% | 25% | 100% | 50% |
| Середній | - | 75% | - | 50% |
| Низький | - | | - | - |

Відповідно до даних, які ми отримали, можна сказати, що у більшості респондентів після відвідування корекційних занять за запропонованої нами програми відбулися позитивні зміни, щодо зниження залежності від міжстатевих стосунків. Позитивна динаміка даної якості особистості проявляється у тому, що у більшості респондентів виявлено середній рівень. Це свідчить що у встановленні міжстатевих стосунків респонденти проявляють більше емоцій та переживань, надають більше значення

таким стосункам, вступає рідше ніж раніше через наміри у детальному пізнанні особистості.

Діагностика залежності від любовних почуттів під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано зниження показників емоційної залежності, тобто осіб з високим рівнем окреслених показників значно зменшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Рівень залежності від любовних почуттів учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою діагностики схильності до різноманітних видів залежностей

| Стать/ Рівні прояву у % | Чоловіки | | Жінки | |
|-------------------------|----------|-------|-------|-------|
| | До | Після | До | Після |
| Високий | 50% | - | 100% | 75% |
| Середній | 50% | 50% | - | 25% |
| Низький | - | 50% | - | - |

Відповідно до результатів, які ми отримали, можна сказати, що у більшості респондентів знизився рівень прояву емоційної залежності, проте у жінок відбулись незначні зміни, це може свідчити про більшу прив'язаність жінок до партнера у стосунках. Респондентам, у яких знизився даний показник стали більш впевненішими у власних силах, потребують меншої кількості уваги з боку партнера, стали більш незалежними та краще переносять конфліктні ситуації з особистістю, менше захоплюються особистістю об'єкта любові, схильне не ідеалізувати характеристики партнера, що свідчить про покращення в зниженні рівня емоційної залежності.

Діагностика розподілу емоційного опору при контрольному експерименті, свідчить про покращення показників в експериментальній групі. Результати подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Рівень розподілу емоційного опору учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

| Стать/ Рівні прояву у % | Чоловіки | | Жінки | |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|
| | До | Після | До | Після |
| Високий | 50% | - | 75% | 50% |
| Середній | 50% | 50% | 25% | 50% |
| Низький | - | 50% | - | - |

За результатами, які ми отримали можна сказати, що у більшості досліджуваних серед чоловіків покращились показники. Тепер респондентам стали менше потребувати емоційної опори, самодостатні, їм легше приймати власні рішення, навіть без підтримки значущих осіб, менше потребують прояву любові та емоційної близькості. Респонденти стали краще себе почувати, покращилось спілкування з друзями, стали більш впевнені у власних силах та не потребують схвалення від значущих людей, для того щоб почувати себе добре, знизився рівень тривожності, стали легше переносити власні невдачі.

Діагностика тривожності під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано зниження показника тривожності, тобто осіб з високим рівнем окреслених показників значно зменшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Рівень розподілу тривожності учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за тестом «Шкала тривоги Бека»

| Стать/ Рівні прояву у % | Чоловіки | | Жінки | |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|
| | До | Після | До | Після |
| Високий | 25% | - | 100% | 25% |
| Середній | 75% | 25% | - | 75% |
| Низький | - | 75% | - | - |

За результатами повторної діагностики, що представлені у таблиці 2.10, ми можемо сказати, що у більшості респондентів покращились показник, тобто знизився рівень тривожності. Респонденти тепер більш впевнені у власних силах, вони дуже рідко відчувають тривогу, за події, які могли б трапитись, їм легше контролювати себе, також вони можуть в стресовій ситуації заспокоїти себе та діяти об'єктивно. Все це свідчить про ефективність впливу колекційної програми на даний компонент емоційної залежності.

Діагностика самооцінки жінок під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано підвищення показників самооцінки, тобто осіб з середнім рівнем окреслених показників значно збільшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Рівень розподілу самооцінки серед жінок-учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова

| Рівні прояву у % | До | Після |
|------------------|------|-------|
| Високий | 100% | 25% |
| Середній | - | 75% |
| Низький | - | - |

За результатами повторної діагностики, що представлені у таблиці 2.11, ми можемо сказати, що у більшості респондентів покращились показники, тобто середній рівень самооцінки особистості. Після впровадження колекційної програми, респонденти можуть ставити перед собою реалістичні цілі та їх досягати, покращилось відношення до себе, як особистості, здатні адекватно сприймати конструктивну критику, ефективно взаємодіяти з партнерами, колегами та близькими людьми, стали менше залежні від думки оточуючих, що свідчить про ефективність впровадження

психокорекційної програми.

За результатами діагностики після впровадження психокорекційної програми стосовно рівня розподілу авторитарного стилю виховання серед чоловіків, свідчать про ефективність впровадження колекційної програми. Результати повторної діагностики подано в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Рівень розподілу авторитарного стилю виховання серед чоловіків - учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова

| Рівні прояву у % | До | Після |
|------------------|------|-------|
| Високий | 100% | 50% |
| Середній | - | 50% |
| Низький | - | - |

За отриманими результатами повторної діагностики, ми можемо сказати, що кількість респондентів з високим рівнем прояву, знизилась в половину. Після проходження корекційної програми, респонденти стали менше вдаватись до постійного контролю партнера чи близької людини, знизились обмеження самостійності дій, стали більше прислухатись до переживань партнера та підвищився рівень довіри до них.

В такому випадку, можна сказати, що розроблена корекційна програма ефективно впливає на зниження емоційної залежності.

Таким чином, дієвість запропонованої нами психокорекційної програми зниження емоційної залежності підтверджується як результатами дослідження змін показників прояву виділених нами компонентів, так і загальними показниками розвитку даного феномену. Ми можемо сказати, що краще корекційному впливу при даній проблемі піддаються чоловіки, так яку них відбулись значущі зрушення у подоланні емоційної залежності, що не можна сказати про жінок.

2.4. Практичні рекомендації для чоловіків та жінок щодо подолання емоційної залежності

Для подолання емоційної залежності психологи радять виконувати вправи на розвиток емоційно-чуттєвої сфери. Зокрема, зниження рівня агресивності, фрустрації та тривожності, підвищення рівня вираження позитивних емоцій можна досягти за допомогою таких вправ, як «Півнячий бій», «Цирк», «Планети» та ін. Суть останньої полягає в тому, що учасникам пропонується уявити власні планети, по яким вони згодом подорожуватимуть, продумати все до дрібниць, в тому числі і які люди там мешкатимуть. Їм потрібно назвати риси характеру жителів їх планети, а потім зрівняти, яких рис більше позитивних чи негативних.

Разом з емоційно-чуттєвою сферою слід розвивати волюву сферу, оскільки волюва сфера забезпечить меншу схильність до емоційної залежності. Емоційна сфера тісно пов'язана із волювою, яку можна розвивати такими вправами: «Сніданок потрібно заробити», «Ледачі вісімки», «Скажи ні», «Складні ситуації». Остання вправа містить в собі програвання певних ситуацій в різних місцях. Учасникам потрібно знайти вирішення проблемної ситуації не образивши когось, тобто потрібно стримувати свої негативні емоції, а також не давши в образі себе. Приклади ситуацій можуть бути абсолютно різними як попросити щось, так і відмовити в проханні, як і розпочати розмову з неприємною для себе людиною, так і подякувати незнайомій людині. Основним завданням учасників є проявити силу волі і виконати завдання, навіть якщо воно неприємне для них, тобто заглушити свій страх, тривогу.

Необхідно не лише мати змогу вирішувати свої проблеми, контролювати свої емоції і розвивати їх, потрібно ще уміти зрозуміти емоції людей, які знаходяться поруч. Тому рівень емпатії потрібно підвищувати і це стає можливо за допомогою таких вправ: «З'єднувальна нитка», «Що ти зробиш, якщо побачиш...», «Іграшка», «Що трапилось з героєм?», «Зустріч». У більшості з цих вправ учасникам потрібно назвати емоції, які

переживають інші, уявити, що вони зробили б задля того, щоб підтримати людину або ж заспокоїти. Тобто розповісти як би вони вчинили в ситуаціях, коли інша людина відчуває позитивні або негативні емоції. А потім поділитись тим, які емоції в цей час вони самі переживали.

Виконання вправ на самоконтроль та саморегуляцію. Важливим є не лише вміння розпізнавати емоції та почуття, потрібно вміти їх ще й контролювати. Адже існує безліч випадків, коли прояви хвилинних емоцій в подальшому створювали проблеми. Розвивати навички самоконтролю та саморегуляції можна виконуючи різні вправи, наприклад: «Опануй себе», «Що я даю людям і чого від них чекаю?», «Чарівний базар», «Аукціон ідей», «Спокійні та агресивні відповіді».

Вправа «Аукціон ідей» спрямована на розвиток саморегуляції. Вона полягає в тому, що учасники діляться на 4 команди і кожна група отримує своє завдання. Суть якого полягає в тому, що команді потрібно знайти якомога більше засобів, які допоможуть справитись в складних ситуаціях, подолати різні емоційні стани. Наприклад: стан роздратованості або гніву, стан невпевненості та сором'язливості, стан ображеності та стан сильного хвилювання.

Вправа «Спокійні та агресивні відповіді» має на меті розвиток навичок самоконтролю. Її зміст складається з того, що кожному учаснику пропонується в заданій ситуації продемонструвати спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Після того як всі виконали поставлене завдання, йде обговорення відчуттів людини під час і після демонстрації ситуації, визначаються плюси і мінуси кожної відповіді, обираються найбільш правильні.

Емоційно залежні люди намагаються постійно контролювати свого партнера, це пов'язано із страхом втратити його. Така особистість постійно вимагає у партнера любові, уваги, різноманітних проявів почуттів, розуміння. Як правило, це спричинене відсутністю контролю над власним

життям, який завдає шкоди всі оточуючим людям. Це все призводить до контролю над іншими особами і ще більше відштовхує партнера.

В таких випадках рекомендується особам, що схильні до контролю, налагодити особисте життя, це можна транслювати, як:

- знайти для себе заняття, яким хотілося б займатись, але не було на те часу, спорт, творчі хобі, читання літератури, все це займає час, і через заглибленість у такого роду заняття буде не вистачати часу на контроль партнера;

- займатись саморозвитком, тобто покращити свої знання в певній галузі, це позитивно відобразиться не тільки на особистості, а й на партнерові, який через захопленість справою може більше проявляти зацікавленості до партнера, що контролює, так як це стане більш добровільно, ніж раніше;

- займатись релаксацією, вона сприяє розслабленню, встановленні гармонії з собою, навчитись слухати в першу чергу себе, що сприятиме задоволенню власних інтересів;

- виокремити у спілкуванні з партнером час на себе, тобто раз в тиждень проводити час з друзями, колегами по роботі, товаришами, окремо від партнера, що сприятиме задоволенню потреб у спілкуванні з іншими;

- визначити стратегічні цілі з приводу власного життя. Необхідне занурення в себе для відповіді на найскладніші питання в житті «Хто я?» і «Для чого я живу?», «Чи все мене задовольняє у власному житті». Відповівши на ці запитання, особистість віднайде себе, без втрати власної ідентичності і направить всі ресурси на вирішення власних задач.

Висновок до 2 розділу

Результати, отримані на формувальному етапі нашого дослідження, дали можливість сформулювати такі висновки.

Психокорекційна програма зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок визначила основний зміст проведення формувального експерименту. Виділені нами прояви емоційної залежності: залежність від міжстатевих стосунків, любовна залежність та емоційна опора на інших, також виокремлені психологічні чинники: тривожність, самооцінка та стиль сімейного виховання, що впливають на формування емоційної залежності. Кожен з них виступає невід'ємним елементом означеного явища у цілому, тобто від розвитку кожного з аспектів залежить загальний рівень емоційної залежності.

Емоційна залежність характеризується її проявами: залежність від міжстатевих стосунків є невід'ємним елементом прояву емоційної залежності, який характеризується відсутністю переживань особливих почуттів до об'єкта уваги і часто особи, що вступають в часті міжстатеві стосунки не можуть пояснити чому саме з цією людиною вони вирішили зустрічатись, через велику кількість партнерів особи з домінуванням даного компоненту схильні до надмірного контролю інших осіб; залежність від почуття любові часто являється основою емоційної залежності, так як такі особи потребують постійної уваги партнера, вимагають прояву почуттів, намагаються часто тактильно взаємодіяти з особистістю, що підсилює емоційну залежність; емоційний опір на інших характеризується постійним бажанням підтримки з боку партнера, вони намагаються перекладати відповідальність за власні вчинки на інших, тощо.

Виокремлені нами психологічні чинники являються основою до виникнення емоційної залежності. Висока тривожність характеризується постійним відчуттям тривоги за те, що може трапитись, намагаючись отримати відчуття впевненості в певних діях, особи намагаються

залучитись підтримкою партнера і уникнути такого роду переживань. Низький рівень самооцінки також негативно впливає на особистість, так як невпевненість у власних силах та надмірна критичність по відношенню до себе, неможливість досягнення поставлених цілей вимагає знаходження поруч особи, яка могла б компенсувати це все. Стиль сімейного виховання у чоловіків впливає на підвищення емоційної залежності через завищений контроль та вимоги батьків, що висувались по відношенню до особистості.

При створенні нами психокорекційної програми було враховано особливості виокремлених компонентів, що впливають на емоційну залежність та їх ієрархічність.

Підтверджено ефективність впливу психокорекційної програми на емоційну залежність чоловіків та жінок. Результати дослідження показали той факт, що більшість респондентів-чоловіків експериментальної групи виявили зрушення щодо прояву означених нами аспектів, що впливають на емоційну залежність. У більшості досліджуваних чоловіків експериментальної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників прояву любовної залежності, емоційного опору, тривожності та авторитарного стилю сімейного виховання.

Аналіз результатів формульованого експерименту дослідження дозволяє констатувати, що емоційна залежність в учасників експериментальної групи має позитивні зміни, що виявляється в зниженні рівнів прояву емоційної залежності, зниження рівнів тривожності та авторитарного стилю сімейного виховання у чоловіків та самооцінки у жінок. Показники, що були отримані в результаті контрольного зрізу у експериментальній групі, вказують на ефективність створеної та впровадженої нами психокорекційної програми щодо зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок. Для зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок нами було розроблено практичні рекомендації особистостям, що схильні до неї.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми розвитку емоційної залежності чоловіків та жінок, що полягає у характеристиці його структурних компонентів; визначенні психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційної залежності; експериментальному дослідженні означеного явища та створенні й апробації психокорекційної програми зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок.

Теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчив, що емоційна залежність є станом вираженої психологічної залежності від іншої людини, думки якої визначають емоційний стан суб'єкта. Особливостями людини, що можуть сприяти виникненню залежної поведінки, є занижена здатність долати труднощі повсякденного життя, але за достатнього рівня здатності долати кризові ситуації; прихований комплекс меншовартості в поєднанні з демонстрацією переваги; зовнішня комунікабельність у поєднанні зі страхом перед стійкими емоційними контактами; прагнення говорити неправду; прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони не винні; прагнення знімати з себе відповідальність у прийнятті рішень; стереотипність, повторюваність поведінки; залежність, несамостійність як риса характеру; тривожність.

Концептуальною основою дослідження емоційної залежності у чоловіків та жінок є положення про те, що детермінантами емоційної залежності виступають наявність акцентуацій характеру, неадекватна самооцінка, завищена тривожність та агресивність, стиль сімейного виховання, що базується на гіперконтролі. У процесі дослідження було з'ясовано той факт, що вищезазначені складові впливають на емоційну залежність.

Дослідження психологічних чинників емоційної залежності дозволило констатувати той факт, що у більшості респондентів відсутні прояви

емоційної залежності. Проте незначна частка досліджуваних характеризується наявністю емоційної залежності, про що свідчать високі показники компонентів прояву та високого рівня тривожності у чоловіків та жінок, домінування авторитарного стилю виховання у чоловіків, та занижена самооцінка у жінок.

Відповідно до цього можна сказати, що у респондентів високий рівень емоційної залежності цілком, що може виступати негативним фактором в діяльності особистості.

Зниження рівня емоційної залежності у чоловіків та жінок є можливим за умови спеціально організованої діяльності особистостей, що становить основу створеної нами психокорекційної програми.

Психокорекційна програма зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок спрямована на зниження впливу таких психологічних чинників, як самооцінка, стиль сімейного виховання, тривожність, складається з 8 занять, метою яких є знизити рівень прояву емоційної залежності чоловіків та жінок; нормалізувати рівень самооцінки особистості; знизити рівень конфліктності та тривожності особистості.

Результатом апробації психокорекційної програми є тенденції зростання кількості респондентів з низьким та середнім рівнями прояву емоційної залежності, тривожності, самооцінки та авторитарного стилю виховання.

Аналіз результатів формувального експерименту дослідження дозволяє констатувати той факт, що зниження рівня емоційної залежності в учасників корекційної групи має позитивні зміни, що виявляється в зменшенні показників прояву емоційної залежності та низького і середнього рівня тривожності, стилю виховання та нормалізації самооцінки. Показники, що були отримані в результаті контрольного зрізу в учасників корекційної групи, вказують на ефективність створеної та впровадженої нами психокорекційної програми щодо зниження емоційної залежності у чоловіків.

Для покращення показників зниження емоційної залежності серед чоловіків та жінок, що не увійшли до контрольної групи, нами було розроблено практичні рекомендації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2017. № 6. С. 17–25.
2. Вяхяма, М. Психологічна рефлексія, мислення та уява як епістемічні навички. У: Silva-Filho, W., Tateo, L. (eds) *Thinking about Oneself*. Серія філософських досліджень. 2019. №141, 157–175.
3. Вірна, З. 2023. Конструктивна психологія як технологія трансформації психіки людини. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 41 (червень 2023), 41–54. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vir>.
4. Вітко Я. Ю. Психологічні стратегії подолання емоційної залежності і співзалежності особистості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія»; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2023. 101 с.
5. Волков К. 2023. Травматичний досвід: історичне пояснення психологічних досліджень. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 41 (червень 2023), 55–73. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol>.
6. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 73–83.
7. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2013. № 5. С. 94–104.
8. Глива Є. Вступ до психотерапії : навч. посіб. Острог – Київ: Острозька академія, Кондор. 2009. 532 с.
9. Гончарук Н. М. Формування компетенцій емоційного регулювання комунікації у підлітків із порушеннями інтелектуального розвитку. *Психологія і суспільство*. 2021. Вип. 2 (54). С.26–38.
10. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета.

Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

11. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологічна специфіка екзистенції особистості в умовах депривованого хронотопу. О.В. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога* : матеріали VIII науково-практичної конференції з міжнародною участю (10-12 січня 2021 р., м. Луцьк) <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/85/669>

12. Дубінка М. М. (2022). «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (205), 94-100. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100>

13. Засекіна Л. та Козігора М. 2022. Міжкультурна адаптація та психометричні властивості шкали симптомів моральної травми. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 39 (травень 2022), 139–152. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-zas>.

14. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. Щецін : Вид-во WSAP, 2005. 170 с.

15. Кіреєва З. О., Заболотна О. С., Солієнко О. Ю. Індивідуально-особистісні типи жінок періоду дорослості і особливості їх цілепокладання. *Психологія і суспільство*. 2021. Вип. 1 (53). С.75–90.

16. Коваленко О. І. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. The 1st International scientific and practical conference “*Scientific progress: innovations, achievements and prospects*” (October 9-11, 2022) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2022.

17. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації у залежного кохання у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.

18. Крижановська, З. і Бабак, К. 2022. Роль прихильності в сприйнятті романтичних стосунків між чоловіком і жінкою. *Журнал*

«Психологічні перспективи» . 39 (травень 2022), 230–239. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry>.

19. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф., Форманюк Ю. В. Особливості експертного дослідження афективної сфери особистості. *Психологія і суспільство*. 2021. Вип. 1 (53). С.125–135.

20. Кульчицька А. та Полікарчик С. 2023. Психологічний аналіз проблем психоемоційного стану індивідів в умовах сепарації. *Журнал «Психологічні перспективи»* . 41 (червень 2023), 133–145. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-ky1>.

21. Максименко С. Д., Максименко К. С. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 5. С. 3–13.

22. Максимова Н. Ю. Принципи ресоціалізації осіб з адиктивною поведінкою. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7 : Екологічна психологія : зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2013. Том 7, Вип. 33. С. 297–304.

23. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності. Навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна Думка. 2012. 112 с.

24. Милославська О.В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат. *Право і безпека*. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018 , №4. с.111-117.

25. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.

26. Моляко В. О. Актуальні психологічні проблеми творчого сприймання. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. сем. НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2016. С. 14 – 22.

27. Мушкевич, М. 2022. Моделі психологічного сімейного консультування та психотерапії. *Журнал «Психологічні перспективи»* . 40 (грудень 2022), 121–135. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40->

[mush](#).

28. Мушкевич, М. 2022. Основні підходи до психологічного консультування сімейних стосунків. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 39 (травень 2022), 291–305. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-mus>.

29. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 3–4. С. 131–140.

30. Основи практичної психології : підручник / В. Г. Панок та інш. Київ : Либідь, 1999. 536 с.

31. Пастрик Т. В. Психологічні прояви емоційної експресивності стосовно осіб із медичними діагнозами. *Психологія і суспільство*. 2021. Вип. 1 (53). С.136–150.

32. Пастрик Т. 2022. Виражена емоція в контексті моделі рис особистості: теоретичний та емпіричний аналіз ключових понять. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 40 (грудень 2022), 136–148. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-pas>.

33. Півень М. А. Структура емоційно-захисних патернів емоційної зрілості особистості. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «*Практична педагогіка та психологія: методи і технології*». Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2016. С. 143–147.

34. Півень М. А. Особистісні особливості та особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним рівнем емоційної зрілості. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «*Актуальні питання та проблеми розвитку соціальних наук*». Кельце, 2016. С. 78–81.

35. Психологічний словник / [за ред. В. І. Войтка]. К.: Вища школа, 1982. 216 с.

36. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. К.:Либідь, 2001. 560 с.

37. Смульсон М. Л. Антикризисний потенціал розвитку інтелекту.

Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. сем. НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 22 – 29.

38. Табачников С. І., Осуховська О. С., Харченко Є. М. та інш. Поширеність ігрової залежності серед підлітків та молоді України та її вплив на психічне здоров'я цього контингенту населення. *Архів психіатрії*. 2014. № 3 (78). С. 111–114.

39. Табачников С. І., Харченко Є. М., Приб Г. А. та інш. Психологічні особливості осіб із залежністю від азартних ігор (огляд літератури). *Архів психіатрії*. 2010. № 4 (63). С. 39–42.

40. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія. Кіровоград : ІмексЛТД, 2012. 258 с.

41. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості. *Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Т. М. Титаренко*. Київ, 2016. С. 13–56.

42. Турецька Х. І. Особливості особистісної ідентичності користувачів інтернету як чинник Інтернет-адикції. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 750–761.

43. Уайнхолд Б. і Уайнхолд Дж. Втеча від близьості. Аудіокнига : веб-сайт. URL: <http://christian-psychology.org.ua/psy-individ/4728-buaynhold-dzh-uaynhold-vtecha-vd-blizost-audokniga.html>

44. Уркаєв В. С. Інтегративна методика «Системний наратив» для діагностики адиктивної поведінки осіб юнацького віку. *Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук*. Кіровоград : Імекс – Лтд, 2014. С. 252–260.

45. Уркаєв В. С., Плескач Б. В. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки серед осіб раннього юнацького віку: підходи та результати

емпіричного дослідження. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7, Iss. 3 (47). P. 38-48.

46. Уркаєв В. С., Плескач Б. В. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2020. Том. 3., Вип. 16. С. 190-210.

47. Федотова Т. 2022. Переживання особистістю морального неблагополуччя: теоретичне осмислення проблеми. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 40 (грудень 2022), 180–193. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-fed>.

48. Франкл В. *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapy für heute*. Фрайбург-Базель-Вейн. Видавництво: Herder, 2021.

49. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Х., 2008 19 с.

50. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. К. : Професіонал, 2007. 544 с.

51. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. сем. НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 29–34.

52. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

53. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

54. Aasved M. *The sociology of gambling*. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 2003. 120 p.

55. Adolphe A., Khatib L., van Golde C. et al. Crime and gambling disorders: a systematic review. *Journal of gambling studies*. 2018. No. 35 (2). Pp. 395–414.

56. Izard, Carroll E. *The psychology of emotions*. Springer Science & Business Media, 1991.

57. Shalin D. N. Erving Goffman, fateful action, and the Las-Vegas gambling scene. URL : http://cdclv.unlv.edu/ega/articles/shalin_goffman_gambling.pdf (дата звернення: 20.04.23).

58. Shazer S. The miracle question. URL : <http://www.netzwerkost.at/publikationen/pdf/miraclequestion.pdf> (дата звернення: 20.04.23).

59. Skokauskas N., Satkeviciute R., Burba B. Psychiatric comorbidity in pathological gambling. *Medicina*. 2003. No. 9. P. 838–844.

60. Welte J. W., Barnes G. M., Tidwell M. O. et al. Predictors of problem gambling in the U. S. *Journal of gambling study*. 2017. Vol. 33, Iss. 2. Pp. 327–342.

61. Fischer, J.L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring Codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100. <http://dx.doi.org/10.13072/midss.463>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей (Лозова Г.В.)

Інструкція. Вам пропонується тестовий матеріал, що складається з 70 питань (суджень). Уважно прочитайте твердження і, не роздумуючи дуже довго, виберіть один з варіантів відповіді.

Ні -1 бал; Скоріше ні - 2 бали; Ні так, ні ні -3 бали; Скоріше так - 4 бали; Так - 5 балів.

Тестовий матеріал.

1. Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися
2. У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор.
3. Я вважаю, що самотність - це найстрашніше в житті.
4. Я - людина азартна і люблю азартні ігри.
5. Міжстатеві стосунки - це найбільше задоволення в житті.
6. Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення.
7. Я дотримуюся релігійних ритуалів.
8. Я весь час думаю про роботу і про те, як виконати її краще.
9. Я досить часто приймаю ліки.
10. Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером.
11. Не уявляю своє життя без сигарет.
12. Я активно цікавлюся проблемами здоров'я.
13. Я пробував наркотичні речовини.
14. Мені важко боротися зі своїми звичками.
15. Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння.
16. Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору.
17. Головне, щоб кохана людина завжди була поруч.
18. Час від часу я відвітую ігрові автомати.
19. Я не думаю про міжстатеві стосунки, тільки коли я сплю.
20. Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різні смаколики.
21. Я досить активний член релігійної громади.
22. Я не вмю відпочивати, відчуваю себе погано під час вихідних.
23. Ліки - найпростіший спосіб поліпшити самопочуття.
24. Комп'ютер - це реальна можливість жити повним життям.
25. Цигарки завжди зі мною.
26. На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу.
27. Спробувати наркотик - це отримати цікавий життєвий урок.
28. Я вважаю, що кожна людина від чогось залежна.
29. Буває що я трохи перебираю, коли випиваю.
30. Телевізор увімкнено більший час мого перебування вдома.
31. Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї.
32. Гра дає найгостріші відчуття в житті.
33. Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже утримання для мене є вкрай важким.
34. Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки.
35. Вважаю що релігія - єдине що може врятувати світ.
36. Близько часто скаржаться, що я постійно працюю.
37. У моєму будинку багато медичних і подібних препаратів.
38. Іноді, сидячи біля комп'ютера я забуваю поїсти або про справи.
39. Сигарета це найпростіший спосіб розслабитися.
40. Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я.
41. Наркотик приносить найсильніші відчуття з усіх можливих.

42. Звичка - друга натура, і позбуватися від неї нерозумно.
43. Алкоголь в нашому житті - основний засіб розслаблення і підвищення настрою.
44. Якщо зламався телевізор, то я не буду знати чим себе розважити ввечері.
45. Бути покинутим коханою людиною - найбільше нещастя, яке може статися.
46. Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти стан а в іншу програти два.
47. Найстрашніше це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задовольнити партнера в ліжку.
48. Під час походу в магазин не можу втриматися, щоб не купити щось смачненьке.
49. Найголовніше в житті - жити наповненою релігійним життям.
50. Міра цінності людини полягає в тому, на скільки вона віддає себе роботі
51. Я досить часто приймаю ліки.
52. "Віртуальна реальність" цікавіша, ніж звичайне життя.
53. Я щодня палю .
54. Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя.
55. Іноді я вживаю препарати, які вважаються наркотичними.
56. Людина - істота слабка, потрібно бути терпимим до його шкідливим звичкам.
57. Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії.
58. У наш час майже все можна дізнатися з телевізора.
59. Любити і бути улюбленим це головне в житті.
60. Гра - це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей.
61. Міжстатеві відносини - це найкраще проведення часу.
62. Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу.
63. Я часто відвідую релігійні заклади.
64. Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші це не головне.
65. Коли я нервую, я вважаю за краще прийняти заспокійливе.
66. Якби я міг, то весь час займався би комп'ютером.
67. Я - курець зі стажем.
68. Я турбуюся про здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя.
69. За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим.
70. Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя.

Обробка результатів тесту.

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Залежність від алкоголю: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Залежність від міжстатевих відносин: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9,23, 37,51,65.
10. Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж): 10,24,38,52,66.
11. Залежність від куріння: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Інтерпретація (умовні норми):

5-11 балів - низький;
 12-18 балів - середній;
 19-25 - високий ступінь схильності до залежностей.

Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливих відповідей на кожне запитання.
 Намагайтесь відповідати швидко.

| | 0.Зовсім не турбує | 1.Злегка турбує | 2.Середньо турбує | 3.Дуже турбує |
|--|--------------------|-----------------|-------------------|---------------|
| 1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі | | | | |
| 2.Відчуття жару | | | | |
| 3.Тремтіння в ногах | | | | |
| 4.Неможливість розслабитись | | | | |
| 5.Страх, що станеться найгірше | | | | |
| 6.Головокружіння | | | | |
| 7.Прискорене серцебиття | | | | |
| 8.Нестійкість, нестабільність | | | | |
| 9.Відчуття жаху, це кінець | | | | |
| 10.Дратівливість | | | | |
| 11.Тремтіння в руках | | | | |
| 12.Відчуття задухи | | | | |
| 13.Нерівна хода | | | | |
| 14.Страх втрати контролю | | | | |
| 15.Труднощі з диханням | | | | |
| 16.Страх смерті | | | | |
| 17.Переляк | | | | |
| 18.Шлунково-кишкові розлади | | | | |
| 19.Непритомність | | | | |
| 20.Прилив крові до обличчя | | | | |
| 21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою) | | | | |

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Методика «Стратегії сімейного виховання» С.С.Степанова

Інструкція: За допомогою цього тесту спробуйте оцінити свою власну стратегію сімейного виховання. З чотирьох варіантів відповіді виберіть самий для Вас кращий.

1. Чим, на вашу думку, в більшій мірі визначається характер людини - спадковістю або вихованням?

- А. Посадженням вроджених задатків і умов середовища.
- Б. Переважно вихованням.
- В. Головним чином вродженими задатками.
- Г. Ні тим, ні іншим, а життєвим досвідом.

2. Як ви ставитеся до думки про те, що діти виховують своїх батьків?

- А. Це гра слів, софізм, що має мало відношення до дійсності.
- Б. Готовий з цим погодитися за умови, що не можна забувати і про традиційну роль батьків як вихователів своїх дітей.
- В. Абсолютно з цим згоден (діти виховують своїх батьків).
- Г. Важко відповісти, не замислювався про це.

3. Яке з суджень про виховання ви знаходите найбільш вдалим?

- А. Навчи сина слухняності, тоді зможеш навчити і всього іншого (Томас Фуллер)
- Б. Дітям потрібні не повчання, а приклади (Жозеф Жубер)
- В. Мета виховання - навчити дітей обходитися без нас (Ернст Легуве)
- Г. Якщо вам більше нічого сказати дитині, скажіть йому, щоб він пішов умитися (Едгар Хоу)

4. Чи вважаєте ви, що батьки повинні просвіщати дітей в питаннях статі?

- А. Звичайно, в першу чергу це повинні зробити батьки.
- Б. Коли діти досить подорослішають, необхідно буде завести розмову і про це. А в шкільному віці головне - подбати про те, щоб захистити їх від проявів аморальності.
- В. Вважаю, що батькам слід в доступній формі задовольняти виникає у дітей інтерес до цих питань.
- Г. Мене ніхто цьому не вчив, і їх саме життя навчить.

5. Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?

- А. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі і контролювати витрати.
- Б. Доцільно видавати деяку суму на певний термін (на тиждень, на місяць), щоб дитина сам навчався планувати свої витрати.
- В. Якщо попросить, можна і дати.
- Г. Коли є можливість, можна інший раз дати йому якусь суму.

6. Як ви вчините, якщо дізнаєтеся, що вашої дитини образив однокласник?

- А. Відправлюся з'ясувати стосунки з батьками кривдника.
- Б. Посвята дитині, як йому краще себе вести в таких ситуаціях.
- В. засмутити, постараюся втішити дитину.
- Г. Діти самі краще розберуться в своїх відносинах, тим більше що їх образи недовго.

7. Як ви поставитеся до лихослів'я дитини?

- А. Лихослів'я треба припиняти в зародку! Покарання тут необхідно, а від спілкування з невихованими однолітками дитини надалі треба захистити.

- Б. Постараюся довести до його розуміння, що в нашій родині, та й взагалі серед порядних людей, це не прийнято.
- В. Дитина має право висловлювати свої почуття, навіть у той спосіб, який нам не до душі.
- Г. Подумаєш! Всі ми знаємо ці слова. Не треба надавати цьому значення, поки це не виходить за розумні межі.

8. Дочка (син) -подросток хоче провести вихідні на дачі у подруги, де збереться компанія однолітків під час відсутності батьків. Відпустили б ви її (його)?

- А. Ні в якому разі. Такі збіговиська до добра не доводять. Якщо діти хочуть відпочити і повеселитися, нехай роблять це під наглядом старших.
- Б. Можливо, якщо знаю її товаришів як порядних і надійних хлопців.
- В. Вона цілком розумна людина, щоб самій прийняти рішення. Хоча, звичайно, в її відсутність буду трохи турбуватися.
- Г. Не бачу причини забороняти.

9. Як ви відреагуєте, якщо дізнаєтеся, що дитина вам збрехав?

- А. Постараюся вивести його на чисту воду і присоромити.
- Б. Спробую розібратися, що його спонукало збрехати.
- В. розстрою
- Г. Якщо привід не надто серйозний, не стану надавати значення.

10. Чи вважаєте ви, що подаєте дитині гідний приклад?

- А. Безумовно.
- Б. Намагаюся.
- В. Сподіваюся.
- Г. Не знаю.

Обробка та інтерпретація результатів

| Стиль поведінки | Номер питання | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Авторитетний | Б | В | В | Г | В | Г | А | Б | Г | Б |
| Авторитарний | А | А | Г | В | Б | Б | Б | А | А | А |
| Ліберальний | В | Б | Б | Б | А | А | Г | В | В | В |
| Індиферентний | Г | Г | А | А | Г | В | В | Г | Б | Г |

Тест-опитувальник «Визначення рівня самооінки» С.В.Ковальова

Інструкція. Вам пропонуються 32 судження і п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали:

- 4 - дуже часто;
 3 - часто;
 2 - іноді;
 1 - рідко;
 0 - ніколи.

Текст опитувальника

- Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
- Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
- Я турбуюся про своє майбутнє.

4. Багато мене ненавидять.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюся за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших куди краще, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнакові людьми.
10. Я часто допускаю помилки.
11. Як шкода, що я не вмію говорити, як слід з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії підбадьорювали іншими частіше.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марна.
16. Багато неправильного думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я злегка ніяковію.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто даремно хвилююся.
24. Я відчуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю себе скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже всі приймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не так товариський.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене люди.

Обробка результатів.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів за всіма 32 судженнями.

Інтерпретація результатів

Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжений сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і тверезо оцінює свої дії.

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко

недооцінює себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надлишкової сором'язливості.

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

Інструкції: при читанні кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу:

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

Питання-твердження опитувальника.

1. Я волію перебувати на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
4. Я не можу виносити суєти навколо мене, коли я хворий (сумний).
5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення рідним.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого дбаю, дуже болюче для мене.
10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення, – це я.
12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.
15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.
16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежуся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не прошу допомоги.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний чекати надто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.
37. Я схильний до самотності.
38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.

39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.
 40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.
 41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.
 42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.
 43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.
 44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.
 45. У мене виникає жадливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.
 46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.
 47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.
 48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

Обробка результатів

Обробка результатів тесту проводиться за допомогою підсумовування балів, що стосуються кожної шкали, з урахуванням наявності прямих і зворотних тверджень. Питання № 10, 23, 44 є зворотними, тому при обробці відповідні їм значення змінюються на протилежні («1» – 4, «2» – 3, «3» – 2, «4» – 1).

Ключ

| Шкала | Завдання до шкали |
|-------------------------|--|
| Емоційна опора на інших | 3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47 |
| Невпевненість в собі | 2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 97 36,39,41,44,46 |
| Прагнення до автономії | 1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48 |

Нормативні показники

Тестові норми оцінювання виразності емоційної опори на інших, невпевненості у собі, прагнення автономії, залежності (чоловіки)

| Шкала | Рівні вираженості | | |
|-------------------------|-------------------|----------|---------|
| | низький | середній | високий |
| Емоційна опора на інших | 18-31 | 32-48 | 49-72 |
| Невпевненість в собі | 16-24 | 25-37 | 38-64 |
| Прагнення до автономії | 14-26 | 27-37 | 38-56 |
| Залежність | 20-24 | 25-52 | 53-80 |

Тестові норми оцінювання виразності емоційної опори на інших, невпевненості у собі, прагнення автономії, залежності (жінки)

| Шкала | Рівні вираженості | | |
|-------------------------|-------------------|----------|---------|
| | низький | середній | високий |
| Емоційна опора на інших | 18-37 | 38-54 | 55-72 |
| Невпевненість в собі | 16-24 | 25-37 | 38-64 |
| Прагнення до автономії | 14-22 | 23-33 | 34-56 |
| Залежність | 20-35 | 36-62 | 63-80 |

Інтерпретація результатів

Високий рівень емоційної опори інших. Орієнтація на емоційну підтримку інших людей. Спрямованість отримання високої оцінки з їхнього боку. Схильність багато чого від них чекати. Чутливість до несхваленню та критиці оточуючих. Потреба близьких людей. Тривога з приводу їх можливої втрати.

Високий рівень невпевненості у собі. Сумніви у своїй здатності мати справу з більшістю з тих особистісних проблем, якими людина стикається у житті. Очікування негативних оцінок з боку незнайомих людей. Невпевненість у своїх судженнях. Перевага

веденої позиції в групі. Схильність запитувати поради при необхідності ухвалення самостійних рішень. Тенденція легко поступатись у суперечці, швидко погоджуватися з думкою, яка очікується іншими. Невміння просити когось про допомогу.

Низький рівень прагнення автономії. Низький рівень прагнення до відокремленості, самовизначення своїх позицій, прийняттю відповідальності за свої дії та почуття, свободі вибору способу посідання, доречного у цій ситуації попри навколишнє вплив. Слабко виражене прагнення покладатися тільки на себе, досягати поставленої мети без допомоги інших людей.

Високий інтегральний показник міжособистісної залежності. Виражена потреба в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку значних інших, ригідне прагнення отримання допомоги та підтримки на тлі постійного відчуття себе як безпорадного та слабого незалежно від конкретної ситуації. Невпевненість у собі, несамодостатність, почуття безпорадності, тривога з приводу можливого заперечення та самотності. Пасивне очікування подій, з надією, що про нього подбають.