

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Психологічні особливості молодих жінок з
різним рівнем емоційної залежності»*

Виконав: здобувачка 2 курсу,
групи ПС-23-1вм
спеціальності 053 «Психологія»
Пак А.Т.
Керівник: Дубінський С.В.,
к.е.н, доц.

Дніпро
2025 р.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Пак А.Т.

на тему: **«Психологічні особливості молодих жінок з різним рівнем емоційної залежності»**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри психології та педагогіки) присвячена проблемі психологічних особливостей молодих жінок з різним рівне емоційної залежності.

У кваліфікаційній роботі наведено результати аналізу психологічних особливостей молодих жінок з різним рівне емоційної залежності.

В основі формування емоційної залежності лежить головна причина – порушення системи стосунків зі значущими людьми. Основним симптоми подібних порушень можна вважати інфантилізм, емоційну опору на інших, невпевненість у собі, низьку самооцінку, песимізм, самотність, підвищену тривожність і депресію, втрату власних кордонів.

Доведено, що почуття і емоції кожної конкретної людини залежать від того, яка вона сама: від особливостей її психіки та фізіології, від розвитку його особистості, а також – від виховання, життєвого досвіду, сфери діяльності, соціального статусу, віри, від впливу інших людей від багатьох інших аспектів.

Емпірично доведено, що емоційно залежні жінки мають більш високі показники самотності, мають більший показник за шкалою випадковість, тобто покладаються не на себе а на інших, більш емпатичні, мають більшу схильність до віктимної поведінки не виявляють лідерські здібності. Жінки з високим рівнем залежності мають менші показники за середніми значеннями по шкалам прихильність світу, доброта людей, справедливність миру, контрольованість світу. ступінь контролю, ступень уличі та везіння, за шкалою загальне ставлення до прихильності світу, контрольованості та справедливості подій, власної цінності, здібності управляти подіями та везінням, та мають більш низький рівень емоційного інтелекту.

Перелік ключових слів: молоді жінки, залежність, емоційна залежність, самооцінка, почуття, жертва.

SUMMARY

Master's Degree Project of the 2-th year student, speciality «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of psychological characteristics of young women with different levels of emotional dependence.

The qualification work presents the results of the analysis of the psychological characteristics of young women with different levels of emotional dependence.

The main reason for the formation of emotional dependence is a violation of the system of relationships with significant people. The main symptoms of such disorders are infantilism, emotional reliance on others, self-doubt, low self-esteem, pessimism, loneliness, increased anxiety and depression, and loss of personal boundaries.

It has been proven that the feelings and emotions of each individual depend on who they are: on the peculiarities of their psyche and physiology, on the development of their personality, as well as on their upbringing, life experience, field of activity, social status, faith, and the influence of other people in many other aspects.

It has been empirically proven that emotionally dependent women have higher rates of loneliness, have a higher score on the randomness scale, i.e., rely on others rather than themselves, are more empathic, have a greater tendency to victimize, and do not show leadership skills. Women with a high level of dependence have lower mean scores on the scales of the world's favor, people's kindness, the justice of the world, the controllability of the world, the degree of control, the degree of chance and luck, on the scale of general attitude towards the world's favor, the controllability and justice of events, self-worth, the ability to control events and luck, and have a lower level of emotional intelligence.

Key words: young women, addiction, emotional dependence, self-esteem, feelings, victim.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення емоційної залежності особистості.....	8
1.2. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості.....	16
1.3. Причини емоційної залежності.....	26
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДИХ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	32
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричних гіпотез дослідження ...	32
2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження	45
Висновки до другого розділу	48
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	50
3.1. Процедура та методи емпіричного дослідження	50
3.2. Результати та аналіз емпіричного дослідження	53
3.3. Рекомендації щодо підтримки жінок які мають схильність до емоційної залежності	72
Висновки до третього розділу	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	79

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Співзалежність або емоційна залежність є проявом індивідуально-психологічних властивостей особистості або індивіда і відноситься до розладу особистості (МКХ10: F60.7). Стан залежності особистості – це розлад особистості, який характеризується постійним пасивним перекладанням відповідальності на інших за прийняття важливих та звичайних рішень у своєму житті, страхом бути покинутим, відчуттям безпорадності та слабкості, схильністю поступатися бажанням старших та інших людей, та слабкою реакцією на вимоги повсякденного життя. Недієздатність може проявлятися у інтелектуальній, емоційній сфері та навіть на фізичному рівні. Відбуваються розлади особистості в прояви: астенічні, неадекватні, пасивні, саморуйнівні.

У сім'ї, коли людина виявляє надмірну і нав'язливу прихильність до певних її членів. Коли існує потреба декілька разів на день (навіть до 30) розмовляти з цією людиною, писати SMS-повідомлення, знати про неї кожен крок, контролювати. І так кожен день із дня у день. Жити життям іншої людини, прагнути у всьому догодити та не «псувати настрій». Керувати рішеннями, за людину, щоб почуватися емоційно безпечно. Не мати можливості приймати самостійно рішення без схвалення цієї людини. Відмовлятися від інших зустрічей, проєктів, поїздок, якщо це пов'язаних з необхідністю розлучатися зі значущою людиною. Жертвувати своїми вподобаннями, інтересами, захопленнями, подругами чи родичами, коли їх вибір не узгоджено з референтною людиною. Коли людина втрачає себе, або надмірно контролює життям іншого, це вже не є повноцінне здорове життя. Навіть страшно подумати що станеться з цією людиною, якщо з іншою щось станеться або вона вирішила припинити подібні стосунки та усунути від них. І це все може привести до віктимної поведінки.

У соціумі, люди, які мають проблеми в особистому житті, або свідомо відмовляються від особистих відносин, але мають потребу в визнанні іншими, потребу в повазі та реалізації в професії, потребу бути на висоті, потребу відчувати себе кращим за інших, потребу доводити свою значущість, справами, потребу бути

корисними, та потрібним навіть тоді коли це і не потрібно, бути «рятівником». Такі люди будучи прийнятими у робоче середовище, намагаються спочатку заручитись підтримкою та любов'ю всіх оточуючих. Вони підкоряються всім навкруги, дуже старанні, та працездатні. Надмірно турбуючись про потреби чи проблеми інших, забуваючи про себе та свої інтереси. Не вміють відмовляти, та відстоювати свої кордони. Цей тип емоційної залежності передбачає взаємозв'язок між двома або більше людьми, він передбачає залежність, яка виникає одночасно між ними.

Надмірна напруга та тривожність, занепокоєння чужою думкою є незмінним супутником залежних відносин. В наслідок чого розвиваються психосоматичні захворювання (пов'язані з алергією, висипанням на шкірі, захворюваннями шлунково-кишкового тракту та інше). Крім того зміни можуть відбуватись, як в фізіологічному, так і в психічному стані. Спалахами гніву і ревнощів, занепокоєння та страх навіть відчай. З'являються захворювання неврологічного спектру, відбуваються розлади сну, псується здоров'я, що відображається як на зовнішньому вигляді, так і на продуктивності людини. Поки вона «новенька», то у всіх відбувається прилив цікавості та підвищений рівень уваги, з часом це минає і людина втрачає інтерес інших до себе, або якщо з'явився новий член команди, то тепер вся увага переключається на нього і людина у котрій такі є проблема з емоційною залежністю втрачає твердий ґрунт під ногами, втрачає себе.

Якщо це трапилось з вами, або хтось став бачити в вас об'єкт свого «намріяного щастя», якщо людина не може контролювати свою прихильність до Вас, або навпаки якщо це ви, то вітаю, ви зіткнулись з цим станом! Станом емоційної залежності. Треба пам'ятати, золоте правило етики «Поводитись з іншими треба так, як ти хочеш щоб вони проходились з тобою!». Треба вміти себе опановувати та мати уявлення про емоційний інтелект та розуміти емоції інших. Адекватно реагувати та розуміти свої емоції та почуття, вміти дати їм раду. Тут головне – зрозуміти, що ви не несете відповідальність за емоції і почуття іншої людини. Бути емпатичним, добрим та поблажливим як до себе так і до інших. Зберігати спокій та рівновагу, адже будь що б не сталося, життя продовжується і є

сенс, заради чого жити далі. Адже перший крок до звільнення від залежності, це прийняття проблеми.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості молодих жінок з різним рівнем емоційної залежності.

Об'єкт дослідження: феномен емоційної залежності.

Предмет дослідження: психологічні особливості молодих жінок з різним рівнем емоційної залежності.

Концептуальна гіпотеза полягає у припущенні про те, що існують індивідуально-психологічні особливості які сприяють наявності емоційної залежності у жінок.

Емпіричні гіпотези:

1) Рівень самотності у жінок з високим рівнем емоційної залежності буде вищим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності;

2) У жінок з високим рівнем емоційної залежності рівень психологічної безпеки жінки буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності;

3) Рівень віктимності буде вищим у жінок з високим рівнем емоційної залежності, на відміну від жінок з низьким рівнем емоційної залежності;

4) Лідерські здібності жінок з низьким рівнем емоційної залежності вищі, ніж у жінок з високим рівнем емоційної залежності;

5) У жінок з високим рівнем емоційної залежності емоційний інтелект буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності.

Для досягнення поставленої мети, об'єкту та предмету нами сформульовані такі завдання:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблеми емоційної залежності;
- 2) виокремити методологічний підхід до емпіричного дослідження;
- 3) провести емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних чинників, які зумовлюють емоційну залежність у жінок;
- 4) інтерпретувати та проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 5) визначити подальші перспективи досліджень.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження використовувався комплекс методів:

- *теоретичні* – метод системного аналізу теоретичних наукових підходів і концепцій;

- *емпіричні* – опитувальники: для дослідження феномену залежності використано: Відповідно до теоретичних положень було обрано психодіагностичні методики: Шкала співзалежності Уайнхолда (автори Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд); Шкала самотності (автори Д. Расселл, Л. Попел, М.Фергюсон); Шкала базисних переконань (автор Р. Янов-Бульман, адаптація О. Кравцової); Методика «Схильність до віктимної поведінки» (автор О.О. Андронникова); Діагностика лідерських здібностей (автор Є. Жаріков, Є. Крушельницький); Тест емоційного інтелекту EQ (автор Н. Холл, адаптація Є.Ільїна).

математично-статистичної обробки емпіричних даних – здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows. Зокрема, застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, χ^2 – критерій Пірсона, критерій t-Стьюдента, U-критерій Манні-Уїтні.

Емпірична база дослідження: респондентами стали 70 осіб жіночої статі, які проживають або перебувають на момент проведення емпіричного дослідження в м. Дніпро. Вікова група від 18 до 60 років.

Теоретико-методологічна основа роботи дослідження емоційної залежності та співзалежності Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, Р. Саббі та Дж. Фріл, М. Бітті, В.Д. Москаленко, О.А. Шорохова, Карпмана. Теоретичні підходи та концепції до вивчення емоційних станів (Г. Айзенк, Дж. Гілфорд, Д. Гоулман, К. Ізард, М. Олпорт, Р. Стенберг, М., Дж. Уайнхолд, П.Фресс), теорія емоційного інтелекту ЕІ Д. Гоулмена, Дж.Мейеру, Р. Бар-Он і П.Селовею, Я-концепції Р. Бернс, У. Джекчон, К. Роджерс.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей стосовно особливостей зв'язку між емоційною залежністю та психологічними особливостями жінок. Отримані результати поповнюють

теоретичну базу науки і надають перспективи для майбутніх досліджень цієї проблематики.

Практична значущість. Результати можуть бути використано в індивідуальній роботі, при наданні психологічної допомоги жінкам з емоційною залежністю; у консультаційній роботі; соціальними працівниками в групах підтримки та реабілітаційних програмах.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг – 84 сторінки. Робота містить 14 таблиць, 12 рисунків. Список використаної літератури містить 77 найменувань, з них 13 – англійською мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення емоційно залежних станів особистості

Концептуальні теорії та підходи до вивчення емоційно-залежних станів особистості привертали увагу науковців з давніх давен: Р. Валлетт, Л.С. Виготський, І. Кант, З. Фройд, К. Юнг та ін., психологів і педагогів (Л.І. Божович, В.К. Вілюнас, В. Вундт, Б.І. Додонов, А. Маслоу, П.В. Симонов, П.М. Якобсон та ін.).

У вітчизняній та зарубіжній психології проблемі емоцій присвячено багато досліджень (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, Д.Х. Уайнхольд, В.К. Вілюнас, К. Ізард, П. Фресс, Р. Лазарус та ін. [66]). Фактично всі відомі вчені, так чи інакше, прагнули звернутися і зрозуміти природу проблеми людських пристрастей, тривог і переживань. Накопичено величезну кількість фактичного матеріалу, побудовано багато теоретичних концепцій про походження емоцій, розроблено ефективні методи їх регуляції.

Водночас невдалі спроби знайти достатньо надійні інструменти для об'єктивного вивчення емоційних станів призвели до того, що вчені поступово обмежилися відносно вузьким колом питань, пов'язаних з вираженням емоцій і впливом певних емоційних станів на діяльність. Не применшуючи важливості існуючих досліджень на цю тему, слід визнати, що їх непропорційно мало, і що багато положень, згаданих у цих дослідженнях, потребують подальшого акцентування уваги або детального вивчення. Загалом, проблема далека від остаточного вирішення і залишається дуже важливою. Проблема емоцій є однією з найскладніших проблем у психології. Це пов'язано з тим, що емоції відіграють настільки важливу роль у житті людини, що без глибокого вивчення емоцій неможливо розробити загальну теорію психіки. Однак варто зазначити, що на

сучасному етапі досліджень з цієї тематики існують погляди, які критикують сучасний стан дослідження емоцій у психології [66]. Координація досліджень емоцій на різних етапах ускладнювалася відмінностями в термінології, що використовувалася в різний час і різними мовами. Свою роль відігравали і традиції окремих наукових шкіл, які не завжди чітко асоціювали певні психічні стани з такими термінами, як «емоція», «емоційність», «почуття», «афекти», «пристрасть» і т.д. [66].

Аналіз наукової літератури показав, що поняття, які характеризують емоційну сферу людини (наприклад, емоційний досвід, емоційні сфери, емоційні процеси, емоційність, почуття, емоційні переживання, емоційні стани, емоційні риси, емпатія тощо), є досить широкими. Оскільки саме ці поняття є предметом нашого дослідження, нашим завданням є з'ясування їхньої сутності та встановлення взаємозв'язків між ними. Емоційні стани включають в себе широкий спектр процесів, пов'язаних з внутрішньою регуляцією діяльності. Емоційні стани виконують цю функцію, відображаючи значення об'єктів і ситуацій, які впливають на суб'єкта і є важливими для його життєдіяльності.

Перші описи емоційного життя можна знайти в античних філософів. Вже тоді існували розбіжності щодо регуляції поведінки. Тогочасні представники по-різному трактували питання мотивів та імпульсів людської поведінки, що породило дві протилежні тенденції. Наприклад, Демокрит і Епікур вказували, що поведінкою людини керують почуття. На їхню думку, почуття бувають: приємні (наближають людину до об'єкта) і неприємні (віддаляють її від об'єкта). Філософи надають першочергового значення задоволенню в житті людини і прагнуть його підтримувати. Платон розробив вчення про душу і вважав все раціональне добрим, а все емоційне – поганим. Емоційні речі спотворюють реальність, і з ними треба боротися. Платон вважав, що в житті розум повинен перемагати пристрасті. Коротко кажучи, теорія Платона відкидає вплив емоцій на поведінку людини.

Рене Декарт, відомий французький фізіолог, аналізуючи природу душі, розділив її на два стани: активний і діяльний та агонізуючий (душевні пристрасті). На думку автора, термін «пристрасть» охоплює не лише емоції, але й відчуття та

уявлення. Першоджерелом активного стану душі є сам суб'єкт. Пристрасть трактується як продукт тілесних механізмів. Іншими словами, передбачається, що не тільки м'язові реакції, але й відчуття, сприйняття та емоції залежать від діяльності тіла і не можуть виникнути без участі душі. Однак у цьому випадку душа виступає не як продуктивний чинник, а як контролюючий принцип, який спостерігає за тим, що виникає в тілі під зовнішнім впливом. Пристрасті, відтак, привчають душу бажати визнане природою корисним, і ніколи не змінювати його [65].

Філософи та психологи XVIII століття також не мали єдиної думки щодо визначення емоцій. Найпоширенішим був інтелектуалістичний погляд, який вважав, що інструментальні прояви є результатом психічних явищ. Найбільш чітко цю теорію сформулював німецький філософ, психолог і педагог І.Ф. Герbart. На думку цього автора, функціональним психологічним чинником є уявлення. Почуття відповідають зв'язкам, що встановлюються між уявленнями. Емоції – це психологічні порушення, викликані протиріччями між уявленнями. Це була не єдина точка зору: Сенсуалісти 18 століття Ламетрі, Кабаніс, Бішат, Бюффон висловлювали певну думку про вплив органічних реакцій на психічні явища. Наукові інтерпретації емоцій з'явилися на початку 19 століття, і В. Вундт, У. Джеймс, Н. Ланге, Ч. Дарвін, Д. Уотсон, П. Бард, Д. Хебб, К. Ізард та інші зробили важливий внесок у розвиток емоційної психології. Враховуючи важливість емоцій у житті людини, вчені розробили низку теорій про емоції, що сприяли розумінню різноманіття емоційних процесів і станів, їхніх адаптивних функцій та механізмів розвитку.

Аналізуючи психологію емоцій, К. Ізард розглядає десять основних емоцій: інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, біль (смуток), відроза, презирство (ненависть), сором, провина і страх [31]. Стійка схильність до переживання будь-якої з цих базових емоцій визначається як емоційна риса, виникнення якої, на думку автора, пов'язане не тільки з генетичною схильністю, але й з раннім соціальним досвідом; на думку К. Ізарда, поняття «емоційні процеси» пов'язане з характеристикою суб'єкта під назвою «емоційна риса», яка базується на двох або

більше базових емоціях, що є відносно стійкими і часто присутніми. Автор перераховує чотири основні емоційні риси: тривога, депресія, ворожість і любов; на думку І.С. Кона, поєднання емоційних процесів та емоційних рис є емоційним феноменом, контрольованим на рівні особистісних механізмів. Про важливість емоцій свідчить і той факт, що емоційні риси посідають важливе місце серед різних типологічних показників і важливих критеріїв особистості [23].

У наукових працях В.С. Мерліна, Б.М. Теплова, А.Є. Ольшанікової та ін. [62] розглядається поняття емоції. У роботі [62] розглядається поняття «емоційність». Цей феномен визначається як властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку почуттів та емоцій. Серед труднощів, що стримують розвиток досліджень, можна назвати, насамперед, недостатню розробленість понятійного апарату та труднощі, зумовлені специфікою емоцій як психологічних явищ, тобто ситуативністю, суб'єктивністю переживання і, як наслідок, складністю об'єктивації [38].

Тому різні автори по-різному визначають поняття «емоційність». Найпоширеніші визначення емоційності включають такі категорії, як «відображення ставлення», «значущість «та «особистісний сенс» ситуації [43]. Найхарактернішими ознаками емоційних явищ є зміни у фізіологічних процесах, емоційні переживання та виразні рухи. Багато вчених розглядають емоційність та емоційні переживання як невід'ємну частину мотивації діяльності, як форми, що відображають особистісний смисл і значущість ситуації [43]. У вітчизняній психології існує досить стійка традиція використання терміну «емоційність» для позначення групи незмінних індивідуально-психологічних особливостей, що належать насамперед до темпераменту. Слід зазначити, що значна частина питань про природу емоційності та її роль в організації діяльності розглядається у зв'язку з питаннями про емоції як психологічний феномен. Більшість дослідників В.С. Мерлін, В.Д. Небиліцин, Б.М. Теплов використовують термін «емоційність» для позначення групи формально-динамічних особливостей темпераменту.

В.Д. Небиліцин, емоційність – це складний комплекс рис і властивостей, що характеризують особливості виникнення, протікання і припинення різних емоцій,

афектів і настроїв. Основними рисами емоційності є емоційна нестійкість та імпульсивність [21]; В.С. Мерлін стверджує, що емоційність – це специфіка емоційної збудливості, швидкості та інтенсивності вираження, стійкості та динаміки емоційного процесу [43]. Наприклад, емоційна стійкість проявляється у зміні активності під впливом емоційних чинників; емоційна збудливість визначається інтенсивністю подразників, що викликають емоційну реакцію, а емоційна нестійкість характеризується повільним і поступовим поверненням до вихідного рівня після переживання емоції з переважанням негативних емоцій. Емоційні стани за своїм змістом є формами прояву емоційної сфери і являють собою емоційні процеси різної тривалості. Вони варіюються від короточасних емоцій до настроїв, які є довготривалими актуальними станами, і пристрастей, які є постійними і хронічними станами. З погляду рівнів свідомості порядок змінюється. Від пристрасті як найбільш свідомого стану до настрою та емоцій як найменш свідомого стану. За домінуванням з погляду складності та довільності психічних процесів ці стани впорядковуються від емоційно-залежного афекту до настрою і пристрасті як єдиної емоції та волі.

Емоційно-залежні стани – це моделі поведінки, які змушують людину страждати. Таке ставлення формується в дитинстві під час взаємодії з батьками, які не задовольняють базові потреби дитини в безпеці, комфорті та довірі. Цей емоційний стан є більш довгостроковим і може тривати кілька місяців. Важливою особливістю є те, що він відносно статичний. Афективний стан не спрямований на конкретний об'єкт, а виступає в якості фону або сцени [57].

Емоційний досвід проявляється не тільки як конкретний емоційний стан людини, а й як психічний процес, тобто зі своєю динамікою. Формами емоційного досвіду є почуття, афекти, настрої, стресові стани та власне емоції. Усі вони складають емоційну сферу особистості і є одними з детермінант поведінки та діяльності людини. Наприклад, емоції сприяють вибору напряму і форми діяльності, що найповніше відповідає тій чи іншій потребі, а також стимулюють саму діяльність. Емоції – це суб'єктивні показники того, як задовольняються потреби людини. Якщо процес задоволення потреби протікає сприятливо, людина

відчуває позитивний емоційний стан (радість, захоплення, задоволення). Незадоволені бажання супроводжуються негативними емоціями. Таким чином, емоції – це реакція на ситуації, до яких людина не може відразу пристосуватися [57].

Емоційний стан людини визначається, з одного боку, характером та інтенсивністю актуального бажання, а з іншого – оцінкою ймовірності задоволення цього бажання. Якщо суб'єктивна ймовірність задоволення бажання висока, виникають позитивні емоції, в іншому разі – негативні. Емоції виникають, коли бажання не задоволене, коли дія не досягає мети або її виконання супроводжується перешкодами. Емоційні стани особливо важливі у своїй регулятивній функції, оскільки переживання виступають як сигнали, що стимулюють або гальмують діяльність людини. Емоційні стани виконують також оцінювальну функцію, виражаючи суб'єктивне ставлення людини до задоволення потреб. Емоційні стани, або переживання емоцій, є результатом спільної діяльності коркових і підкіркових центрів. Емоційні стани можуть супроводжуватися підвищенням або зниженням інтенсивності фізіологічних функцій людського організму. Такі фізіологічні реакції, як пошвидшення пульсу, дихання, м'язового напруження, зміна артеріального тиску і рівня глюкози в крові, свідчать про активізацію сил організму. Таким чином, емоційні стани виконують енергетичну функцію, мобілізуючи фізіологічні резерви організму. Коли інтенсивність переживань перевищує адаптаційні можливості людини, можуть виникати різноманітні негативні реакції, що призводять навіть до таких захворювань, як неврози, інфаркти, гіпертонія та виразкова хвороба [28].

Світ емоційних явищ надзвичайно різноманітний. Тому їх можна поділити за еволюцією, структурою та функціональністю.

Згідно з еволюцією, існує три рівні емоційних станів. Перший рівень характеризує емоційний (чуттєвий) тон відчуттів (приємний чи неприємний, задоволення або ж незадоволення), що емоційно забарвлює сенсорні образи та самопочуття людини. Другий рівень – емоції з певним предметним характером. Ситуативне ставлення людини до якоїсь події – це широкий спектр емоцій,

позитивних або негативних. Третій рівень – це почуття, наприклад, піднесення, цинізм, смуток, печаль, презирство, горе, радість, гнів (Клапаред; Макдауголл).

По суті, емоції – це прояви особистості суб'єкта у відповідь на актуальну або можливу ситуацію. На відміну від емоційного тону, емоції – це цілком певні стани, що виникають у зв'язку із задоволенням певних потреб. Вони можуть сигналізувати або переносити на події, що відбулися в минулому або ще не відбулися, і часто виникають у зв'язку з образами уявних або пережитих ситуацій. До них належать інтерес, цікавість, хвилювання, повага, презирство, сором, радість, здивування, смуток, гнів, страждання, відраза, страх і почуття провини. Деякі з них об'єднуються в складні емоції, як-от тривога, депресія, любов, щастя, захоплення і ворожість. Кожна емоція має свій власний образ суб'єктивного переживання, породжуваний специфічними фізіологічними механізмами, що характеризується виразними рухами, характерними для даної емоції.

Вони варіюються від короткочасних емоцій, настроїв, які є поточними тривалими станами, до пристрастей, що є постійними та хронічними станами.

За рівнем свідомості порядок також зворотний: пристрасть – найбільш усвідомлений стан, а емоція – найменш усвідомлений.

Сучасна концепція емоцій була створена Вільгельмом Вундтом у ХІХ столітті. Термін походить від німецького слова *Gefühl*, що означає «емоція». За ступенем домінування в психічних процесах ці стани варіюються від емоцій, керованих почуттями, до настроїв і пристрастей як окремих емоцій або волі. Емоції (лат. *affectus* – пристрасть, душевне хвилювання) – надмірно сильні та відносно короткочасні емоційні процеси (гнів, страх, розпач, екстаз), під час яких знижується ступінь самоконтролю: поведінка та вчинки слідує особливій емоційній логіці, а не логіці розуму [6]. Це супроводжується вираженими руховими та вегетативними симптомами і змінами вісцеральних функцій [6]. Афекти – це дуже сильні, бурхливі та відносно короткочасні емоційні стани, що виникають, коли суб'єкт не може знайти вихід із незвичних і несподіваних ситуацій [37]. Як правило, такі ситуації безпосередньо зачіпають основні потреби людини або навіть можуть бути небезпечними для життя. Відчуваючи емоції, людина може

поводитися врозріз із соціальними нормами та втрачати контроль над своєю поведінкою. Емоції вирізняються швидкою динамікою і тривалим відлунням. Емоції порушують когнітивну діяльність і набувають форми рухових і погано скоординованих реакцій, які потім погано відтворюються. У пам'яті індивіда емоції існують у вигляді емоційних комплексів і оживають під час згадування про ситуацію, яка їх викликала. З одного боку, вона актуалізується у вигляді нав'язливого переживання, а з іншого – витісняється [51]. Тривога – це стан невпевненості, що виникає в людей у ситуаціях, які становлять певну психологічну або психічну загрозу. Цей стан часто також називають занепокоєнням. Згідно із загальноприйнятим визначенням, тривога визначається як відчуття конкретної невизначеної загрози, що супроводжується очікуванням несприятливих змін. І емоції, і пізнання можуть бути незалежними джерелами впливу в системах обробки інформації. Інші вважають, що емоції – це очікуваний, пережитий або уявний результат адаптивної угоди між організмом і навколишнім середовищем, і що когнітивні процеси оцінювання є ключовими для розвитку та вираження емоцій (Lazarus, 1982).

МакДауголл розрізняє почуття та емоції. Почуття виникають залежно від успішності/неуспішності, реалізації усвідомленого запланованого здійснення замисленого. Почуття виникають пізніше у процесі еволюції відносин. Почуття не поєднуються, їх складність залежить від розвитку пізнання.

О.М. Леонтьев під афектами розуміє результат специфічного узагальнення емоцій.

Отже, почуття предметні, мають соціальне походження та утворюють кілька рівнів- від почуттів до об'єкта до соціальних почуттів. Розбіжності емоційного тону об'єкта та емоційної реакції на ситуацію та розбіжність емоцій та почуттів веде до амбівалентності.

1.2. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості

Залежність – одне з базових людських переживань. Вона посідає важливе місце в психологічному житті людей. У межах психологічної норми існують усі форми залежності: між батьками та дітьми, між подружжям, між друзями, партнерами по бізнесу та спортивній команді, між студентами та викладачам, учнями та вчителями тощо. Однак коли психологічна залежність досягає патологічної межі, люди втрачають здатність критично мислити та співвідносити своє життя з цінностями авторитетних постатей чи груп, руйнуючи життєво важливі родинні та соціальні зв'язки.

У пошуках відповіді на запитання, чому доросла, освічена людина поступово впадає в повну психологічну залежність, було зроблено висновок, що це явище здебільшого зумовлене такими групами чинників, а саме: особистість/самосприйняття/, середовище, суспільство/керівництво/, навмисний вплив/деструктивний контроль свідомості/, дезорієнтація, інформація, ізоляція/самоізоляція/ тощо.

Розглянемо детальніше умови індивідуального розвитку, які можуть призвести до виникнення повної психологічної залежності на різних етапах онтогенезу [43]. Психоаналітики вважають, що залежна поведінка – це здебільшого не імпульс до саморуйнування, а відсутність адекватної інтерналізації батьківського образу, унаслідок чого порушується здатність до самозбереження [1]; К. Хорні вбачає причини базисної тривоги в дітей у прямому або непрямому підпорядкуванні, байдужості, непевній поведінці, бракові уваги до індивідуальних потреб дитини, невміле їх спрямування, приниження тощо. Він вбачає їх у відсутності уваги до своїх потреб, некомпетентному керівництві та приниженні. І найголовніше, дитині важко виявити, що прихована оманливість дорослих, батьківська любов, християнське милосердя, щирість і шляхетність – брехня. Екстремальними форми дитячо-батьківських стосунків – депривація та симбіоз. Це коли батьки нехтують дитиною і позбавляють її ласки, або пригнічують її турботою і надмірним домінуванням. На думку пані Ільїної, і депривація, і симбіоз не лише

вкрай згубно впливають на самооцінку та світогляд дитини, а й створюють психологічні підґрунтя та формують особливу перцептивну підготовку до різних видів агресії – фізіологічної, сексуальної та психологічної. Психологічне насильство починається тоді, коли дитина жертвує своїми заповітними потребами, почуттями та думками, щоб задовольнити батьківські очікування, страхи та виховні принципи. Ці чинники спонукають дитину шукати правду і захист поза домом. Іншими словами, зростає ризик деструктивних впливів. У дитинстві на виникнення повної психологічної залежності може вплинути батьківська некомпетентність, незнання психологічних особливостей дитини та бажання «створити» дуже зручну або дуже щасливу дитину. Зазвичай це проявляється у вигляді надмірної опіки, яка пригнічує ініціативу та волю сина чи доньки. Іноді це також може набувати форми вседозволеності, але це не означає, що в дитини формується здатність до спонтанних дій. Синдроми залежності, сформовані в дитинстві, характеризуються повним відкриттям кордонів особистості, маніпулятивним стилем стосунків і ненаситним бажанням належати. Ставши дорослими, вони не застраховані від психологічної залежності. Цьому є кілька об'єктивних причин. По-перше, на відміну від усіх інших організмів, люди не змушені відтворювати видові моделі поведінки. Це означає, що вони самі роблять свій вибір, почуваються невпевнено, сумніваються в собі та інших. По-друге, поряд із природними потребами поведінка дорослої людини визначається низкою специфічних психологічних потреб:

- Продуктивність, адаптація до вимог суспільства (Е. Фромм);
- Приналежність і влада (Г. Х. Гофман); і (Хекхаузен);
- Ієрархічні потреби Маслоу: фізіологічна потреба в безпеці, спілкування і контакт з іншими людьми, соціальне визнання своєї значущості (досягнення високого соціального статусу), самоактуалізація;
- Уява, судження і символізація (С. Мадді). Це стійкість, залученість, контроль і прийняття ризику.

- Це готовність знайти і реалізувати сенс життя (В. Франкл). Він був переконаний, що, незважаючи на зовнішні обставини, люди мають право вибору і можуть змінити свою долю.

Як слушно зауважив Гегель, обставини та мотиви керують людиною лише тоді, коли вона дозволяє їм це робити. Відмінність між двома логіками людського існування наочно проілюстрована в концепції американського психолога Сальватора Медді. Медді класифікує бажання людей на три групи.

Дві з них цілком традиційні й відзначені більшістю психологів – це потреби біологічні і соціальні.

Третю групу потреб раніше не включали до подібних списків. Медді називає цю групу потреб психологічними і включає до неї потреби в судженнях, уяві та символізації. Медді стверджує, що існує два типи розвитку особистості, залежно від того, які потреби виходять на перший план. Перший – це випадок, коли біологічні та соціальні потреби домінують, а психологічні дуже слабкі. У цьому разі людина сприймає себе всього лише як втілення набору біологічних дефектів і соціальних ролей і діє відповідно, тобто відповідно до того, що можна назвати логікою задоволення поточних потреб. Медді називає цей шлях розвитку особистості конформізмом. На іншому, індивідуалістичному шляху розвитку особистості центральне місце посідають психологічні потреби, які відіграють важливу роль у зміні всієї логіки поведінки. Людина долає біологічні дефекти та соціальні ролі, долає ситуативну природу своєї поведінки за допомогою суджень, уяви та символізації. З їхньою допомогою вона малює не тільки картину світу як вона є, а й картину бажаного світу та інших можливих світів; набуває повноти картини світу у своєму часовому баченні, планує свої майбутні дії та здатна оцінити значення своїх вчинків і зовнішніх обставин не в сьогохвилинній ситуації, а в масштабах всього свого життя, а подекуди й у ширшому контексті. Уміти оцінювати їх у контексті. Видатний сучасний психолог Віктор Франкл писав, що «тварини не є особистостями». Навпаки, особистість живе не в оточенні, а у своєму ставленні до світу, який вона конструює за допомогою внутрішнього світу, виходячи з логіки життєвої необхідності... Якщо С. Медді дещо спростив цю

картину, розділивши людей на два типи – конформістів та індивідуалістів, – то ми скоріше могли б скоріше, ми могли б розглядати їх як дві логіки поведінки та існування, які одна й та сама людина може демонструвати в різні моменти (і це було б правильніше). Одна з них, реактивна логіка (логіка задоволення бажань), є найпростішою і спільною як для людей, так і для тварин, тоді як інша, осмислена логіка (логіка життєвої необхідності), є унікальною для людини. Саме завдяки механізмам смислової регуляції, що лежать в основі внутрішнього світу (другого рівня структури особистості), людина здатна жити і діяти за цією логікою.

Внутрішній світ містить особливий спосіб інтерпретації зовнішньої реальності, який забарвлений її значенням для людини. Основним компонентом внутрішнього світу людини є стійкий сенс значущих для неї об'єктів і явищ, який є специфічним для цієї людини, впливає з її унікального особистого досвіду і відображає її ставлення до них. З цієї причини в психології іноді використовують термін "ціннісно-смилова сфера особистості" для позначення того, що прийнято називати внутрішнім світом людини [1].

У 1954 році відомий американський психолог А. Маслоу розробив ієрархічну модель мотивації («Мотивація і особистість») і запропонував класифікувати потреби людини наступним чином: фізіологічні (органічні) потреби - голод, спрага, сексуальний потяг тощо. Потреби безпеки – відчувати себе в безпеці, позбутися страху, позбутися агресії. Потреба в приналежності та любові – належати до спільноти, бути близьким до людей, бути прийнятим людьми. Потреба в повазі – досягти компетентності, визнання, схвалення, авторитету, успіху. Пізнавальні потреби – знати, вміти, робити, розуміти, досліджувати. Естетичні потреби – гармонія, симетрія, порядок, краса. Потреби самоактуалізації – реалізація своїх цілей, здібностей, особистісне зростання.

Відповідно до своєї моделі, А.Х. Маслоу стверджував, що потреби вищого порядку можуть керувати поведінкою індивіда лише в тій мірі, в якій задоволені потреби нижчого порядку; згідно з А.Х. Маслоу, для самоактуалізації, найвищого класу здібностей, самоактуалізація як здібність може існувати у більшості людей, але реалізується в тій чи іншій мірі дуже небагато.

Основними характеристиками потреб людини є їх інтенсивність, частота виникнення та спосіб задоволення. Крім того, досить важливою характеристикою, особливо коли мова йде про індивідів, є предметний зміст бажання, тобто сукупність об'єктів матеріальної та духовної культури, які здатні задовольнити це бажання.

Другим поняттям після бажання за мотиваційною значущістю є мета. Цілі – це безпосередньо сприйняті в даний момент результати, на які спрямована поведінка, пов'язана з діяльністю, що задовольняє актуалізоване бажання. Якщо уявити всю сферу свідомості людини в складній мотиваційній динаміці її поведінки як своєрідну арену, на якій розгортається барвіста і багатогранна вистава її життя, і припустити, що місце, яке повинно привернути найбільшу увагу глядача (самого суб'єкта), в цей момент найяскравіше освітлене, то воно і стає метою.

Мета є основним об'єктом уваги, що займає обсяги короткочасної та оперативної пам'яті, і пов'язана з більшістю психічних процесів, що розгортаються в цей момент, а також різноманітними емоційними переживаннями. На відміну від цілей, які пов'язані з короткочасною пам'яттю, потреби, швидше за все, зберігаються в довготривалій пам'яті.

Можливе формування мотивації: темпераменти (мотиви), потреби та цілі є основними складовими мотиваційної сфери людини. Кожен темперамент може бути реалізований низкою потреб. Дії, спрямовані на задоволення потреб, можна розділити на види діяльності (спілкування), які задовольняють приватні цілі. Мотиваційну сферу людини в її розвитку можна оцінити за такими параметрами: широта, гнучкість та ієрархічність. Важко виробити критерії істинності в задоволенні цих потреб. Коли комбінація цих потреб розширюється, вона стає одним з психологічних механізмів повної психологічної залежності.

Бажання задовольнити ці потреби приводить людину до духовних традицій і духовних практик, які можуть втамувати її духовний голод. Або ж людина може потрапити до тоталітарної секти, лідери якої маніпулюють певними людськими бажаннями. Протягом життя у людини можуть формуватися кумири та авторитети.

Ними можуть бути шанований вчитель, улюблений письменник, лідер молодіжної групи, високопоставлений професіонал, філософ чи мудрець. Кумири зазвичай відображають актуальні проблеми особистого розвитку шанувальника. Однак, як тільки особисті проблеми вирішуються, "старий" кумир втрачає своє значення в житті людини. З'являється нове захоплення, нова авторитетна особистість [38]. Це відбувається в нормальних ситуаціях. Однак у патологічних ситуаціях люди "прив'язуються" до своїх кумирів, втрачають з поля зору себе і починають грати ролі, які є чужими для них, а не для їхнього власного життя. Аналіз психотерапевтичної практики та фахової літератури приводить до переконання, що повна психологічна залежність не може виникнути без впливу самої людини.

Існують деструктивні методи контролю над свідомістю, які можуть бути використані для індоктринації; класичною стала модель «розщеплення особистості» Р. Ліфтона, яка описує, як відбувається індоктринація. Розкол – це розщеплення системи «Я» на два незалежні, функціонуючі цілісності. Справа в тому, що поведінка, яку вимагає і винагороджує тоталітарна група, настільки відрізняється від попереднього «Я», що звичайних психологічних захистів стає недостатньо для підтримки життя. Тому всі думки, переконання, поведінка, почуття і ролі, пов'язані з перебуванням у деструктивному культурі, організуються в самостійну систему, "часткове Я", яке повністю відповідає вимогам групи, але це не вільний вибір особистості, а інстинктивна реакція самозбереження в майже нестерпній психологічній ситуації [35].

Ф. Зімбардо пропонує соціально-психологічну модель «обернення через переконання». Згідно з цією моделлю, членів культури заохочують до занурення в групу, деперсоналізації особистості та поведінки, яка дає їм змогу відчувати себе сильними в групі, до якої вони належать. Конвей і Зігельман висунули гіпотезу, що обернення до культур є результатом спланованої інформаційної операції, яка призводить до інформаційного перевантаження, шляхом маніпулювання. Вони також представили докази того, що культури збільшують вразливість до інформаційного перевантаження, маніпулюючи оточенням новачка: несподівані

зміни в дієті, включаючи зменшення кількості білка, недостатній сон, ізоляція через переїзд у незнайомі місця, постійна емоційна та фізіологічна стимуляція і запрограмований дитячий соціальний контакт [35].

Такі методи, як медитація та інший гіпноз, що використовуються культурами, спричиняють дезорієнтацію «узагальненої орієнтації в реальності» і, на думку багатьох колишніх культистів, зниження розумових процесів [9]. Соціальні умови існування сучасної людини визначаються факторами інформаційного суспільства:

- агресивність засобів масової інформації, неконтрольований контакт натовпу, переважна кількість екологічних, демографічних та сексуальних проблем;
- звички тоталітарних режимів у масовій свідомості, готовність до підпорядкування;
- психологічна неграмотність громадськості як передумова сприйнятливості до професійного неявного тиску з боку зацікавлених осіб;
- неможливість приховати професійну таємницю від недобросовісних бізнесменів (кожен, хто заплатить гроші, може отримати інформацію про ефективні сучасні психотехнології);
- брак ефективно діючих громадських соціальних інститутів психологічної гігієни та психологічної профілактики тощо.

Ці фактори актуалізують питання забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості. Все це свідчить про те, що нова інформаційна епоха і процес трансформації, який переживає наше суспільство, вимагають нового підходу до забезпечення безпеки життєдіяльності людини.

Необхідна розробка нових методів психологічної допомоги, спрямованих на подолання повної психологічної залежності та культової залежності, систем профілактичних заходів у сфері догляду за дітьми, правової оцінки таких явищ, як психологічна агресія, психологічне насильство та деструктивний контроль свідомості [18]. Дослідники виявили, що сім'я відіграє особливу роль у розвитку самооцінки. Дані свідчать про те, що брак любові з боку близьких призводить до того, що у дитини формується неадекватне уявлення про себе і навіть неприйняття себе. До факторів, які впливають на формування самооцінки, належать стиль

виховання дитини вдома, зацікавленість дорослих у проблемах дитини, педагогічна оцінка в школі та залучення дитини до оціночної діяльності. Батьківське неприйняття та умовне прийняття сприяють розвитку справді слабкого та безпорадного «Я», яке ховається під маскою перебільшеного «Я», яке демонструється. У цьому випадку справжнє «Я» завжди відчуває потребу бути прийнятим, а позитивна самооцінка забезпечується шляхом приховування правди, самовиправдання, раціоналізації, заміщення, перекладання відповідальності за свої вчинки на інших, зменшення почуття провини через знаходження недоліків в інших людях [25]. Монополія батьків на спілкування з дітьми, самосприйняття яких тільки починає формуватися, призводить до того, що батьківські установки є вирішальним фактором у формуванні змісту Я-концепції дитини. Самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття власної гідності, почуття власної значущості та позитивного ставлення до всього, що є частиною його «Я». Отже, низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення і негативне ставлення до власної особистості. Крім того, самооцінка проявляється у свідомому судженні людини, в якому вона намагається визначити власну видатну значущість. Самооцінка – це цінність і значущість, яку людина визнає в собі в цілому та в окремих аспектах своєї особистості, поведінки, діяльності та спілкування; вона відіграє важливу особистісно-формуючу роль і є одним із центральних компонентів Я-концепції, в побудові якої бере участь система особистісних смислів, відчуттів, ставлень і цінностей. Водночас вона є складною психологічною формою внутрішнього світу людини і визначає характер її самоставлення, ступінь самоповаги, рівень асертивності та ціннісного прийняття чи неприйняття себе.

Для правильної самооцінки важливими є три моменти:

По-перше, важливу роль у формуванні самооцінки відіграє порівняння реального образу Я з ідеальним образом Я, тобто образом того, яким людина хоче бути.

По-друге, важливим фактором у формуванні самооцінки є інтерналізація соціальних реакцій індивіда. Це означає, що вона схильна оцінювати себе так само, як її оцінюють інші.

По-третє, люди оцінюють успішність своїх дій і самовираження через формат своєї ідентичності.

На думку Р. Барнса, самооцінка не є постійною величиною і змінюється залежно від обставин. Джерелом оціночної цінності різних уявлень індивіда про себе є його соціокультурне оточення, де ці уявлення нормативно закріплені в мовному сенсі.[35]

Характеристики людини, які можуть сприяти виникненню адиктивної поведінки; Б.В. Карвасарський звертає увагу на такі характеристики людини:

- низька здатність до подолання труднощів у повсякденному житті, але достатня здатність до подолання кризових ситуацій;
- нерозривно пов'язані почуття неповноцінності та зверхності; страх соціальної взаємодії та сильних емоційних контактів;
- бажання брехати;
- бажання звинувачувати інших, знаючи, що вони не винні;
- бажання уникнути відповідальності у прийнятті рішень; стереотипна та повторювана поведінка;
- залежність; відсутність незалежності як риси особистості; тривожність.

Незважаючи на сильне прагнення до стабільних стосунків, люди з емоційною залежністю мають труднощі у створенні нормальних сімей та стосунків. Через низьку самооцінку та емоційне «перевантаження» вони не здатні утримувати партнера. Труднощі у встановленні рівноправних стосунків, паніка через відторгнення та самотність. Ознаки емоційно залежної людини: не розуміє і не поважає себе, сильно покладається на думку інших, схильна жертвувати собою, не може відмовити в проханні, навіть якщо «місія нездійсненна», не має особистих бажань, інтересів чи прагнень, завжди чекає, що її оцінять і полюблять, повністю інтегрується в партнера, близька до близьких. Завжди має бажання бути поруч з коханою людиною; завжди хоче бути поруч з коханою людиною; завжди хоче бути поруч з партнером.

На думку О.С. Ніколінської, індивідуальні відмінності в розвитку емоційного досвіду є внутрішнім психологічним механізмом, що організовує типи

спрямованості, форми адаптивної поведінки та особливості свідомості. Автори розглядають емоційний розвиток як багаторівневий процес; В.В. Лебединський та О.С. Нікольська виділяють чотири послідовні рівні в розвитку відносин людини з навколишнім середовищем [65].

Так, перший рівень, рівень емоційної пластичності, передбачає попередню оцінку потенціалу контакту з середовищем до безпосередньої взаємодії з ним.

Другий рівень відповідає за вироблення емоційних стереотипів індивіда щодо сенсорного контакту та задоволення фізичних потреб, а також вибірково оцінює якість сенсорних вражень, які яскраво забарвлені задоволенням або незадоволенням.

Третій рівень – рівень емоційного розширення – продукує емоційні переживання успіху та невдачі, на основі яких формуються твердження суб'єкта та його емоційні стани «можу» та "не можу".

Четвертий рівень – рівень емоційного контролю – відповідає за організацію поведінки суб'єкта в житті та суспільстві, емоційне оцінювання реакцій інших людей та побудову стосунків.

Кожен рівень досвіду має свої модальності розвитку, структури, динаміку та культурні особливості. Тип досвіду на кожному рівні формує відповідний тип свідомості. Так, дискретний і нестабільний досвід першого рівня є найменш організованим і тому найбільш пластичним, формуючи особливий тип периферійної свідомості. Досвід другого рівня емоцій, що характеризується стійкими емоційними спогадами і чуттєвою основою всіх зв'язків зі світом, призводить до того, що другий рівень свідомості починає відображати стійкі, індивідуально організовані відносини з навколишнім середовищем. Головною подією в розвитку свідомості на третьому рівні є переживання себе як суб'єкта дії. Четвертий рівень переживання допомагає відрізнити зовнішній вигляд інших людей та їхні цінності від їхнього емоційного фону. Виділені авторами рівні регуляції емоцій характеризують переживання як ієрархічно організований феномен, що значно доповнює наші уявлення про специфіку переживання, його структуру та емоційну сферу загалом [65].

1.3. Причини емоційної залежності

Психологічні причини емоційної залежності криються в ранньому дитячому досвіді людини, тобто в тому, які стосунки вона розвинула з людьми, що піклувалися про неї в дитинстві. Наприклад, досвід спілкування дитини з матір'ю є джерелом тих типів стосунків, які вона розвиває в дорослому віці.

Це стосується всіх близьких стосунків не лише між чоловіками та жінками, а й між такими людьми, як друзі, колеги по роботі та діти.

Емоційно залежні стосунки є результатом дитячого досвіду, в якому дитина не може психологічно "відокремитися" від того, хто за нею доглядає, і розвинути автономію, щоб функціонувати як незалежна особистість.

Дитинство є важливою детермінантою долі людини. Недарма Зигмунд Фройд надавав дитинству такого великого значення.

Потенційні майбутні залежні особистості виростають у сім'ях, де дітьми або нехтують (фізичними та емоційними потребами), або пригнічують, навіть якщо не в буквальному сенсі. Діти, які зростають у таких сім'ях, не отримують необхідної для нормального розвитку любові і тому не вміють приймати себе з усіма своїми сильними і слабкими сторонами. Як наслідок, формується занижена самооцінка, невпевненість у власних силах і страх діяти. І як наслідок, така дитина не здатна адаптуватися до мінливого середовища і створювати власні механізми для задоволення своїх потреб.

У сучасній психології склалося два підходи до вивчення співзалежності: еволюційний (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) [59] та медичний (М. Бітті, В. Москаленко, О. Шорохова). Медичний підхід розглядає співзалежність як первинне, стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, лікування якого є неефективним. Автори еволюційного підходу розглядають співзалежність як психологічний розлад, що є наслідком незавершеного етапу розвитку на стадії становлення психологічної автономії у віці від двох до трьох років. Прихильники еволюційного підходу з'ясували, що здорове «Я» дозволяє людині розвивати близькі стосунки з іншими, не втрачаючи при цьому себе як особистість [59].

В. Москаленко проводить чітку паралель між залежними та співзалежними. Основними факторами ризику виникнення співзалежності є: залежність у першому поколінні, тривалі стосунки зі зловживачем психоактивної речовини, бажання контролювати залежного, конформізм і потреба бути прийнятим зовнішнім оточенням, відсутність особистих кордонів і низька самооцінка.

Залежні люди залежні від зовнішніх об'єктів для самооцінки та орієнтирів і тому невпинно інвестують свою самооцінку в контроль над іншими. Потреба в контролі призводить до другого основного симптому – труднощів у підтримці та встановленні кордонів. Співзалежні прагнуть бути залученими до кожного аспекту життя своєї близької людини [21]. Важливим симптомом співзалежності є те, що співзалежний бере на себе занадто багато відповідальності і є надмірно підзвітним. Бажання рятувати і допомагати настільки велике, що потреби залежного задовольняються, навіть якщо інша людина цього не потребує і не хоче. Співзалежні також можуть демонструвати брак особистої відповідальності або кордонів. Важливим симптомом є нездатність задовольняти власні потреби та бажання. З роками у співзалежних формується так званий цикл співзалежності, який автор рисунку 1.1 називає «драматичним трикутником Карпмана». Карпман був першим, хто описав це явище: віктимізація відбувається тоді, коли людина порушує власні кордони, підтримуючи контакт зі своїм партнером, і перестає зважати на власні потреби.



Рис.1.1. – Драматичний трикутник Карпмана

Жертва – це нездатність жити своїм життям, де можна було б проявляти свою злість, силу волі, своє «стоп» і «не хочу». *Жертва* терпить і накопичує у собі негативні почуття. Вона не говорить про своє невдоволення партнерові, а замість цього шукає когось, хто вислухає про усі її негаразди і зможе зарадити. *Жертва* шукає *Рятувальника*. Жертва немає ресурсу чи бажання змінити своє життя і натомість живе у очікуванні чогось поганого. *Переслідувач* сприймає життя як ворога. Він переповнений роздратуванням і напруженням. Його негативні емоції знаходять вихід через контроль і критику ближніх. Йому необхідне лідерство. *Переслідувач* занадто піклується про близьких людей і те, що планувалося як блага діло стає контролем та маніпулюванням Жертви. Переслідувач гнівається стикаючись з опором, вважаючи, що його зусилля недооцінюють. *Рятівник* – пропонує допомогу і виявляється відкинутим або недооціненим. Його роль полягає у захисті жертви, це той, хто гнівається на Переслідувача. На відміну від Переслідувача, всю свою енергію він вкладає в контроль. Провідними емоціями Рятувальника є жалість, співчуття, образа. Проте, Рятувальник вважає себе вищим за Жертву та Переслідувача і ця думка задовольняє його Его. Карпманом було зазначено, що трикутник активний, та ролі які відіграються в ньому взаємозамінні. Жертва стає переслідувачем, рятівник – жертвою і так по вершинам трикутника, поки хтось не вирішить вийти з нього [28].

В.Д. Москаленко: «Співзалежна особистість – це та, хто повністю поглинена тим, щоб керувати поведінкою іншої людини, і абсолютно не дбає про задоволення своїх власних життєво важливих потреб». Ц.П. Короленко називає співзалежність відхиленням у розвитку, яке було спричинене вихованням у дисфункціональній сім'ї. С. Зайцева співзалежність – це любов, але зі знаком мінус. Це сліпа любов, яка душить і не залишає місця на розвиток особистості того, хто любить і кого люблять.

Висновки до першого розділу

Для здорової людини задоволеність та почуття психологічного комфорту пов'язані з реалізацією її усвідомлених потреб. Це низка базових біологічних потреб, психологічних потреб, інтелектуальних потреб, соціальних потреб. Для реалізації цих потреб здорова людина докладає зусиль, осмислює стратегію та набуває навичок. Втеча в залежність – це відмова від вибору, який є у будь-якої дорослої людини. Замість того щоб піти з залежності, а значить, вибрати життя, повне стресів, непередбачуваних подій, які можуть спричиняти страждання та біль. Завжди можна поставити крапку у відносинах які тебе руйнують, ведуть до сомоушкодження та навіть втрати здоров'я, спокою, себе. Треба мріяти, ставити собі мету та прагнути до її досягнення, навіть всупереч неймовірно важким життєвим обставинам.

В основі формування емоційної залежності лежить головна причина – порушення системи стосунків зі значущими людьми. Основним симптоми подібних порушень можна вважати інфантилізм, емоційну опору на інших, невпевненість у собі, низьку самооцінку, песимізм, самотність, підвищену тривожність і депресію, втрату власних кордонів. Невдоволеність життям.

Почуття любові породжує певний спектр емоцій, як позитивних, так і негативних. Наприклад, це може бути прояви любові, як піднесення та захваті, або, навпаки, гнів, смуток, зневірення та навіть біль на фізичному плані. Тому емоційна обізнаність, прийняття проблеми-то є перший шаг до психічного здоров'я. Розуміння емоцій, почуттів, ситуації, та причин які до неї привели це шлях до повернення собі себе самого. Механізми та знаряддя для відновлення здорового емоційного стану, який за допомогою нашого дослідження ми сподіваємося можемо вдосконалити. Адже допомога жінці, яка потребує допомоги мала змогу отримала її якісно і вчасно – це наша мета.

Почуття і емоції кожної конкретної людини залежать від того, яка вона сама: від особливостей її психіки та фізіології, від розвитку його особистості, а також – від виховання, життєвого досвіду, сфери діяльності, соціального статусу, віри, від

впливу інших людей від багатьох інших аспектів. Простіше кажучи: яка людина, така і її любов. Як сказав Дм. Леонт'єв: «Масштаб кохання пропорційний масштабу особистості, і водночас кохання відкриває для особи нові висоти, до яких воно прагне досягти.

Близькі стосунки – це настільки важлива сфера людського життя, що я переконана: про це варто говорити, писати, досліджувати.

Повністю позбутися залежності не можна, але можна розуміти свої почуття, свої емоції і намагатися дати їм раду, керувати ними. Використовувати продуктивні копінг-стратегії. Планувати рішення, події, цілі, позитивна переоцінка та віра в власні сили- це шлях до усвідомлення цілісності власного Я.

Робота над собою – єдиний можливий засіб, що передбачає стійкий результат.

Метою психотерапії має бути збільшення психологічної автономії емоційно залежного шляхом послідовного розвитку особистості та зміцнення власного «Я».

Свідома організація і саморегуляції людиною своєї поведінки, спрямована на подолання труднощів при досягненні результату.

Здоров'я жінки, як поєднання фізичного, розумового, духовного, емоційного здоров'я є дуже важливим для подальшої її реалізації та праці у суспільстві. Адже жінка є Берегинею домашнього вогнища, від її емоційного стану залежать діти інші люди та домашні тварини. Здатність бути корисною в соціумі залежить в якому емоційному стані вона знаходиться. Тільки здорова жінка здатна бути щасливою та продуктивною. Отже, здорова жінка – здорове суспільство.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДИХ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження

Основними симптомами співзалежності є: відчуття залежності від інших; відчуття себе в пастці принизливих і контролюючих стосунків; низька самооцінка; потреба в постійному схваленні та підтримці з боку інших, щоб відчувати, що у вас все добре; відчуття безсилля змінити щось у деструктивних стосунках; вживання алкоголю; потреба у зовнішніх стимулах, таких як їжа, робота, секс тощо, щоб відволіктися від своїх почуттів; відсутність чітких психологічних меж; відчуття себе жертвою; відчуття себе клоуном; нездатність відчувати справжню близькість або любов. Найгірше (якщо це можливо), що співзалежність часто розглядається медичною спільнотою (в тому числі більшістю терапевтів) як основна хвороба. Якщо у вас діагностували співзалежність (як застуду), ваш лікар або терапевт, ймовірно, вважатиме вашу хворобу постійною, спадковою, прогресуючою і, можливо, невиліковною. На думку більшості лікарів і терапевтів, ваша хвороба ніколи не буде вилікувана. Все, на що ви можете сподіватися – це «ужитися» з іншими людьми, які одужують від співзалежності. Якщо ви будете регулярно відвідувати групи підтримки та самовдосконалюватися, вам не стане гірше і, можливо, ви не будете страждати так сильно, як до початку лікування [47],

Співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від іншої. Взаємозалежність у стосунках виникає, коли двоє людей, які хочуть один від одного чогось, чого, на їхню думку, їм бракує, об'єднуються, щоб сформувати цілісну особистість. Кожен з них відчуває, що не може реалізувати свій потенціал самотійно. Саме це заважає особистісному зростанню та розвитку. Зрештою, одному з двох набридає (зростаючий) неідеальний зв'язок і він намагається змінити ситуацію. Якщо бракує знань про причини співзалежності або психологічної підтримки,

необхідної для того, щоб розірвати цю схему, такі люди часто зазнають невдачі і знову стають співзалежними. Поняття «відносини залежності» характеризує певною стильовою характеристикою, яка визначає стійкі особливості міжособистісної взаємодії та адаптаційних процесів. Яскраво ілюструє відносини співзалежного і залежного драматичний трикутник, також званий трикутником жертви, був розроблений як соціальна модель в 1968 році психологом Стівеном Карманом (Рис.1.1). Драматичний трикутник Карпмана – потужна основа для розуміння дисфункціональних ролей, які ми приймаємо, щоб впоратися з конфліктом. Кожна роль в драматичному трикутнику – жертва, переслідувач, рятівник – представляє наш душевний стан, то, як ми думаємо і як діємо, коли маємо справу з розбіжностями або незгодами з самим собою або іншими людьми. Помилкове мислення, яке ми приймаємо, виникає з внутрішнього бажання бути правими – правильними в тому, що ми відчуваємо, що ми робимо і яку поведінку ми очікуємо від інших. Сильна віра в праведність нашої позиції призводить до руйнівних взаємодій, які виснажують нашу енергію і позбавляють нас відповідальності і створення можливостей для кращого життя для себе та інших. Переслідувач (контролер) – перша деструктивна форма поведінки. Має тенденцію контролювати, звинувачувати і загрожувати іншим, що живуть з помилковим відчуттям переваги. Вони влаштовують грандіозний вчинок, намагаючись приховати свій страх перед невдачею і захищатися, коли все йде не так, як вони очікували. Вони шукають порятунку, виявляючи проблеми і звинувачуючи інших як першопричину цих проблем. Підтвердження їх переконань відбувається завдяки пошуку жертви (ситуації або людини), щоб притягнути до відповідальності за свої проблеми, та спроба маніпулювати ними, працюючи по-своєму. Рятівник (герой) – друга деструктивна форма поведінки. Встановлює власне відчуття благополуччя через інших. Вони відчувають себе добре і гідно, допомагаючи іншим і нехтуючи при цьому власними потребами. Спосіб мислення, який призводить їх дія не є одним з справжньої турботи про інших, а скоріше бажання, щоб відчувати себе добре про себе, будучи в акті. Вони процвітають за рахунок жертв, підтверджуючи їх точку зору, а також підтверджуючи свій стан. В результаті вони сприяють залежності замість того, щоб наділяти жертву

повноваженнями і допомагати їй брати на себе відповідальність. Сумна частина цього стану полягає в тому, що, хоча жертва думає, що рятувальник витягне її з цього стану, насправді вони заважають їй одужувати, постійно надаючи допомогу. Жертва – третя форма деструктивної поведінки, яка остаточно добиває систему здорових відносин. Людина, що грає роль жертви, вважає, що вона знаходиться «під впливом» людини або ситуації. Віра в те, що хтось або щось ще поза їхнім контролем несе відповідальність за їх ситуацію, заважає їм взяти на себе відповідальність за свій власний стан і знайти сили змінити свої обставини. Бути жертвою – це не бути вразливим. Вразлива людина не втрачає контроль над своїм станом. Вона усвідомлює це і чинить опір, щоб вийти з цього стану. З іншого боку, жертва думає, що не може нічого зробити, щоб вплинути на свій стан або змінити його. Почуття жертви з боку людини або ситуації утворює певну залежність, недоступну для них. Відсутність авторитету і бажання взяти на себе відповідальність за своє життя і її обставини змушують їх покладатися на інших у вирішенні своїх проблем. Співзалежність виглядає як дзеркальне відображення залежності. Залежність від ПАР вражає як індивіда, так і його сім'ю фізично, психологічно і соціально.

Подібність залежності і співзалежності вбачаються в тому, що:

- 1) Обидва стани являють собою окремий розлад, а не симптом іншого захворювання.
- 2) І той, і інший стан поступово призводить до фізичної, психічної, емоційної і духовної деградації.
- 3) Невтрючання може призвести до передчасної смерті при кожному з двох розглянутих станів.
- 4) І в тому, і в іншому випадку одужання вимагає системного з'ясування як у фізичному, так і у психологічному стані).

Як правило, існує 3 основних типи співзалежних відносин. Вони включають:

- Співзалежні відносини з залежними людьми.
- Співзалежні відносини з жорстокими людьми.
- Співзалежні відносини з людьми, засновані на тиску.

Шкала співзалежності Уайнхолда (CSIS) дозволяє оцінити рівень співзалежності у відносинах. Опитувальник було опубліковано в книзі авторів «Звільнення від співзалежності» авторів В. і Дж. Уайнхолд. Тест перекладено з книги «Breaking Free of the Co-Dependency Trap» New World Library, Sep 24, 2010 By Janae B. Weinhold, Barry K. Weinhold [77, p. 16-17].

Тема самотності не є новою для психологічної думки. У сучасній зарубіжній науковій літературі проблема самотності активно вивчається приблизно з 50-х років 20 століття (наприклад, R.S. Weiss, K.E. Mustakas, L.E. Peploe, D. Russell, D. Riesman, F. Slater, W.A. Slater). За радянських часів, з ідеологічних причин, у вітчизняній науковій літературі дослідження самотності майже не проводилося. Проблема самотності почала привертати увагу лише в останні роки, що може свідчити про те, що вона стала однією з найактуальніших соціально-психологічних проблем, як у роботах Б.М. Голоти, Ю.М. Шварба, О.В. Данчевої, Г. Каралаш, О.О. Ілляшенко, В.С. Смирнова. Багато аспектів самотності знайшли своє відображення в роботах таких дослідників, як С. Сильєва. Самотність не завжди передбачає соціальну ізоляцію. Можна завжди бути серед людей, мати велике коло друзів і при цьому відчувати себе самотнім та емоційно відчуженим. Але можна жити на самоті, мати досить активне соціальне життя і не відчувати себе самотнім. Водночас можна мати сім'ю, працювати в колективі і все одно відчувати себе самотнім. Таким чином, зв'язок між самотністю і товариськістю неоднозначний: Ще М. Бердяєв вказував на існування специфічного типу самотності та підкреслював, що самотність – це активний внутрішній стан.

Сьогодні більшість дослідників вбачають дві основні тенденції у стані самотності:

1) *Позитивна самотність* – самотність є необхідним, бажаним, продуктивним і творчим станом, який формує повноцінну і самодостатню особистість, а самотність є необхідною діяльністю, на якій варто зосередитися.

2) *Деструктивна самотність* – це негативне і руйнівне явище, яке робить людей дезадаптованими, нещасними і відчуженими. Це почуття часто пов'язане з проблемами, які руйнують цілісність особистості через природу самотності, яка

підпорядковує інші психічні процеси та психічні стани. Відчуттю самотності у сучасної людини сприяють соціальні фактори, такі як ослаблення зав'язків у ключових групах, підвищення сімейної та соціальної мобільності, поширеність таких негативних подій, як розлучення у зрілому віці. З розвитком людства і вдосконаленням людської природи самотність, ймовірно, буде ставати все більш гострою. Однак, самотність може бути проявом високого інтелекту та свідомого вибору людини. Це може бути, сублімацією, за Фройдом.

Мовчан М.М. Розуміння феномену самотності як проблеми соціального буття індивіда.. Самотність та самооцінка мають не лише спільне написання, але й є індивідуальною психологічною характеристикою людини, реакцією на буття.

Першим поняття самооцінки до психології ввів американський філософ та психолог Вільям Джеймс у 1890 році. Він писав, що самооцінку можна образно у вигляді дробу, де в чисельники перебуває успіх, а знаменнику – домагання особистості. Самооцінка на його думку поділяється на самозадоволення і невдоволення собою (тобто у сучасному розумінні високу та низьку самооцінку). За Фройдом, «Я» або ЕГО – це функціональний і структурний елемент, який включає в себе свідомі та несвідомі спільні рухи.. На думку А. Адлера формування самооцінки впливає переживання неповноцінності та безпорадності. К. Роджерс розглядав самооцінку через призму Я-концепції особистості, що формується у процесі соціалізації. Ключову роль грає взаємодію з значимими іншими, а чи не просто з усіма оточуючими. Людина бачить світ через призму своєї Я-концепції, яка символізує головну частину свідомого досвіду індивідуума та з якої узгоджується поведінка. Я-концепція включає самовідношення, самооцінку, які інтегрує до неї Я-образ. Р. Бернс також бачив самооцінку у складі Я-концепції. Він визначав самооцінку як афективну оцінку уявлень індивіда про себе (Образ Я), що має різну інтенсивність. Конкретні риси образу можуть викликати сильніші або слабші емоції, пов'язані з прийняттям чи осудом. Для Р. Шавельсона, Дж. Хьюбнера та Дж. Стентона самооцінка та Я-Концепція еквівалентні один одному. Так, Я-концепція – це сукупність всіх уявлень індивіда себе. Для А. Маслоу самооцінка тісно пов'язана з потребою в приналежності, кохання та самоповазі. Цінності та ідеали людини

впливають на його самооцінку, яка у свою чергу переростає в самоповагу. Незважаючи на різні інтерпретації самооцінки, більшість фахівців сходиться на думці, що самооцінка має центральну роль для характеристики особистості.

З метою дослідження гіпотези про те що, у жінок з високим рівнем емоційної залежності рівень психологічної безпеки буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності ми обрали Шкалу базисних переконань Р. Янов-Бульмана адаптовану Кравцовою. Вона включає вісім категорій переконань: 1) прихильність світу (BW, benevolence of world); 2) доброта людей (BP, benevolence of people); 3) справедливість миру (J, justice); 4) контрольованість світу (C, control); 5) випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness); 6) цінність власного «Я» (SW, self-worth); 7) ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control); 8) ступінь удачі, чи везіння (L, luckiness) на основі яких обчислюються 3 базові переконання: Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла; Переконання, що світ сповнений сенсу; Переконання у цінності власного «Я».

За допомогою опитувальника можна, наприклад, порівняти базові установки двох груп людей з високою і низькою емоційною залежністю. Дослідники вважають, що більш оптимістичне ставлення до світу, інших і себе може призвести до психічної стабільності та успіху в повсякденному житті.

Як правило, надзвичайні ситуації пов'язані з небезпекою для життя і здоров'я людини, які справедливо викликають страх і розгубленість і часто визначають неадекватну поведінку. Емоційні реакції, що виникають через страх за власне життя або життя інших людей, є результатом впливу сильних подразників. Нездатність діяти в складних ситуаціях і поява страху можуть призвести до того, що людина поводитиметься неадекватно. Ставши жертвою незвичної ситуації, людина може надовго втратити здатність діяти раціонально [6]. Віктимність розглядається не лише з точки зору «сприяння» реалізації такого негативного життєвого сценарію через дії потенційної жертви злочину, а й як схильність людини «виконувати» роль жертви в будь-якій ситуації, тобто проектувати роль жертви на себе, ставати жертвою, маніпулювати іншими [7].

Ми обрали тест О. Андроннікової на виявлення схильності до віктимної поведінки. Вам буде запропоновано ряд тверджень про ваш характер, особистість, поведінку, індивідуальну поведінку, ставлення до людей і погляди на життя. Результати дають оцінку за 7 шкалами, а саме: 1) шкала соціальної бажаності відповідей; 2) шкала схильності до агресивної віктимної поведінки (агресивний тип потерпілого); 3) шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого); 4) шкала схильності до гіперсоціальної поведінки (ініціативний тип потерпілого); 5) шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого); 6) шкала схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого); 7) шкала реалізованої віктимності.



Рис. 2.2. – Профіль віктимної поведінки особистості

Інтерпретація результатів: Рис. 2.2. Шкала реалізованої віктимності (сьома шкала). Якщо показники за цією шкалою нижче норми (1-3 стел), очевидно, що випробуваний не часто потрапляє в критичні ситуації або в нього вже встиг виробитися захисний спосіб поведінки, що дозволяє уникати небезпечних ситуацій. Проте внутрішня готовність до віктимного способу поведінки є. Наймовірніше, відчуваючи внутрішній рівень напруги, випробуваний прагне взагалі уникати ситуації конфлікту.

Лідерські здібності. Характеристики здібності керівника до емоційно-вольового впливу знаходяться у своєрідній взаємозалежності. Громадська енергійність і вимогливість відображають здатність впливати на інших людей в області емоційно-вольової сфери, а критичність відображає якість розуму, що забезпечує вимогливість. На основі системно-параметричного підходу М.В. Кузьміної нами було апробовано методику вимірювання психологічних характеристик особистості керівника (ПХЛК), до характеристик ПХЛК віднесено визначеність, цінності, конкретність, креативність, задоволеність, цілеспрямованість, життєстійкість, вибір, інформованість та стабільність. включає. Так, визначеність характеризує рівень зацікавленості, схильності та прагнення до організаційної діяльності, що створюється менеджерами з метою вирішення виробничих завдань та створення позитивного морально-психологічного клімату.

Ціннісні орієнтації виявляють ступінь зв'язку організаційної спрямованості з іншими видами спрямованості особистості (емоційною, моральною, світоглядною) і характеризують прагнення менеджерів до справедливості, турботу про людей, захопленість своєю справою та почуття відповідальності за результати. Важливу роль відіграють також соціальна та політична активність, ідеологічні переконання та добросесність.

Автентичність показує, наскільки організаційна орієнтація менеджера пов'язана з психологічною структурою його управлінської діяльності.

Креативність є одним з основних параметрів у структурі управлінської спрямованості. Він характеризує зв'язок між спрямованістю та організаційною компетентністю. Необхідність виділення цього параметра обумовлена єдиним

джерелом розвитку двох найважливіших характеристик особистості менеджера: потреб та інтересів в організаційній роботі.

Задоволеність характеризує емоційне ставлення менеджера до своєї роботи і має вирішальний вплив на її ефективність. Роль керівника у створенні атмосфери взаєморозуміння в колективі дуже важлива, але настрої та емоційний тонус керівника залежить від настрою колективу. На психологічному рівні задоволеність виражається співвідношенням між суб'єктивною оцінкою людиною того, що вона дає групі, команді або суспільству, і того, що вона отримує натомість. Задоволеність менеджерів визначається трьома факторами: змістом роботи, стимулами до праці та соціально-психологічними умовами роботи.

Цілеспрямованість виявляє насамперед вольові якості в характері менеджера. Діяльність менеджерів за своєю суттю є добровільною. Цілеспрямованість як вольова якість людини пов'язана зі здатністю здійснювати навмисні, спонтанні та імпульсивні дії, спрямовані на досягнення цілей, свідомо координувати і спрямовувати свою діяльність так і діяльність інших.

Гнучкість – це параметр, що характеризує здатність суб'єкта управління долати труднощі, які він сам собі уявляв у процесі реалізації та здійснення управлінської діяльності. У подоланні цих труднощів виявляється організаторська спрямованість керівника.

Вибірковість, усвідомленість і гнучкість є параметрами, що розкривають мотиваційну сферу особистості менеджера.

Усвідомленість розкриває структуру мотиву діяльності управлінської структури. Мотив діяльності відображає співвідношення двох типів спрямованості особистості на умови, необхідні для підтримки і стимулювання діяльності. Орієнтація на фактори, що стимулюють активність, показує ставлення менеджерів до роботи як до засобу задоволення бажань, що знаходяться поза сферою їх діяльності. Провідне значення, яке надається мотивам, що відображають зміст діяльності, свідчить про переважання ставлення до роботи як до засобу задоволення бажань, безпосередньо пов'язаних з процесом управління.

Сталість характеризується набором мотивів, що відображають ставлення менеджерів до майбутнього. На цьому етапі може виникнути низка суперечливих тенденцій і мотивів. Це, перш за все, різниця між бажаним і реальним, різниця між необхідністю діяльності та можливістю її здійснення в майбутньому, суперечлива єдність між позитивними і негативними формами значущості, мотивація продовження управлінської діяльності.

У реальній управлінській діяльності організаторська спрямованість особистості керівника може проявлятися у відносинах з підлеглими, у прагненні певним чином оцінювати їх поведінку та емоційно реагувати на їх дії.

Таким чином, ефективність менеджера як лідера залежить не тільки від суб'єктивних чинників, а й від психологічних особливостей особистості. Об'єктивних можна бути гарним керівником, але на емоційному рівні бути в залежних відносинах від оточуючих. Можна бути в полоні архетипів, та установок нав'язаних у дитинстві найближчими значущими людьми. Можна усе життя, своєю працею, своєю реалізацією доказувати своїй матусі, що ти вартий її поваги, визнання та любові, усе своє життя, навіть якщо її вже немає серед живих. Можна бути залежним, але при цьому гарним лідером, та успішним бізнесменом.

Здатність людини бути лідером багато в чому залежить від розвиненості організаторських і комунікативних якостей. Здатність мати лідерські якості тим вище чим нижче емоційна залежність від інших. І ми це прагнемо відстежити застосувавши діагностику лідерських здібностей (Є. Жаріков, Е. Крушельницький). На думку Є. Жарікова та Є. Крушеліницького, справжній лідер повинен мати такі характеристики:

- Вольовим і здатним долати перешкоди в процесі досягнення своїх цілей.
- Терплячим і здатним йти на розумний ризик.
- Терплячий і здатний тривалий час наполегливо виконувати монотонні та нецікаві завдання.
- Ініціативний та готовий працювати як самостійно, так і в команді.
- Незалежний.
- Психічно стійкий, не реагує на нереальні пропозиції.

- Здатний до адаптації. Добре пристосовується до нових ситуацій і вимог.
- Самокритичний, спокійно оцінює як успіхи, так і невдачі.
- Вимогливий до себе та інших, вміє контролювати виконання завдань.
- Критичний і вміє виявляти слабкі місця в привабливих пропозиціях.
- Надійний і виконує свої обіцянки.
- Впертий і може працювати під тиском.
- Чутливий до нового і готовий вирішувати нестандартні проблеми творчо.
- Стійкий до стресу, не втрачає самоконтролю та працездатності в екстремальних умовах. Оптимістичний, сприймає труднощі як неминучі та долає перешкоди.
- Рішучий, здатний приймати своєчасні та самостійні рішення і брати на себе відповідальність у критичних ситуаціях.
- Гнучкий. Здатний змінювати свою поведінку відповідно до ситуації, бути як вимогливим, так і заохочувальним.

Ця методика дозволяє оцінити лідерську компетентність.

Згідно з теорією Д. Гоулмана, емоційний інтелект визначається як «здатність інтерпретувати свої та чужі емоції для того, щоб використовувати отриману інформацію для досягнення своїх цілей».

П. Фресс ставить питання, чи є емоційність конституціональною (генетично обумовленою), чи результатом одного або декількох емоційних потрясінь.

Розглядати емоційність як рису темпераменту означає говорити про її генетичне походження. Вперше про структуру емоцій заговорив Е. Дюпре (1925). Однак він вважав, що емоції є набутими. Це підтвердили роботи Г. Страттона (1929). Страттон показав, що хворі і люди з серйозними захворюваннями сильніше реагують на ситуації, які викликають гнів і страх.

Дослідження А.Є. Ольшанникової (1974) на підлітках не показало чіткої залежності характеристик нервової системи емоцій від кореляцій ЕЕГ; О.М. Ковальов і співавтори (1976) досліджували кореляцію між внутрішньою структурою ЕЕГ і емоціями і виявили, що «екстремальні емоції Ю.А. Козловського і А.В. Кудрявцева» мають більш виражений характер, ніж «екстремальні емоції».

Ю.А. Цагареллі (1977) та І.А. Львовчкіна (1988) встановили, що емоційність музикантів і хористів пов'язана з сильним і слабким типом нервової системи.

В.В. Семенов (1981, 1982) обрав близнюковий метод дослідження емоційної експресії у монозиготних близнюків, щоб довести генетичну детермінацію емоційності. Його результати також виявилися неоднозначними. За деякими методиками вимірювання емоційності (І. Іранкова, Т. Дембо) спостерігалася велика схожість у домінуючих емоціях, але за методикою Л. Рабиновича схожість між близнюками була виявлена лише для емоції страху. Автор робить висновок, що роль генетичних факторів у вираженні емоцій не слід перебільшувати – вони також можуть визначатися факторами середовища.

Згідно з теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект визначається як сукупність різних здібностей, які забезпечують можливість добре діяти в будь-якій ситуації. Вчений виділив п'ять підкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- Самосвідомість (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самооцінка та самоактуалізація);
- Комунікативна компетентність (емпатія, соціальна відповідальність).
- Адаптивна компетентність (вирішення проблем, подолання труднощів, емоційна працездатність);
- Антистресовий потенціал (стресостійкість, самоконтроль);
- Загальний настрій (оптимізм).

Для нашого дослідження було обрано тест на емоційний інтелект (Н. Холла). Він показує, як використовуємо наші емоції в житті, і враховує різні аспекти емоційного інтелекту, такі як наше ставлення до себе та інших, наші комунікативні навички, наше ставлення до життя і пошук гармонії. Емоційний інтелект сприяє успіху, психічному та фізичному благополуччю людини не менше, ніж класичний IQ. Найсучаснішим і найскладнішим методом є MSCEIT (тест емоційного інтелекту Майера-Саловей-Карузо). Кожне завдання тесту відображає розвиток одного з чотирьох компонентів:

- *Точність в оцінці та вираженні емоцій.* Це здатність ідентифікувати емоції за фізичним станом, думками, зовнішнім виглядом і поведінкою. Сюди також входить здатність точно виражати свої почуття і потреби по відношенню до інших.

- *Використання емоцій у розумовій діяльності.* Це розуміння того, як використовувати емоції для більш ефективного мислення. Управління емоціями може допомогти людям змінити своє сприйняття, побачити світ по-іншому та ефективніше вирішувати проблеми.

- *Розуміння емоцій.* Це здатність визначати джерело емоцій, класифікувати емоції, розпізнавати зв'язок між словами та емоціями, інтерпретувати значення емоцій у контексті стосунків, розуміти складні (амбівалентні) емоції, помічати переходи від однієї емоції до іншої, а також визнавати потенціал для подальшого розвитку емоцій. .

- *Управління емоціями.* Це здатність використовувати інформацію, яку надають емоції, а також викликати або абстрагуватися від емоцій відповідно до їхньої інформаційної цінності та корисності. Дана методика спрямована для визначення здібності особистості досліджуваного розуміти відносини, які представляються в емоціях та на основі прийняття рішень вміти керувати своєю емоційною сферою. Опитувальник містить 5 шкал: 1) шкала «Емоційна обізнаність» (вміння розпізнавати емоційні шаблони); 2) шкала «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність); 3) шкала «Самотивація (довільне керування емоціями); 4) шкала «Емпатія» (здатність співчувати іншим людям); 5) шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших людей. А також дозволяє визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту (сума 5 попередніх шкал).

2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження

Для визначення рівня емоційної залежності ми обрали Шкала співзалежності Увйнхолд Codependency Self-Inventory Scale /Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold (автори Беррі Уайнхолд, Дженей Уайнхолд). Тому що це методика яка призначена для діагностики міжособистісної залежності. Потрібно відповісти на 20 питань. Передбачаються чотири варіанти відповіді, відповіді потрібно бачити перед очами після кожного питання. Поставте цифри від 1 до 4 у дужки перед кожним питанням: 1 – ніколи; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди. Підрахунок очок: щоб отримати загальний результат, складіть цифри. Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, скористайтеся наступною шкалою: 60-80 – дуже високий ступінь співзалежних моделей. 40-59 – високий ступінь співзалежних моделей. 30-39 – середній ступінь співзалежних та/або контрзалежних моделей. 20-29 – дуже мало співзалежних та/або високий ступінь контрзалежних моделей.

Гіпотезу: *«Рівень самотності у жінок з високим рівнем емоційної залежності буде вищим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності»*, досліджуємо за допомогою двох методик, а саме, шкалу співзалежності Уайнхолда та Шкали самотності (автори Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон). За допомогою Шкали самотності можна визначити, наскільки людина суб'єктивно відчуває себе самотньою. Потрібно дати відповідь на 20 тверджень. Обміркуйте кожне з них і визначте, як часто вони є істинними для вас. В якості відповіді є чотири варіанти: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Гіпотезу: *«У жінок з високим рівнем емоційної залежності рівень психологічної безпеки буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності»*, досліджуємо за допомогою двох методик. А саме, шкалу співзалежності Уайнхолда та за шкалою базисних переконань Р. Янов-Бульман. Опитувальник на почуття базової безпеки містить 32 твердження. Треба зазначити ступінь своєї згоди чи незгоди з кожним твердженням. Відповідно: зовсім не згоден; не згоден; швидше не згоден; швидше згоден; згоден; повністю згоден.

Гіпотезу: *«Рівень віктимності буде вищим у жінок з високим рівнем емоційної залежності, на відміну від жінок з низьким рівнем емоційної залежності»* досліджуємо за допомогою двох методик. А саме, шкалу співзалежності Уайнхолда та методика дослідження «Схильності до віктимної поведінки» О.О. Андроннікова. Тест на віктимну поведінку містить 86 тверджень, кожне стосується особливостей характеру, Вашої особистості, Вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядів на життя тощо. Якщо Ви вважаєте, що твердження правильне стосовно Вас, то дайте відповідь «Так», інакше – «Ні».

Гіпотезу: *«Лідерські здібності жінок з низьким рівнем емоційної залежності вищі, ніж у жінок з високим рівнем емоційної залежності»*, досліджуємо за допомогою двох методик. А саме, шкали співзалежності Уайнхолда та методика оцінка лідерства, тест Є. Жарікова і Є. Крушельницького.

Дана методика складається з 50 висловлювань, на які потрібно дати відповідь «так» чи «ні» Якщо маєте сумніви, то надайте перевагу на користь того альтернативної відповіді, до якого ви найбільше схильні. Оцінка результатів тестування згідно ключів до опитувальника. Оцінка лідерства; Якщо сума балів виявилася менш 25, то якості лідера виражені слабо. Якщо сума балів у межах від 26 до 35, то якості лідера виражені середньо. Якщо сума балів виявилася від 36 до 40, то лідерські якості виражені сильно.

Гіпотезу: *«У жінок з високим рівнем емоційної залежності емоційний інтелект буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності»*, досліджуємо за допомогою двох методик. А саме, шкали співзалежності Уайнхолда та тест на емоційний інтелект (Н. Холла).

Складається вона з 30 тверджень. На початку дослідження надається інструкція про наведені висловлювання, які певним чином відображають різні сторони життя. Біля кожного твердження праворуч потрібно обрати та написати бал відповідно до ступеня згоди з ним: повністю згоден (+3 бали), в основному згоден (+2 бали), частково згоден (+1 бал), частково не згоден (-1 бал), в основному не згоден (-2 бали), повністю не згоден (-3 бали). Інтерпретація результатів: Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і

більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Для статистичної обробки даних були обрані наступні методи:

1) Норма, або середньостатистичне по групі піддослідних, застосовані порівняльні діаграми середніх балів для двох груп жінок які мають різний рівень емоційної залежності. Адже загальний підхід в будь-якій науці, що вивчає поведінку людини для поділу явищ на «нормальне» та «ненормальне» або відхилення від норми. (тобто такі, які не відповідають нормі), полягає у визначенні прийнятої в даний час норми-еталону. В науці і в повсякденному житті під нормальною поведінкою прийнято розуміти нормативно схвалену поведінку, не пов'язану з хворобливими розладами, до того ж характерну для більшості людей в даному суспільстві. Існують різні способи визначення норми. Одним з найпоширеніших є використання статистичного критерію, що дозволяє визначити норму для будь-якого явища шляхом підрахунку частоти, з якою відбувається це явище. Нормою вважається те, що відбувається «часто», тобто як мінімум в 50% випадків.

2) Для перевірки чи є зв'язок між двома характеристиками використовували критерій Пірсона, якщо данні відповідають або близькі до рівномірного або нормального розподілу. Критерій Пірсона відповідає про те, з однаковою частотою зустрічаються різні значення ознаки в емпіричному і теоретичному розподілах чи двох і більше емпіричних розподілах.

3) Кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена). Метод рангової кореляції Спірмена дозволяє визначити тісноту (силу) та напрямок кореляційного зв'язку між двома ознаками.

4) Критерій Стьюдента спрямовано оцінку відмінностей величин середніх значень двох вибірок, які розподілені за нормальним законом.

5) Критерій Манна-Уїтні-непараметричний статистичний критерій, для порівняння двох груп жінок. Він дозволяє виявляти різницю між малими

вибірками, коли $n_1, n_2 \geq 3$ чи $n_1=2, n_2 \geq 5$. Емпіричне значення критерію U відбиває те, наскільки велика зона збігу між рядами. Чим менше $U_{\text{емп}}$, то ймовірніше, що відмінності достовірні.

Висновки до другого розділу

Другий розділ було присвячено написанню методологічного розділу роботи. Причини залежності, які обумовлюють залежність вони можуть бути як індивідуальні так і соціальні. Адже самотність може бути індивідуальною характеристикою, а може бути соціальною вимушеною ізоляцією або самоізоляцією. Те наскільки людина проявляє лідерські здібності, говорить про її «зрілість» та самосвідомість. Здатність розуміти емоції – це перший шаг до керування ними. Концептуальною гіпотезою дослідження виступило припущення, що існують індивідуально-психологічні особливості які сприяють наявності емоційної залежності у жінок. З метою підтвердження гіпотез ми обрали вибірку з 70 жінок, працездатного віку. Поділили їх на дві групи. за критерієм рівня емоційної залежності. Запланували контент аналіз.

Обґрунтували гіпотези про те, що існує зв'язок між емоційною залежністю, та такими станами як самотність, віктимність, самосвідомість, лідерські здібності, емоційний інтелект.

Підібрали методики для підтвердження наших емпіричних гіпотез.

Для порівняння рівня емоційної залежності обрали Шкалу співзалежності Уайнхолд, Для порівняння рівня самотності- Шкала самотності (автори Д. Расселл, Л. Попел, М. Фергюсон).

Для порівняння рівня безпеки, позитивного ставлення до себе і світу – обрали Шкалу базисних переконань (автор Р. Янов-Бульман, адаптація О. Кравцової).

Для перевірки соціальної бажаності, та схильності до віктимної поведінки – методику дослідження «Схильності до віктимної поведінки» (автор О.О.Андронникова).

Для порівняння лідерських здібностей – Діагностика лідерських здібностей (автор Є. Жаріков, Є . Крушельницький).

Для порівняння здатності розуміти почуття інших та себе, рівня емпатичності, самомотивації, рівня керованості своїми емоціями – Тест емоційного інтелекту/ Тест EQ(Н. Холл, адаптація Є.Ільїна).

Розроблена методологічна схема проведення дослідження. Обрали методи математично-статистичного аналізу для обробки отриманих даних.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДИХ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, які зумовлюють емоційну залежність у жінок.

Дослідження проводилося в чотири етапи:

1. Вибір та обґрунтування методик, які б дали змогу підтвердити, що існує зв'язок між емоційною залежністю та індивідуально-психологічними особливостями у жінок. Для дослідження особливостей когнітивної регуляції емоцій у жінок з емоційною залежністю було обрано шість методик:

- Шкала співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд;
- Шкала самотності автори: Д. Рассел, Л. Попло, М. Фергюсон;
- Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцової);
- Методика дослідження «Схильності до віктимної поведінки» О.О. Андроннікова;
- Діагностика лідерських якостей автор Є. Жаріков і Є. Крушельницький.
- Тест на емоційний інтелект EQ (Н. Холл.)

Були обрані методи математичної статистики: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, χ^2 – критерій Пірсона, критерій t- Стьюдента, U-критерій Манні-Уїтні.

Метою моєї магістерської роботи є дослідити та підтвердити гіпотези щодо виникнення залежності, та фактори які обумовлюють та посилюють її.

Визначив це, застосовувати механізми, як цього позбутися.

2. Проведення емпіричного дослідження.

Збір даних відбувався за допомогою Гугл-форми.

Жінкам пропонувалось відповісти на питання загального соціального плану, та на два питання, які стосуються спогадів з їхнього раннього дитинства.

Ми обрали наступні методики:

Для оцінки емоційною залежністю у жінок – Шкалу співзалежності Уайнхолд.

Шкала самотності запропонована авторами Д. Рассел, Л. Попел, М. Фергюсоном. За допомогою діагностичного тесту-опитувальника, розробленого Д. Расселом і М. Фергюсоном, можна визначити, наскільки людина суб'єктивно відчуває себе самотньою. Особливістю відчуття самотності є те, що це почуття максимально суб'єктивне та дуже індивідуальне – воно не залежить від фактичної залученості індивіда в соціальне життя. Люди, у яких виявляється високий рівень самотності, відчувають специфічний феномен повної заглибленості в себе. Почуття самотності істотно відрізняється від інших емоцій. Воно найбільш цілісне з усіх особистісних переживань і сприймається людиною, як всеохоплююче. Більшість людей сприймають відчуття самотності, як вкрай дискомфортний і небажаний стан, воно суперечить природним потребам та очікуванням індивідуума. Тому людині з сильним суб'єктивним відчуттям самотності властиві інтенсивні спроби позбутися цієї своєрідної «хвороби». Крім того, самотність трактується, як особлива форма сприйняття самого себе і самопізнання. Також обрали наступні методики:

Шкала базових переконань автор Р. Янов-Бульман, тест почуття безпеки, самосвідомість, позитивне ставлення до світу. На думку американського психолога Ронні Янов-Бульман, почуття безпеки базується на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу:

1) Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей.

2) Переконання, що світ сповнений сенсу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості.

3) Переконавання у цінності свого «Я». Тут основне значення мають три аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я правильно поводжуся» (контроль) і оцінка власної успішності.

Базові переконання особистості зазнають серйозних змін під впливом перенесених особистістю дитячих психологічних травм та травматичних подій, внаслідок яких ґрунтовно руйнуються звичні життєві уявлення та схеми поведінки. Негативний досвід викликає довгострокова та тяжкі психологічні проблеми. Почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям може зберігатися ще довгий час після того, як зникнуть первісні симптоми ПТСР. Таким чином, базові переконання як щодо самого себе, так і щодо навколишнього світу можуть істотно відрізнятись у осіб, які пережили травматичну подію і не пережили такого. Дослідники вважають, що оптимістичніше ставлення до світу, оточуючим людям і собі самому сприяє більшій психічній стабільності та успішності у повсякденному житті. Методика дослідження «Схильності до віктимної поведінки» О.О. Андроннікова; діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Е. Крушельницький); тест «Емоційний інтелект» Н. Холла; Обробка результатів анкетування. Математично-статистичний аналіз даних, аналіз та інтерпретація результатів дослідження – описові статистики.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), було опрацьовано за допомогою таблиць в Exele.

Для розрахунку U-критерій Манні-Уїтні для порівняння частоти двох незалежних вибірок, скористалась інтернет-ресурсом. Аналіз та висновки отримані в результаті проведення даного емпіричного дослідження.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Вибірка та емпірична база дослідження. Респондентами стали 70 жінок, які проживають або перебувають на момент проведення емпіричного дослідження в м. Дніпро. Вікова група від 18 до 60 років. Щодо працевлаштування, то 37 (53,5%) жінок працюють та 33 (46,5%) жінки тимчасово не працюють. За освітою маємо такий розподіл: 37 (52,1%) жінок мають вищу освіту, 24 (33,8%) жінок – середньо-спеціальну, 5 (7%) – середню, решта здобувають освіту та мають незакінчену вищу освіту. 41 (58,8%) жінок перебувають у шлюбу, 49 (69%) жінок вказали, що перебувають у відносинах.

Наступним етапом було перевірка шкал психодіагностичного інструментарію на нормальний розподіл.

Шкала співзалежності Уайнхолд. Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 41 у середньому на 9,309. Значення As та Ex мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала самотності. Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 19 у середньому 15,515. Значення As та Ex мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала прихильність світу (BW, benevolence of world). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 5 у середньому 1,314. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення As та Ex мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала доброта людей (BP, benevolence of people). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 4 у середньому 1,091. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення As та Ex мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала справедливості миру (J, justice). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 4 у середньому 1,284. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала контрольованість світу (C, control). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 4 у середньому 1,168. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала випадковості як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 4 у середньому 1,128. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала цінність власного «Я» (SW, self-worth). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 5 у середньому 1,037. Середнє значення приблизно дорівнює медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 4 у середньому 1,103. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала ступінь удачі, чи везіння (L, luckiness). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 4 у середньому 1,178. Середнє значення відрізняється від медіанного, тому ряд можна охарактеризувати як помірковано

асиметричний. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала соціальної бажаності відповідей. Кожне значення відрізняється від середнього значення 5 у середньому на 1,477. Середнє значення приблизно дорівнює медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки (агресивний тип потерпілого). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 11 у середньому 3,134. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 8 у середньому 2,17. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x відрізняються від нуля. Тому можна припустити, що ця вибірка відрізняється від нормального розподілу.

Шкала схильності до гіперсоціальної поведінки (ініціативний тип потерпілого). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 7 у середньому на 1,951. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість даної вибірки до нормального розподілу.

Шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 7 у середньому 3,135. Середнє значення відрізняється від медіанного, тому ряд можна охарактеризувати як помірковано асиметричний. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 8 у середньому 2,118. Середнє значення приблизно дорівнює медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала реалізованої віктимності. Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 5 у середньому 2,631. Середнє значення приблизно дорівнює медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість даної вибірки до нормального розподілу.

Шкала на оцінку лідерських здібностей. Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 26 у середньому 4,918. Середнє значення приблизно дорівнює моді та медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала емоційна обізнаність. Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 5 у середньому 8,789. Середнє значення суттєво відрізняється від медіани, що свідчить про розподіл вибірки відмінного від нормального. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 2 у середньому 8,084. Середнє значення приблизно дорівнює медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала самомотивація (скоріше як раз довільне керування своїми емоціями). Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 6 у середньому 9,191. Середнє значення приблизно дорівнює медіані, що свідчить про нормальний розподіл вибірки. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала емпатія. Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 7 у середньому 9,749. Середнє значення суттєво відрізняється від медіани, що свідчить про розподіл вибірки відмінного від нормального. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Шкала розпізнавання емоцій інших людей. Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення 7 у середньому 9.724. Середнє значення суттєво відрізняється від медіани, що свідчить про розподіл вибірки відмінного від нормального. Значення A_s та E_x мало відрізняються від нуля. Тому можна припустити близькість цієї вибірки до нормального розподілу.

Згідно отриманих даних, не всі шкала психодіагностичного інструментарію, мають нормальний розподіл, тому для обґрунтування гіпотез ми застосуємо непараметричний критерій U-критерій Манна-Уїтні.

Наступним етапом було опрацювання результатів за ключами методик. При обробці результатів за Шкала співзалежності Уайнхолд були отримані наступні дані. Більшість жінок 42 (60%) виявляють високу та надвисоку ступінь співзалежності, а 28 (40%) жінок мають середню та низьку.

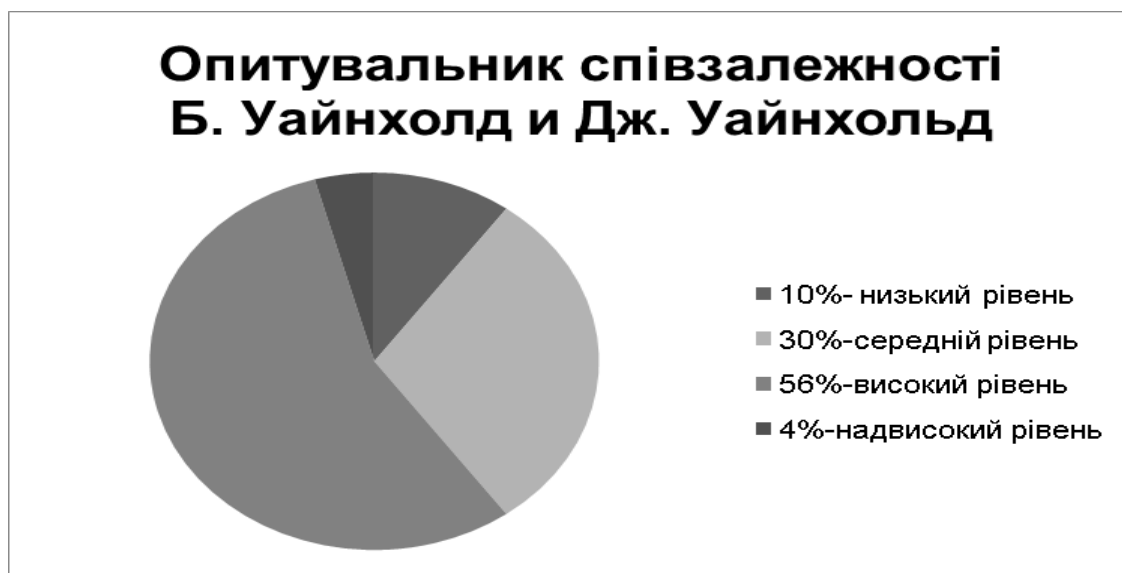


Рис. 3.1. – Розподіл рівня співзалежності у загальній вибірці (у %)

Отримані дані спочатку проранжували в порядку збільшення, та поділили нашу вибірку на дві групи. Група 1, з мінімальними показниками емоційної залежності та група 2 з максимальними показниками емоційної залежності.

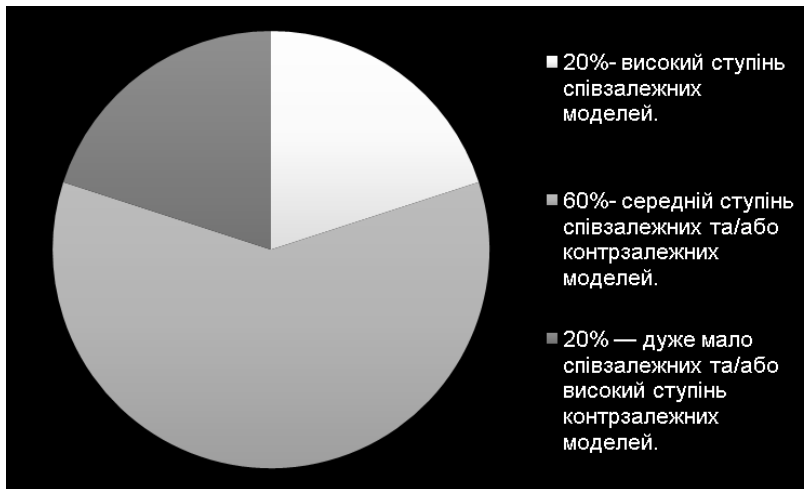


Рис. 3.2. – Розподіл за рівнями у жінок з низьким рівнем співзалежності (%)

Середнє значення міжособистісної залежності по групі 1, 33 – це відповідає середньому або нормальному рівню залежності. Група 1 складається з 7 (20%) осіб, які мають низькі значення залежності, середню – 21 (60%) особа, та високу 7 (20%) осіб.

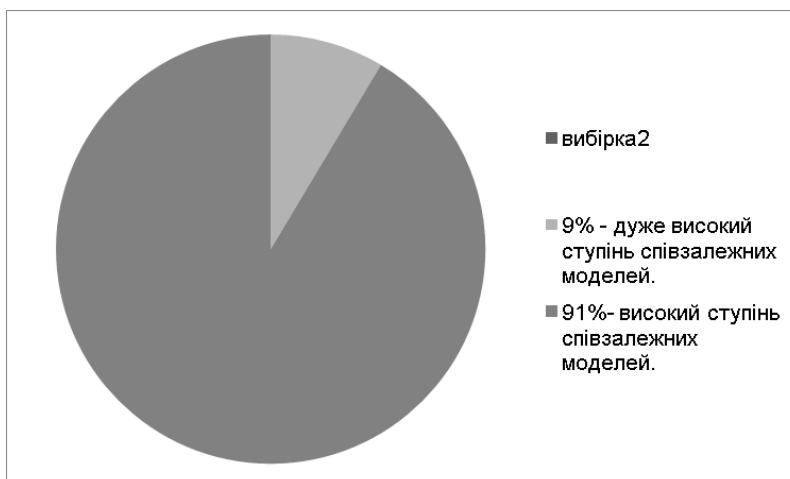


Рис. 3.3. – Група 2. Жінки з високим рівнем співзалежності (%)

Таблиця 3.1

Встановлення розбіжностей у показниках між жінками двох груп за Школою Уайнхолд

Шкала співзалежності	Середнє значення групи жінок з низьким рівнем залежності	Середнє значення групи жінок з високим рівнем залежності	Показник критерію U-Манна-Уїтні
ШКАЛА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ	34,0	48,0	4*

Примітка *- статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$

Ми отримали середнє значення по групі 2 становить 48 – що відповідає високому рівню емоційної залежності. Група складається з 31 (91%) осіб, які мають високу залежність, та 4 (9%) особи, які мають надвисоку залежність.

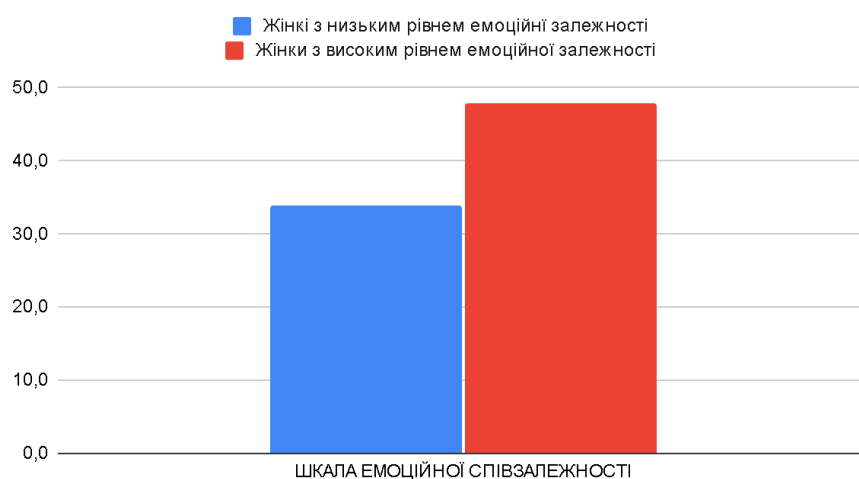


Рис.3.4. – Порівняння рівня співзалежності у 2-х групах

Групами 1 – де співзалежність має низький рівень, середнє значення співзалежності по групі – 3. 3 – це нормальний рівень емоційної залежності, та друга група, має рівень співзалежності – 4,8 – це високий рівень емоційної залежності.

Гіпотезу про те, що рівень самотності у жінок з високим рівнем емоційної залежності буде вищим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності, ми доводили за допомогою Шкали самотності (авт. Д.Рассела, Л.Попла, М. Фергюсона). Нами було отримано наступні дані: 42 (60%) жінки виявили низький рівень самотності, а решта 28 (40%) мають середній та високий рівень самотності.



Рис. 3.5. – Результати за шкалою самотності по всій вибірці

Крім того ми застосували статистичні методи обробки даних, щоб підтвердити зв'язок дійсно є. Коефіцієнт кореляції Спірмена $r_s = 0.345^*$, $p=0,306$, $p \leq 0.01$ статистично значущий, що доводить зв'язок між емоційною залежністю та самотністю.

Таблиця 3.2

Встановлення розбіжностей у показниках між жінками двох груп

Шкала психодіагностичного інструментарію	Середнє значення група жінок з низьким рівнем залежності	Середнє значення група жінок з високим рівнем залежності	Показник критерія Манна-Уїтні Uemp
рівень самотності	15.3	22.35	363,4*

Примітка *- розбіжностей $p \leq 0.01$

Проведено також порівняльний аналіз між двома групами жінок. За середніми балами по двом групам, виявили закономірності, що в першій групі жінки мають менший показник рівня самотності

Гістограма порівняння показників двох груп жінок

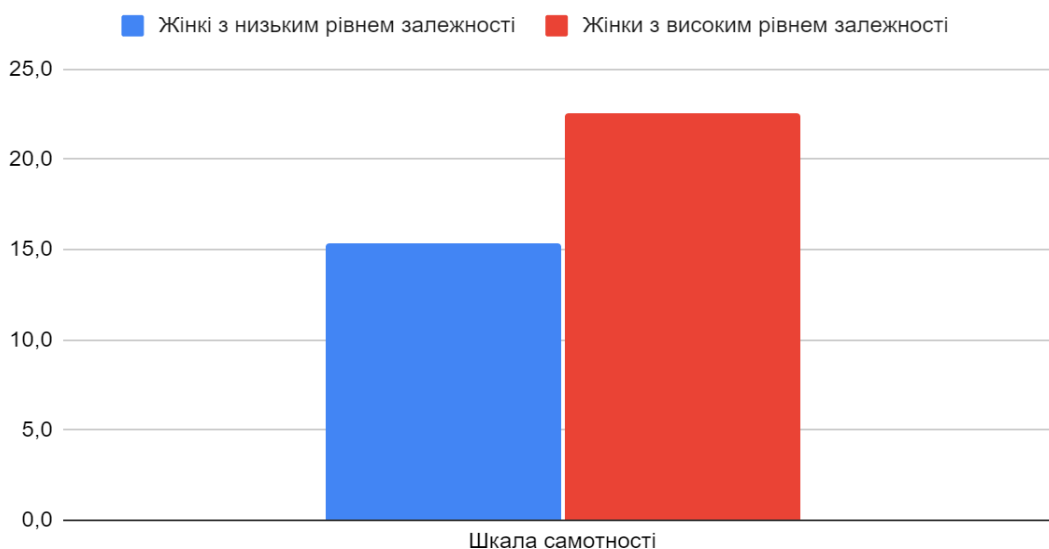


Рис. 3.6. – Рівень самотності жінок двох досліджуваних груп

За критерієм порівняння Манна-Уїтні $U_{emp}=363,5^*$, $p \leq 0.01$. Зв'язок статистично значущий. Тобто дійсно спостерігається взаємозв'язок. У жінок з високим рівнем залежності рівень самотності вищий. Жінки з другої групи більш залежні від стосунків та наявності людини поряд для почуття безпеки та комфорту їм протипоказана самотність.

Наступну гіпотезу про те, що у жінок з високим рівнем емоційної залежності рівень психологічної безпеки буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності ми опрацювали за допомогою Шкали базисних переконань Янов-Бульман, адаптація О. Кравцової.

Таблиця 3.3

Встановлення розбіжностей у показниках між жінками двох груп за методикою Шкала базових переконань

№ п. п	Шкала психодіагностичного інструментарію	Середнє значення група жінок з низьким рівнем залежності	Середнє значення група жінок з високим рівнем залежності	Показник критерія Манна-Уїтні Уемп
1	Прихильність світу	4,8	4,3	514.5
2	Доброта людей	4,3	3,9	509
3	Справедливість миру	4,1	3,8	526
4	Контрольованість світу	5,0	3,8	410*
5	Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	4,9	3,8	470.5**
6	Цінність власного "Я"	5,1	4,5	451.5**
7	Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються)	4.9	4.1	398.5*
8	Ступінь удачі, чи везіння	5.0	4.1	364*
9	Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу	4.5	4.1	511
10	Контрольованості і справедливості подій	4.1	3.8	468**
11	Власної цінності, здатності управління подіями та везіння	4.9	4.2	405*

Примітка ** - статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.05$, $p=471$

* - статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, $p=413$

Гістограма порівняння показників двох груп жінок

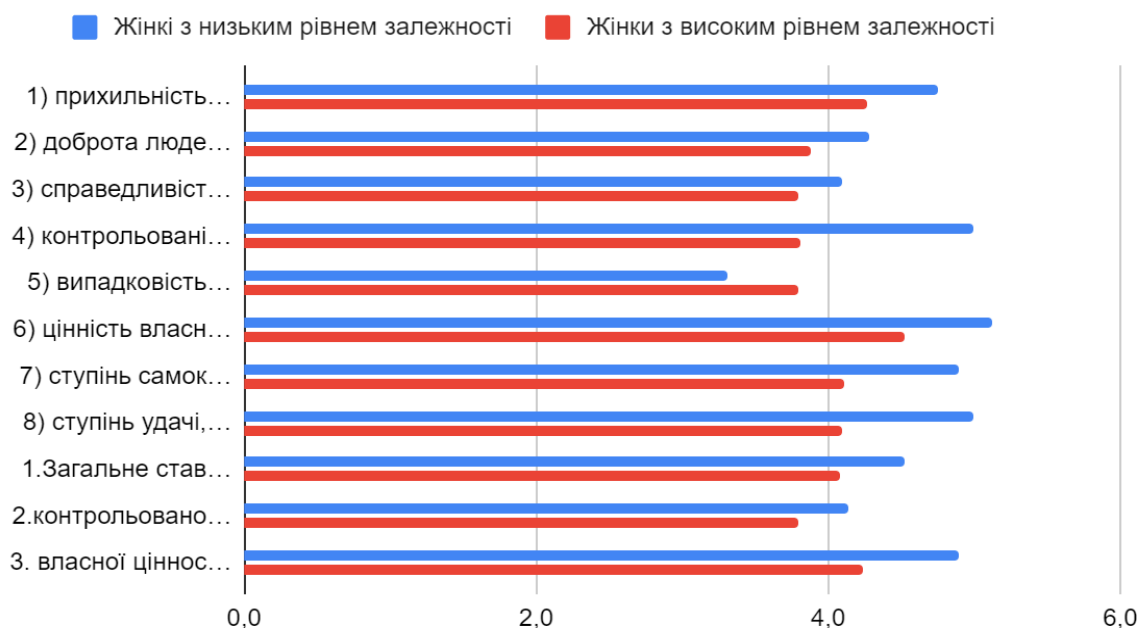


Рис. 3.7. – Середні показники двох груп за шкалами базисних переконань Р. Янов-Бульмана

Проведемо також порівняльний аналіз між двома групами. Виявлено закономірності, що в першій групі жінки мають більш високі показники за всіма шкалами окрім одної, випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness). Що наглядно видно на Рис. 3.7. Згідно отриманих значень кореляційного показника за критерієм Пірсона χ^2 , зв'язок дійсно є за всіма шкалами крім шкали контрольованості подій. Тобто, між емоційною залежністю та контрольованості подій у світі зв'язку не виявлено. Проте, загальне ставлення до себе, світу навколо, позитивне його сприйняттям підтвердили взаємозв'язок. Беручи до уваги отриманні значення за критерієм порівняння двох груп, критерій Манна-Уїтні, див таблицю 3.3. підтвердив достовірність за окремими шкалами. А саме, у жінок з високим рівнем емоційної залежності рівень психологічної безпеки буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності за шкалами: контрольованість світу, випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються, цінність власного «Я», ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються), ступінь удачі, чи везіння, контрольованості і справедливості подій та Власної цінності, здатності управління подіями та везіння. Це дає підставу вважати, що гіпотеза 2 підтверджена частково.

При підтвердженні наступної гіпотези про те, що рівень віктимності буде вищим у жінок з високим рівнем емоційної залежності, на відміну від жінок з низьким рівнем емоційної залежності було отримано наступні результати.

Шкала соціальної бажаності відповідей. Не бажали відповідати, закриті 8 (11%) жінок, 39 (56%) нормально були налаштовані, та давали відповіді. 23 (33%) жінок були відкриті, не сумнівалися що це безпечно, та залюбки давали відповіді.

Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки (агресивний тип потерпілого). Низький рівень агресії виказали 17 (24%) осіб, 51 (73%) – в межах норми, схильність до агресії які самі будучи агресорами стають жертвами тільки 2 (3%) резидентів.

Шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого). 29 (41%) резидентів виказали низький рівень, 37 (53%) – нормальні, здорові люди, не схильні до саморуйнування і тільки 4 (6%) резидента схильні до самоушкоджень або навіть саморуйнування.

Шкала схильності до гіперсоціальної поведінки (ініціативний тип потерпілого). 10 (14%) осіб це не цікаво, 39 (56) осіб здорові та не схильні до гіперсоціальної поведінки, але 21 (30%) осіб таки схильні до гіперсоціальної поведінки, може їм замало уваги, а може це реакція індивіда на події які зараз перебувають у нашій країні і люди просто обурені тим, що це реалі часу, війна в Україна.

Шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого). 37(53%) жінок можуть дати собі раду і не мають схильності до безпорадної поведінки, 29 (41%) жінок знає що з цим робити, та можуть впоратись самі без допомоги спеціаліста, але 4 (6%) схильні до залежної, безпорадної поведінки.

Шкала схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого). 31 (44%) осіб виказали низький рівень некритичної поведінки, тобто здатні потрапляти в недуже приємні ситуації. 38 (54%) осіб, можуть дати собі раду, та ведуть себе відповідно до ситуації, тобто нормально, і лише 1 (1%) високий

рівень некритичної поведінки, тобто здатна уникати ситуацій, які можуть їй загрожувати.

Шкала реалізованої віктимності. 54 (77%) – низька, тобто не пробували ніколи, 16 (23%) – можуть впоратись з подібними думками і знаходяться в межах норми, високий показник ніхто не показав, адже це доводить фізичну, емоційну та духовну цілісність на здоров'я усіх резидентів даного дослідження.

Таблиця 3.4

Встановлення розбіжностей у показниках між жінками двох груп до прояву віктимності за шкалами теста Андроннікова

№ п.п	Шкала психодіагностичного інструментарію	Середнє значення група жінок з низьким рівнем залежності	Середнє значення група жінок з високим рівнем залежності	Uemp
1	Шкала соціальної бажаності відповідей.	4,6	4,6	600
2	Шкала схильності до агресивної віктимної поведінки (агресивний тип потерпілого).	10,5	11,3	522
3	Шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки (активний тип потерпілого).	7,7	8,2	543,5
4	Шкала схильності до гіперсоціальної поведінки (ініціативний тип потерпілого)	6,3	7	488
5	Шкала схильності до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого).	5,4	8,4	278.5*
6	Шкала схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого)	7,4	8,6	415**
7	Шкала реалізованої віктимності.	4,6	6	441**

Примітка: *- статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, при $n=35$, $p=413$

** - статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.05$, при $n=35$, $p=471$

Гістограма порівняння показників двох груп жінок

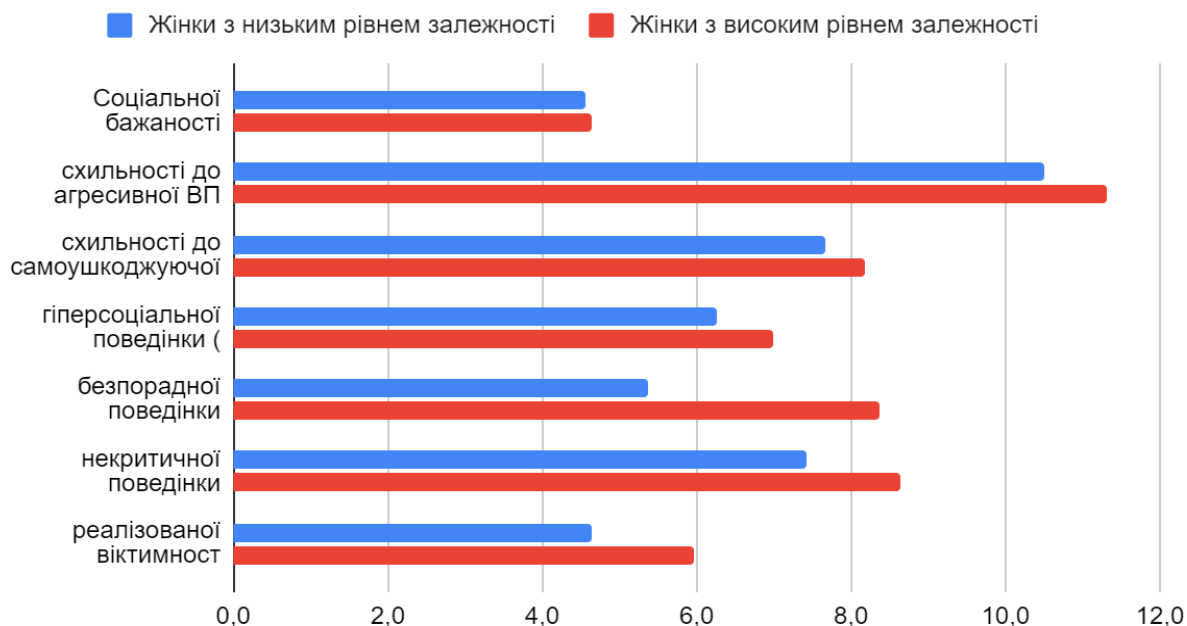


Рис. 3.8. – Порівняльні результати віктимності між жінками 2х груп

На рис. 3.8. наглядно видно, що друга група, де рівень залежності більше і всі інші 6 показників по шкалах тесту Андроннікова, теж мають більші показники (див. таблиці 3.4). Перевірка двох груп на критерій Манна-Уїтні підтвердив гіпотезу за шкалами: схильності до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого); схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого); реалізованої віктимності.

Кореляційний показник критерій Пірсона підтвердив наявність зв'язку також не по всім шкалам. Що доводить зв'язок між емоційною залежністю за шкалами; схильності до залежної та безпорадної поведінки (пасивний тип потерпілого); схильності до некритичної поведінки (некритичний тип потерпілого); реалізованої віктимності. Тобто наша гіпотеза про *рівень віктимності, який буде вищим у жінок з високим рівнем емоційної залежності, на відміну від жінок з низьким рівнем емоційної залежності* – підтверджена частково.

При підтвердженні наступної гіпотези про те, що *лідерські здібності жінок з низьким рівнем емоційної залежності вищі, ніж у жінок з високим рівнем емоційної залежності*, були отримані наступні результати за тестом на діагностику лідерських здібностей, авторів Є. Жаріков і Є. Крушельницький.

Середній бал по вибірці – 26, що відповідає середньому рівню вираженості лідерських здібностей. Тобто, лідерські здібності виражені достатньо, середньо в межах норми, 35 (50%) – жінок, 34 (49%) жінок виявили процент з низьким рівнем прояву лідерських здібностей і лише 1 (1%) виявився з високим рівнем лідерства. Схильність до диктату над високий показник не показав ніхто. Це свідчить про те, що жінки не прагнуть бути першими та головними у відносинах, отже перекладають та уникають відповідальності, гарні виконавці.

Таблиця 3.5

Таблиця порівняння даних між жінками двох груп

Шкала психодіагностичного інструментарію	Середнє значення група жінок з низьким рівнем залежності	Середнє значення група жінок з високим рівнем залежності	Показник критерія Манна- Уїтні Uemp
Лідерські здібності	27	25	511

За статистичними показниками показник кореляції Спірмена = -0.264^{**} , $p \leq 0.05$ та частота виникнення за Пірсоном $\chi^2 = -0,294^{**}$, при $p \leq 0.05$ між показником співзалежності та лідерськими здібностями дійсно є зв'язок. Зв'язок значущий.

Проведемо також порівняльний аналіз лідерських якостей між двома групами жінок. Порівняння середніх значень по двом групам жінок, доводить нашу гіпотезу. А саме група жінок з більш високими показниками рівня вираженості лідерських здібностей мають нищій рівень залежності.

Гістограма порівняння показників двох груп жінок

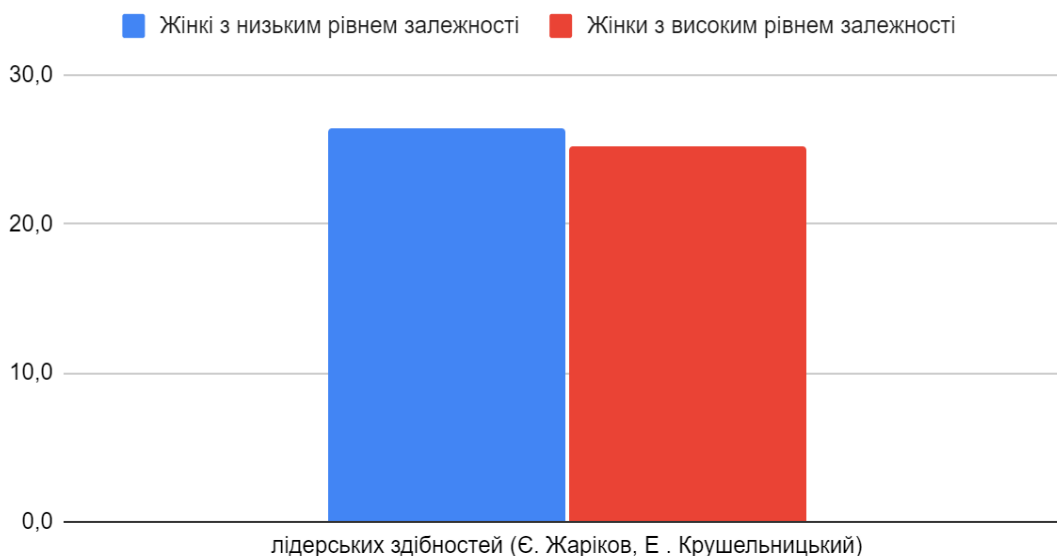


Рис.3.9. Порівняльні результати лідерських здібностей 2-х груп жінок

Проте при визначенні критерій Манна-Уїтні $U_{emp}=511$, це показник вказує що зв'язок незначний. Тобто лідерські здібності у жінок з низьким та високим рівнем емоційної залежності не являється запорукою відсутності або наявності емоційної залежності. Можна бути лідером та успішним керівником і при цьому біти емоційно залежною людиною від архетипів, нав'язаних у дитинстві, від свого партнера чи подруги, батька чи будь-якої іншої значущої людини. Лідером можуть керувати мотиви справою довести свою значущість, особливо коли людини вже немає серед живих. Проте і реверсну позицію, що лідер розуміє краще і себе та інших, бо йому потрібно мотивувати команду, та досягти результату, також є. Також хочу зазначити особливість нашої вибірки, отже 60% жінок схильні до емоційної залежності. Тому взявши до уваги усе зазначене раніш та особливість нашої групи досліджуваних, зазначимо, що гіпотезу про те що, лідерські здібності жінок з низьким рівнем емоційної залежності вищі, ніж у жінок з високим рівнем емоційної залежності” підтверджено частково.

При підтвердженні гіпотези про те, що у жінок з високим рівнем емоційної залежності емоційний інтелект буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності, за результатами тесту на емоційний інтелект EQ (Н. Холл) були отримані наступні показники. Більшості – 37 (53%) жінок характерний низький рівень емоційного інтелекту, 23 (33%) жінки – середню і тільки 10 (14%)

респондентам – високий. Крім того було отримано показники за 5 шкалами, згідно з ними табл.3.6. Показник кореляції Пірсона, показав що порівняння за шкалами; Самомотивація; Управління своїми емоціями та інтегральним рівнем емоційного інтелекту указують на значущій. Що доводить зв'язок між емоційна залежність та самомотивацією. вмінням керувати своїми емоціями та інтегральним рівнем дійсно є. Адже той, хто розуміє свої емоції та переживання здатен і дати їм раду. Але за шкалами: *Емоційна обізнаність; Емпатія; Розпізнавання емоцій інших людей* не маємо таких результатів. Тобто, можна розуміти емоції, вміти їх розпізнавати, та не бути емоційно залежним.

Проведемо також порівняльний аналіз середніх значень між шкалами тесту на емоційний інтелект за методикою Е. Холла між жінками двох груп (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6

**Встановлення розбіжностей у показниках шкал на емоційний інтелект
Холла між жінками двох груп**

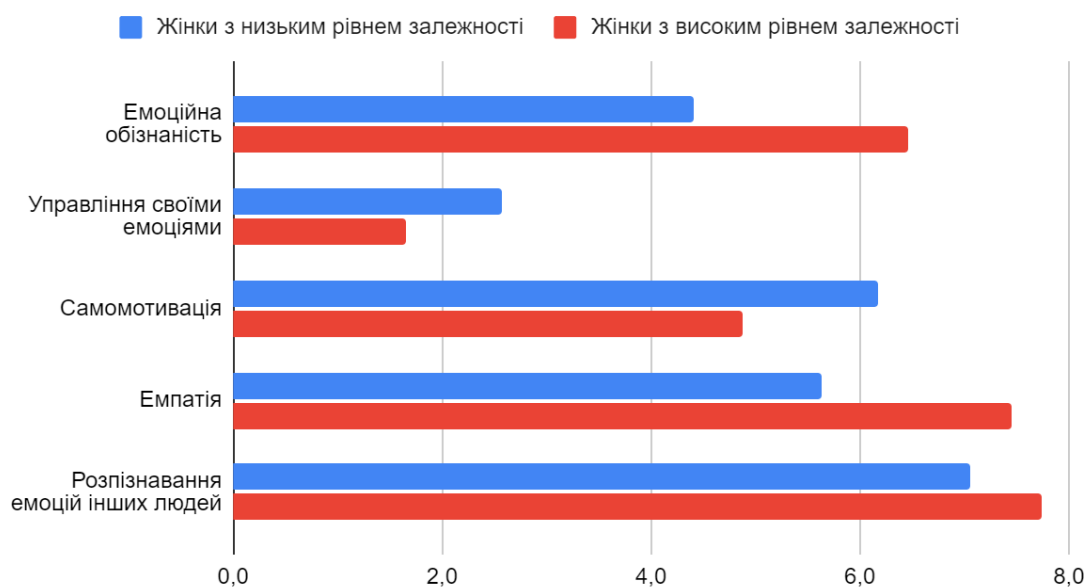
№ п.п	Шкала психодіагностичного інструментарію	Середнє значення група жінок з втсоеим рівнем залежності	Середнє значення група жінок з низьким рівнем залежності	Показник критерія Манна-Уїтні Uемп
1	Емоційна обізнаність	5,7	6,1	575.5
2	Управління своїми емоціями	1.7	5.2	436.0**
3	Самомотивація	4.9	8	467.5**
4	Емпатія	7.5	6.9	589.5
5	Розпізнавання емоцій інших людей	7.7	8.4	555.5
6	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	28.2	34.8	515

Примітка *- статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.05$ $n=471$

Примітка **- статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.05$

Критерій Манна-Уїтні Uемп – значущий по двом шкалам: управління своїми емоціями; самомотивація. Тобто, різниця значуща і це свідчить про те, що жінки з високим рівнем залежності мають нижчі показники емоційний інтелекту по всім шкалам окрім емпатії. Тобто, емоційна обізнаність, здатність керувати своїми емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей вища у групі жінок з низькою емоційною залежністю. Середні бал по групам за шкалою Емпатія доводить те, що жінки з емоційною залежністю можуть бути більш емпатичними

ніж жінки з низьким рівнем емоційної залежності, тому що вони самі пережили подібні емоційні стани. Результати дослідження особливостей емоційного інтелекту є соціальними, що пов'язані з конкретною групою жінок, та специфікою часу та місцем проведення.



Порівняльна гістограма між двома групами жінок

Рис.3.10. – Порівняльні результати за шкалами емоційного інтелекту середніх показників у жінок 2-х груп

Гіпотезу про те, що у жінок з високим рівнем емоційної залежності емоційний інтелект буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності, підтверджено частково.

Крім того в опитуванні ми дослідили відповіді на 2 питання, що є важливими для розуміння причин виникнення емоційної залежності, які стосуються дитинства. Адже ще Фройд писав, що маленька людина керує великою людиною, тобто всі проблеми родом з дитинства. Уайнхолд в книзі про виникнення залежності, також зазначає важливість задоволення базових потреб у дитинстві та наявності матері поряд.

На питання: «Як на вашу думку, чи були задоволені Ваші базові потреби у ранньому дитинстві до 5 років у повному обсязі?» – «Так» відповіли – 59 (84%), ні – 7 (10%), не можу відповісти – 4 (6%) з 70 опитаних жінок. Група 1 «ні» та «не можу згадати» – 4 (36%) жінок, в групі 2 – 7 (64%) жінок.. Ми дослідили, що

гіпотеза про формування емоційної залежності у жінок у яких не були задоволені базові потреби в дитинстві підтверджуються.

При відповіді на питання: «Чи є спогади у вашому ранньому дитинстві, до 5 років, і, що мати залишила вас на піклування іншим на термін більше двох тижнів?» Спостерігається закономірність по принципу Парето. Адже 20%, це кожна 5 жінка може несвідомо у підсвідомості зберегти спогади про те, що її покинули в дитинстві, і сформувати в майбутньому залежність від наявності поряд значущої людини.

Коли ми порівняли жінок з високим та низьким рівнем залежності, то з'ясували що «так» та «не можу згадати» відповіді – 7 (50%) жінок, а в групі 2 7 – 7 (50%) жінок. Отримані дані показують що це в рівній мірі може як привести до емоційної залежності, те що мати залишила дитину на піклування інших, так і ні. Це не є безумовною умовою формування емоційної залежності. Але й відкинути припущення, щодо виникнення емоційна залежність ми не можем. Потрібно мати більше інформації та розбиратись індивідуально у кожному окремому випадку.

3.3. Рекомендації щодо підтримки жінок які мають схильність до емоційної залежності

Августин Аврелій розглядав рефлексію як можливий спосіб наближення до Бога, оскільки душа людини має божественні атрибути. Для того, щоб навчитися правильно рефлексувати в світлі Біблії, потрібно вивчати Слово Боже, щоб аналізувати свої думки, почуття, емоції, мотиви, вчинки і оцінювати їх, використовуючи Божі критерії. Проблема залежності та співзалежності не тільки психологічна, але й духовна та впливає на всі п'ять життєвих сфер, які відчувають негативні наслідки в результаті вживання психоактивної речовини. Голландський психіатр Шері ван Дайк ілюструє залежність як модель кіл. Модель кіл орієнтована не стільки на «причини залежності», скільки на фактори, які, підтримують залежність. Кола Шері Ван Дайка представляють п'ять життєвих сфер: духовну, психологічну, соціальну, матеріальну і фармакологічну і вимагає щоденної активної участі залежного. Усвідомлення – це основний шлях до втихомирення бурі емоцій. Навички діалектико-поведінкової терапії для управління емоціями – Шері Ван Дайк.

Одним із методів терапії важких психологічних проблем є радикальне ухвалення. М. МакКей, Дж. Вуд та Дж. Brentлі визначають радикальне ухвалення як визнання, що нинішня ситуація склалася завдяки низці подій, які беруть свій початок у минулому. Це прийняття того, що ми контролюємо, в якому середовищі вирости і яким чином справлялися з труднощами, коли ще були повністю сформованою особистістю.

Передбачається робота з кожною сферою, як з позитивним аспектом процесу реабілітації. Визнання та прийняття, знаходження достовірної інформації. Визнати і прийняти той факт, що є проблема і що звичайні навички вирішення її не спрацьовують. Недостатньо знати, що втрачено контроль. Необхідно також дізнатися про хвороби залежності і співзалежності, які викликали втрату контролю. Більш того, необхідно дізнатися про кроки, необхідні для одужання, отримати основи знань про залежність і співзалежність. Необхідно проаналізувати свої

проблеми, як вони пов'язані із залежністю і співзалежністю. Необхідно визначитися чи є проблема залежності і співзалежності. Необхідно досліджувати причини свого заперечення залежності/співзалежності, щоб бути впевненими в тому, що чесний перед самим собою. Попросити про допомогу. Вирішити проблему залежності і співзалежності неможливо поодиноці. Проста правда полягає в тому, що залежні, співзалежні та їх діти потребують допомоги, щоб видужувати. Після серії спроб і невдач більшість доходять до цього розуміння. Визнаючи, що є потреба в допомозі, і є бажання знайти її і прийняти, коли вона пропонується дає на це пряму можливість. Весь цей час пішов на те, щоб з усіх сил, змінити своє залежне мислення, деструктивні емоції і саморуйнівні поведінку.

Головна задача залежних – знайти сенс життя, тому що життя людини не може позбутися сенсу ні за яких обставин; сенс життя завжди може бути знайдений. Завдання програми відновлення – допомогти людині знайти прихований сенс свого існування і допомогти мобілізувати внутрішні ресурси. Спрямувати одужуючого на вміння управляти позитивними емоціями і здатністю позитивно сприймати будь-які життєві ситуації, знаходячи нові смисли, позбутися негативних емоційних переживань, але також відкрити для себе можливість реалізувати себе в чомусь, що раніше не було доступно, відкрити для себе вищі духовні цінності – турботу, любов, співчуття, допомогти поглянути на життя по-новому. Неможливо стати колишніми залежними. Хвороба залежності знаходиться в стані ремісії, та ніколи не може бути «вилікувана». Без постійної активної програми особистісного зростання і розвитку більшість залежних повернуться до старих патернів залежного мислення, емоційної неврівноваженості і захисної поведінки. Неважливо, як довго триває ремісія, повернення до руйнівного мислення і залежного способу життя створює умови для зриву. Тому залежним та їх сім'ям необхідно постійно підтримувати усвідомлення своєї залежності, що змінює свідомість, проводити щоденну інвентаризацію своєї поведінки і вирішувати проблеми, коли вони з'являються, приймати на себе тверде зобов'язання рости, зрощуючи в своє одужання. Необхідно відвідувати заходи запобігання рецидиву, набути звичку

планування та досягати цілей, опанувати навичками, алгоритмами та методами запобігання рецидиву, та насолоджуватись подорожжю здорового життя.

«Як позбутися емоційної залежності від іншої людини?»

Емоційна залежність це – афективна потреба присутності або контакту однієї людини з іншою для охоплення різних сфер свого життя. Когнітивна терапія співзалежних особистостей враховує їх домінуючі установки: 1) я соціально неповноцінний, нужденний, некомпетентний, слабкий, безпорадний; 2) вони дбають, підтримують, компетентні; 3) щоб вижити і бути щасливим, мені потрібні інші люди; мені потрібна постійна підтримка та заохочення; 4) основною стратегією має бути встановлення співзалежних відносин.

Послідовно опрацьовуються такі теми: робота з почуттями, контролююча поведінка, усунення, дія і реакція, межі, батьківська сім'я, самооцінка, позбавлення позиції жертви, вміння самостійно думати, робота з втратою тощо.

Лікування співзалежності – тривалий процес, що передбачає зміни на пізнавальному, емоційному, поведінковому та духовному рівнях.

Висновки до третього розділу

Емпіричне дослідження проходило в чотири етапи: збір інформації, обробка отриманих результатів, застосування математико-статистичних методів та інтерпретація результатів.

Крім того, у емпіричному дослідженні було підтверджено переживання самотності із негативним значенням, порівняння між двома групами респондентів виявило суттєву різницю між показниками рівня самотності. У жінок з високим рівнем емоційної залежності вона вища ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності. У емпіричному дослідженні було підтверджено що емоційна залежність та почуття базової безпеки пов'язані між собою. Позитивне сприйняття навколишнього світу, віра в те що в світі добра більше ніж зла, самозначущість, здатність цінувати себе, адекватне сприйняття свого Я – залог здорової психіки.

Ми дослідили що у жінок з високим рівнем емоційної залежності мають показники по шкалам; загальне ставлення до прихильності навколишнього світу; контрольованості і справедливості подій; власної цінності, здатності управління подіями та везіння були нижчі ніж показники у жінок з низькою емоційною залежністю.

Співзалежність, залежність та віктимність в більшій мірі стосується жінок з високим рівнем емоційної залежності. Тест Андроннікова на віктимність підтвердив це за всіма шкалами.

Ми дослідили, що лідерські здібності жінок з низьким рівнем емоційної залежності вищі, ніж у жінок з високим рівнем емоційної залежності, але це не є достатньою умовою вважати, що бути лідером, значить бути вільним від емоційної залежності.

Було підтверджено, що емоційна обізнаність, вміння управляти своїми емоціями, самомотивація у жінок з низьким рівнем емоційної залежності має вищі показники ніж жінки з високими показниками емоційної залежності. Дослідили, що жінки з низьким рівнем емоційної залежності більш емпатичні. Розпізнавання емоцій інших людей дві групи виявили майже рівні. Ми дослідили, що гіпотеза про

формування емоційної залежності у жінок у яких не були задоволені базові потреби в дитинстві підтверджено. Надали рекомендації щодо підтримки жінок які мають схильність до емоційної залежності.

ВИСНОВКИ

1. Для перевірки концептуальної гіпотези та висунутих гіпотез був проведений збір та аналіз психологічної літератури.

2. Організовано та проведено емпіричне дослідження. Збір даних проводився за шістьма методиками: Було відібрано 70 жінок, більше 60% з яких проживають у місті, мають вищу освіту, працюють, та на час проведення дослідження перебувають у відносинах.

3. За результатами обробки математико-статистичними методами даних ми зробили наступні висновки:

1) Рівень самотності у жінок з високим рівнем емоційної залежності буде вищим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності – підтверджено.

2) У жінок з високим рівнем емоційної залежності рівень психологічної безпеки буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності – гіпотеза підтвердилась частково.

3) Рівень віктимності буде вищим у жінок з високим рівнем емоційної залежності, на відміну від жінок з низьким рівнем емоційної залежності – гіпотеза підтвердилась частково.

4) Лідерські здібності жінок з низьким рівнем емоційної залежності вищі, ніж у жінок з високим рівнем емоційної залежності – гіпотеза підтвердилась частково.

5) У жінок з високим рівнем емоційної залежності емоційний інтелект буде нижчим, ніж у жінок з низьким рівнем емоційної залежності – гіпотеза підтвердилась частково.

4. Встановлено, що емоційно залежні жінки мають більш високі показники самотності, мають більший показник за шкалою випадковості, тобто покладаються не на себе а на інших, більш емпатичні, мають більшу схильність до віктимної поведінки не виявляють лідерські здібності. Жінки з високим рівнем залежності мають менші показники за середніми значеннями по шкалам прихильність світу, доброта людей, справедливість миру, контрольованість світу. ступінь контролю, ступень уличі та везіння, за шкалою загальне ставлення до прихильності світу,

контрольованості та справедливості подій, власної цінності, здібності управляти подіями та везінням, та мають більш низький рівень емоційного інтелекту. Можна вважати, що головна мета дослідження досягнута.

Розширено та набуто відомостей про стан емоційної залежності в порівнянні між двома групами жінок які мають різний рівень емоційної залежності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у збільшенні кількості вибірки дослідження, метод порівняння двох груп жінок можна сформулювати та дослідити за іншими критеріями. Було б цікаво дослідити і порівняти емоційну залежність жінок за національністю, за вибором регіону проживання, віросповідання тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров А.А. Психотерапия: Учеб. СПб.: Питер, 2004. 408 с.
2. Андронникова О.О. Виктимное поведение подростков: факторы возникновения и профилактика: монография. Новосибирск: НГИ, 2005.
3. Артемчук А.Ф. Проблема аддиктивных расстройств. Український вісник психоневрології. 2012. №3. С. 170.
4. Артемчук А.П. Біологічні експрес-критерії формування терапевтичної ремісії після стресопсихотерапії хворих, залежних від алкоголю. Медична психологія. 2017. №1. С. 79-85. Відновлено з: [criteria_of_forming_therapeutic_remission_after_stress_psychotherapy_in_patients_with_alcohol_addiction](#)
5. Балабанова Л.М. Судова патопсихологія (питання визначення норми і відхилень). Д.: Сталкер, 1998. 432 с.
6. Бантишева О.О. Основні підходи до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. Освіти НАПН України. К.: АТОПОЛ, 2014. С. 164-175
7. Березко І. Лікування залежностей. Чому заборони не працюють? Ваше здоров'я. 2017. №29/30. С. 21.
8. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
9. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі. Теоретичні і прикладні проблеми психології 2013. № 3(32). С. 55-61
10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., & Кірк Д. (2014). Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Свічадо. Львів. 4. 410 с.
11. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку. Монографія. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

12. Волошин П.В. Основні напрямки наукових розробок в неврології, психіатрії та наркології в Україні. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25, вип. 1. С. 10-18. Відновлено з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_3
13. Войтка В.І. Психологічний словник. К.: Вища школа, 1982. 216 с.
14. Гапон Н. Соціальна психологія: Навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 366 с.
15. Гавриленко Я.А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. Вип. С. 73-83.
16. Гавриленко Я. Перспективи якісного дослідження міжособистісної залежності у близьких взаєминах. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 238-245. Відновлено з: URL://nbuv.gov.ua/UJRN/Ро_2013_1_28
17. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
18. Данильченко Т.В. Феномен гендерної ідентичності в психології. Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 57–63.
19. Дерев'янка С.П. Роль емоційного інтелекту в соціально- психологічній адаптації особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки : (зб. наук. праць у 2-х т.). Чернігів : ЧДПУ, 2008. Вип. 59 Т. 1. С. 94-98.
20. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. СПб: Язык. 2004. 368 с.
21. Емоції: види та значення, прояви, механізм виникнення. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/biolog/26132>
22. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с
23. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2007 327с.

24. Изард К.Э. Психология эмоций . СПб. : Издательство «Питер», 1999. 464 с.
25. Каразіна В.Н. 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
26. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия.СПб. : Питер Ком, 1999. 752 с
27. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації uzалежненого кохання у жінок :автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
28. Кочарян А.С., Терещенко Н.Н., Асланян Т.С., Гуртовая И.В. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст. Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. 2007. № 771. С. 115-119.
29. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.:Академический Проект; ОПл, 2002. 464 с.
30. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2000. 200 с
31. Манілов І.Ф. Базові принципи психотерапевтичної роботи з девіантами. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук.праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т.ХІІІ, част.5. К., 2011. С. 219-226.
32. Матійків І.М. Тренінг Емоційної Компетентності. Навчально-методичний Посібник. Київ. Педагогічна Думка. 2012. 112 с.
33. Мателега М.М. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. Вип. 7. С. 146-160. Відновлено з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2015_7_12
34. Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. Практична психологія та соціальна робота. № 10. 2013. С. 11-15

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

36. 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

37. Миронюк Є.В. Визначення та історія розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. Відновлено з: <https://ap.uu.edu.ua/article/356>

38. Москаленко В.Д. Залежність – родинна хвороба. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2022. 416 с.

39. Недозим І.В. Методики дослідження соціального інтелекту у дітей старшого дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2018. Том 23. Випуск 2 (48). С. 105-115

40. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.

41. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. Киев: Наука, 2006. 191с.

42. 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.

43. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман. Психологический журнал. 2008. № 4. С. 1-28

44. Пасько К.М. Соціальний інтелект як когнітивний компонент комунікативної компетентності підлітків. Відновлено з: [https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15311/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20\(1\).pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15311/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20(1).pdf?sequence=3&isAllowed=y)

45. Приходько Т. Енн Макнілл: боротьба із будь-якою залежністю має керуватися на державному рівні. Ваше здоров'я. 2016. № 29/30. С. 22.

46. Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник / За ред. О.Л. Музики. 3-тє вид., перероб. І доп. Житомир: Вид-во ЖДУ І. Франка, 2020. 566 с., с. 158-160

47. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія / Максимова Н.Ю., Грись А.М., Манілов І.Ф. [та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

48. Рыхальская О. Любовь в жизни женщины: путь от расставания и одиночества к зрелым отношениям. 2007–2011: Днепропетровск – Киев – Сейшелы – Шаян –Маврикий – Киев.

49. Соціальна педагогіка : навч.-метод. посіб. / за ред. Капської А.Й. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. 228 с.

50. Соціальний інтелект. Психологіс. Енциклопедія практичної психології. Відновлено з: URL: <http://psychologis.com.ua/-1-605.htm>

51. Способи регуляції емоційного стану. Відновлено з: <https://vcf.vn.ua/tekst-pryamogo-efiru-valeriya-filimonova-emocijna>

52. Старков Д. Особливості соціального супроводу сімей з алкогольною залежністю. Відновлено з: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8607/>

53. Суходоля Ю., Матеюк О. Соціальний інтелект: психологічний феномен та теоретична проблема. Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences. 2021. Issue 11. P. 113-123.

54. Ткач Б.М. Нейропсихологічні особливості осіб з девіантною поведінкою. Психологічний часопис. 2018. № 3. С. 156-171. Відновлено з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_3_13

55. Ткачишина О.Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341-348

56. Тогочинський О.М. Характеристика структури і змісту соціальної компетентності майбутніх офіцерів органів внутрішніх справ. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців:

методологія, теорія, досвід, проблеми. 2014. № 40. С. 394-398. Відновлено з: <file:///C:/Users/Inessa/Downloads/394-398.pdf>

57. Трофімова Ю.Л. Психологія: підручник. 3-є вид., стереотип. К.: Либідь, 2001. 560 с.

58. 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. Харків, 2008. 19 с

59. Чапа М.А. Афект. Енциклопедія Сучасної України / ред. І. Дзюба, А. Жуковський, М. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. 2001. Т. 1. <https://esu.com.ua/article-44663>

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

61. Шилова Н.І. Соціальний інтелект студентів-психологів як фактор професійної реалізації. Молодий вчений. 2018. № 9(1). С. 180-183 . Відновлено з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_9%281%29__43

62. Штейн Н.Г. Психологічні механізми формування адиктивної особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2012. №4. С. 280-285.

63. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. СПб.: Питер, 2010. 334 с

64. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития. Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20-27 с.

65. Berent, Iris; Feldman Barrett, Lisa; Platt, Melanie (23 вересня 2020). Essentialist Biases in Reasoning About Emotions. Відновлено з: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.562666/full>

66. Blechman, E.A. (1990). Moods, Affect, and Emotions. Lawrence Erlbaum Associates: Hillsdale, NJ.

67. Brennan T. Loneliness at Adolescence. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A.Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290.

68. Global report: Sweden.WHO. Data range 1996-2005. Відновлено з: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global
69. Global Status Report on Alcohol and Health – WHO Library Cataloguing – in – Publication Data, 2011. 286 p.
70. Karpman Stephen B. (2014). A Game Free Life. The definitive book on the Drama Triangle and Compassion Triangle by the originator and author. The new transactional analysis of intimacy, openness, and happiness. Drama Triangle Publications; First Edition. 300 p.
71. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54, NN 3, 4. P. 772
72. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. – N.Y., 1993. P. 433-442.
73. Opitz P. Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal. P.Opitz, L.C.Rauch, D.P.Terry, H.Urry. *Neurobiology of Aging*. 2012. Vol. 33(4). P. 645-655
74. Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Edited by: Candace Currie, Cara Zanotti, Antony Morgan et al. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6. 2012. 254 p.
75. Wolfram Ehlers und Alex Holder (2007): *Psychologische Grundlagen, Entwicklung und Neurobiologie*. Basiswissen Psychoanalyse. Stuttgart, Klett-Cotta
76. Wiggins J.S. Circular reasoning about interpersonal behavior: Evidence 8 concerning some untested assumptions underlying diagnostic classification. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 56. P. 296-305.
77. Weinhold. Janae B., Weinhold Barry K. *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. ew World Library; 2nd edition. 2008. 272 p.