

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

**Вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у
парі**

Виконала студентка групи ПСзм-21
Беньковська Христина Романівна

Керівник кандидат психологічних наук,
доцент Сметаняк Владислав Ігорович
Рецензент доктор психологічних наук,
доцент Пілецький Віктор Сидорович

Івано-Франківськ – 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ПАРИ	6
1.1 Фактори залежної поведінки.....	6
1.2 Залежність в міжособистісних стосунках.....	11
1.3 Феноменологічний опис емоційної залежності у стосунках: компоненти, функції, типологія	15
1.4 Чинники та предиктори емоційної залежності	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПАРІ	26
2.1 Програма емпіричного дослідження та обґрунтування діагностики впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки в парі.....	26
2.2 Аналіз результатів дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки в парі	27
2.2.1 Почуття провини як предиктор емоційної залежності.....	31
2.2.2 Компоненти прив'язаності як предиктори емоційної залежності.....	35
2.2.3 Психологічне благополуччя особистості як предиктор емоційної залежності	40
2.2.4 Фундаментальні цінності особистості як предиктор емоційної залежності в близьких стосунках	43
2.3 Система чинників і предикторів емоційної залежності у близьких стосунках	49
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Значення змін контекстуальних умов життя сучасної людини та суспільства є фундаментальним. Процес технічної революції торкнувся більшості країн і народів. Сучасні технології стали мати важливе значення у контексті відносин людина – машина, а й у відносинах людина – людина. Деякі емоційно-психологічні феномени, такі як дружба, любов, відносини у групі, процес соціалізації та багато інших, змінили звичні методи реалізації.

Будь-які зміни мають амбівалентні властивості і впливають на життєдіяльність людини і в негативному, і в позитивному аспекті. З огляду на це сучасні науки стикаються з новими викликами, що створює необхідність у глобальних емпіричних дослідженнях та поглибленні наукового знання. Наприклад, проблема поведінкової залежності існує багато століть, але вивчення її феноменології (факторів, предикторів, ознак, типів, наслідків) стало найбільш актуальним із приходом тих змін життя, які послужили «пусковим механізмом» розвитку нових поведінкових адикцій, не пов'язаних із прийомом психоактивних речовин. Зміст самого феномену поведінкової залежності залишається не до кінця розкритим, незважаючи на безліч теоретично-емпіричних досліджень у зарубіжній та вітчизняній психології у цій предметній області.

Особливе місце в ряді поведінкових залежностей займає емоційна залежність, в основі якої знаходяться специфічний за якістю та інтенсивністю зв'язок між людьми – суб'єктами близьких відносин. Цей зв'язок з погляду соціально-психологічної науки є складним та неоднозначним феноменом. Сильний зв'язок, або взаємозалежність людей один від одного може робити їх більш життєздатними, стресостійкими або, навпаки, вразливими, безпорадними, не здатними протистояти стресові. Цей зв'язок може посилювати, і послаблювати індивідуальну систему ресурсів людини. Однак

абсолютно очевидно, що в основі всіх міжособистісних відносин є зв'язок та взаємозалежність людей один від одного. Сам конструкт «відносини» визначається як відображення суб'єктивно переживаних зв'язків і взаємозалежностей людей один від одного. Отже, залежність у міжособистісних відносинах виходить за межі виключно деструктивної феноменології і може бути представлена як ненормативний та нормативний феномен. Однак залежність у міжособистісних відносинах у вітчизняній науці та практиці на даному етапі традиційно розглядається як адикція, дезадаптивна поведінка, що, на наш погляд, входить у суперечність із концептуальними положеннями класичної соціальної психології відносин.

При цьому в зарубіжній психологічній науці представлено цілу низку досліджень емоційної залежності, у тому числі і в контексті нормально функціонуючих (здорових відносин).

У зв'язку з розумінням можливої нормативності емоційної залежності гостро постає проблема диференціації та співвіднесення у тих близьких відносин споріднених феноменів – емоційної залежності і прив'язаності. Вони мають загальні фактори та індикатори, але існують і важливі відмінності.

Об'єкт дослідження: емоційна залежність як соціально-психологічний феномен

Предмет дослідження: вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

Мета дослідження: встановити та проаналізувати соціально-психологічні та особистісні предиктори нормативної та ненормативної емоційної залежності у міжособистісних стосунках пари.

Відповідно до цієї мети поставлені такі **завдання:**

1. Визначити фактори залежної поведінки.
2. Охарактеризувати особливості залежності в міжособистісних стосунках.
3. Провести феноменологічний опис емоційної залежності у стосунках: компоненти, функції, типологія.

4. Розглянути чинники та предиктори емоційної залежності.
5. Провести експериментальне дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- Експериментальні: психодіагностичне обстеження («Тест профілю відносин» Р. Борнштейна, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Мульти-тест виміру романтичної прихильності у дорослих – MIMARA» К. Бреннан, Ф. Шейфер, «Тест для вимірювання малоадаптивних форм провини» Л. Коннор, Д. Беррі, Д. Вайс, тест екзистенційних мотивацій (Test of Existential Motivations) А. Ленгле та П. Екхард).

Наукова новизна. Емоційна залежність у близьких відносинах розглянута у дискурсі соціальної психології як нормативний та ненормативний феномен. Вперше емоційна залежність розглянута у структурі поведінкового компонента близьких відносин. Виявлено, що здорова залежність сама є предиктором такого компонента суб'єктивного благополуччя людини, як зміна настрою та значущість соціального оточення. Отримані результати роблять внесок у розвиток дослідження феномена залежності у міжособистісних відносинах.

Практична значення одержаних результатів дослідження визначається можливістю їх використання у психологічному консультуванні чоловіків та жінок з проблем емоційних відносин, у тому числі подолання залежності, вибудовування конструктивних відносин, підвищення особистісних ресурсів. Крім того, результати роботи можуть бути використані в навчальних курсах з дисциплін: «Психологія розвитку та вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологія сім'ї», «Психологічне консультування», «Соціальна психологія особистості».

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи

викладено на 62 сторінках. Список літератури містить 44 джерела, у тому числі 17 джерел іноземними мовами. Робота ілюстрована 12 таблицями.

РОЗДІЛ 1

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ПАРИ

1.1 Фактори залежної поведінки

Залежна поведінка – це різновид девіантної поведінки, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів інтересам іншої особи або групи, надмірною і тривалою фіксацією уваги на певних видах діяльності або предметах, що стають надцінними, зниженням або порушенням здатності у будь-яку діяльність, і навіть неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки» [22]. Терміни «залежна поведінка» та «залежність» традиційно використовуються синонімічно.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній науці існують різні підходи до виділення критеріїв класифікації нехімічних (поведінкових) залежностей. Якщо хімічні залежності пов'язують із прийомом психоактивних речовин (наркоманія, алкоголізм, нікотинова залежність та ін.), то в основі типологій нехімічних адикцій – різні форми соціально-психологічної поведінки. Однак у побудові типологій нехімічних залежностей також зустрічається мультипарадигмальність, що загалом характерна для опису феномена залежної поведінки. Було виділено такі критерії залежної поведінки:

- орієнтація на деструктивну поведінку;
- фізична та психологічна напруга;
- виконання діяльності сприяє катарсису;
- повторення залежної поведінки;
- схожість у прояві [16].

Поведінкові адикції вводять людину у залежність від специфічної активності діяльності.

Велика кількість досліджень свідчить про те, що поведінкові залежності в багатьох областях нагадують пристрасті до речовин, у тому числі за походженням, феноменологією, толерантністю, генетичною схильністю, нейробіологічними механізмами та реакцією на лікування. Проте нині недостатньо даних, щоб утвердити якусь одну класифікацію поведінкових залежностей.

При цьому класифікація поведінкових залежностей або імпульсних розладів могла б мати важливе значення для розробки вдосконалених стратегій їх профілактики та лікування [86].

Актуальним залишається питання про психологічний механізм виникнення та розвитку поведінкових адикцій. Адикція стає способом втечі від реального життя, із спрямованістю особистості до одного з видів активності (діяльності чи вживання речовин).

Н. Пезешкіан визначив чотири види «втечі» від реальності: втеча в тіло, втеча в роботу, втеча в контакти або самотність, втеча у фантазії [66].

У вітчизняній психології психологи виділили критерії та патерни адиктивної поведінки:

- Нав'язлива включеність до поведінкового патерну.
- Домінування адиктивного мотиву серед інших.
- Відсутність самоконтролю під час реалізації діяльності.
- Відчуття психологічного дискомфорту.
- Прагнення збільшення продовження контакту з об'єктом залежності.
- Динамічно змінна напруга.
- Зниження опору.

Варто зазначити, що на сьогоднішній день питання про природу залежності та методи її лікування в психології залишається відкритим. Фрагментарність досліджень та неефективність методів профілактики нехімічних залежностей вимагають наукового поглиблення у цей феномен.

О.А. Сорокіна вважає, що «це поширюється і на ставлення до рідних та близьких. Аддикт має серйозні емоційні проблеми, в центрі яких – страх, який він намагається придушити. Страх часто перебуває на рівні підсвідомості. На рівні свідомості – це страх бути покинутим, і своєю поведінкою аддикт прагне уникнути покинутості. Але через страх інтимності (представлений на підсвідомому рівні) аддикт не може перенести «здорову» близькість: він боїться опинитися в ситуації, де доведеться бути самим собою».

Дійсно, у всіх адикцій відносин загальні передумови виникнення: проблеми з самооцінкою, нездатність любити себе, труднощі у встановленні функціональних кордонів між собою та іншими. Оскільки такі люди не можуть встановити межі свого «Я», у них відсутня здатність до реальної оцінки оточуючих, існують проблеми контролю (вони дозволяють контролювати себе чи намагаються контролювати інших), для них характерні нав'язливість у поведінці, в емоціях, тривожність, невпевненість у собі, імпульсивність дій і вчинків, проблеми з духовністю, вони відчувають труднощі при вираженні інтимних почуттів [35].

Виділяють наступні фактори залежної поведінки:

1. Соціально-психологічні чинники

З позиції вітчизняної та зарубіжної психології витоки механізмів залежної поведінки, хоч би яку форму залежності вони не провокували, лежать в основі дитячо-батьківських відносин.

З. Фрейда, М. Кляйн, Б. Спока у своїх роботах відзначають, що «часто замість тілесного контакту («звикне на руках сидіти») та емоційного тепла ставиться річ: соска-пустушка, пляшечка з їжею чи питтям. Неживий об'єкт «допомагає» дитині впоратися зі своїми переживаннями психологічного дискомфорту та замінює людські стосунки. Саме у батьківському середовищі дитина навчається мови міжособистісних контактів та емоційних стосунків. Якщо дитина не знаходить у батьків підтримки, тілесних погладжуваль, емоційного тепла, то відчуває почуття психологічної незахищеності, недовіри, яке переносить на великий навколишній світ, на людей, з якими їй доводиться

зустрічатися в житті». Все це може спровокувати виникнення хімічних та нехімічних типів залежної поведінки у майбутньому [30].

У алкогольних сім'ях, де проблема заперечується, замовчується, тема залежності табується, дитина вчиться заперечувати свої почуття та шукати компенсацію фрустрованих потреб у чомусь іншому, не у стосунках.

На думку Ю.В. Железнякової «психоактивні речовини виступають у ролі «перепустки» у підліткову субкультуру, в даному випадку наркотики виконують такі життєво важливі для підлітка функції: підтримують відчуття дорослості та звільнення від батьків; формують почуття приналежності до групи, а також середовище неформального спілкування; дають можливість відігравати сексуальні та агресивні спонукання, не спрямовуючи їх на людей; допомагають регулювати емоційний стан; реалізують креативний потенціал підлітків через експериментування із різними речовинами» [13].

2. Соціальні фактори

До соціальних факторів, що сприяють формуванню залежної поведінки, можна віднести:

1) розвиток технологій у галузі медицини, а також поява нових спокус у виборі продуктів харчування;

2) неефективна боротьба з торгівлею наркотиками та іншими забороненими речовинами;

3) зниження інтенсивності контакту між людьми.

3. Психофізіологічні фактори

Особливу значущість у формуванні залежної поведінки мають психофізіологічні особливості людини та типологічні особливості нервової системи, тип характеру, стресостійкість, невротичний розвиток особистості [77].

Н.М. Бугайова так само зазначає, «що не менш важливі індивідуальні особливості конкретної особистості. У межах індивідуальних відмінностей передусім слід зазначити статеву вибірковість залежної поведінки. Наприклад,

харчова адикція більш характерна для жінок, гемблінг частіше зустрічається у чоловіків. У ряді випадків можна говорити також про дію вікового фактора».

4. Генетичний фактор

Предметом багатьох дискусій є питання спадковості залежної поведінки. Але гіпотеза спадкової схильності до залежної поведінки не пояснює низку фактів. Наприклад, сучасні підлітки вживають наркотики чи алкоголь незалежно від схильності їхніх батьків; залежна поведінка може формуватися у будь-якій сім'ї, і на це впливає безліч сімейних чинників. Тому доцільно розглядати сімейну схильність до залежної поведінки, а не генетичну [7].

5. Особистісні фактори

Ряд досліджень присвячений вивченню зв'язку між невротичним розвитком та адиктивною поведінкою особистості. Наприклад, харчові та сексуальні адикції настільки часто поєднуються з невротичними симптомами, що деякі автори розглядають їх як психосоматичні чи невротичні розлади [10].

О. Строяновська вважає, що «існує ще один важливий фактор, що впливає на поведінку особистості, якою є стресостійкість. В останні роки за кордоном та в Україні розвивається погляд на адиктивну поведінку як на наслідок зниженої здатності особистості справлятися зі стресом» [23]. Ймовірно, що залежна поведінка виникає при порушенні механізмів подолання стресу. Дослідження свідчать про відмінності у копінг-поведінці здорових та залежних людей [23].

В.А. Бараннік, робить висновок, що «серед особистісних факторів найбільш важливими є такі психологічні змінні: знижена переносимість труднощів повсякденного життя, поряд з хорошою переносимістю кризових ситуацій; прихований комплекс неповноцінності, що поєднується із зовні вираженою перевагою; зовнішня соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами; прагнення говорити неправду; прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні; прагнення уникати відповідальності у прийнятті рішень; стереотипність, повторюваність поведінки; залежність; тривожність» [2].

Необхідно розглянути зв'язок залежної поведінки з мотивацією. Основним мотивом особистостей, схильних до адиктивним формам поведінки, є активна зміна негативного стану. На думку В.А. Баранніка, «такій людині не вдається знайти в реальній дійсності будь-які сфери діяльності, здатні надовго привернути її увагу, захопити, порадувати або викликати іншу істотну і виражену емоційну реакцію. Життя бачиться їй нецікавим в силу його буденності та одноманітності. Вона не приймає того, що вважається у суспільстві нормальним: необхідності щось робити, займатися якоюсь діяльністю, дотримуватися якихось прийнятих у сім'ї чи суспільстві традиції та норми» [2].

Таким чином, вченими запропоновано безліч теорій та гіпотез щодо природи залежної поведінки. Однак очевидно, що залежна поведінка – багатофакторне явище, і особливе місце у системі його детермінант займають соціально-психологічний та особистісний чинники.

1.2 Залежність в міжособистісних стосунках

Терміни «міжособистісна залежність» та «залежність у міжособистісних відносинах» у більшості джерел використовуються синонімічно.

Міжособистісна залежність – тенденція людини звертатися до інших за турботою, керівництвом, захистом та підтримкою навіть у тих ситуаціях, коли автономне функціонування можливе. Така залежність у предметному полі психології здоров'я та добробуту стала асоціюватися з пасивністю, незрілістю та соціальною дисфункцією людини. Проте дослідження показують, що у певних контекстах залежні люди можуть поводитися досить активно, іноді навіть агресивно. Хоча залежність пов'язана з певними формами дисфункції, вона також може бути обумовлена безліччю адаптивних форм поведінки.

У сучасних підходах до розуміння феноменології міжособистісної залежності особливе місце посідає когнітивна/інтераціоналістська модель міжособистісної залежності [6]. У її рамках закладаються основи розуміння контекстуальних варіацій реагування людини, що з специфікою її залежності. Хоча така поведінка варіюється від ситуації до ситуації (залежно від сприйманих можливостей та ризиків), основні установки залежної людини щодо себе (сприйняття себе як безпорадної та слабкої) та мотиви (прагнення зміцнити зв'язки з об'єктом залежності) залишаються незмінними.

Індивідуальні відмінності в міжособистісній залежності не тільки передбачають важливі особливості соціальної поведінки (наприклад, звернення за допомогою, відповідність, згода, навіюваність тощо), але й впливають на ризик захворювання, використання медичних послуг, дотримання схем медичного та психотерапевтичного лікування [16].

Оскільки надмірно залежні люди, як правило, схильні до симбіотичних відносин, відчувають сильну емоційну потребу в партнері, міжособистісна залежність часто негативно впливає на дружбу і романтичні відносини, може перешкоджати кар'єрному успіху людини.

У повсякденній свідомості існують стереотипи сприйняття залежної людини: вона пасивна, боязка і слухняна; йде на все, щоб догодити іншим, погоджуючись на незручні, навіть необґрунтовані запити та вимоги; не впевнена і не рішуча, не здатна прийняти жодного рішення без поради з іншими. Такий класичний «портрет» надзалежної у міжособистісних відносинах людини.

Нові дослідження показують, що ця картина залежної людини хоч і поширена, але точна лише частково. Міжособистісна залежність набагато складніша. Дійсно, дорослі залежні люди виявляють поступливу, слухняну, комфортну поведінку в багатьох ситуаціях, однак у певних контекстах вони можуть поводитися досить активно і маніпулювати іншими. Крім того, хоча високий рівень міжособистісної залежності пов'язаний із соціальними та

психологічними порушеннями у різних контекстах, певні прояви залежності фактично покращують адаптацію та функціонування людини.

Слід зазначити, що теоретичні передумови вивчення міжособистісної залежності виникли в психоаналітичній теорії З. Фрейда. Залежна особа була концептуалізована ним як продукт фіксації на «оральній стадії» – занепокоєння в дорослому віці подіями дитячої, оральної стадії (перші 6–12 місяців) життя. Протягом багатьох років емпірична підтримка психоаналітичної моделі залежності була неоднозначною і поступово витіснена когнітивним підходом. Залежність тут сприймається як результат інтерналізації ментального образу (іноді званого ментальним поданням або схемою).

У 1960-1970-х роках у рамках теорії соціального навчання було зазначено, що навчання та ідентифікація (імітація поведінки інших) можуть відігравати певну роль у динаміці залежності. Дослідники показали, що традиційні практики соціалізації гендерних ролей допомагають пояснити більш високий рівень явної залежної поведінки, яка демонструється жінками порівняно з чоловіками. У більшості культур патерни залежної поведінки у жінок вважаються нормативними, а аналогічна поведінка чоловіків не схвалюється та засуджується.

Багаторічні дослідження лягли в основу розробки когнітивно-інтераціоналістської моделі міжособистісної залежності Р. Борнштейна.

У моделі Р. Борнштейна залежність включає чотири компоненти:

- а) когнітивний (специфіка сприйняття себе, уявлення людини про себе);
- б) мотиваційний (бажання підтримувати відносини з потенційними захисниками та покровителями);
- в) афективний (страх бути покинутим, страх негативної оцінки);
- г) поведінковий (стратегії самопрезентації, що сприяють розвитку відносин та зміцненню зв'язків з іншими).

Проте опис цієї структури явно виводить міжособистісну залежність із поведінкової феноменології, оскільки категоризувати її лише як поведінку не

можна. Р. Борнштейн, як автор концепції, щодо поняття використовує поєднання «тенденція особистості».

Таке розуміння міжособистісної залежності, на наш погляд, дещо дисонує з представленою автором структурою, так як тенденція особистості, безперечно, проявляється у поведінці людини, але не включає її у свою структуру. Проте розглядати будь-яку залежність, зокрема й міжособистісну, поза контекстом поведінки не можна. Але інакше відбувається «розмивання» кордонів між феноменами, а виділення категоріальних сутнісних характеристик стає вкрай скрутним і навіть неможливим.

У моделі ненормативної залежності «безпорадна самооцінка» є стрижнем залежності особистості та психологічним механізмом, з якого походять усі її інші прояви. Сприйняття себе як безсилою та неефективною допомагає створити мотиваційний компонент залежності: якщо людина вважає себе слабкою та неефективною, тоді її бажання заслужити заступництво потенційних захисників зростає.

Ці мотивації, пов'язані із залежністю, у свою чергу, призводять до поведінки, пов'язаної із залежностями (стратегії самопрезентації, що сприяють посиленню зв'язків), та до емоційних реакцій, які відображають основні переконання залежної людини про себе [25].

Таким чином, когнітивно-інтераціоналістська модель концептуалізує реагування, пов'язане із залежністю, як проактивне, орієнтоване на цілі та кероване переконаннями та очікуваннями щодо себе, інших людей та взаємодій між собою та іншими. У цій моделі також зміщується локус стабільності, стійкості залежність від зовнішнього реагування на внутрішню складову: думка, образ і мотив.

Хоча поведінка залежної людини зовні може бути варіативною (визначатися ситуацією), внутрішня складова залежності (сприйняття себе як людини, яка потребує допомоги та підтримки), та мотиви (бажання зміцнити зв'язки з людьми, здатними надати допомогу та підтримку) залишаються незмінними [8].

Якості залежної особистості відображають взаємодію когнітивних, мотиваційних, емоційних та поведінкових особливостей. Всі вони походять з досвіду раннього навчання та соціалізації в сім'ї та за її межами.

Отже, залежність в міжособистісних стосунках – складний феномен, має соціально-психологічну природу. Вона може бути представлена нормативним типом (здорова залежність), що сприяє ефективності соціальної адаптації людини, та ненормативним типом, що перешкоджає їй.

1.3 Феноменологічний опис емоційної залежності у стосунках: компоненти, функції, типологія

Теоретичні осмислення та емпіричне вивчення залежності у близьких відносинах залишається фрагментарним, що не охоплює даний феномен у його цілісності. Більше того, в академічній науці цю тему ніби закрито. Як і темам закоханості та любові, їй приділяється багато уваги, але проблема полягає у складності побудови досліджень.

Зазначимо, що на думку О.Е Самари, «емоційну залежність можна зустріти і в дитячо-батьківських, і в дружніх, і у виробничих відносинах (керівник – підлеглий), і в діаді вчитель – учень, і у віртуальних відносинах. На нашу думку, у кожному виді відносин феномен емоційної залежності має унікальну специфіку» [33].

Близькі міжособистісні відносини неминуче включають елемент «позитивної», «творчої» залежності, оскільки у основі лежить тісний взаємозв'язок партнерів друг з одним.

Але «позитивна» залежність не порушує особистісних кордонів та залишає психологічний простір кожної особи. У конструктивних відносинах кожен із партнерів не втрачає власної унікальності в присутності іншого. Завдяки партнеру, відносини людини із собою навпаки мають стійкий і позитивний контекст.

Аналіз емоційної залежності через призму психології близьких відносин та психології прихильності дозволив нам визначити тезаурус дослідження та побудувати понятійну вертикаль.

Центральна категорія теорії близьких відносин – міжособистісний зв'язок, що є змістом цих відносин. В цілому, однією з ключових проблем соціальної психології вважається особлива зв'язаність людини із зовнішнім світом та іншими людьми.

Міжособистісний зв'язок – це складний та неоднозначний феномен. Слово «зв'язок» українською означає взаємну залежність, обумовленість, спільність чи сполученість будь-яких об'єктів. У психології зв'язок (англ. connection, relation) визначається як взаємообумовленість існування об'єктів, явищ, розділених у просторі та/або часі.

Таким чином, міжособистісний зв'язок є показником спільності, односторонньої чи взаємної залежності суб'єктів близьких відносин. Визнання того, що близькі відносини, в основі яких лежить істотний і значущий зв'язок, без залежності партнерів немає, ставить актуальне питання міру (сили, інтенсивності) цього зв'язку.

Міра – одна з найважливіших категорій філософії, що виражає такий кількісний інтервал змін, що відбуваються в системі, в рамках якого дана система зберігає свою якісну специфіку. Цілком очевидно, що міра завжди представлена в якомусь діапазоні (від – до), але її неможливо описати в строго вимірюваних кількісних категоріях: довжини, обсягу, ваги та ін., отже, її опис можливий через якісні, змістовні характеристики.

Ми розглядаємо емоційну залежність у близьких відносинах як соціально-психологічний феномен. Залежність входить у поведінковий компонент близьких відносин і включає в себе внутрішню і зовнішню складові.

Внутрішня складова емоційної залежності.

Традиційно в трикомпонентній структурі відносин поведінковий компонент включає соціальні установки, що визначають спосіб реагування

об'єктів на соціальну ситуацію їх взаємодії, а також безпосередня поведінка, релевантна цим установкам.

Отже, внутрішня складова емоційної залежності як поведінкового компонента близьких відносин включає ряд специфічних установок:

- ✓ на афіліацію, пов'язану зі страхом втрати значного іншого;
- ✓ на індивідуацію, пов'язану з почуттям провини;
- ✓ на сприйняття значимого Іншого як об'єкта задоволення потреби у зміцненні сили власного «Я»;
- ✓ на сприйняття сили/слабкості власної особистості.

До зовнішньої складової емоційної залежності відносимо активні дії, поведінкові стратегії, створені задля встановлення і зміцнення зв'язку з значимим (реальним) іншим. Це поведінкові стратегії, які у пошуку допомоги, схваленні чи тенденції поступатися своїми інтересами у процесі міжособистісної взаємодії. Іншими словами, це специфічні стратегії самопрезентації, що сприяють розвитку зв'язку з іншими людьми.

Теоретичний аналіз джерел з проблеми дослідження дозволив нам розглядати емоційну залежність у близьких відносинах як соціально-психологічний феномен, пов'язаний з якістю близьких відносин та психологічним добробутом особистості; це поведінковий компонент близьких відносин.

Емоційна залежність є видом соціальної поведінки особистості, спрямованої на встановлення та підтримання особливого зв'язку особистості зі значимим Іншим, основна мета якого – задоволення потреб людини у захисті власного «Я», тобто зміцнення її сили або компенсації слабкості.

Загальні категоріальні ознаки емоційної залежності як соціальної поведінки:

1. Векторизованість. Соціальна поведінка – це сукупність дій людини, які спрямовані на інших людей, це поведінка, яка розгортається в системі «Я-Ти», а, отже, можна говорити про взаємспрямованість взаємодії суб'єктів близьких відносин.

2. Вибірковість. Емоційна залежність можлива лише від значущого Іншого, тобто від того, чия суб'єктивна значущість для людини очевидна.

3. Результативність. Соціальна поведінка – це сукупність соціально значущих дій, які приносять користь (чи шкоду) оточуючим. Результат емоційної залежності завжди пов'язаний з якістю близьких відносин та психологічним благополуччям особистості.

4. Наявність установок на сприйняття себе та значимого Іншого.

5. Схильність та готовність до певного способу дії в процесі взаємодії та спільної активності суб'єктів близьких відносин.

Специфічні категоріальні ознаки емоційної залежності:

1. Міжособистісний зв'язок як основа емоційної залежності – міра, що визначається через співвідношення тенденцій особи на афіліацію та індивідуацію. Будучи показником спільності, близькості партнерів, їх односторонньої чи взаємної залежності, вона є головною умовою становлення, формування та розвитку емоційної залежності у близьких відносинах.

2. Структурна та функціональна організація. Специфічними компонентами емоційної залежності є установки для сприйняття значимого Іншого як об'єкта задоволення потреби у зміцненні сили свого «Я» і встановлення сприйняття сили / слабкості своєї особистості. Опосередкованість залежності специфічними потребами забезпечує виконання трьох функцій: стабілізуючої, захисної, компенсаторної.

3. Варіативність прояву. Кожен тип емоційної залежності, підкоряючись загальним закономірностям формування та розвитку, має специфічні зовнішні прояви, дозволяють описати його індикатори.

4. Динамічність. Тип емоційної залежності – не константна характеристика людини. Вона може змінитися у процесі соціального розвитку особистості. Крім того, вона має і контекстуальну специфічність, змінюючись у ситуаціях загрози втрати значимого Іншого, наприклад, у ситуації небезпечного для життя захворювання близької людини емоційна залежність від нього може істотно посилитися.

У феноменології емоційної залежності важливим є осмислення та опис тих специфічних функцій, які вона виконує. Поняття «функція» у психології пов'язується з активністю соціальної системи, спрямованої на задоволення важливих потреб її складових.

Визначення та розуміння потреб особистості, які лежать в основі емоційної залежності, дозволяє виділити ряд її функцій:

1. Стабілізуюча функція. Призначення емоційної залежності – встановлення та зміцнення зв'язків для людей, отже, вона стабілізує і, за дотримання балансу між афіліацією і індивідуацією, забезпечує стійкість близьких відносин. При порушенні балансу афіліації та індивідуації емоційна залежність може дестабілізувати відносини, призвести до їхнього розпаду.

2. Захисна функція. Оскільки емоційна залежність, як правило, проявляється в особливому вигляді дій, а саме, у зверненні за допомогою, підтримкою, опікою, заступництвом, то в результаті людина отримує захист власного «Я», що особливо важливо в ситуаціях загрози, реальної та передбачуваної втрати чогось важливого. Результат таких дій – відчуття безпеки та захищеності. У разі дисфункціонального відділення, уникнення близьких відносин, йдеться про захист власної автономії та самостійності.

3. Компенсаторна функція. Так як в основі емоційної залежності лежить потреба в захисті власного «Я» або в компенсації його слабкості, що сприймається, це дає нам можливість виділити і описати цю функцію. При дисфункціональному відділенні, уникненні близьких відносин, людина компенсує почуття слабкості власного «Я» переживанням самодостатності та ефективності автономного функціонування.

В психології описується три типи емоційної залежності: здорова залежність, деструктивна надзалежність, дисфункціональне відділення.

Завжди, коли обговорюється проблема залежності, постає питання про межу між нормою та не нормою (патологією) поведінки. Фахівці виходять з того, що кожному патологічному поведінковому патерну відповідає

нормативний патерн. Опис норми поведінки завжди дуже важливий для розуміння того, як має бути, що є важливим орієнтиром.

Якщо виходити з такої логіки міркувань, то емоційна залежність може бути представлена не лише як патологічний, а й як нормативний патерн. Як надати психологічну допомогу та організувати психокорекцію залежної (або контрзалежної) поведінки, якщо немає найважливішого орієнтиру – опис нормативної залежності? Якщо виходити з позиції, що близьких відносин немає незалежно, тобто обумовленості людей одне одним, а в основі близьких відносин лежить зв'язок різного ступеня інтенсивності, то опис нормативної залежності, уточнення форм її експлікації стає вкрай необхідним і важливим завданням дослідження.

Р. Борнштейн зазначає, що «позитивний потенціал емоційної залежності або феномен здорової залежності є важливим для розуміння та опису сутності емоційної залежності.

Нормативна «здорова» залежність – це «гнучка середина» між деструктивним відділенням та надзалежністю. Це здатність людини врівноважувати близькість і автономність, спиратися на інших, зберігаючи у своїй сильне почуття власної гідності, і почуватися комфортно у разі звернення по допомогу до іншої людини». Здорова залежність як феномен має позитивні ефекти: задоволеність у близьких відносинах; ефективне професійне зростання; поліпшення сімейних відносин та батьківських навичок; позитивне психологічне та фізичне самопочуття, позитивні дружні стосунки [36].

Таким чином, здорова залежність – соціальна поведінка, яка ґрунтується на відносинах емоційної, когнітивної, поведінкової підтримки. Це зріла, активна форма поведінки [26].

Деструктивна надзалежність – інший тип емоційної залежності. Ця соціальна поведінка, заснована на ригідному, маніпулятивному, невзаємному прагненні отримання допомоги та підтримки на тлі постійного відчуття себе безсилою та несамостійною особистістю, незалежно від конкретної ситуації. Ця поведінка спрямована на компенсацію фрагментованого «Я» за рахунок злиття

з партнером у близьких відносинах [26]. Суб'єкт деструктивної залежності схильний до використання маніпуляцій, приниження власних якостей щодо партнера за близькими відносинами, а також перекладання відповідальності на іншу особу за допомогою хитрощів, навіть коли в цьому немає потреби.

Дисфункціональне відділення – амбівалентний тип надзалежності. Він характеризується нездатністю чи небажанням людини розвивати соціальні зв'язки та брати участь у адаптивних поведінкових відносинах, і навіть використовувати відповідну ситуації афіліативну поведінку. Суб'єкт дисфункціонального відділення схильний до створення ілюзорно-близьких відносин із внутрішньою відстороненістю «власного Я». Також він схильний до інтенсивної діяльності, яка спрямована на мінімізацію соціальних зв'язків і ускладнюватиме формування та підтримку близьких відносин [26].

Т.Г. Світлична, Л.І. Меньшикова, Є.А. Смирнова відзначають, що обидва полюси емоційної залежності обумовлені психологічною травматизацією на перших двох стадіях розвитку особистості – стадії злиття та сепарації [37]. Таким чином, у разі здорової залежності особистість може відчувати себе слабкою та безпорадною в деяких (певних) ситуаціях (при сильному стресі, хворобі, кризових станах), а також в окремих аспектах життєдіяльності (побутовому, фінансовому, емоційному тощо). При деструктивній надзалежності особистість схильна сприймати себе слабкою і потребує незалежно від контексту близьких відносин, тобто фонові і постійно. При дисфункціональному відділенні особистість прагне, навпаки, уникнути переживань своєї слабкості та безпорадності шляхом відмовитися від емоційного зв'язку, близьких відносин із іншими людьми [23].

Слід наголосити, що здорова залежність ґрунтується на переконаності в нормативності таких форм поведінки, як звернення за допомогою до інших людей (партнера) за наявності власного сильного «Я», переконаності у власній компетентності та можливості справлятися з життєвими завданнями самостійно. При цьому особистість може усвідомлювати свою потребу чи

бажання виявити залежну поведінку і не вважати її ознакою власної слабкості чи успішності.

Здорова залежність проявляється вибірково (у деяких контекстах, не в усіх) і гнучко (у способах, що підходять до ситуації). Таким чином, суб'єкт здатний самотійно, на підставі власних установок, цінностей, потреб до певної міри визначати ступінь та контекст своєї залежності від партнера [3].

Таким чином, у здоровій залежності присутні компоненти вибору та оцінки об'єкта залежності, поведінкових проявів власної залежності, звернення за допомогою у міру виникнення об'єктивної необхідності, проводиться оцінка допустимої міри залежності та здатності контролю та регуляції поведінкових проявів залежної поведінки. У той самий час вважаємо, що у разі дисфункціональних видів емоційної залежності особистість має менше можливостей контролю та регуляції власної залежної поведінки.

1.4 Чинники та предиктори емоційної залежності

Природа виникнення в особистості різних типів емоційної залежності залишає невирішеними питання про те, які феномени мають значний взаємозв'язок з типами емоційної залежності і які феномени мають передбачувальну функцію для виникнення того чи іншого типу емоційної залежності.

Серед можливих корелятивів емоційної залежності особливе місце можуть займати почуття провини і тривоги як особливі захисні механізми, за допомогою яких людина намагається заглидити або нейтралізувати збитки, завдані власними помилковими діями, або дистанціюватися від конструктивної взаємодії з людиною, яка провокує почуття вини. У таких реакціях помітні ознаки типів ненормативної емоційної залежності.

Г. Мандлер стверджує, що «вина і тривога – це різні назви одного й того самого явища: вина – це тривога щодо реального чи уявного промаху» [31]. М. Маккенан вважає, що «для ефективного навчання вині більше підходять не методи фізичного покарання, а психологічні методи, а саме «любов»». Саме страх втратити любов батьків у більшості випадків призводить до докору совісті, неврозу, тривоги – до переживання провини, і саме страх втрати об'єкта залежності є основою деструктивної надзалежності [40].

Г.О. Коцюба, зазначає, що «коли особистість відчуває провину, починають переважати думки, спрямовані на минуле або на майбутнє («наступного разу буду розумнішим, робитиму правильно») і на вирішення або придушення ситуаційного контексту, пов'язаного з виною («Треба виправити цю ситуацію»). У деяких особистостей з'являється розгубленість у думках та діях («як я міг/могла так вчинити?!; що ж робити?»). Також виникають дезадаптивні думки щодо власного Я («я поганий, мене потрібно покарати»). У контексті переживання провини іноді знаходяться й інші негативні емоції: туга, прикрість, приниженість, ображеність, розчарованість. Такі емоції притаманні для суб'єктів дисфункціонального відділення. Крім моральних мук, що приносить людині фізичну напругу, утрудненість дихання та страх і бажання сховатися від себе та інших». Занадто виражена схильність до переживання провини може бути базою для виникнення депресії, а також для розвитку надвідповідальності за те, що відбувається, як наслідок таких реакцій може виникнути один із типів ненормативної залежності – вид соціальної поведінки у близьких взаєминах [26].

Очевидно, що переживання провини пов'язане з формуванням у людини понад Я, з розвитком її фундаментальних цінностей та установок. Ненормативні типи емоційної залежності можуть бути пов'язані з почуттям провини, яке засноване на страху заподіяти фізичну та психологічну шкоду значимому Іншому.

Зарубіжні психологи диференціюють почуття провини на кілька окремих, але сполучених типів. Це адаптивна вина, яка пов'язана з хорошим соціальним

пристосуванням та здоровим особистісним розвитком, і чотири типи дезадаптивної провини: вина вцілілого, вина відділення (зради), вина гіпервідповідальності та вина ненависті до себе.

Ще одна концепція формування почуття провини простежується у роботах психоаналітика Х. Кохута. Х. Кохут вважає, що «почуття провини та нарцисичне розширення особистості, сформоване під впливом батьківського імаго, пов'язане. У дитини на основі неприйняття її самості батьками формується сильне почуття провини, що веде до переживання власного Я, як нездатного та непотрібного, роблячи батьківське імаго всемогутнім і чільним, що призводить до фрагментації самості. Підсумком стають три провідні феномени поведінки» [36].

Аналіз теоретичних джерел за змістом феномена почуття провини, дає підстави висунути припущення у тому, що специфіка почуття провини може бути предиктором ненормативних типів емоційної залежності і, загалом психологічного і суб'єктивного добробуту особистості.

Ще один феномен, який може виступати предиктором емоційної залежності – це компоненти прихильності. Вчені співвідносили поняття «прихильність» та «емоційна залежність», відзначивши їх принципові відмінності. Однак необхідно визнати, що той та інший феномен формується та розвивається в контексті ранніх відносин, головним чином, з матір'ю. Але формування уподобання хронологічно відбувається раніше, вже на першому році життя. Тоді як емоційна залежність безпосередньо з розвитком самосвідомості особистості, опосередкована чинником включеності особистості в соціальні групи.

Опанувальна поведінка також може бути предиктором типів емоційної залежності, оскільки ці два феномена виконують схожу функцію – знижують рівень стресу і внутрішнього дискомфорту.

Відомо, що залежна поведінка особистості пов'язана із захисними механізмами та рівнем актуального стресу. Виходячи з цього, можна висунути припущення про те, що одним із результатів реалізації емоційної залежності

може бути зниження рівня стресу, а стратегії для досягнення цього результату відрізнятимуться залежно від схильності особистості до того чи іншого типу емоційної залежності.

Слід зазначити, що у дослідженнях Р. Борнштейна показано, що поведінка суб'єкта емоційної залежності може бути усвідомленою. Так, наприклад, суб'єкт деструктивної надзалежності має намір презентувати себе безпорадною особистістю, щоб спровокувати об'єкт залежності на надання допомоги, і це допомагає суб'єкту впоратися з тривогою і стресом, а також отримати бажану допомогу.

З цього випливає, що, можливо, опанувальна поведінка може передбачати специфіку емоційної залежності, де її нормативні і ненормативні типи будуть по-різному пов'язані зі стилями копіngu [26].

Безперечно, емоційна залежність тісно пов'язана з якістю відносин людини. Нормативні та ненормативні типи емоційної залежності можуть створювати різне суб'єктивне переживання благополуччя особистості. Благополуччя особистості складається з різних чинників, які впливають на особистість, як зовнішніх (матеріальне становище, якість взаємовідносин, фізіологічне здоров'я та інших), і внутрішніх, суб'єктивних (сприйняття себе, ставлення до себе та інших).

Е. Дінер пропонував, «розглядати суб'єктивне благополуччя як інтегральну оцінку особистістю власного життя як «хорошого» чи «поганого», як стан стійкого рівноваги» [9]. У вітчизняній літературі найчастіше зустрічається поділ добробуту на різні феномени: суб'єктивне і психологічне благополуччя, де перше пов'язане з внутрішніми процесами особистості, а друге – із зовнішніми чинниками.

Таким чином, дуже важливо розглянути суб'єктивний та психологічний добробут особистості як корелят емоційної залежності. Суб'єкти типів емоційної залежності, виходячи з феноменологічного опису, пов'язані з переживанням суб'єктивного та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ПАРІ

2.1 Програма емпіричного дослідження та обґрунтування діагностики впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки в парі

Аналіз і представлення результатів дослідження необхідно розпочати з його дизайну. Об'єкт дослідження: емоційна залежність як соціально-психологічний феномен Предмет дослідження: вплив емоційної залежності на міжособистісні стосунки у парі.

Мета дослідження: встановити та проаналізувати соціально-психологічні та особистісні предиктори нормативної та ненормативної емоційної залежності у міжособистісних стосунках пари.

Відповідно до теоретичних положень роботи було сформовано методичний комплекс дослідження, що складався з надійних і валідних методик, а саме:

- «Тест профілю відносин» Р. Борнштейна,
- «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф,

- «Мульти-тест виміру романтичної прихильності у дорослих – MIMARA» К. Бреннан, Ф. Шейфер,
- «Тест для вимірювання малоадаптивних форм провини» Л. Коннор, Д. Беррі, Д Вайс,
- тест екзистенційних мотивацій (Test of Existential Motivations) А. Ленгле та П. Екхард).

Вибірка дослідження складалася з 92 осіб, які дали згоду взяти участь у дослідженні, які мають актуальні близькі (романтичні) стосунки. У тому числі 27 чоловіків (29,35 %), 65 жінок (70,65 %). Віковий діапазон від 20 до 31 року.

Основним критерієм відбору вибірки стала обов'язкова наявність респондентів актуальних близьких (романтичних) стосунків, стаж яких становив від 1 місяця до 3 років.

З них: учні ВНЗ (студенти) різних напрямів (творчі, гуманітарні, технічні спеціальності та напрями) - 49 осіб (53,26 %), які працюють (співробітники вищої освіти, бізнесмени, самозайняті у сфері послуг) – 43 особи (46,74 %).

2.2 Аналіз результатів дослідження впливу емоційної залежності на міжособистісні стосунки в парі

У дослідженні брали участь випробовувані з різними за вираженістю типами емоційної залежності. Вираженість типу емоційної залежності передбачає схильність людини до певної стратегії поведінки, що характеризує цей тип. У цьому дослідженні в якості близьких стосунків розглянуто романтичні (любовні) стосунки.

Група сформована на підставі вираженості типів емоційної залежності («Тест профілю стосунків» Р. Борнштейна) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівні вираженості емоційної залежності (за методикою «Тест профілю стосунків» Р. Борнштейна)

Шкали	Рівень вираженості		
	Низький	Середній	Високий
Деструктивна надзалежність (чоловіки)	10-17	18-30	31-50
Деструктивна надзалежність (жінки)	10-22	23-34	35-50
Дисфункціональне відділення	10-27	28-37	38-50
Здорова залежність	10-29	30-39	40-50

Результати загалом по вибірці розподілилися таким чином:

- Групи респондентів із ненормативною залежністю (деструктивною надзалежністю і дисфункціональним відділенням) більшою мірою представлені жінками.
- Група респондентів зі здоровою залежністю рівною мірою представлена і чоловіками, і жінками.
- У групі жінок з усіх трьох типів залежності більшою мірою виражений тип Деструктивна надзалежність.
- Загалом по вибірці всі три типи залежності представлені приблизно в рівних частках (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Випробовувани з різними типами емоційної залежності

Тип емоційної залежності	Загальна к-сть	Чоловіки	Жінки
Деструктивна надзалежність	33 (35,87%)	4 (12,12%)	29 (87,88%)
Дисфункціональне відділення	31 (33,7%)	8 (25,81%)	23 (74,19%)
Здорова залежність	28 (30,43 %)	15 (53,57%)	13 (46,43%)

З результатів випливає, що групи випробовуваних з різними типами емоційної залежності розділені не рівномірно. Так, у групі випробовуваних із деструктивною надзалежністю та дисфункціональним відокремленням переважають жінки, а у групі випробовуваних зі здоровою залежністю кількості чоловіків і жінок не мають високих відмінностей. Також відзначається однорідність вибірки.

Специфіку типів емоційної залежності можна проілюструвати прикладами з інтерв'ю респондентів.

Деструктивна надзалежність

З інтерв'ю (жінка, 23 роки). Я не хочу розлучатися з молодим чоловіком, боюся залишитися одна. Я без нього не зможу, мені іноді здається, що ми одне ціле. Боюся, що наші спільні друзі теж від мене відвернуться. Так, я знаю, що в нас проблеми у стосунках, і я начебто розчиняюся в ньому, він мене забезпечує, я не працюю, бо не знаю, ким бути. Часто він приходиться о першій годині ночі з роботи, і мені не вистачає часу побути з ним. Коли я йому це пред'являю, він начебто вчить мене і застерігає, що якби я знайшла роботу, то мені не потрібно було б стільки його уваги, але я боюся влаштуватися на роботу, бо мені там може не сподобається, а я вже не зможу піти. І боюся втратити з ним (молодою людиною) зв'язок, якщо я не буду приділяти йому стільки уваги, я його втрачу, він від мене віддалиться.

З інтерв'ю (чоловік, 20 років). Ми сваримося, тому що я її нікуди не пускаю, мені здається, що, якщо вона буде частіше проводити час із друзями, ми розлучимося, а я без неї зовсім не зможу. Не розумію: нам так добре разом, поруч із нею я почуваюся чоловіком, почуваюся сильним і роблю сильні вчинки, а без неї мені навіть у клуб страшно буде йти, всі бачитимуть, що я не чоловік. Не розумію, чому вона не задоволена, адже я завжди поруч із нею і готовий приймати її будь-що.

Таким чином, ми бачимо елементи поведінки, які відповідають феноменології деструктивної надзалежності (безпорадність, страх залишитися одному/ой, «переслідування партнера», сфокусованість на партнері та очікування дій з його боку). Незважаючи на різницю у віці між респондентами, базові моделі поведінки, характерні для суб'єкта деструктивної надзалежності, простежуються в кожному з описаних випадків.

По-іншому в індивідуальному досвіді респондентів різної статі та віку представлено дисфункціональне відокремлення.

З інтерв'ю (жінка, 21 рік). І навіщо придумали ці стосунки. Мій молодий чоловік мені проходу не дає. Не розуміє, чи що, що мені часто потрібен час побути на самоті або зайнятися своїми справами. Я і так йому багато часу приділяю, а в мене навчання, підробіток, справи різні. Я друзям потрібна, йому потрібна, батькам потрібна, блін, у мене і своє життя є, мені малювати подобається, під музику. Ну сходили погуляти, і все на цьому, кіно, наприклад, подивитися. Менше розмови, більше справи. Не розумію, все ж добре.

З інтерв'ю, (чоловік, 22 роки). Мене напружує її зайва увага, хочеться втекти часто, з друзями потусити або свої справи зробити. З жінками весь час так. Нічого нового. Усім потрібна якась увага. А коли ж думати про себе. Мені потрібно життя вибудовувати, кар'єру або бізнес. Я краще попрацюю, ніж час на порожні розмови витратити. Але я розумію, звісно, що стосунки потрібні, але не настільки ж. Хоча я не нагулявся, може, ще. У мене якраз творчість зараз. Потрібно показати себе в цьому житті, на що я здатен.

Таким чином, ми бачимо елементи поведінки, які відповідають феноменології дисфункціонального відокремлення (уникнення близькості у стосунках, надмірна сфокусованість на професійній діяльності, амбівалентність ставлення до партнера). Незважаючи на різницю у віці між респондентами, базові моделі поведінки, характерні для суб'єкта дисфункціонального відокремлення, простежуються в кожному з описаних випадків.

І, нарешті, ілюстрація здорової залежності в близьких стосунках.

З інтерв'ю (жінка, 24 роки): Ми хороша пара. Мені з ним легко і мовчати, і говорити. Буває, кожен увесь вечір своїми справами займається, а потім чай йдемо пити, базикаємо, сміємося. Бувають конфлікти, але дуже рідко, та й завжди це можна обговорити. Мені важливо, щоб і йому, і мені було добре, і я відчуваю, що ми разом намагаємося, я йому довіряю. Я якось ключі у батьків залишила в іншому місті, так він разом зі мною поїхав, було пізно тоді, і я трохи боялася. А я йому якось сюрприз зробила, поки на роботі був: приїхала, прибрала і приготувала. Він повернувся, дуже зрадив, мені було приємно. Буває,

трапляються труднощі, але мені спокійно, якщо не впораюся сама, я можу на нього розраховувати.

Отже, ми бачимо елементи поведінки, які відповідають феноменології здорової залежності (орієнтованість один на одного, готовність надавати та приймати допомогу, використання моделей поведінки, що підкріплюють стосунки). Незважаючи на різницю у віці між респондентами, базові моделі поведінки, характерні для суб'єкта здорової залежності, простежуються здорової залежності, простежуються в кожному з описаних випадків.

2.2.1 Почуття провини як предиктор емоційної залежності

Наступним кроком дослідження стало виявлення середніх значень у груп випробовуваних з нормативною (здоровою) і ненормативною (деструктивна надзалежність і дисфункціональне відокремлення) залежністю. Застосовувався «Тест для вимірювання малоадаптивних форм провини» L. E. O'Connor, J. W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson) (табл. 2.3).

Результати опитувальника відповідають таким значенням:

0-20 % – низький показник;

21-40 % – знижений показник;

41-60 % – середній показник;

61-80 % – підвищений показник;

81-100 % – високий показник.

Таблиця 2.3

Середньогрупові результати за тестом «Тест для вимірювання малоадаптивних форм провини»

Тип емоційної залежності	Провина того, хто вижив	Провина відділення	Провина всеосяжної відповідальності	Провина ненависті до себе

Деструктивна надзалежність	61,84 (49%)	45,40 (47%)	51,79 (68 %)	43,37 (30%)
Дисфункціональне відділення	60,71 (48%)	40,46 (43%)	47,74 (63%)	43,20 (30 %)
Здорова залежність	55,17 (43%)	40,94 (43%)	47,78 (63 %)	39,19 (27 %)

З результатів випливає, що найвищі показники за шкалою Провина того, хто вижив, у випробовуваних із деструктивною надзалежністю, а найнижчі у випробовуваних зі здоровою залежністю. Випробовувані з високою схильністю до деструктивної надзалежності мають найвищі показники за шкалами Провина відокремлення та Провина відповідальності.

Випробовувані зі схильністю до здорової залежності мають найнижчі показники за шкалою Провина ненависті до себе.

Наступним кроком дослідження стало виявлення кореляційних зв'язків між типами емоційної залежності та ірраціональних форм провини за допомогою критерію Пірсона.

Це зроблено для того, щоб виявити наявність взаємозв'язку між видами неадаптивних форм провини і типами емоційної залежності.

З результатів кореляційного аналізу випливає, що деструктивна надзалежність має прямий зв'язок із такими неадаптивними формами провини, як Провина того, хто вижив ($r=0,487$ при $p = 0,01$), Провина всеосяжної відповідальності ($r=0,431$ за $p = 0,01$), Вина ненависті до себе ($r=0,409$ при $p = 0,01$) (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок типів емоційної залежності та ірраціональних форм провини

Тип емоційної залежності	Провина того, хто вижив	Провина відділення	Провина всеосяжної відповідальності	Провина ненависті до себе
Деструктивна надзалежність	$r = 0,487$ $p \leq 0,01$	–	$r = 0,431$ $p \leq 0,01$	$r = 0,409$ $p \leq 0,01$
Дисфункціональне	–	$r = 0,238$	–	–

відділення		$p \leq 0,05$		
Здорова залежність	–	–	–	–

Виходячи з визначення ірраціональної форми провини того, хто вижив, деструктивна надзалежність має найвищу схожість із цим феноменом. В основі цього почуття провини лежить уявлення особистості про те, що прагнення до досягнення адекватних цілей, які супроводжуються успіхом – сприятимуть виникненню негативних переживань у близьких людей.

Особистість, яка схильна переживати провину того, хто вижив, припускає, що її успіх сприяє негативним подіям, які виникають в інших, змушує їх почуватися жакливо. Когнітивне викривлення цього типу провини полягає в такому: людина має ірраціональне уявлення, що кількість благ – обмежена, і що блага, які особистість забирає в інших, тим самим завдаючи їм певної шкоди. Суб'єкт деструктивної надзалежності прагне до отримання односторонньої допомоги та підтримки з боку значимого Іншого, навіть коли в цьому немає сильної необхідності. Така поведінка співвідноситься з провинною того, хто вижив.

Провина того, хто вижив, провинна всеосяжної відповідальності, провинна ненависті до себе – формуються під час взаємодії з батьками або значущими іншими та характеризуються негативними переживаннями, пов'язаними з якістю взаємодії у взаєминах із близькими людьми. Деструктивна надзалежність характеризується прагненням особистості до постійного отримання допомоги, а також до перекладання відповідальності за вчинки на інших і відчуттям себе як безпорадної та не здатної людини.

Взаємозв'язок неадаптивних форм провини та деструктивної надзалежності можна пояснити феноменологією цих явищ. В основі кожного з цих феноменів лежить соціальна взаємодія і якість цієї взаємодії зі значимими Іншими.

Виявлено взаємозв'язок випробовуваних зі схильністю до дисфункціонального відокремлення та Провиною відокремлення ($r=0,232$ при $p = 0,01$). Феноменологія провини відокремлення полягає у страху завдати

психологічної або фізичної шкоди іншому, ґрунтуючись виключно на власних бажаннях і потребах, а також переконанням, що особистість не може бути індиферентною щодо інших, що дистанціювання від близьких інших – зрада.

Людина з дисфункціональним відокремленням у поведінковому аспекті уникає афіліативних зв'язків, навіть за можливості їх побудувати, а також може емоційно сприймати себе як негідного та непридатного для близьких взаємин (що може слугувати раціональним виправданням для уникнення). Емоційне сприйняття себе як негідного може провокувати високу сфокусованість на собі та самовдосконаленні (щоб стати гідним близьких взаємин), що також перешкоджає формуванню близьких міжособистісних стосунків.

Таким чином, взаємозв'язок цих двох феноменів пояснюється їхньою феноменологією. Особистість із високою схильністю до дисфункціонального відокремлення може відчувати ірраціональну форму провини відокремлення. Ненормативні типи емоційної залежності (дисфункціональне відокремлення і деструктивна надзалежність) опосередковані контекстом стосунків дитини та її батьків, у якому закладені неадаптивні форми провини.

Якщо припустити, що дисфункціональне відокремлення і деструктивна надзалежність – це види соціальної поведінки, яка реалізується не тільки з близькими людьми, а й може виникати в контексті стосунків учитель-учень, начальник-співробітник тощо, а ірраціональні форми провини є частиною базового конфлікту особистості, то такий результат співвідноситься з багатьма психологічними концепціями, які підтримують ідею, що в основі поведінки особистості лежать конфлікти, психологічні травми, досвід стосунків із батьками та опікунами, які в подальшому знаходять своє відображення у взаємодії з іншими людьми. Аналіз поодиноких випадків досить яскраво ілюструє отримані факти.

З інтерв'ю (жінка, 22 роки): Якщо я буду думати тільки про себе, моїм близьким буде не добре. Я не зможу про них піклуватися, зокрема й про свою молоду людину. А я ж без нього ніхто, мені хочеться розчинитися у ньому,

настільки ми потрібні одне одному. Я шалено його люблю. І картаю себе за свій егоїзм. Близькі набагато важливіші, ніж я.

З результатів випливає, що неадаптивні форми провини є предикторами ненормативних типів емоційної залежності (дисфункціональне відокремлення, деструктивна надзалежність), але нормативний тип емоційної залежності не має предикторів із неадаптивних форм ірраціональної провини.

Можна припустити, що здорова залежність формується в більш зрілому віці та сама по собі є адаптивною формою взаємодії в соціальному середовищі. Результатом такої взаємодії будуть близькі, конструктивні міжособистісні стосунки, які не можуть існувати в контексті неадаптивних форм провини.

2.2.2 Компоненти прив'язаності як предиктори емоційної залежності

Наступним важливим кроком дослідження став аналіз даних про специфіку вираженості компонентів прив'язаності у наших респондентів. Ми почали з виявлення середніх значень у груп випробовуваних із нормативною (здоровою) і ненормативною (деструктивна надзалежність і дисфункціональне відокремлення) залежністю за методикою «Мульти-тест вимірювання романтичної прив'язаності у дорослих – MIMARA» К. Бреннан, Ф. Шейвер) (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Середньогрупові результати за методикою «Мульти-тест вимірювання романтичної прив'язаності у дорослих – MIMARA» К. Бреннан, Ф. Шейвер

Тип емоційної залежності	Компоненти прив'язаності							
	Фрустрація	Прагнення до зближення	Самопідтримка	Амбівалентність	Довіра	Ревнощі / страх бути залишеним	«Чіпляння за партнера»	

Деструктивна надзалежність	3,9	5,03	4,14	3,94	4,03	4,34	4,25
Дисфункціональне відділення	3,51	4,98	4,19	4,00	3,73	4,15	3,92
Здорова залежність	2,97	5,28	3,85	3,37	4,37	3,98	3,75

З результатів випливає, що випробовувані з деструктивною надзалежністю мають високі показники за шкалою Фрустрація.

Показники решти шкал інших типів емоційної залежності перебувають у зоні середніх значень шкал прив'язаності. Випробовувані з деструктивною надзалежністю мають більш вищі показники за шкалами прив'язаності Ревнощі/Страх бути залишеним і «Чіпляння за партнера».

Випробовувані з дисфункціональним відділенням мають вищі показники за шкалами Амбівалентність і Самопідтримка. Випробовувані з високою схильністю до здорової залежності мають більш високі показники за шкалами прив'язаності Прагнення до зближення та Довіра.

Наступним етапом стало проведення кореляційного аналізу та виявлення взаємозв'язку типів емоційної залежності та компонентів прив'язаності (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу типів емоційної залежності та компонентів прив'язаності за методикою «Мульти-тест вимірювання романтичної прив'язаності у дорослих – MIMARA» К. Бреннан, Ф. Шейвер

Тип емоційної залежності	Компоненти прив'язаності						
	Фрустрація	Прагнення до зближення	Самопідтримка	Амбівалентність	Довіра	Ревнощі / страх бути залишеним	«Чіпляння за партнера»
Деструктивна надзалежність	$r=0,393$ $p = 0,01$	-	$r=0,230$ $p = 0,05$	$r=0,370$ $p = 0,01$	-	$r=0,272$ $p = 0,05$	$r=0,387$ $p = 0,01$
Дисфункціональне	-	-	-	$r=0,339$ $p = 0,01$	-	-	-

відділення							
Здорова залежність	r=-0,379 p = 0,01	r=0,277 p=0,01	r=-0,255 p = 0,05	r=-0,244 p = 0,05	r=0,402 p = 0,01	r=-0,278 p = 0,01	_

Це зроблено для того, щоб виявити наявність взаємозв'язку між компонентами прив'язаності та типами емоційної залежності.

З результатів кореляційного аналізу випливає, що такий тип залежності, як Деструктивна надзалежність, має прямий зв'язок із такими шкалами прив'язаності, як Фрустрація (r=0,393 при p = 0,01), Самопідтримка (r=0,230 за p = 0,05), Амбівалентність (r=0,370 за p = 0,01), Ревнощі/страх бути залишеним (r = 0,272 при p = 0,05), Чіпляння за партнера (r = 0,387 при p = 0,01).

Шкала прив'язаності Фрустрація означає пригніченість і наявність негативних емоцій у близьких стосунках. Деструктивна надзалежність характеризується як соціальна поведінка, що ґрунтується на ригідному, маніпулятивному, невзаємному прагненні до отримання допомоги та підтримки на тлі постійного відчуття себе безсилою і несамостійною особистістю незалежно від конкретної ситуації. Взаємозв'язок можна пояснити змістом цих двох феноменів. Особистість із деструктивною надзалежністю не здатна вибудовувати конструктивні взаємини. Навіть у разі постійного отримання підтримки та допомоги з боку суб'єкт деструктивної надзалежності не буде відчувати себе сильною і самостійною особистістю і, як наслідок, може відчувати пригніченість і негативні емоції при вибудовуванні взаємин.

Шкала прив'язаності Самопідтримка характеризується рівнем автономності/взаємозалежності в емоційних стосунках із партнером. Прямий взаємозв'язок із деструктивною надзалежністю означає, що суб'єкт деструктивної надзалежності прагне до автономності через зближення з об'єктом взаємин.

Шкала прив'язаності Амбівалентність означає рівень суперечливості та нестабільності емоційного контакту. Взаємозв'язок з деструктивною надзалежністю означає, що особистість із деструктивною надзалежністю відчуває суперечливі внутрішні почуття.

Суб'єкт деструктивної надзалежності використовує патерн «нескінченного зближення» з партнером і водночас відчуває внутрішню потребу в автономії. У зв'язку з цим суб'єкт деструктивної надзалежності, намагаючись досягти автономії шляхом зближення з об'єктом взаємин, вимушено відчуває амбівалентні почуття.

Шкала прив'язаності Ревнощі/страх бути залишеним характеризується ступенем ревнощів і концентрованістю на стосунках, а також страхом втратити прихильність партнера. Зміст цього феномена співвідноситься з природою деструктивної надзалежності, де потрапляння в ситуацію безпорадності та безсилля рівноцінне втраті партнера, а отже, і його підтримки в різних ситуаціях.

Шкала прив'язаності Чіпляння за партнера означає ступінь недиференційованості особистісних кордонів у стосунках і психологічне злиття, що співвідноситься з феноменом деструктивної надзалежності. Цей зв'язок можна пояснити з позиції характерної поведінки суб'єкта деструктивної надзалежності, його схильності до симбіозу з партнером у стосунках із метою отримання підтримки та зміцнення ядерної самості за рахунок асиміляції впевненості об'єкта.

Дисфункціональне відокремлення має прямий взаємозв'язок із таким типом прив'язаності, як Амбівалентність ($r=0,339$ при $p = 0,01$). Цей взаємозв'язок можна пояснити виходячи з феноменології цих двох феноменів. Оскільки особистість не здатна зберегти свідому цілісність поза соціальними відносинами, суб'єкти дисфункціонального відокремлення використовують стратегію наближення-дистанціювання, що співвідноситься з цим компонентом прив'язаності.

Здорова залежність має прямий взаємозв'язок із такими типами прив'язаності, як Прагнення до зближення ($r=0,277$ за $p=0,01$) і Довіра ($r=0,402$ за $p=0,01$), а також зворотний взаємозв'язок із такими типами прив'язаності, як Фрустрація ($r = -0,379$ за $p = 0,01$), Самопідтримка ($r = -0,255$ за $p = 0,05$), Амбівалентність ($r = -0,244$ за $p = 0,05$) та Ревнощі / страх бути залишеним ($r = -$

0,278 за $p = 0,01$). Здорова залежність характеризується як соціальна поведінка, заснована на відносинах емоційної, когнітивної, поведінкової підтримки. Це зріла, активна форма. З результатів випливає, що наявність взаємозв'язку компонентів прив'язаності та здорової залежності зумовлена їхнім змістом. Такі шкали прив'язаності, як Довіра та Прагнення до зближення сприяють встановленню конструктивної форми стосунків.

Такі шкали прив'язаності, як Фрустрація, Самопідтримка, Амбівалентність, Ревнощі/страх бути залишеним, можуть призвести до порушення контакту і стосунків із партнером, що суперечить феноменології здорової залежності.

У компонентах прив'язаності (фрустрація та амбівалентність) закладено патерни поведінки: пригніченість, наявність негативних емоцій, суперечливість, нестабільність стосунків, які співвідносяться з ненормативними типами залежності (дисфункціональне відокремлення, деструктивна надзалежність). Проілюструємо отримані закономірності інтерв'ю.

З інтерв'ю (чоловік, 20 років, тип Деструктивна надзалежність): Я постійно на неї злий. Мені не вистачає її уваги та любові. Часто мені хочеться з нею посваритися, але я боюся втратити її, адже, незважаючи на це, нам добре разом, вона допомагає мені бути собою, відчувати себе за рахунок її, тому часто я відчуваюся пригніченим через усе це, тому що як не можу висловити свої почуття і не можу її втратити.

З інтерв'ю (жінка, 26 років, тип Дисфункціональне відділення): Мені добре й самій, але часто бувають моменти, коли самій нестерпно і хочеться до нього бігти, хоча самій від цього огидно. Стосунки – це так складно, і навіщо люди їх придумали, чому не можна без усього цього? Але іноді мені вистачає сил займатися тільки собою, щоправда, з часом знову тягне до нього. Ніякої постійності, може, він мене зачарував?

Здорова залежність – нормативна, зріла форма поведінки, яка, імовірно, формується під впливом інших чинників на особистість, роблячи суб'єкта здорової залежності самостійним, але водночас зберігаючи вибудовування

конструктивних взаємовідносин, що може сприяти розвитку такого компонента прив'язаності, як довіра, що характеризується відкритістю та довірою у взаєминах, їхньою емоційною стабільністю.

З інтерв'ю (чоловік, 30 років, тип Здорової залежності): Мене часто зраджували, тоді я був іншим. З нею все по-іншому. Я довго не міг їй довіряти, але щоразу переконувався, що можу розраховувати на неї в допомозі та підтримці, попросити про це, коли це потрібно, і допомогти їй, якщо в цьому була потреба...

Інтерв'ю ілюструє можливий вплив здорової залежності на формування довіри.

2.2.3 Психологічне благополуччя особистості як предиктор емоційної залежності

Наступним етапом дослідження стало виявлення середньогрупових значень у випробовуваних із різними типами емоційної залежності за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (табл. 2.7).

З результатів випливає, що випробовувані з деструктивною надзалежністю мають низькі показники за шкалами психологічного благополуччя, а найнижчі показники за шкалою Самоприйняття.

Таблиця 2.7

Середньогрупові значення у випробовуваних із різними типами емоційної залежності за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

К. Ріфф

Тип емоційної залежності	Шкала психологічного благополуччя					
	Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття
Деструктивна	51,88	52,14	50,42	54,98	51,53	46,40

надзалежність						
Дисфункціональне відділення	53,66	54,77	50,89	56,17	53,86	49,34
Здорова залежність	53,97	54,69	51,25	56,44	51,56	51,08

Піддослідні з дисфункціональним відділенням мають найвищі показники за шкалами психологічного благополуччя Мета в житті та Автономія.

Випробовувані зі здоровою залежністю мають найвищі показники за шкалами Позитивні стосунки, Керування середовищем, Особистісне зростання, Самоприйняття.

Наступним етапом дослідження стало виявлення кореляційних зв'язків між типами емоційної залежності та компонентами психологічного благополуччя (табл. 2.8).

Таблиця .28

Результати кореляційного аналізу у випробовуваних з різними типами емоційної залежності і компонентами психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Тип емоційної залежності	Шкала психологічного благополуччя					
	Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття
Деструктивна надзалежність	-	$r = -0,326$ $p = 0,01$	-	-	-	-
Дисфункціональне відділення	-	-	-	-	$r = 0,227$ $p = 0,05$	-
Здорова залежність	-	-	-	-	-	-

У ході дослідження за допомогою кореляційного аналізу з використанням критерію Пірсона ми виявили взаємозв'язок типів емоційної

залежності та шкал психологічного благополуччя. Так, деструктивна надзалежність має зворотний зв'язок зі шкалою «Автономія» ($r=-0,326$ при $p=0,01$). Дисфункціональне відокремлення має прямий зв'язок зі шкалою психологічного благополуччя «Мета в житті» ($r=0,227$ при $p=0,05$). Зв'язки шкали «Здорова залежність» зі шкалами психологічного благополуччя не виявлено.

З результатів випливає, що деструктивна надзалежність і дисфункціональне відокремлення пов'язані з благополуччям особистості, з його нижчими показниками. У контексті своїх феноменологічних особливостей деструктивна надзалежність пов'язана з автономією особистості, з її низькими показниками, а дисфункціональне відокремлення пов'язане (високими показниками) зі шкалою «Мета в житті».

Відсутність зв'язків здорової залежності та шкал психологічного благополуччя може означати, що здорова залежність сприяє реалізації міжособистісних стосунків на рівні норми, і, таким чином, в особистості стають провідними інші структури, які впливають на психологічне благополуччя.

В ухваленні важливих рішень особистість із низькою автономією покладається на думку інших, піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. Це співвідноситься з базовим змістом феномена деструктивної надзалежності, де суб'єкт залежності відчуває себе безпорадною та безсилою особистістю і орієнтований на отримання допомоги від інших на шкоду власній самостійності. Фрагмент з інтерв'ю дає змогу проілюструвати цю закономірність.

З інтерв'ю (жінка, 23 роки, тип Деструктивна надзалежність): Я з дитинства нічого не можу без інших. Коли за мене вирішують, коли мені допомагають, я почуваюся повноцінно, так уже дуже давно. Мені здається, в цьому і є любов. Мені добре з ним, почуваюся маленькою дівчинкою, а він мій тато. Не знаю, чого пристали до мене з цією самостійністю і відповідальністю, я просто нічого не хочу, хочу, щоб за мене все вирішили.

Мета в житті характеризується почуттям спрямованості, минуле і теперішнє життя має сенс, містить у собі переконання, які є джерелами мети в житті, намірами і цілями на все життя.

Виходячи з феноменології дисфункціонального відокремлення суб'єкт відокремлення прагне диференціювати себе від взаємодії у вибудовуванні близьких стосунків з іншими людьми. Таким чином, суб'єкт дисфункціонального відокремлення може фокусуватися на інших сферах свого життя: вибудовування кар'єри, захоплене заняття різними хобі, що сприятиме його благополуччю в задоволенні цілей у житті та дистанціюватиме від побудови близьких взаємин.

2.2.4 Фундаментальні цінності особистості як предиктор емоційної залежності в близьких стосунках

Наступним кроком дослідження стало виявлення середньогрупових значень за методикою «Тест екзистенціальних мотивацій (Test of Existential Motivations А. Ленгле і П. Екхард)». Тест містить 5 основних шкал і 12 субшкал, норми шкал до тесту зазначено в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Норми тесту екзистенціальних мотивацій

Шкала	Субшкала	Діапазон балів		
		Низькі	Середні	Високі
1-ша фундаментальна мотивація	Опора; захищеність; простір	9–19	20–29	30–36
2-га фундаментальна мотивація	Співвіднесеність; час; близькість	9–19	20–29	30–36
3-тя фундаментальна мотивація	Зацікавлена увага; справедливе ставлення; визнання цінності	9–23	24–34	33–36
4-та фундаментальна мотивація	Можливості для діяльності; включеність у взаємозв'язки;	9–19	20–31	32–36

	цінність у майбутньому			
Загальний бал		86–119	120–144	

У табл. 10 наведено середньогрупові значення типів емоційної залежності за методикою «Тест екзистенціальних мотивацій (Test of Existential Motivations А. Ленглек і П. Екхард)»².

З результатів випливає, що у випробовуваних зі здоровою залежністю показники вищі за всіма основними шкалами і вони близькі до середньої вираженості фундаментальних мотивацій.

Найнижчі показники у випробовуваних із деструктивною надзалежністю за 4-ю, 1-ю, 3-ю фундаментальними мотиваціями. У випробовуваних із дисфункціональним відділенням найнижчі показники за 3-ю фундаментальною мотивацією.

Щодо субшкал, випробовувані зі здоровою залежністю так само мають вищі показники у співвідношенні з ненормативними типами.

Таблиця 2.10

Середньогрупові значення у випробовуваних із різними типами емоційної залежності (за методикою «Тест екзистенціальних мотивацій» А. Ленгле і П. Екхард)

Тип емоційної залежності	1 ФМ	2 ФМ	3 ФМ	4 ФМ	Загальний бал
Деструктивна надзалежність	24,42	26,42	28,00	23,58	102,42
Дисфункціональне відділення	25,94	25,44	29,63	27,25	108,25
Здорова залежність	28,86	29,47	31,19	30,11	119,64

Наступним етапом дослідження стало виявлення статистично значущих взаємозв'язків між типами емоційної залежності та шкалами тесту екзистенційних мотивацій. Результати кореляційного аналізу подано в табл. 11.

Із результатів кореляційного аналізу випливає, що показники деструктивної надзалежності мають зворотний зв'язок із такими шкалами

екзистенційних мотивацій, як Опора ($r=-0,307$ за $p=0,05$), Захищеність ($r=-0,358$ за $p=0,01$), Простір ($r=-0,476$ за $p=0,01$), Перша фундаментальна мотивація ($r=-0,488$ за $p=0,01$), Час ($r=-0,406$ за $p=0,01$), Друга фундаментальна мотивація ($r=-0,338$ при $p=0,01$), Справедливе ставлення ($r=-0,355$ при $p=0,01$), Визнання цінності ($r=-0,422$ при $p=0,01$), Третя фундаментальна мотивація ($r=-0,400$ при $p=0,01$), Включеність у взаємозв'язки ($r=-0,361$ при $p=0,01$), Поле діяльності ($r=-0,356$ при $p=0,01$), Цінність у майбутньому ($r=-0,501$ при $p=0,01$), Четверта фундаментальна мотивація ($r=-0,466$ при $p=0,01$).

У підгрупі з дисфункціональним відділенням її показники мають зворотний зв'язок із такою шкалою екзистенціальних мотивацій, як Друга фундаментальна мотивація ($r=-0,250$ при $p=0,05$). Здорова залежність має прямий зв'язок із такими шкалами екзистенційних мотивацій, як Перша фундаментальна мотивація ($r=0,279$ при $p=0,05$), Співвіднесеність ($r=0,480$ при $p=0,01$), Друга фундаментальна мотивація ($r=0,368$ при $p=0,01$), Визнання ($r=0,368$ при $p=0,01$), Визнання цінності ($r=0,246$ при $p=0,05$), Включеність у взаємозв'язки ($r=0,290$ при $p=0,05$), Поле діяльності ($r=0,260$ при $p=0,05$), Цінність у майбутньому ($r=0,281$ при $p=0,05$), Четверта фундаментальна мотивація ($r=0,316$ при $p=0,05$).

Такі результати можна пояснити виходячи з феноменології фундаментальних цінностей, представлених чотирма фундаментальними мотиваціями та їхніми аспектами.

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу у випробовуваних з різними типами емоційної залежності (за методикою «Тест екзистенціальних мотивацій» А. Ленгле і П. Екхард)

Тип емоційної залежності	1 ФМ	2 ФМ	3 ФМ	4 ФМ	Загальний бал
Деструктивна надзалежність	$r = -0,488$ $p=0,01$	$r = -0,338$ $p=0,01$	$r = -0,400$ $p=0,01$	$r = -0,466$ $p=0,01$	$r = -0,482$ $p=0,01$
Дисфункціональне	–	$r = -0,250$	–	–	–

відділення		p=0,05			
Здорова залежність	r=0,279 p=0,05	r=0,368 p=0,01	–	r=0,316 p=0,01	r=0,343 p=0,01

Ненормативні типи емоційної залежності (деструктивна надзалежність, дисфункціональне відокремлення) мають зворотний взаємозв'язок зі шкалами екзистенційних мотивацій, тоді як нормативний тип емоційної залежності (здорова залежність) має прямий взаємозв'язок. Виходячи з концепції А. Ленгле, базисом екзистенціальної мотивації є здатність людини приймати вільні рішення, мотивація виникає в процесі діалогічного обміну людини зі світом. Поведінка, характерна для суб'єкта деструктивної надзалежності та суб'єкта дисфункціонального відокремлення, ускладнює або унеможливорює конструктивну взаємодію із собою (в основі типу залежності лежить оцінка себе) або з іншими.

Для людини з деструктивною надзалежністю характерні сприйняття себе безпорадною особистістю і пошук ірраціональної опори в Я іншого, що суперечить високому рівню розвитку фундаментальних мотивацій, для яких характерне прийняття особистістю власного Я, власного життя та життя інших.

Для суб'єкта дисфункціонального відокремлення характерна нездатність або небажання розвивати соціальні зв'язки та брати участь в адаптивних поведінкових відносинах, а також сфокусованість на власному Я та відсторонення від світу та інших, а також певна відстороненість від емоційної взаємодії з компенсаторними механізмами у вигляді поглиблення у професійну діяльність. Для другої фундаментальної мотивації характерне прийняття і збереження взаємодії з іншими з опорою на чуттєвий компонент взаємодії. Наслідки порушення другої фундаментальної мотивації співвідносяться з феноменологією дисфункціонального відокремлення як ненормативного типу емоційної залежності – емоційний «ухил», гонитва за успіхом, що пояснює наявність цього взаємозв'язку.

Для суб'єкта здорової залежності характерне орієнтування на отримання емоційної, когнітивної, поведінкової підтримки. Категоріальними ознаками є

контекстуальна гнучкість, вибірковість об'єкта підтримки. Також суб'єкт здорової залежності характеризується узгодженістю внутрішнього Я, готовністю підтримувати конструктивні взаємовідносини, реальним уявленням про власні можливості та можливості інших. З цього випливає, що феномен здорової залежності узгоджується зі змістом фундаментальних мотивацій та їхніми головними аспектами, для яких характерні чотири фундаментальні даності: можливості та умови буття; можливості та умови взаємовідносин; автономія від інших і взаємодія з власним Я, широкий контекст майбутнього і систем взаємодії.

Високий рівень фундаментальних цінностей через призму фундаментальних мотивацій узгоджується і може сприяти розвитку здорової залежності суб'єкта та супутньої їй поведінки.

Завдяки системам взаємозв'язків життя набуває значущості, цінність і ясний порядок. Ці системи відкривають людині поле для діяльності, ставлять перед нею завдання, дозволяючи безперервно розкриватися, спрямовуватися до майбутнього і до цінностей, які належить у ньому втілити, зокрема в близьких (дружніх; партнерських) стосунках. Амбівалентність результатів у предикації деструктивної надзалежності та здорової залежності за шкалою Цінність у майбутньому пояснюється феноменологічним змістом цих феноменів.

Цінність у майбутньому виникає за умови узгодженості та благополуччя внутрішнього Я особистості, готовності продовжувати взаємодію з опорою на власні уявлення та на прийняття уявлень інших, готовності продовжувати взаємодію у світі, що змінюється. Тому низькі показники за цією шкалою унеможливають виконання цих умов, і, як наслідок, виникає схильність до деструктивної надзалежності, що характеризується неприйняттям власного Я, безпорадністю та фокусуванням на Я інших. Також страх втратити взаємодію з об'єктом деструктивної надзалежності може бути похідним від страху перед майбутнім та його невизначеністю.

З іншого боку, вищі показники екзистенційної мотивації Цінність у майбутньому впливає на формування здорової залежності, і це можна пояснити

з позиції феноменології. Готовність до прийняття змін світу, до продовження взаємодії з іншими (що виступає чинником міжособистісної атракції, до якої відносяться дружні взаємовідносини), а також прийняття власного Я і готовність до розвитку – все це може сприяти формуванню здорової залежності в близьких стосунках.

Отримані дані ми можемо проілюструвати уривками з інтерв'ю з респондентами.

З інтерв'ю (чоловік, 29 років, тип Здорової залежності): Мені здається, я з дитинства знав, ким буду, і прагнув до цього. З роками я зрозумів, що не тільки професія, а й людські взаємини дуже важливі. Мені хочеться прожити з нею все життя, я хочу прокидатися з нею вранці, мені приємно від думки, що у нас будуть спільні діти. Нам добре разом, ми довіряємо і підтримуємо одне одного. Так, труднощі трапляються, але наша команда їх може подолати...

Співвіднесеність виникає зі сприйняття іншої людини – кожен суб'єктивно сприймає іншу людину, кожен «вкарбовується» в іншу.

Життя людини впливає на власне Я особистості таким чином, що виникає неминучість співвіднесення з ним. Після того як особистість сприйняла іншого, не можна більше поводитися так, ніби цієї взаємодії не відбувалося. Сприйняття передбачає, що не можна не мати стосунків. Людина виявляє себе в мережі стосунків, уже присутніх у її житті. Це пояснює, чому шкала екзистенціальної мотивації Співвіднесеність, як аспект другої фундаментальної мотивації, є важливим чинником для формування здорової залежності, для якої характерне виникнення конструктивних близьких взаємин, зокрема й близьких дружніх взаємин. Співвіднесеність сприяє формуванню прийняття стосунків з іншими, готовності вибудувувати афіліативні зв'язки, готовності приймати і надавати підтримку у випадках, коли це необхідно.

2.3 Система чинників і предикторів емоційної залежності у близьких стосунках

Наше теоретико-емпіричне дослідження дало нам змогу описати систему чинників і відповідних їм предикторів емоційної залежності у близьких стосунках.

Оскільки емоційна залежність належить до групи поведінкових залежностей, то осмислення її специфічної природи можливе через оптику вже описаних раніше закономірностей. Однак виявляється явний дефіцит інформації про те, що є не тільки провісником, а й надійним «провісником» особливостей емоційної залежності в близьких стосунках. Так, наприклад, у теоретичних джерелах при описі феноменології поведінкової залежності представлено: чинники (генетичні, психофізіологічні, психологічні, соціально-психологічні, соціальні, економічні, політичні); індикатори (ознаки), серед яких чільне місце посідають вольові та регуляторні характеристики людини; класифікації, в основі яких, як правило, лежить сфера життя чи діяльність людини, від якої вона потрапляє в залежність; її наслідки для індивідуального розвитку людини. Питання про предиктори поведінкових залежностей практично не обговорюється і залишається відкритим. На наш погляд, вивчення тільки детермінації цього феномена є явно недостатнім. Одні й ті самі чинники за певних значень стають екстремальними і призводять до руйнівних наслідків, а за інших значень є «нешкідливими» або оптимальними, що зумовлюють конструктивний розвиток особистості. За такою логікою сила і спрямованість впливу кожного чинника розкривається через систему відповідних йому предикторів.

Ми розуміємо, що це дослідження не дає змоги розв'язати це питання повною мірою, тому що методологія соціально-психологічного дослідження обмежує нас. Ми не вивчали соціальні або психофізіологічні предиктори, це не було завданням цього дослідження. Тому при описі системи цих предикторів

ми спираємося не на власні дані, а на дані, представлені в сучасних джерелах. Ми вважаємо, що чинники емоційної залежності в близьких стосунках можна поділити на дві групи – зовнішні та внутрішні.

Зовнішні чинники емоційної залежності у близьких стосунках

До цієї групи чинників належить те, що не пов'язане безпосередньо з конкретними стосунками, представлено імпліцитно і пов'язано із соціальним контекстом життя сучасної людини, а саме:

- Особливості життєдіяльності сучасної людини, пов'язані з урбанізацією, яка послаблює міжособистісні зв'язки між людьми, що, своєю чергою, посилює або страх втрати стосунків, або страх психологічної близькості з іншою людиною. Прагнучи до незалежності, автономії та самостійності, людина втрачає необхідні їй підтримку та відчуття безпеки.

- Розвиток технологій дає можливість людині компенсувати нестачу здорових стосунків та істинної близькості з іншою людиною ілюзорним світом стосунків, які розгортаються в соціальних мережах, де людина шукає задоволення своїх соціальних потреб. Зараз ми з упевненістю можемо говорити про те, що є специфічний соціально-психологічний феномен – віртуальні стосунки. Оскільки світ віртуальних стосунків, як правило, ілюзорний, фрустрація потреб у близькості, прийнятті та любові лише посилюється, що «завдає удару» по самості людини, її Я, воно може слабшати й потребувати особливого захисту, який забезпечує в близьких стосунках емоційна залежність.

- Особливості дитячо-батьківських стосунків і виховання в сім'ї – найважливіший чинник розвитку особистості, а отже, і емоційної залежності. Особистісні особливості батьків, що зумовлюють своєрідність дитячо-батьківської взаємодії (наприклад, алекситимія), батьківська опіка, емоційна чуйність, любов і прийняття, повага до особистих кордонів – це те, що є психологічним «підґрунтям» для формування й розвитку типу емоційної залежності, що ґрунтується на специфіці міжособистісного зв'язку між батьками та дитиною. Саме тому сімейний чинник розглядається вченими як

найважливіший у системі будь-яких, як хімічних, так і поведінкових, залежностей.

Внутрішній чинник емоційної залежності у близьких стосунках

До структури внутрішнього чинника емоційної залежності входять психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний чинники. Психофізіологічний чинник не вивчався в нашому дослідженні, ми при його описі також спираємося на дані інших дослідників.

Предметом нашого дослідження стали предиктори в структурі психологічного та соціально-психологічного чинника.

Психологічний чинник і психологічні предиктори. Відразу підкреслимо, що як психологічні предиктори ми розглядали поведінку, що долає труднощі, фундаментальні цінності особистості, психологічне благополуччя особистості.

Початково ми припускали, що зв'язок емоційної залежності та поведінки особистості, орієнтованої на подолання, неоднозначний.

Ці феномени, по-перше, мають схожі прояви. Звернення по допомогу і підтримку може бути і стратегіями копінгу (копінг, орієнтований на соціальну підтримку), і зовнішньою стратегією прояву залежності. По-друге, цей стиль копінгу і залежність мають спільну ситуаційну детермінанту. По-третє, вони за певних значень сприяють зміцненню соціального ресурсу людини та її успішній адаптації. І, нарешті, обидва ці феномени є різновидом соціальної поведінки людини.

Однак між ними є і явні відмінності. Так, наприклад, копінг – це усвідомлена, цілеспрямована поведінка суб'єкта, тоді як залежність може не усвідомлюватися людиною, а використання специфічних поведінкових стратегій не обов'язково має конкретну мету, яку людина ставить перед собою. Це усвідомлена, частково усвідомлена або неусвідомлена поведінка людини, яка прагне задовольнити потребу в захисті свого Я, використовуючи для цього афіліативні стратегії. Тому відповідь на запитання, залежність передбачає копінг чи копінг передбачає залежність, була для нас вельми актуальною. Як і показало наше дослідження, в одному випадку (у надзалежності) емоційний

копінг є її предиктором; а в разі нормативної залежності вона стає предиктором копінгу, орієнтованого на соціальне відволікання.

Зв'язок фундаментальних цінностей людини і емоційної залежності ще складніший і перебуває у сфері екзистенцій людини. Екзистенціальні мотивації відображають чотири сфери буття людини: її стосунки з навколишнім світом, із життям, із самою собою і з майбутнім.

Реалізація (або відсутність реалізації) цих чотирьох фундаментальних мотивацій зумовлює особливий зв'язок людини та ситуації в широкому розумінні – це слова. Так, наприклад, щоб мати змогу відповісти на таке екзистенціальне запитання, як «чи достатньо в мене в житті цінного, щоб відчувати життя як щасливе та наповнене», потрібні три передумови: відношення, час і близькість. Через близькість будь-який об'єкт входить, «вкарбовується» в переживання людини і надає йому відповідного образу. Таким чином, нерозривний зв'язок, обумовленість соціальної поведінки людини її фундаментальними мотиваціями очевидна.

Але знову постає питання: яка мотивація передбачає і який тип залежності? Як показало наше емпіричне дослідження, відсутність внутрішніх умов для устремлінь людини в майбутнє, закритість до нового досвіду і нових відкриттів унеможливають творчість і творення, пророкують розвиток надзалежності людини, її злипання з партнером. І навпаки, готовність і відкритість новому досвіду в майбутньому, бачення майбутнього поля своїх можливостей, включених у структурні взаємозв'язки стосунків, пророкують нормативну залежність. Єдність стосунків, часу і близькості як екзистенціальних цінностей забезпечує людині переживання співвіднесеності зі світом і самою собою, що також пророкує здорову залежність.

Особливе місце в системі особистісних предикторів посідає психологічне благополуччя особистості. Зв'язок цієї змінної з емоційною залежністю неоднозначний. Психологічне благополуччя – це інтегральна характеристика людини, що дає змогу їй функціонувати значимо краще, ніж якби її не було. У такій логіці успішність і щастя людини в близьких стосунках зумовлене її

психологічним благополуччям, і це зрозуміло. Однак щасливі стосунки зі здоровими прив'язаностями забезпечують людині психологічне благополуччя. Наше дослідження показало, що низька особистісна автономія пророкує деструктивну залежність, а наявність у людини чітких життєвих цілей у поєднанні з іншими предикторами прогнозує контрзалежність.

Соціально-психологічний чинник і соціально-психологічні предиктори емоційної залежності в близьких стосунках

Під соціально-психологічним чинником традиційно заведено розуміти особливості спілкування, взаємодії людини з іншими людьми або групою. І досить часто на периферії уваги опиняються ті особистісні змінні, які є результатом включеності людини в групу. Без групового контексту і контексту взаємодії їх би просто не існувало.

До них ми відносимо почуття провини і прив'язаність. Провина – соціальне почуття, яке народжується в процесі відокремлення людини від інших, у процесі її сепарації та індивідуації. Але якщо ми виходимо з того, що міра міжособистісного зв'язку, яким зумовлений тип залежності, визначається співвідношенням тенденції афіліації та тенденції індивідуації, то провинна існує в досвіді людини фоново, імпліцитно, а її зміст може передбачати тип залежності. Дійсно, це так, і дані дослідження це підтверджують. Переконаність людини, що її особисті успіхи, досягнення (Провина того, хто вижив), відокремлення та відмінність від близьких (Провина відокремлення) приносять іншим страждання, а їхнє щастя залежить тільки від самої людини (Провина відповідальності) у комплексі надійно пророкують надзалежність. Крім того, поєднання цих типів провини з фрустрацією як компонентом прив'язаності, вираженою в суб'єктивній втраті почуття близькості, посилює тенденцію особистості до надзалежності.

У той час як невираженість або відсутність провини відділення в поєднанні з орієнтацією людини на досягнення власних цілей та амбівалентність прив'язаності надійно передбачають дисфункціональне відокремлення.

Таким чином, ми можемо уявити систему психологічних і соціально-психологічних предикторів кожного типу залежності (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

**Система психологічних та соціально-психологічних предикторів
залежності**

Тип емоційної залежності	Предиктори
Деструктивна надзалежність	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Емоційно орієнтований копінг, спрямований на афективне подолання стресу. ✓ Провина того, хто вижив, як переконаність людини, що її особисте щастя спричиняє страждання близьких людей. ✓ Провина відділення як переконаність у тому, що автономне існування завдає шкоди близьким людям. ✓ Провина відповідальності як переконаність людини, що щастя інших залежить тільки від неї. ✓ Низька автономія як залежність від думки та оцінки оточуючих. ✓ Відсутність цінності в майбутньому як закритість новому досвіду.
Дисфункціональне відділення	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Амбівалентність як суперечливість і подвійність почуттів по відношенню до партнера. ✓ Цілі в житті як переживання осмисленості та спрямованості власного життя. ✓ Не вираженість провини відділення як відсутність страху нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі.
Здорова залежність	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Співвіднесеність як переживання єдності відношення, часу і близькості. ✓ Цінність у майбутньому – відкритість новому досвіду у майбутньому, бачення майбутнього поля своїх можливостей, включених у структурні взаємозв'язки відносин.

Таким чином, ми бачимо, що ширшу систему предикторів має деструктивна надзалежність.

ВИСНОВКИ

Це дослідження присвячене вивченню емоційної залежності як соціально-психологічного феномена, що є невід'ємною частиною близьких стосунків, а також вивченню її впливу на міжособистісні стосунки у парі.

Актуальність цього дослідження продиктована необхідністю диференціації норми і патології емоційної залежності, фрагментарністю її концептуального опису, необхідністю виявлення предикторів типів емоційної залежності для розроблення психокорекційних програм профілактики ненормативних її форм.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми залежної поведінки, близьких стосунків, феномена прив'язаності дав змогу виокремити й описати категоріальні ознаки емоційної залежності: специфічний у своїй мірі міжособистісний зв'язок, що лежить в основі залежності; структурну (внутрішня й зовнішня складові) і функціональну (стабілізаційна, захисна, компенсаторна функції) організацію; варіативність прояву (у кожного типу залежності специфічна система індикаторів); динамічність (можливість зміни).

Аналіз літератури дав змогу розглянути емоційну залежність як поведінковий компонент близьких стосунків, що містить внутрішню та зовнішню складову, де внутрішня складова – це низка специфічних настанов: на афіліацію, пов'язану зі страхом втрати значущого Іншого; на індивідуацію, пов'язану з почуттям провини; на сприйняття значущого Іншого як об'єкта

задоволення потреби в зміцненні сили власного Я; на сприйняття сили/слабкості власної особистості. Зовнішня складова емоційної залежності містить активні дії, поведінкові стратегії, спрямовані на встановлення і зміцнення зв'язку зі значимим (реальним) Іншим.

Було сформульовано визначення емоційної залежності: це вид соціальної поведінки особистості, спрямований на встановлення та підтримання особливого зв'язку особистості зі значущим Іншим, основною метою якого є задоволення потреби людини в захисті власного Я, тобто у зміцненні його сили або компенсації слабкості. Було сформульовано визначення кожного з типів емоційної залежності: здорова залежність – це соціальна поведінка (її зріла, активна форма), яка ґрунтується на відносинах емоційної, когнітивної, поведінкової підтримки; деструктивна надзалежність – соціальна поведінка, яка ґрунтується на ригідному, маніпулятивному, невзаємному прагненні до отримання допомоги та підтримки на тлі постійного відчуття себе безсилою й несамостійною особою, незалежно від конкретної ситуації; дисфункціональне відокремлення – соціальна поведінка, що характеризується нездатністю або небажанням розвивати соціальні зв'язки та брати участь в адаптивних поведінкових відносинах, а також використовувати афіліативну поведінку, яка підходить для ситуації.

Виявлено чинники міжособистісної залежності: зовнішні (соціальний, технологічний і сімейні чинники) та внутрішні (психофізіологічний, соціально-психологічний, психологічний чинники).

Основною метою дослідження було встановлення та аналіз соціально-психологічних та особистісних предикторів нормативної (здорової) та ненормативної (деструктивної надзалежності, дисфункціонального відокремлення) залежності в близьких стосунках. Методи дослідження включали методи теоретичного аналізу, синтезу. Блок методів для збирання емпіричних даних був створений для досягнення мети дослідження і забезпечення його комплексного характеру. З урахуванням специфіки

досліджуваних феноменів перевагу віддавалася таким методам, як психологічне тестування, анкетування, інтерв'ю.

У результаті дослідження виявлено, що існують зв'язки:

- між неадаптивними формами почуття провини та ненормативними (деструктивна надзалежність, дисфункціональне відокремлення) типами емоційної залежності;

- типів емоційної залежності та компонентів прив'язаності; зв'язок із типом копінгу;

- типів емоційної залежності із психологічним благополуччям.

Визначено, що нормативний і ненормативні типи залежності в близьких стосунках мають специфічні (різні за кількісними та змістовими характеристиками) системи предикторів.

Виявлено, що:

- предикторами дисфункціонального відокремлення є: амбівалентність – як суперечливість і подвійність почуттів стосовно партнера; цілі в житті – як переживання осмисленості та спрямованості власного життя; невираженість провини відділення – як відсутність страху нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі;

- предикторами деструктивної надзалежності є: емоційно орієнтований копінг, спрямований на афективне подолання стресу; провини того, хто вижив – як переконаність людини, що її особисте щастя спричиняє страждання близьких людей; провини відокремлення – як переконаність у тому, що автономне існування завдає шкоди близьким людям; провини відповідальності – як переконаність людини, що щастя інших залежить тільки від неї; низька автономія – як залежність від думки та оцінки оточуючих;

- предикторами здорової залежності є фундаментальні мотивації: співвіднесеність – як переживання єдності відношення, часу і близькості; цінність у майбутньому – відкритість новому досвіду в майбутньому, бачення майбутнього поля своїх можливостей, включених у структурні взаємозв'язки стосунків.

Визначено, що психологічне благополуччя особистості має складний різноспрямований зв'язок із емоційною залежністю. З одного боку, вираженість компонентів психологічного благополуччя є предиктором, дає змогу передбачати тип емоційної залежності, а саме: низька вираженість особистісної автономії пророкує схильність до деструктивної надзалежності, а вираженість і визначеність життєвих цілей, орієнтація на їх досягнення пророкує схильність до дисфункціонального відокремлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барамзіна М. Адиктивна поведінка як соціально-психологічний феномен / М. Барамзіна // Здоров'я та фіз. культура. 2010. № 30. С.18-20
2. Бараннік В.А. Психологічна характеристика особистості з адиктивною поведінкою / В.А. Бараннік, В.М. Марченко // Вісник Київ. міжнар. ун-ту ; редкол.: Піроженко Т. О. [та ін.]. – К., 2006. С.27-37
3. Бородіна Н. А. Психологічна причинність адиктивної поведінки особистості: дис. ...канд. псих. наук. Харків, 2017.
4. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі / Н.М. Бугайова // Проблеми загальної та педагогічної психології. 2010. т. XII, ч.4. С. 48–57.
5. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. Психологічні науки:проблеми і здобутки.2013. Вип. 4. С. 73–83.
6. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
7. Галяутдінова С. І., Ахмадєєва Є. В. До проблеми розуміння адикції та залежності вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Вестн. Башкирського університету. 2013. Т. 18, № 1. С. 232-235.

8. Данильченко Т. В. Феномен гендерної ідентичності в психології. Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 57–63
9. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 2. С. 4–8.
10. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків.: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.Є. Жидко. – Харків, 2006. 18 с.
11. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації uzалежненого кохання у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
12. Кочарян А. С. Нарушения эмоционального контакта у женщин при синдроме токсической любви / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова, И. В. Гуртовая // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2008. – № 807. – С. 173-179.
13. Мателега М.М. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості / М. М. Мателега, С. С. Азізов // Психологічні науки: проблеми та здобутки. 2015. Вип. 7. С. 146-160
14. Милославська О.В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат. Право і безпека 86 - Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018 , №4. с.111-117
15. Новицький П. П. Стратегії прихильності у осіб із любовною адикцією. Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXIV Всеукраїнської наук.-метод. конф. (Миколаїв, 8–12 листоп. 2021 р.). Миколаїв, 2021. С. 32–35.
16. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. – Киев: Наука, 2006. – 191 с.
17. 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.

18. Песоцька О. П. Подолання адиктивних залежностей особистості / Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. - № 1 (236), 2012., с. 127-134
19. Самара О.Е. Особенности переживания эмоций стыда и вины у созависимых женщин. Сучасні підходи та технології соціально-психологічної та корекційної роботи з різними віковими групами населення : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, 20-22 червня 2014 року / гол. редкол.: Л. М. Дунаєва ; ОНУ ім. І.І. Мечникова, Ін-т інноваційної та післядипломної освіти [та ін.]. Одеса : Одеський нац. ун-т, 2014. с. 302-306.
20. Світлична Т. Г., Меньшикова Л. І., Смирнова Є. А. Феномен залежності: термінологічний аналіз . Соціальні аспекти здоров'я населення. 2018. Т. 59, № 1.
21. Сорокіна О.А. Психологія залежності. Навчальний посібник / О. А. Сорокіна. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.
22. Строяновська О. Вплив профілактики та психокорекції емоційної залежності майбутніх психологів на формування їх психологічної культури. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій : збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 246-253
23. Такмакова М.Ю. Вплив стилю прихильності на особливості побудування міжособистісних стосунків у дівчат / М.Ю. Такманова // Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ. – 2014. – № 5.- с.217-218.
24. Уайнхолд Б. Противозависимость: бегство от близости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд / пер. с англ. Е. Бабенко, Г. Смолин. – Каменец-Подольский: Аксиома, 2009. 328 с.
25. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок – Автореф. дис... канд. психол. наук:

- 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2008. 19 с.
- 26.Шебанова С.Г. Анализ образа «Я» в исследовании феномена агрессии у студентов / С.Г. Шебанова // Пракична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 1. – С. 31 – 34. 77. Щедровицький Г. Схема мислєдїяльностї – системно-структурна будова, значення і зміст // Психологія і суспїльство. – 2005. – №4. – С. 29–39.
- 27.Широка А.О. Брух І.І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. Психологія і особистість. 2021. № 2, С. 143-158.
- 28.Adjei, S.B. Partner Dependency and Intimate Partner Abuse: A Sociocultural Grounding of Spousal Abuse in Ghana. *Psychol Stud*, 2015. 60, 422-427.
- 29.Baugh, L., Cox, D., Young, R., Kealy, D. Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2019. 12, 66-73.
- 30.Bellis, M.A., Hughes, K., Leckenby, N., Perkins, C. Lowey, H. National household survey of adverse childhood experiences and their relationship with resilience to health-harming behaviors in England. *BMC Med*, 2014. 12, 72.
- 31.Bornstein, R. The complex relationship between dependency and domestic violence: Converging psychological factors and social forces. *American Psychologist*, 2006. 61(6), 595-606.
- 32.Crawford, E., Wright, M. The Impact of Childhood Psychological Maltreatment on Interpersonal Schemas and Subsequent Experiences of Relationship Aggression. *Journal of Emotional Abuse*, 2017. 7 (2), 93-116.
- 33.Estévez, A., Chávez-Vera, M., Momeñe, J., Olave L., Vázquez D., Iruarrizaga I. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de psicología*, 2018. 34 (3), 438-445.

34. González-Jiménez, A. J., Hernández-Romera, M. M. Emotional Dependency Based on the Gender of Young Adolescents in Almeria, Spain. *Social and Behavioral Sciences*, 2014. 132, 527-532.
35. Gudmundsson, E. Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 2009. 61(2), 29-45.
36. Huerta, R., Ramírez, N., Ramos, J., Murillo, L., Falcón, C., Misare, M. Sánchez, J. Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *Revista De Investigación En Psicología*, 2017. 19(2), 145-162.
37. Jiménez, M. M., Ruiz, S. C. Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 2008. 33 (2), 150-167.
38. Kane, F., Bornstein, R. Unhealthy dependency in victims and perpetrators of child maltreatment: A meta-analytic review. *Journal of clinical psychology*, 2018. 75 (6), 867-882.
39. Lemos, M., Vásquez, A. M., Román-Calderón, J. P. Potential Therapeutic Targets in People with Emotional Dependency. *International Journal of Psychological Research*, 2019. 12(1), 18-27.
40. Momeñe J., Estévez A., Pérez-García A.M., Jiménez J., Chávez-Vera M. D., Olave L., Iruarrizaga I. Substance abuse and its relationship to emotional dependence, attachment and emotional regulation in adolescents. *Anales de psicología*, 2021. 37 (1), 121-132.
41. Puetz, V., McCrory, E. Exploring the Relationship Between Childhood Maltreatment and Addiction: A Review of the Neurocognitive Evidence. *Current Addiction Reports*, 2015. 2, 318-325.
42. Rezaei, M., Ghazanfari, F., Rezaei, F. The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experiential avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research*, 2016. 246, 407-414.

43. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior / Estévez A. and others. *Annals of Psychology*. 2018. 34(3), P. 438–445.
44. Urbiola, I., Estévez, A. Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Psicología Conductual*, 2015. 23 (3), 571-587.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест профілю відносин Р. Борнштейна

Інструкція

«Під час читання кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу:

- 1 бал – зовсім не характерно для мене;
- 2 бали – скоріше не характерно для мене;
- 3 бали – не знаю;
- 4 бали – скоріше характерно для мене;
- 5 балів – дуже сильно характерно для мене».

Текст опитувальника

1. Інші люди мені здаються більш впевненими, ніж я.
2. Мене легко образити критикою.
3. Необхідність відповідати за щось змушує мене хвилюватися.
4. Я почуваюся набагато комфортніше, коли хтось інший бере на себе відповідальність.
5. Інші не розуміють, наскільки їхні слова можуть мене образити.

6. Для мене важливо, щоб інші люди любили мене.
7. Я б вважав за краще поступитися і зберегти мирні стосунки з партнером, ніж відстоювати свою думку і виграти в суперечці.
8. Я щасливий, коли керує хтось інший.
9. Коли я сперечаюся з ким-небудь, мене хвилює, що наші стосунки можуть надовго зіпсуватися.
10. Я іноді погоджуюся з тим, у що я насправді не вірю, заради того щоб сподобатися іншим.
11. Інші люди хочуть занадто багато від мене.
12. Коли хтось наближається до мене занадто близько, я прагну віддалитися.
13. Час від часу мені необхідно віддалятися від усього навколишнього.
14. Я б хотів мати більше часу для самого себе.
15. Я вважаю за краще ухвалювати рішення самостійно, не спираючись на думку інших людей.
16. Я не люблю відкривати про себе занадто багато приватної інформації.
17. Я іноді побоююся мотивів інших людей.
18. Я щасливий, коли я працюю самостійно.
19. Для мене дуже важливо бути незалежним і самодостатнім.
20. Коли справи йдуть не дуже добре, я намагаюся заховати свої почуття і бути сильним.
21. Я вірю, що більшість людей у глибині душі хороші та мають добрі наміри.
22. Я здатен поділитися своїми сокровенними думками та почуттями з людьми, яких я добре знаю.
23. Я спокійно почуваюся, коли прошу в інших допомогу.
24. Я не хвилююся про те, як мене сприймають інші люди.
25. Я часто йду на компроміси з людьми, які орієнтовані на співпрацю.
26. Мої стосунки з іншими саме такі, якими я і хотів би їх бачити - навіть якби я міг, я не став би нічого змінювати.

27. Я сприймаю себе як людину, здатну добре справлятися з розчаруваннями і перешкодами.
28. У стосунках з іншими мені зручно і пропонувати допомогу людям, які її потребують, і просити в інших підтримку, коли я її потребую.
29. Коли я сварюся з ким-небудь, я впевнений, що наші стосунки відновляться.
30. Мені легко довіряти людям.

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів тесту здійснюється шляхом підсумовування балів, даних за пунктами, що належать до певної шкали.

Шкала деструктивної надзалежності: твердження № 1-10;

шкала дисфункціонального відділення: твердження № 11-20;

шкала здорової залежності: твердження № 21-30.

Отриманий сумарний бал являє собою підсумковий показник за шкалою, який оцінюється відповідно до тестових норм. При цьому тестові норми за шкалою деструктивної надзалежності різняться для чоловіків і для жінок, а за шкалами дисфункціонального відокремлення і здорової залежності норми єдині.

Додаток Б**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф**

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Текст тесту

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть у розріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Додаток В

Мульти-тест виміру романтичної прихильності у дорослих – MIMARA К.

Бреннан, Ф. Шейфер

Наступні твердження стосуються Ваших почуттів, які Ви відчуваєте під час романтичних стосунків, але не тих, які у Вас є зараз. Нас цікавить, як Ви взагалі оцінюєте (переживаєте) близькі стосунки.

Будь ласка, дайте відповідь, наскільки Ви згодні або не згодні з кожним із тверджень. Обведіть у кружечок ту цифру, яка найбільшою мірою відображає Ваші почуття: 1 - абсолютно не згоден, 2 - не згоден, 3 - не зовсім згоден, 4 - не можу вирішити, 5 - майже згоден, 6 - згоден, 7 - абсолютно згоден.

1. іноді, коли я отримую від близьких стосунків те, чого хочу, я не впевнений(-а), чи хочу я цього далі

2. Я не ревнивий (-ая)

3) Якщо трапляється щось хороше, то я згораю від нетерпіння швидше розповісти про це своєму партнеру.

4. зазвичай мої романтичні партнери (партнерки) завжди поруч, коли вони мені потрібні
5. Часто, коли я думаю, що можу залежати від когось, ця людина не може прийняти це
6. Мої романтичні партнери (партнерки) часто йдуть від мене
7. Я думаю, більшість людей заслуговують довіри
8. Мої романтичні партнери (партнерки) рідко приділяли мені увагу
9. Мені подобається бути емоційно якомога ближче з моїми романтичними партнерами (партнерками)
10. Я часто розчаровуюся, оскільки мої романтичні партнери (партнерки) не розуміють мене
11. мені необхідні увага і любов, але іноді я відчуваю дискомфорт, отримуючи їх
12. мені легко попросити інших про допомогу
13. Я повинен(-а) слідувати всюди за своїм партнером, якщо я хочу, щоб він (вона) був поруч у разі потреби (коли він (вона) мені потрібен (потрібна))
14. Мої романтичні партнери (партнерки) не завжди перебувають поруч, як би мені хотілося
15. Я завжди побоююся, що мій партнер (моя партнерка) може піти від мене до іншого (іншої).
16. Іноді я палко люблю свого партнера (партнерку), але іноді я стримую себе і не показую своїх почуттів
17. Я не так часто відчуваю потребу слідувати всюди за своїм партнером (партнеркою), щоб знати, де він перебуває
18. Зазвичай я віддаю перевагу самотності перед товариством інших людей
19. Мої романтичні партнери (партнерки) часто неуважні (нетактовні) до мене
20. Коли мій партнер (партнерка) не зі мною, я боюся, що в цей час він (вона) може зацікавитися кимось інше

21. Іноді я злюся, тому що ніхто мене не любить так, як я цього хочу
22. Часто я не впевнений(-а) в тому, що ж я насправді відчуваю до свого партнера (партнерки)
23. Усі мої романтичні партнери (партнерки) зазвичай заслуговують на довіру
24. Якщо мій партнер (моя партнерка) приділяє комусь увагу, я ревную
25. Я люблю ділитися новинами з моїм романтичним партнером (партнеркою)
26. це ризиковано - відкривати душу іншій людині
27. Якщо я далеко від свого партнера (партнерки), то дуже сильно сумую
28. Я рідко прошу інших про яку-небудь допомоги
29. Я завжди сумую за своїм партнером (партнеркою), якщо ми не разом, але коли ми поруч, мені хочеться втекти від нього
30. Іноді люди змінюють свої почуття до мене без будь-яких видимих причин
31. Я не поспішаю заводити тривалі стосунки, які передбачають відповідальність
32. Я не з тих людей, які з готовністю допомагають іншим, коли їм це потрібно
33. Мої романтичні партнери зазвичай розуміли, що мені потрібно
34. Це завжди допомагає - звернутися у скрутну хвилину до свого партнера (партнерки) по підтримкою
35. Мені часто важко зрозуміти, закоханий (-а) я у свого партнера (партнерку), чи ні
36. Я завжди міг(-ла) покластися на своїх партнерів і сподіватися на їхню турботу і розуміння
37. Дуже часто я хочу бути ближче до мого романтичного партнера (партнерки)
38. Навіть після короткої розлуки я з нетерпінням чекаю зустрічі з партнером (партнеркою)

39. Я б хотів(-а), щоб мій партнер (партнерка) був(-а) більш відкритий для мене
40. Коли я не закоханий(-а), я відчуваю тривогу і небезпеку
41. Я рідко турбуюся, що мій романтичний партнер (партнерка) піде від мене
42. Мені легко довіряти романтичним партнерам (партнеркам)
43. Іноді я впевнений(-а), що можу довіряти партнеру, але в інший час я не так упевнений(-а) в цьому
44. Я шукаю турботу і підтримку від інших людей, коли я чимось стурбований(-а) або хворію
45. Зазвичай мої романтичні партнери (партнерки) роблять, що хочуть, не зважаючи на мої бажання
46. Мені не комфортно бути далеко від свого партнера (партнерки)
47. Я без вагань прошу допомоги, коли вона мені потрібна
48. Краще бути обережнішим, спілкуючись з іншими людьми
49. Я не отримував(ла) достатньо зізнань від романтичних партнерів (партнерок)
50. Більшість людей мають добрі наміри та добре серце
51. Я не заперечую проти того, щоб попросити інших про турботу, пораду чи допомогу
52. Я не можу довіряти більшості людей
53. Я насолоджуюся, розмовляючи зі своїм партнером (партнеркою) практично про все
54. Я вважаю за краще бути на самоті, якщо я засмучений(-а) або хворий(-а)
55. Довіряти іншим - легко
56. Мені не потрібно багато любові від мого романтичного партнера (партнерки)
57. Я вважаю: це важко залежати від інших

58. Мені подобається розповідати своєму партнеру (партнерці) про все, що трапляється за день
59. Я почуваюся нормально, якщо залежу від інших людей
60. Мій партнер змушує мене сумніватися в самому собі
61. Іноді я відчуваю злість і роздратування стосовно свого партнера (партнерки), але не знаю, чому
62. Я часто турбуюся, що мій партнер (партнерка) насправді мене не любить
63. Я вважаю, що зближуватися з іншими відносно легко
64. Мій романтичний партнер (партнерка) не сприймає всерйоз те, що мене турбує
65. Я не часто турбуюся, що мій партнер (партнерка) мене кине
66. Я зазвичай злився (-лася) на романтичних партнерок (партнерів), якщо вони ігнорували мене
67. Мої романтичні партнери (партнерки) часто не опинялися поруч, коли я їх потребував (-лася)
68. Іноді я відчуваю, що зближення з іншою людиною приносить занепокоєння
69. Я не шукаю мого романтичного партнера (партнерку), коли мені погано
70. Мені сумно, якщо мій партнер (партнерка) не проводить зі мною стільки часу, скільки я хочу

Додаток Г**Тест для вимірювання малоадаптивних форм провини Л. Коннор, Д. Беррі,
Д Вайс**

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, якою мірою Ви згодні чи не згодні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи згодні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу:

- 1 - повністю згоден;
- 2 - згоден;
- 3 - більш-менш згоден;
- 4 - важко відповісти;
- 5 - більш-менш не згоден;
- 6 - не згоден;
- 7 - повністю не згоден.

1. Останнім часом я був у гарному настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
- 3) Якщо в мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко нудьгую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто почуваюся самотнім.
7. Я почуваюся здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом із сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним із невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати і працювати.
11. я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реаую на незначні перешкоди та невдачі.
15. Останнім часом я почуваюся в прекрасній формі.
16. Я все більше відчуваю потребу в усамітненні.
17. Останнім часом я був дуже розсіяний.

Додаток Д**Тест екзистенційних мотивацій А. Ленгле та П. Екхард**

Шановний учасник опитування! Будь ласка, оцініть за допомогою шкали, наскільки кожне твердження відповідає Вашому життю:

Абсолютно не відповідає -1.

Скоріше не відповідає -2.

Скоріше відповідає -3.

Повністю відповідає - 4.

1. У житті в мене є надійна опора
2. Я легко вступаю в контакт із людьми
3. Мене не займає мій внутрішній світ
4. У мене достатньо можливостей вибрати те, чим займатися
5. Я нерідко відчуваю тривогу і страх

6. Мені постійно не вистачає часу на те, що я вважаю для себе справді важливим

7. Я вважаю, що життя справедливе до мене

8. Я відчуваю себе частиною чогось важливого

9. Я відчуваю, що мені не вистачає простору для життя

10. Немає нікого, з ким я був би близький по-справжньому

11. мені нема за що себе поважати

12. Я не маю певних цілей і намірів у житті

13. Я не відчуваю підтримки від близьких людей

14. Мені важко зближуватися з людьми

15. Я знаходжу навколишній світ нудним

16. Я відчуваю, що в мене мало можливостей для самореалізації

17. Я почуваюся добре захищеним від мінливостей життя

18. У мене є відчуття, що я витрачаю даремно час свого життя

19. Інші люди не цінують мене

20. Я відчуваю себе затребуваним світом

21. Мені достатньо простору для життя і розвитку

22. емоційна близькість іншої людини викликає в мене дискомфорт

23. Я розумію, що мені не вистачає почуття власної гідності

24. У мене немає життєвих орієнтирів

25. Мені нема на що спертися в житті

26. Я вважаю за краще зберігати дистанцію по відношенню до інших людей

27. Мене не дуже цікавить внутрішній світ інших людей

28. Світ для мене - широке поле можливостей

29. Я відчуваю, що обставини мого життя тиснуть на мене

30. Більшу частину часу я займаюся тим, що вважаю справді важливим

31. Я відчуваю, що інші люди несправедливо до мене ставляться

32. Я знайшов своє місце в житті

33. Зазвичай я почуваюся небезпечно

34. Підтримання близьких стосунків викликає у мене труднощі та розчарування

35. Я ціную себе за те, який я є

36. Я не знаю, чого хочу від життя