

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри  
психології, політології та  
соціокультурних технологій

\_\_\_\_\_ Ніна СВИТАЙЛО  
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)  
\_\_\_\_\_ 2023 р.

### КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми Психологія

на тему: «Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним  
рівнем самоствалення»

Здобувачки групи ПЛ-91

Бабаєвської Євгенії Ігорівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело.

\_\_\_\_\_

(підпис)

Євгенія БАБАЄВСЬКА

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник доцент, кандидат психологічних наук, Тетяна ТАРАСОВА \_\_\_\_\_

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2023

## ЗМІСТ

Анотація.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ .....	8
1.1. Психологічна характеристика осіб ранньої дорослості.....	8
1.2. Поняття «співзалежність» у сучасній психології та причини формування співзалежних відносин.....	12
1.3. Поняття «самоствавлення» у сучасній психології та психологічні і соціальні фактори самоствавлення .....	18
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ.....	27
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження співзалежності та самоствавлення у осіб ранньої дорослості .....	29
2.3. Аналіз взаємозв'язків співзалежності та самоствавлення.....	36
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	39
3.1. Методи корекції співзалежності осіб ранньої дорослості у різних психологічних підходах.....	39
3.2. Особливості корекції співзалежності методами гештальт-терапії.....	41
3.3. Програма корекції співзалежності у осіб ранньої дорослості.....	43
3.4. Апробація програми корекції співзалежності осіб ранньої дорослості.....	44
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТОК А .....	55

### Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра присвячена вивченню особливостей співзалежності осіб ранньої дорослості з рівним рівнем самоствавлення, та корекції актуалізованого у цій роботі стану співзалежності. Було проаналізовано особливості співзалежності осіб ранньої дорослості, її прояви, можливі причини виникнення; а також поняття самоствавлення, його складові та форми прояву. Визначено поняття співзалежності, самоствавлення та описано емоційні стани, що їх супроводжують.

Підібрано методичний матеріал для дослідження особливостей співзалежності осіб ранньої дорослості з різними рівнями самоствавлення. Обґрунтовано та проведено емпіричне дослідження, яке показало, що співзалежність та самоствавлення мають взаємовпливи. Проаналізовано підходи та методи психологічної корекції співзалежності. Визначено найбільш ефективні психологічні методи для корекції співзалежності. Аргументовано використання психологічного тренінгу та гештальт-терапевтичного напрямку для корекції співзалежності. Розроблено програму корекції співзалежності осіб ранньої дорослості за допомогою гештальт-терапії. Проведено часткову апробацію цієї програми корекції, описано етапи її проведення та охарактеризовано особливості реалізації програми у дистанційному форматі.

*Ключові слова: співзалежність, самоствавлення, період ранньої дорослості, гештальт-терапія.*

### Annotation

The bachelor's qualification work is devoted to the study of the features of co-dependence of persons of early adulthood with an equal level of self-reliance, and the correction of the state of co-dependence actualized in this work. Peculiarities of codependence of persons in early adulthood, its manifestations, possible causes of occurrence were analyzed; as well as the concept of self-attribution, its components and forms of manifestation. The concepts of codependency and self-attachment are defined and the emotional states that accompany them are described.

Methodical material was selected for the study of the peculiarities of codependence of persons of early adulthood with different levels of self-attachment. An empirical study was substantiated and conducted, which showed that codependency and self-attachment have mutual influences. The approaches and methods of psychological correction of codependency are analyzed. The most effective psychological methods for correcting codependency have been determined. The use of psychological training and gestalt therapy for the correction of codependency is argued. A program for the correction of codependency of persons of early adulthood with the help of Gestalt therapy has been developed. A partial approval of this correction program was carried out, the stages of its implementation were described, and the features of the program implementation in a remote format were characterized.

*Key words: codependency, self-attachment, period of early adulthood, Gestalt therapy.*

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Співзалежність є однією з найбільш поширених проблем в сучасному суспільстві, особливо серед молоді. Співзалежність може мати негативний вплив на здоров'я, відносини, роботу та загальний розвиток особистості.

Дослідження особливостей співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення може допомогти розробити ефективніші стратегії запобігання та корекції цього порушення. Також ця робота може бути корисною для практикуючих психологів та психотерапевтів, які працюють зі співзалежними людьми.

Дослідження може допомогти встановити зв'язок між рівнем самоствавлення та співзалежністю, проаналізувати різні фактори, які можуть сприяти або запобігати співзалежності, і виявити специфічні проблеми, з якими стикаються особи з різним рівнем самоствавлення.

Отже, робота на тему "Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення" є досить актуальною і може бути корисною для розуміння та ефективного рішення проблем співзалежності.

**Метою дослідження** є визначення особливостей співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення та розробка програми корекції співзалежності осіб ранньої дорослості.

**Об'єктом дослідження** є співзалежність осіб ранньої дорослості.

**Предметом дослідження** є особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення.

Для реалізації мети дослідження нами було сформовано наступні **завдання**:

Проаналізувати теоретичні напрацювання дослідників з питань співзалежності та самоствавлення.

Емпірично дослідити особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з рівним рівнем самоствавлення.

Провести теоретичний аналіз можливостей корекції співзалежності в різних психологічних напрямках.

Розробити та частково апробувати програму корекції співзалежності осіб ранньої дорослості.

Нами було висунуто наступні **гіпотези** дослідження:

У осіб з високим рівнем співзалежності будуть високі показники таких шкал самоствавлення як самозвинувачення та очікуване сприйняття від інших.

Корекція співзалежності може бути досягнута завдяки використанню тренінгової програми, в основу якої закладені техніки гештальт-терапії з допоміжним використанням технік тілесноорієнтованої терапії та казкотерапії.

**Методи дослідження:**

- Загально-наукові (теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел).
- Емпіричні (методика "Шкала співзалежності" Б. Уайнхолда для визначення рівня співзалежності та "Тест-опитувальник самоствавлення" В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва для визначення рівня самоствавлення).
- Методи математичної обробки даних (кореляційний аналіз Пірсона, середнє арифметичне, мода, медіана, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, t-критерій Стьюдента).
- Методи активного психологічного впливу в умовах групової психотерапії (методи гештальт-терапії, методи казкотерапії, методи тілесноорієнтованої терапії).

**Теоретична значущість дослідження** полягає у тому, що було розширено та поглиблено уявлення про особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різними рівнями самоствавлення, зокрема поглиблено розуміння взаємозв'язку співзалежності та самоствавлення осіб ранньої дорослості.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що було розроблено програму психологічної корекції співзалежності осіб ранньої дорослості, яка може бути використана у роботі психологів-практиків та психологічних служб із метою зниження чи запобігання співзалежності осіб ранньої дорослості. Дослідження такого роду може мати практичне значення у розвитку психотерапевтичних та психологічних програм для людей різних

вікових груп, які мають проблеми зі співзалежністю, та може стати підґрунтям для подальшого дослідження даної теми.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Було проведено 4 тренінгові заняття у онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Meet зі студентами Сумського державного університету. Заняття проводилися згідно з розробленою програмою, з деякими незначними адаптаціями під онлайн-формат проведення. Основні результати дослідження були оприлюднені під час конференції X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів та викладачів "Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства" та в матеріалах статті "Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення"

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки, основний текст роботи викладений на 51 сторінці.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ

## 1.1. Психологічна характеристика осіб ранньої дорослості

Розвиток людини як особистості відбувається в загальному контексті її «життєвого шляху», який визначається як історія «становлення і розвитку людини в певному суспільстві, розвитку людини як сучасника певної епохи і ровесника певного покоління» [12, с. 22].

За визначенням П. М'ясоїд, життєвий шлях має певні фази, пов'язані зі зміною способу життя, системи відносин, життєвої програми тощо. Фази життєвого шляху на стільки накладаються на вікові етапи онтогенезу, що в даний час деякі вікові етапи називаються фазами життєвого шляху [7]. На кожному етапі життєвого шляху, певні соціальні ситуації розвитку формуються як своєрідне ставлення особистості до навколишньої соціальної дійсності, що визначає шляхи розвитку, за якими соціальне стає індивідуальним.

Особистісний розвиток, становлення людини як особистості, соціальної істоти є багатогранним і визначається як внутрішніми, так і зовнішніми умовами [11]. Як правило, сучасні теорії та засновані на них методи психологічного розвитку здебільшого абсолютизують роль окремих аспектів, породжуючи безліч класифікацій вікових періодів. Період дорослішання є значущим проміжком часу в житті людини, з цим пов'язано багато проблем дослідження цього періоду. Дорослість є предметом дослідження спеціальної галузі вікової психології – акмеології, в рамках якої вже існує кілька поглядів на цей період, у тому числі погляд на дорослість як на вікове поняття або споріднене з поняттям «зрілість».

Усередині періоду дорослості виділяють: ранню дорослість, середню та пізню дорослість. Межі періодів дорослості не мають чітко визначених рамок, наприклад, періодом ранньої дорослості вважають: від 21 року до 25 років; 17-25 років; від 20 до 25 років; від 20 до 40 років [13]. Отже, помітні розбіжності у поглядах на встановлення межі періодів.



В. Кутішенко зазначає, що така ситуація зумовлена тим, що суб'єктивне самосприйняття та об'єктивні показники розвитку сил людини визначаються не стільки хронологічним віком, скільки різними факторами: соціально-економічним статусом, рівнем освіти, специфікою професійної діяльності тощо [13]. У зв'язку з цим, у сучасній психології розвитку все більше утверджується точка зору Г. Крейга, що досить важко точно визначити межі етапів розвитку дорослих людей, оскільки основною особливістю розвитку в зрілому віці є його мінімальна залежність від хронологічного віку, значно більшою мірою зміни мислення, поведінки та особистості дорослої людини визначаються обставинами життя людини – її цілями, установками, досвідом, професією тощо [16].

Розвиток як необоротний, закономірний і спрямований процес має мету. Зміст психічного розвитку особистості підпорядкований певній меті, зміст якої визначає зміст процесу розвитку. Для людини мета виступає у вигляді результату, який є ідеальним. Згідно з точкою зору, наведеною у праці Р. Павелків, мета (результат) відіграє роль системоутворюючого фактора, який визначає весь хід розвитку системи в певний віковий період.

За концепцією Е. Еріксона, результатом розвитку особистості в період ранньої дорослості, з нормальною лінією розвитку, є досягнення близькості: емоційної теплоти, розуміння, довіри, здатності ділитися з іншими. У період дорослішання розвиток людини як суб'єкта практичної (трудової) діяльності призводить до досягнення трудової та інтелектуальної зрілості.

Одним із найбільш спірних питань, що виникають при вивченні періоду дорослості є поняття «зрілість» стосовно вікового аспекту розвитку та його критерії. М. Савчин та Л. Василенко, розглядаючи поняття зрілості, намагалися виділити об'єктивні критерії зрілості людини, специфічні щодо різних рівнів аналізу. Так зрілість людини, як індивіда, вони пов'язували з біологічними критеріями, але вже розумова зрілість та критерії її визначення представлялися як історичні та соціальні (пов'язані з освітою), ще більшою мірою ці критерії визначають громадянську зрілість [13].

Кожен вік, таким чином, має певні загальні для всіх індивідів завдання та труднощі їх виконання. Центральною завданням розвитку у період

дорослості є досягнення «зрілості», що виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху, суб'єктом якого людина стає у міру свого розвитку.

Зрілість та її критерії досліджувалися та розглядалися на рівнях індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності. Ж. Богдан та Я. Мовчан пропонують розглядати зрілість інтелектуальну, емоційну та особистісну. І в тій та іншій парадигмі існує об'єктивна реальність, що окреслюється поняттям «особистісна зрілість». Науковці, посилаючись на дослідження своїх попередників, виділяють компоненти або критерії особистісної зрілості, які є базовими, фундаментальними, структуроутворюючими: відповідальність, терпимість, саморозвиток, інтегративний компонент, який охоплює всі попередні і присутній у кожному з них; позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ [11].

Так, відповідальність – це те, що відрізняє соціально незрілу особистість від середньої норми. За Е. Фроммом турбота, відповідальність, повага і знання – це сукупність якостей зрілої людини. Відповідальність формується та розвивається у діяльності, у наданні особистості свободи вибору та відповідальності за нього. Відповідальність є втіленням істинного, найглибшого та найважливішого ставлення до життя. Під відповідальністю слід розуміти не лише усвідомлення всіх наслідків уже скоєного, а й відповідальність за все втрачене. Відповідальність виникає у зв'язку з тим, що кожна дія, що відбувається зараз, необоротна. Тому відповідальність – це здатність людини детермінувати події, дії в момент їх здійснення, протягом їх здійснення. Відповідальність – це вірність самому собі, довіра до морального змісту своїх почуттів, впевненість у своїй правоті; здатність відповідати як за себе, так і за інших людей, їх долі, за характер своїх із ними взаємовідносин.

Другою складовою зрілої особистості є терпимість. Існує два види толерантності – сенсуальна, як підвищення порога чутливості до різних впливів навколишнього середовища, та диспозиційна, як схильність, готовність до певної толерантної реакції на середовище. За нею стоять певні установки особистості, її система ставлень до світу та інших людей, їхньої

поведінки, себе, впливу інших. При цьому, така терпимість не пов'язана з психофізіологічною толерантністю, людина може бути терпимою, залишаючись емпатійною та чутливою. Тобто, толерантність пов'язана зі ставленням до світу, світоглядом особистості.

Саморозвиток – є основною складовою зрілої особистості. Ця ідея є надзвичайно значущою для багатьох класичних концепцій про людину (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та інші) [12]. Актуальна потреба у саморозвитку, прагнення до самовдосконалення і самореалізації представляють величезну цінність, що є показником особистісної зрілості і водночас умовою її досягнення. З наявністю вираженого прагнення до саморозвитку пов'язана і успішність професійної діяльності, і професійне довголіття.

Виявляється самоактуалізація різними способами:

- у служінні справі, любові до іншої людини (В. Франкл);
- захопленість значущою роботою (А. Маслоу);
- утвердження власного життя, свободи та розвитку відбувається

через здатність людини любити (Е. Фромм) [3].

Останній тезис перегукується з концепцією Е. Еріксона про вісім основних стадій розвитку людини, на кожному з яких особистості належить зробити певний вибір, вирішити певне завдання. Так, на стадії ранньої дорослості це – встановлення інтимності, у широкому значенні цього слова, тобто встановлення близьких відносин, що так чи інакше пов'язано зі статусом особистості в суспільстві, якщо згадати концепцію життєвих завдань П. Хейманса, і із соціальним схваленням [3].

М. Савчин та Л. Василенко розглядають основні завдання періоду дорослості через призму інтимних відносин, де основними завданнями в ранній дорослості є створення сім'ї, досягнення інтимності [8]. Ця точка зору підтримується, екзистенційними психологами та представниками гуманістичного спрямування в психології.

О. Щотка виділяє такі психологічні характеристики особистості, яка досягла зрілості:

- пізнавальна сфера характеризується активним відображенням дійсності та здатністю добре орієнтуватися у ній;
- продуктивно працюючий інтелект дозволяє на високому рівні об'єктивності фіксувати всі основні зв'язки в оточуючій дійсності, неупереджено субординувати за ступенем важливості процеси, які відбуваються.

Зауважимо, що у картинах світу осіб ранньої дорослості відображається насамперед усе суттєве в навколишніх природному та соціальному середовищах [5]. Виявляючи вміння одночасно і перебувати в потоці життя, і бути поза ним, не пов'язати у власних переживаннях, а, зрозумівши їх причини, опинитися над ними, зріла особистість демонструє в кожній ситуації, що виникає на її життєвому шляху, здатність знаходити оптимальне рішення і вміння його здійснювати.

Отже, проведений аналіз теоретичних підходів до проблеми психологічних особливостей осіб ранньої дорослості дозволяє резюмувати, що досягнення зрілості як інтегративної характеристики особистості є центральним напрямком розвитку в період ранньої дорослості. Зріла особистість – це особистість тверезого інтелекту і таких же «розумних» почуттів, що спонукається до вибудовування та здійснення життєвих перспектив засвоєними загальнолюдськими цінностями та вміє обов'язково реалізовувати поставлену мету. У період ранньої дорослості закладається фундамент досягнення зрілості в наступні періоди розвитку особистості.

## **1.2. Поняття «співзалежність» у сучасній психології та причини формування співзалежних відносин**

У сучасній психології поняття "співзалежність" описує взаємозв'язок між двома людьми, в якому один з них відчуває надмірну потребу у залежності від іншої людини. Це може бути відносини між партнерами, батьками та дітьми, друзями, колегами тощо.

Співзалежність часто проявляється у відносинах, де одна людина постійно знаходиться в ролі допоміжника, забезпечуючи залежній особі постійну підтримку, допомогу та захист. Залежна особа в свою чергу стає

залежною від такої підтримки та потребує постійної уваги та підтримки іншої людини.

Співзалежність може виникати через різні причини, такі як низька самооцінка, боязнь самостійно приймати рішення, переживання страху відмови, надмірна потреба в контролі та страх втрати контролю над ситуацією.

У сучасній психології співзалежність розглядається як проблема, яка може призвести до психологічної нездатності та негативних емоцій, таких як тривога, депресія та невпевненість. Тому важливо розвивати здорові та рівноправні відносини, в яких кожна людина має право на своє особисте простір та може приймати незалежні рішення [1].

Поняття "співзалежність" в сучасній психології трактується різними вченими залежно від їх теоретичного підходу та досліджень. Нижче наведено декілька трактувань цього поняття відомими психологами:

У своїй роботі Мелоді Бейті досліджує концепцію співзалежності, яку можна охарактеризувати як труднощі з відчуваттям себе та своїх потреб самостійно, без втручання від інших людей. Вона пише про те, що співзалежність може бути наслідком виховання в сім'ї, де переважає контроль, вимоги та сором за власні почуття [7].

Мелоді Бейті, американський терапевт і психолог, використовує термін "співзалежність" для описування поведінки людей, які мають тенденцію віддавати перевагу потребам і бажанням інших людей перед своїми власними. Співзалежність є типом нездорової взаємодії відносин, коли одна людина віддає всю свою увагу та енергію іншій людині, знижуючи тим самим свою власну самооцінку і відчуття власної цінності [2].

Мелоді Бейті вважає, що співзалежність може бути причиною багатьох проблем, включаючи страждання, бідні відносини, проблеми з алкоголем та наркотиками, а також інші проблеми. Люди, які стають співзалежними, зазвичай забувають про свої власні потреби.

Патрік Карнс концептуалізує співзалежність як стан, коли особа надмірно залежна від інших людей, щоб задовольнити свої потреби та

отримати визнання. Він розглядає співзалежність як шкідливу звичку, яка може призвести до страждань та залежності від іншої людини. [20].

За Патріком Карнсом, співзалежність може проявлятися в таких ознаках, як переживання страху перед відмовою, стані безпорадності та відчуття відповідальності за проблеми іншої людини.

Майкл Кернбергер розглядає співзалежність як емоційну залежність від іншої людини, що може виникнути через страхи, комплекси та інші психологічні фактори. Він вважає, що співзалежність може бути наслідком. Майкл Кернбергер - це американський психотерапевт і письменник, який працює в галузі терапії залежності та побутової насильницької поведінки. Він є одним із авторів концепції "співзалежності".

Майкл Кернбергер вважає, що співзалежність - це психологічна проблема, що виникає в результаті взаємодії з людьми, які мають проблеми з алкоголем, наркотиками, або іншими формами залежності. Співзалежність проявляється в занадто занепокоєному відношенні до іншої людини, надмірній турботі і дбайливості про неї, уникненні конфліктів.

Стан співзалежності характеризується сильною емоційною, соціальною та іноді фізичною залежністю від людей або об'єктів, що може стати патологічним і впливати на всі стосунки співзалежних. Різні дослідники дають різні визначення співзалежності.

Наприклад, С. Вегшайдер-Круз розширює визначення, вказуючи на крайню емоційну та соціальну залежність від інших людей або об'єктів [10]. Р. Саббі визначає співзалежність як емоційний, психологічний та поведінковий стан, що виникає внаслідок набору правил, що перешкоджають відкритому вираженню прив'язаності та розв'язання проблем.

За визначенням Б. Уайнхолда, співзалежність є психічним розладом, який виникає внаслідок незавершеності стадії психологічної автономії в дитинстві [26]. За словами Л. Каменевої, співзалежність є групою навчених моделей поведінки або вад характеру, які призводять до зниження здатності формувати та підтримувати здорові стосунки. Т. Короленко вважає, що співзалежність - це порушення розвитку, що виникає внаслідок неблагополучного, травматичного виховання. Співзалежність проявляється у

низькій самооцінці, невпевненості в собі та зниженні здатності формувати здорові стосунки.

Згідно з висловлюванням Н. Гараняна та А. Холмогорової, взаємозалежність відносин є "трагедією життя", оскільки вона призводить до руйнування багатьох аспектів життя, таких як психічне та фізичне здоров'я та можливості утримання інших взаємин.

М. Бітті визначає взаємозалежність як ситуацію, коли одна людина повністю контролює поведінку іншої людини, яка може бути дитиною, дорослим, коханою людиною, чоловіком, батьком, матір'ю, сестрою, близьким другом, бабусею або дідусем, менеджером або клієнтом [7]. Вона описує це явище як хворобу з причин, таких як прогресуюча взаємозалежність та звичайна поведінка, яка може вести до саморуйнівних дій. Автор підкреслює, що взаємозалежні люди відчують відповідальність за все інше, окрім свого власного життя [7].

Основні ознаки співзалежності у зрілому віці включають:

- Почуття залежності від інших людей;
- Низьку самооцінку;
- Потребу в постійній підтримці та схваленні від оточуючих, щоб відчувати, що все добре;
- Почуття безсилля щодо зміни руйнівних стосунків;
- Потребу в алкоголі, їжі, роботі, сексі або інших зовнішніх стимулах, щоб відволіктися від своїх турбот;
- Невпевненість у встановленні психологічних меж;
- Почуття себе мучеником;
- Відчуття, що це жарт;
- Нездатність відчувати справжню близькість та любов.

У роботі О. Ємельянової співзалежність розуміється як емоційна залежність однієї людини від іншої людини, яка має значення для неї.

Співзалежність визначається як надмірна емоційна залежність людини від близьких людей, яка може бути наслідком виховання та контролю з боку батьків [27]. Така поведінка дає співзалежним внутрішню впевненість у контролі над своїми діями та впливом на почуття інших. Однак, коли людина

не може визнати свою співзалежність, це може призвести до відчуття порожнечі та втрати сенсу життя, і спонукати їх до створення нової сім'ї, де вони зможуть проявити себе в аналогічній ролі [26].

Аналіз наукових пояснень показує, що співзалежність включає такі особистісні характеристики, як низька самооцінка, нав'язливе мислення, стійкі упереджені судження про себе та навколишній світ, ірраціональне почуття провини, сорому та страху, заперечення власних потреб та проблем, а також надмірний контроль [2].

Співзалежні відносини - це відносини, у яких один партнер стає залежним від іншого, іноді до такої міри, що це може стати проблемою для обох людей. Далі наведено декілька причин виникнення співзалежних відносин:

Низька самооцінка: люди з низькою самооцінкою можуть шукати підтримки та підтвердження у відносинах, що може призвести до співзалежності.

Нездатність до самостійного прийняття рішень: деякі люди можуть відчувати необхідність мати партнера, який буде приймати рішення для них. Це може призвести до співзалежності, коли один партнер приймає всі рішення, а інший не має ніякої відповідальності.

Страх бути самому: іноді люди можуть боятися бути самі, тому вони шукають стабільну відносину, де їх приймуть і підтримають. Це може призвести до того, що партнер стає залежним від іншого.

Контроль: деякі люди можуть бажати контролювати інших, щоб відчувати себе потужними. Це може призвести до співзалежності, коли один партнер контролює іншого.

Нездатність до вираження своїх почуттів: коли люди не можуть виразити свої почуття, вони можуть стати залежними від партнера, який відчуває більшу емоційну відкритість.

Однією з концепцій співзалежності є положення про те, що співзалежність визначається як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку в ранньому дитинстві - стадії встановлення психологічної автономії.



Відповідно до психодинамічних досліджень Маргарет Маллер дитина у своєму розвитку проходить кілька стадій розвитку від 0 до 12 років. Коли дитина народжується, вона знаходиться на першій стадії – співзалежності. Її характеристика – симбіотичні відносини між матір'ю та дитиною – необхідна умова виживання. Дана стадія триває приблизно 6-9 місяців, доки дитина не починає повзати і стає на ноги. Завдання особи, що забезпечує догляд за дитиною (як правило, матері, але не можна виключати і постать батька) встановлення емоційного зв'язку шляхом вербальних і невербальних контактів [2].

Емоційний зв'язок служить основою довіри до навколишнього світу та необхідною умовою розвитку. Друга стадія – протизалежність. Протягом цього періоду (приблизно 18-36 місяців) першим завданням розвитку є відділення. У цей час у дитини яскраво виражений стимул до вивчення світу. Фігура батька цьому етапі стає дедалі значимішою для дитини, саме - його емоційна підтримка у вивченні оточення. Успішне проходження цієї стадії «психологічного народження» можливе лише за умови встановлення довіри до навколишнього світу, тобто за успішного проходження попередньої стадії.

Третя стадія – незалежності триває приблизно до 6 років. Протягом цього часу дитина здатна діяти автономно, але все ще відчуває та здійснює дії у стані зв'язку з батьком та сім'єю. Четверта стадія взаємозалежності характеризує «зрілі» відносини і зазвичай відповідає 6-12 рокам. Ступінь близькості між дитиною та іншими людьми коливається. Завдання цієї стадії – придбання здатності рухатися вперед і назад між з'єднанням та відділенням, не відчуваючи при цьому будь-якого дискомфорту.

Перелічені вище стадії розвитку взаємопов'язані, порушення однією зі стадій розвитку тягне у себе порушення іншою. Приклад зі стадією співзалежності та протизалежності. Результат незакінченого з'єднання чи відділення – це співзалежність. Співзалежна людина «прилипатиме», намагаючись завершити своє з'єднання і стаючи дуже залежною чи прив'язаною, або намагаючись завершити відділення чи автономію, стаючи дуже відокремленою, тобто протизалежною, або ходитиме по колу між одним та іншим. Власне, тут криється і головна розгадка співзалежних відносин, а

саме, чому вони так довго тривають – кожен за допомогою партнера намагається «відіграти» свої незавершені стадії розвитку. Якщо не завершена стадія з'єднання, то зазвичай підбирають партнера, який піклуватиметься. Якщо не завершена стадія відділення, то підбиратимуть партнера, такого, хто повністю братиме на себе функцію взаємодії з навколишнім світом. Співзалежні відносини не приносять задоволення жодній із сторін, оскільки партнери намагаються «вирішити» неможливе завдання – заново пройти стадії розвитку [13].

### **1.3. Поняття «самоствавлення» у сучасній психології та психологічні і соціальні фактори самоствавлення**

Внутрішня практика глибоко впливає на формування різнобічної, активної, творчої, духовно багатой особистості та створення умов для повного розкриття її потенціалу. Одним із найважливіших аспектів внутрішнього процесу людини є самоствавлення.

Феномен самоствавлення досліджували філософи, педагоги та психологи. Вітчизняні та зарубіжні дослідники наголошують на залежності самоствавлення від конкретного соціокультурного середовища (К. Абульханова-Славська, А. Асмолов, Р. Бернс, Б. Братусь, В. Столін, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.).

Більшість авторів прямо описували зв'язок між самоствавленням і розвитком особистості (Ю. Гіппенрейтер, І. Кон, О. Леонт'єв, Б. Петухов).

Принципова позиція І. Беха полягає в тому, що він вважає самоствавлення ключовим в процесі становлення та розвитку особистості завдяки оцінці та прийняттю чи відкиданню власного «Я». За допомогою самоствавлення, встановлення смислового зв'язку між людиною та світом виявляється зміст самої тієї взаємодії: чи є індивідуальна взаємодія морально-конструктивною чи деструктивною [5].

Хоча феномен самоствавлення був у центрі уваги багатьох наукових досліджень, поточний аналіз проблеми виявляє термінологічну невизначеність поняття «самоствавлення» та відсутність концептуальної єдності для розуміння часу.

У наукових дослідженнях проблема самоствавлення особистості також характеризується неоднозначністю, оскільки феномен невіддільний від формування особистості в плані істинної самосвідомості.

Процес створення самоствавлення базується на генезисі самої особистості. Отже, Я-образ - це складний психічний процес, суть якого полягає в тому, що індивід сприймає себе в різних ситуаціях діяльності і поведінки, у взаємодії з усіма видами інших людей, і об'єднує ці образи в єдине цілісне утворення - в уявлення, і так далі у відчутті власного «Я» як відмінного від інших суб'єктів суб'єкта.

У вітчизняній психологічній літературі поняття самоствавлення вперше використано Н. Саржвеладзе. Вчений бачив складну багаторівневу емоційнооцінну систему, розділену на два блоки - об'єктивний («Я» як об'єкт) і суб'єктивний («Я» як суб'єкт). Ці два способи самовіднесення включають пізнавальну діяльність, емоційні реакції та системи дій завдяки або підготовленості до участі в таких діях з іншим. З наукової точки зору, самоствавлення є структурною одиницею диспозиційного ядра особистості, яка має певний зв'язок із суспільством і самою собою .

Б. Ананьєв розглядає самоствавлення як широку категорію психологічної науки в цілому, і як фактор, що визначає гармонійний розвиток особистості, і як широку категорію для класифікації індивідів. На вивченні феномену індивідуального сприйняття себе та інших ґрунтувалися наукові думки Л. Божович, В. Мясичевого, Д. Узнадзе, В. Ядова [1].

Так, у своїх працях В. Мясичев представляє собі самоствавлення як сукупність значущих і динамічних сторін особистості, ступеня її свідомості, емоційно-ціннісного сприйняття себе як ініціатора і відповідального суб'єкта соціальної діяльності.

Л. Попов розуміє самоствавлення як складне когнітивно-дієве утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку між його компонентами. Структура має два компоненти - раціональне ставлення до себе як до суб'єкта соціальної діяльності («Я-образ») і емоційно-ціннісне ставлення до себе переживання і оцінка своєї значущості як суб'єкта соціальної діяльності (рефлексивне «Я») [35]. Завдяки взаємодії цих

компонентів з мотиваційною сферою особистості ідея індивідуальності залучається до діяльності та особистісної саморегуляції, що сприяє розвитку пізнавальної та особистісної суб'єктності особистості.

Існує також точка зору, згідно з якою самоствавлення пов'язана з формою психічної діяльності, яка яскравіше проявляється в мотиваційній та емоційній сферах особистості (К. Абульханова-Славська, О. Леонтьєв і С. Рубінштейн).

Отже, можна стверджувати, що існують суперечливі погляди на психологічну природу самоствавлення.

У вітчизняній психології вперше проблема самоствавлення була розглянута як самостійна категорія на основі концепції самосвідомості особистості (Л. Виготський, І. Кон, О. Соколова, В. Столін, І. Чеснокова та ін.).

Перші спроби пояснити феномен самоствавлення в психології відносили його до категорії «глобальної самооцінки», свого роду загального досвіду, який інтегрує індивідуальні самооцінки в динамічне ціле.

На думку західних вчених, завдяки самопізнанню можна знайти причину і сенс поведінки людини, а самооцінка відображає те, як людина бачить себе, свої здібності, своє становище серед інших людей.

Р. Бернс вважає, що самооцінка відображає ставлення людини, самооцінка існує тому, що знання про себе не можна сприймати як належне і викликає оцінки та емоції.

Таким чином, на думку вченого, самооцінка є емоційним компонентом самоствавлення, афективним компонентом Я-концепції як цілісної стійкої самооцінки, різної інтенсивності залежно від контексту змісту образу «я» [5].

Інший погляд, який потребує уваги, полягає в тому, що самоствавлення має особливу природу і виконує специфічні функції в загальній системі самосвідомості.

Так, у межах зазначених концепцій С. Куперсміт і М. Розенберг розглядають самооцінку як певну стійку особистісну рису, яка практично не залежить від ситуації та віку індивіда.

Автори підкреслюють, що саме самоповага і стійкий образ «я» необхідні для того, щоб гарантувати незмінне позитивне ставлення людини до себе [4].

Як показує наш аналіз, під самоствалненням розуміється афективний компонент самосвідомості, який нерозривно пов'язаний з когнітивним компонентом, оскільки на основі пізнання себе формується ставлення до власної особистості, як позитивне, так і негативне, адекватне чи неадекватне. І вже на основі самоствалнення будується модель фактів і дій, що формує поведінковий або регулятивний компонент самоствалнення.

Самоствалнення само по собі є важливим елементом самосвідомості. Воно має свою структуру та особливості.

О. Камінська виділяє основні характеристики самоствалнення: структурні, а саме: самоповага, самосимпатія, очікування позитивного відгуку від інших, інтерес до себе, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самоконтроль, самовладання, свідомість, самозвинувачення, самосвідомість; зміст - модальність, адекватність самоатрибуції, ступінь виразності (завершеності) складових елементів, наявність/відсутність суперечливих Я-характеристик; динамічний - ступінь стійкості і лабільності самоствалнення, тобто здатність особистості пристосовуватися до змін, які можуть визначатися зовнішніми впливами і онтогенетичним розвитком особистості [15].

Різноманітні відмінності в характеристиках самоствалнення, які були науково продемонстровані, насправді визначають особливості в тому, як люди сприймають себе.

І. Чеснокова, досліджуючи роль самоствалнення, зазначає, що воно має місце на двох рівнях самопізнання.

На першому рівні самоствалнення нестабільне і виникає в результаті взаємодії з іншими людьми, переважно зовнішніми факторами.

Отже, індивідуальні особливості, які виникають із поведінки людини, прив'язані до конкретної ситуації, а не до цілісного, обґрунтованого розуміння, що передбачає розуміння власної сутності.

На другому рівні самопізнання формування самоствавлення відбувається через зіставлення «Я – Я» з внутрішнім діалогом, що виявляється через самооцінку і відображає рівень психологічної зрілості особистості [1].

Цікавими є ідеї В. Століна, в яких самоствавлення є в концепції особистісного значення. У контексті концепції сенсу «Я» через самоприписування вчений розуміє пряме феноменологічне вираження особистісного сенсу «Я» для людини. Водночас існування та об'єктивне становище суб'єкта в суспільстві визначає специфіку цього досвіду [8].

Таким чином, порівняння наукових праць вітчизняних і зарубіжних психологів показує, що загальноприйнятого термінологічного трактування поняття «самоствавлення» в психології не існує, оскільки самоствавлення мислиться з різних концептуальних позицій.

Однак, як зазначає С. Пантілеєв, для більшості вчених можна прийняти більш-менш прийнятну позицію, згідно з якою самоствавлення є цілісною, одновимірною та універсальною сутністю, що відображає ступінь позитивного ставлення людини до себе у формі «Я»; та поєднання індивідуальних самооцінок [19].

Останнім часом набули розвитку дослідження індивідуального самоствавлення (Л. Адамова, О. Камінська, А. Колодяжна, В. Маркін, Т. Терра, Р. Сапожнікова, О. Сібгатулліна та ін.).

Це пояснюється насамперед тим, що самоствавлення є важливим у різних аспектах становлення та розвитку особистості. Більшість вітчизняних психологів розглядають самоствавлення в контексті структури процесів самосвідомості особистості. Як і в процесі самосвідомості існує зв'язок між самопізнанням і самовіднесенням [36].

У ході нашого теоретичного аналізу ми з'ясували, що самоствавлення відіграє першорядну роль у системі саморегуляції індивіда завдяки регулятивному впливу на процес внутрішньоособистісної детермінації.

Самоствавлення людини виражається в соціальній активності, яка визначає її адекватність і диференційованість [29]. Це мотив саморегуляції поведінки, який реально створюється на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи з мотиваційних компонентів і закінчуючи власною оцінкою

результату поведінки, поділом механізмів регуляції поведінки на рівні конкретної діяльності. ситуації до рівня тривалої реалізації ідеологічних ідей.

Спираючись на дослідження природи самоствавлення, виявлення особливостей феномену, вчені з різних країн світу, в тому числі домашні психологи, намагалися розкрити структуру самоствавлення.

Л. Виготський, С. Пантілеєв, К. Роджерс, Н. Саржвеладзе, В. Столін, Р. Вайлі та ін. розглядають самоствавлення як складне психологічне утворення. Тому найпоширенішим є розуміння, що структура самоствавлення складається з таких компонентів: емоційного або самоприйняття та самооцінки.

За Н. Саржвеладзе, самоствавлення – це прийняття себе, незалежно від того, якими рисами він наділений, тобто прийняття себе «безумовно». Самоствавлення - це ставлення, ніби людина є носієм певних властивостей і чеснот.

В. Столін вважає, що самоствавлення – це здатність особистості до самореалізації. Відповідно основним структурним компонентом самоствавлення є сума емоційних проявів особистості: самоповаги, самосимпатії, інтересу до себе, яка завдяки адитивності цієї структури поєднується із загальним відчуттям позитивного або негативна думка про себе.

Тому, на думку В. Століна, глобальне самоствавлення – це сукупність компонентів [8].

У той же час дослідження В. Століна викликали велику критику з боку вітчизняного психолога С. Пантілеєва. Він вважає, що люди мають різний ступінь вираження однієї з трьох конкретних емоційних модальностей.

Таким чином, у той час як самоствавлення може бути основним центром уваги для однієї людини, для іншої світ може ідентифікувати почуття як симпатію до себе.

Співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення можуть виявлятися у наступних аспектах:

Рівень розвитку самоствавлення може впливати на рівень залежності від батьків та інших дорослих осіб. Особи з низьким рівнем самоствавлення можуть бути більш залежні від порад та допомоги інших, тоді як особи з

високим рівнем самоствавлення можуть бути більш незалежними та самостійними.

Рівень самоствавлення може впливати на здатність до прийняття рішень та розв'язання проблем. Особи з високим рівнем самоствавлення можуть бути більш здатні до самостійного прийняття рішень та пошуку рішень на основі власного досвіду та знань. Особи з низьким рівнем самоствавлення можуть бути менш впевненими в своїх здібностях та більш схильні до підлеглості.

Рівень самоствавлення може впливати на розвиток соціальної компетентності та взаємодії з іншими людьми. Особи з високим рівнем самоствавлення можуть бути більш успішними в соціальних відносинах та взаємодії з іншими людьми, тоді як особи з низьким рівнем самоствавлення можуть відчувати більшу тривогу та неспроможність у взаємодії з іншими.

Рівень самоствавлення може впливати на підготовку до майбутньої кар'єри. Особи з високим рівнем самоствавлення можуть бути більш здатні до самостійного планування своєї кар'єри та визначення своїх кар'єрних цілей, тоді як особи з низьким рівнем самоствавлення можуть потребувати більшої підтримки та порад від інших осіб, щоб зробити вірний вибір у своїй кар'єрі та досягти своїх цілей.

Рівень самоствавлення може впливати на ставлення до власного здоров'я та фізичної активності. Особи з високим рівнем самоствавлення можуть бути більш здатні до самостійного контролю свого здоров'я та розвитку здорового способу життя, тоді як особи з низьким рівнем самоствавлення можуть бути менш уважними до свого здоров'я та менш схильні до фізичної активності.

Отже, самоствавлення – це не лише сума емоційних проявів, а й унікальна форма (модальність) зі специфічним семантичним забарвленням і певним емоційним відтінком. І тому психологічна система самоствавлення не адитивна, а заснована на принципі динамічної ієрархії, в якій той чи інший спосіб емоційної атрибуції може бути стрижнем.

Самоствавлення створює суттєвий розрив у цілісності особистості та є важливою складовою вчинків, самосвідомості та особистості. Самоствавлення є ключовим фактором у процесі становлення та розвитку особистості, завдяки якому відбувається оцінка та прийняття чи неприйняття власного



«Я». Безсумнівно, що саме ставлення є однією з найважливіших категорій психологічної науки взагалі і однією з найважливіших категорій для характеристики особистості.

### **Висновки до розділу 1**

1. Співзалежність і самоставлення є важливими поняттями в психології і пов'язані з розвитком людини в ранній дорослості. Співзалежність означає надмірну залежність від інших людей, яка може виникнути з різних причин, таких як низька самооцінка, тривога або страх. Самоставлення ж означає здатність до самоактуалізації, тобто до розвитку власних здібностей і потенціалу. Дослідження співзалежності та самоставлення є важливим для розуміння розвитку людини періоду ранньої дорослості та може допомогти розробити програми психологічної корекції.

2. Науковий аналіз показує, що співзалежність включає ряд особистісних характеристик, таких як низька самооцінка, наявність нав'язливих думок, упереджене ставлення до самого себе та до навколишнього світу, почуття провини, стиду та страху, ігнорування власних потреб та проблем, а також надмірний контроль над іншими.

3. Згідно з теоретичним дослідженням, самоставлення є афективною складовою самосвідомості, яка тісно пов'язана з когнітивною складовою. Це означає, що ставлення до власної особистості може бути сформоване на основі пізнання себе і може бути позитивним або негативним, адекватним чи неадекватним. Самоставлення також включає модель фактів і дій, що впливає на поведінковий та регулятивний компонент самоставлення. Отже, самоставлення має власну структуру та характеристики, і є важливим для формування самосвідомості.

4. Загалом, рівень співзалежності та самоставлення може впливати на багато аспектів життя людини, таких як здатність до самостійного прийняття рішень, соціальна успішність та професійний розвиток. Тому дуже важливо дбати про підтримку та розвиток рівня самоставлення, а також

зниження рівня співзалежності, щоб мати можливість бути більш успішним та задоволеним у житті.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОСТАВЛЕННЯ**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення**

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн у зв'язку з обмеженнями, викликаними складною ситуацією в країні. За неможливістю провести офлайн дослідження, респондентам було запропоновано пройти методики, які були оформлені у форматі Google Form. Дану форму було розміщено в соціальних мережах та поширено в телеграмм-чатах.

У дослідженні взяли участь 90 осіб віком від 20 до 45 років. Серед них 40 чоловіків і 50 жінок. При аналізі отриманих результатів відбулося відсіювання респондентів. Першим критерієм був вік опитуваних. Другим критерієм був нерівномірний розподіл жінок та чоловіків, а саме переважання відповідей жіночої статі. Відсіювання проводилося за допомогою випадкової вибірки таким чином, щоб кількість чоловіків і жінок була пропорційною.

Показники вибірки представлені в таблиці 2.1. З неї бачимо, що вік респондентів однаковий та входить до періоду ранньої дорослості. За сімейним станом більшість вибірки не має партнера (не одружені, не заміжні). Проте спостерігається, що частка одиноких чоловіків (80%) значно більша, ніж жінок (66%). За освітою більшість чоловіків (45%) мають неповну або повну середню освіту, більшість жінок (68%) також мають неповну або повну середню освіту. Також бачимо, що більшість респондентів з вищою освітою – це чоловіки. Їх частка становить 27,5%, тоді як жінок - 24%. За місцем проживання переважає місто не обласного центру чи СМТ у обох статей. Найменше опитаних чоловіків і жінок проживають у селах.

Таблиця 2.1.

**Демографічна статистика респондентів**

	Чоловіки	Жінки
Вік	20-40	20-40
Одружений/заміжня/є партнер	20%	34%
Не одружений/не заміжня	80%	66%
Вища освіта	27,5%	24%
Спеціальна освіта	27,5%	8%
Повна/неповна середня освіта	45%	68%
Обласний центр	42,5%	40%
Інше місто чи СМТ	45%	52%
Село	12,5%	8%

Для дослідження було використано такий діагностичний інструментарій:

Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд). Методика призначена для діагностики рівня міжособистісної залежності. Містить 20 питань та 4-бальну систему оцінювання.

Тест-опитувальник самоствавлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв). Тест-опитувальник самоствавлення створений згідно з напрацюваннями В. В. Століна, а саме - його ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Така версія методики дає можливість визначити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване на самоповазі, аутосимпатії, самоінтересі і очікуванню ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я». В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» і самоствавлення.

Опитувальник містить такі шкали:

Шкала I – самоповага.

Шкала II – аутосимпатія.

Шкала III – очікуване ставлення від інших.

Опитувальник також містить додаткові шкали, спрямовані на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 – самоприйняття.

Шкала 3 – самопослідовність.

Шкала 4 – самозвинувачення.

Шкала 5 – самоінтерес.

Шкала 6 – саморозуміння.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження співзалежності та самоствавлення у осіб ранньої дорослості**

Для дослідження та аналізу отриманих даних було використано програму Microsoft Office Excel.

За методикою "Шкала співзалежності" для зручності аналізу та обрахунків даних було створено власні рівні, орієнтуючись на наявні дані опитуваних. У результаті були отримані такі рівні:

- 29-41 - низький рівень;
- 42-56 - середній рівень;
- 57-68 - високий рівень.

*Таблиця 2.2.*

### **Описова статистика схильності до співзалежності у вибірці**

	Загальна вибірка	Чоловіки	Жінки
Середнє арифметичне	44,9	45	45
Мода	41	35	46
Медіана	45	45	46
Стандартне відхилення	7,4	6,4	8,1
Коефіцієнт варіації %	16,4	14	18

Аналізуючи описову статистику, представлену на таблиці 2.2. бачимо, що показники загальної вибірки середнього арифметичного, моди та медіани

знаходяться в межах середнього рівня співзалежності. Середнє арифметичне дорівнює 44,9. Мода дорівнює 41. Медіана дорівнює 45. Це підтверджує раніше описані результати того, що у загальній вибірці респондентів домінуючим рівнем співзалежності є середній. Коефіцієнт варіації, що дорівнює 16,4%, свідчить про однорідність вибірки, оскільки не перевищує 33%.

Проаналізуємо окремо показники описової статистики чоловіків і жінок. Значення середнього арифметичного за відповідями чоловіків дорівнює 45, що відповідає середньому рівні співзалежності за методикою. Значення моди дорівнює 35 і знаходиться в межах низького рівня співзалежності. Отже, можемо зробити висновок, що найчастіше у відповідях респондентів-чоловіків зустрічається саме показник низького рівня. Медіана дорівнює 45, що знаходиться в межах середнього рівня співзалежності. Коефіцієнт варіації дорівнює 14%, що свідчить про однорідність вибірки чоловіків. Значення середнього арифметичного жінок дорівнює 45 і відповідає середньому рівню співзалежності. Мода дорівнює 46 і теж знаходиться на середньому рівні. На відміну від чоловіків, мода жінок має дещо вищі показники. Тому можна припустити, що жінки більш схильні до співзалежності, ніж чоловіки. За коефіцієнтом варіації, що дорівнює 18% у жінок можемо говорити про однорідність вибірки.

*Таблиця 2.3.*

**Рівень схильності до співзалежності респондентів (%)**

	Загальна вибірка	Чоловіки	Жінки
Низький рівень	34	37	32
Середній рівень	61	60	62
Високий рівень	4	3	6

Перейдемо до аналізу результатів схильності до співзалежності за методикою "Шкала співзалежності". Згідно з отриманими даними, високий рівень співзалежності має найменша частина опитуваних (4%), більшість респондентів (61%) знаходяться на середньому рівні співзалежності, на

низькому рівні співзалежності знаходиться решта опитуваних, що становить 34%.

Також було проаналізовано середні показники за двома групами: чоловіки і жінки.

На високому рівні співзалежності знаходяться 3% усіх опитаних чоловіків. Це означає, що лише меншість чоловіків схильні до співзалежності у стосунках. На середньому рівні знаходиться більшість чоловіків, а саме 60%. На низькому рівні схильності до співзалежності знаходяться 34% опитаних чоловіків. Перейдемо до аналізу рівневого розподілу жінок. На високому рівні знаходяться 6% жінок, що також є меншістю опитуваних. На середньому рівні знаходяться 62% респондентів-жінок. І на низькому рівні знаходяться 32% жінок.

Для зручності обрахунків та коректної обробки результатів за методикою "Тест-опитувальник самоствавлення" нами було введено коефіцієнт для вирівнювання даних. Також було створено рівні, щоб якомога точніше описати дані:

- 0-5 - низький рівень;
- 6-12 - середній рівень;
- 13-18 - високий рівень.

Розглянемо результати описової статистики, представлені на таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

**Описова статистика вибірки за методикою "Тест-опитувальник самоствавлення"**

Шкала	Середнє значення	Мода	Медіана	Станд. відх.	Коефіцієнт варіації %
Самоповага	9,1	9,6	9,6	2,4	23
Аутосимпатія	9,7	10	10	2,2	45
Очікуване сприйняття від інших	8,7	8,6	8,6	2,2	45
Самовпевненість	9,3	10	10	2,4	24
Позитивне ставлення інших	10,7	11,4	11,4	2,8	61

Самосприйняття	10,4	11,4	11,4	3,4	49
Самопослідовність	7,7	9,1	6,9	3,5	77
Самозвинувачення	8,9	6	8	3,5	89
Самоінтерес	5,2	6,9	6,9	2,1	30
Саморозуміння	9,9	9,1	9,1	2,9	25

Почнемо зі шкали самоповаги. Середнє значення за даною шкалою дорівнює 9,1, що є показником середнього рівня за методикою. Мода також знаходиться в межах середнього рівня і дорівнює 9,6. Медіана має те ж саме значення, що і мода. Це може вказувати на те, що вибірка має деякий рівень симетрії, коли значення розподілені приблизно рівномірно навколо середнього значення. Міра розкиду значень відносно їх середнього значення дорівнює 6. Стандартне відхилення загальної вибірки за шкалою самоповаги дорівнює 2,4, а отже можна говорити про невеликий розкид значень стосовно середнього арифметичного. Коефіцієнт варіації дорівнює 23%, що свідчить про однорідність вибірки. Отже, узагальнюючи усі показники за шкалою самоповаги, можна зробити висновок про те, що дана характеристика вимірюється досить точно та стабільно.

Перейдемо до другої шкали, яка вимірює рівень аутосимпатії досліджуваних. Середнє значення вибірки дорівнює 9,7, і знаходиться в межах середнього рівню. Мода та медіана мають однакові значення, що дорівнюють 10. Ці показники також знаходяться на середньому рівні. Якщо мода та медіана вибірки однакові, це означає, що найбільш повторюване значення вибірки (мода) дорівнює значенню, що знаходиться в середині впорядкованої вибірки (медіана). Стандартне відхилення дорівнює 2,2 і вказує про незначний розкид значень стосовно середнього арифметичного. Проте коефіцієнт варіації свідчить про те, що розкид значень вибірки становить 44% від її середнього значення, і може бути показником великої кількості варіацій відповідей. Загалом можна підсумувати, що показники мір



центральної тенденції свідчать про переважання відповідей середнього рівня за шкалою аутосимпатії.

Наступною розглянемо шкалу очікуваного сприйняття від інших. Середнє значення вибірки знаходиться в межах середнього рівня і дорівнює 8,7. Мода і медіана за цією шкалою також рівні між собою і дорівнюють 8,6, що є показником середнього рівня. Стандартне відхилення дорівнює 2,2, що свідчить про незначний розкид даних стосовно середнього арифметичного. Коефіцієнт варіації дорівнює 45%, що свідчить про середній розкид значень вибірки за даною шкалою.

Наступною шкалою для аналізу є шкала самовпевненості. Як і у вжі описаних шкал, у даній домінуючим рівнем за показниками описової статистики є середній. Середнє арифметичне дорівнює 9,3. Мода і медіана дорівнюють 10. Показник стандартного відхилення дорівнює 2,4, що є невисоким показником розсіювання відносно середнього значення досліджуваної вибірки. Коефіцієнт варіації також має невисоке значення, а саме 24%, що може свідчити про відносну помірність та однорідність вибірки.

Наступною шкалою для аналізу є шкала позитивного ставлення інших.. Дана шкала має найвищі показники мір центральної тенденції в порівнянні з іншими шкалами, що представлені на таблиці 2.3. Середнє арифметичне дорівнює 10,7 і знаходиться в межах середнього рівня. Мода та медіана дорівнюють 11,4 і також знаходяться на середньому рівні, проте близько до діапазону значень високого рівня. Стандартне відхилення дорівнює 2,8 і свідчить про невисокий показник відхилення від середнього. Проте коефіцієнт варіації, що дорівнює 61% вказує на велику варіативність вибірки, що може засвідчувати про її неоднорідність та великий розкид значень.

Далі розглянемо шкалу самосприйняття. Середнє арифметичне дорівнює 10,4 і це значення свідчить про переважання відповідей середнього рівню. Мода і медіана дорівнюють 11,4 і також знаходяться в межах середнього рівню, що підтверджує домінування середнього рівня у опитуваних. Коефіцієнт варіації дорівнює 49%, що свідчить високу варіабельність значень у вибірці.

Наступною для аналізу йде шкала самопослідовності. Середнє арифметичне за шкалою дорівнює 7,7 і знаходиться в межах середнього рівня. Значення моди дорівнює 9,1 і також відноситься до середнього рівня. Медіана дорівнює 6,9. Цей показник також знаходиться в межах середнього рівня. Уже за значеннями показників мір центральної тенденції спостерігаються незначні відмінності у значеннях. Продовжимо аналіз. Показник стандартного відхилення за цією шкалою є найвищим з усіх шкал методики. Він дорівнює 3,5, що також підтверджує високу варіативність відповідей респондентів. Коефіцієнт варіації становить 77%, тому він може свідчити про те, що значення вибірки розташовані далеко від середнього арифметичного значення. Це може бути результатом наявності неоднорідної розподіленості даних.

Приступимо до аналізу шкали самозвинувачень. Середнє арифметичне дорівнює 8,9 і знаходиться в межах середнього рівня. Мода дорівнює 6, що є показником нижньої межі середнього рівня. Медіана дорівнює 8 і знаходиться в межах середнього рівня. Ці показники свідчать про переважання у опитуваних результатів з середнім рівнем самозвинувачень. Показник стандартного відхилення дорівнює 3,5. Коефіцієнт варіації дорівнює 89%, що є критичним значенням і свідчить про велику варіативність в вибірці, оскільки значення вибірки можуть варіювати значно відносно їх середнього значення.

Перейдемо до шкали самоінтересу. Середнє арифметичне за даною шкалою дорівнює 5,2, що знаходиться на межі низького та середнього рівнів методики. Тому важливо проаналізувати наступні міри тенденції. Мода дорівнює 6,9, що характерна для середнього рівня. Медіана дорівнює 6,9. Коефіцієнт варіації дорівнює 30%, що може свідчити про відносну рівномірність вибірки.

Останньою шкалою для аналізу є шкала саморозуміння. Середнє значення дорівнює 9,9, що знаходиться в межах середнього рівня. Мода і медіана дорівнюють 9,1, і також знаходяться в межах середнього рівня. Стандартне відхилення дорівнює 2,9, отже розкид даних відносно середнього

значення є незначним. Коефіцієнт варіації дорівнює 25%, що свідчить про відносну однорідність вибірки, оскільки значення не перевищує 33%.

Таблиця 2.5.

**Описова статистика самоствалення чоловіків і жінок**

Шкала	Середнє		Станд. відх.		Коеф. варіації (%)	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Самоповага	8,8	9,2	2,3	2,5	26,4	27,4
Аутосимпатія	9,8	9,6	2,7	1,8	27,6	18,7
Очікуване сприйняття від інших	8,6	8,7	2,3	2,1	26,3	24,5
Самовпевненість	9,2	9,4	2,8	2,1	30,1	22,6
Позитивне ставлення інших	10,4	10,9	3,0	2,7	28,5	24,4
Самосприйняття	10	10,6	3,2	3,5	31,6	33,1
Самопослідовність	7,6	7,8	3,3	3,7	44,1	47,3
Самозвинувачення	9,3	8,6	3,7	3,4	39,9	39,8
Самоінтерес	5	5,4	2,1	2,1	41,5	39,2
Саморозуміння	9,3	10,5	3,2	2,5	34,8	23,7

Згідно з таблицею 2.5., на якій продемонстровано основні відмінності показників описової статистики чоловіків і жінок, можна зробити наступні висновки. За середнім арифметичним найвищі показники у чоловіків і жінок спостерігаються за шкалою позитивного ставлення інших. Значення знаходяться в межах середнього рівня за методикою. Найнижчі показники середнього арифметичного характерні за шкалою самоінтересу як у чоловіків, так і у жінок. Значення знаходяться в межах низького рівню у чоловіків, і на межі низького та середнього рівнів у жінок.

Найбільш неоднорідні відповіді у чоловіків спостерігалися за шкалами самопослідовності та самоінтересу. У жінок - за шкалами самопослідовності, самоінтересу та самозвинувачення.

Таблиця 2.6.

**Рівні самоствавлення респондентів (%)**

Шкала	Низький	Середній	Високий
Самоповага	11	82	7
Аутосимпатія	3	84	12
Очікуване сприйняття від інших	8	90	2
Самовпевненість	3	90	7
Позитивне ставлення інших	3	73	24
Самосприйняття	10	60	30
Самопослідовність	34	57	9
Самозвинувачення	14	70	16
Самоінтерес	49	51	0
Саморозуміння	8	74	18

Аналізуючи табл. 2.6., можемо зробити висновок, що найбільш характерним рівнем для усіх шкал методики є середній, оскільки за кожною шкалою більшій половині респондентів характерний саме середній рівень.

Також варто звернути увагу на те, що найбільше респондентів знаходяться на низькому рівні за такими шкалами як самопослідовність та самоінтерес. Найпоширенішими серед відповідей респондентів на високому рівні знаходяться шкали позитивного ставлення від інших та самосприйняття. Високий рівень не притаманний жодному респонденту за шкалою самоінтересу.

### **2.3. Аналіз взаємозв'язків співзалежності та самоствавлення**

Для аналізу взаємозв'язків співзалежності та самоствавлення було проведено кореляційний аналіз. Кореляція Пірсона є одним з найбільш поширених і важливих методів в статистичному аналізі даних.

Таблиця 2.7.

**Кореляційні зв'язки між показниками співзалежності та  
самоствавлення**

Шкала	Співзалежність
Самоповага	0,380*
Аутосимпатія	0,187
Очікуване сприйняття від інших	0,301*
Самовпевненість	0,140
Позитивне ставлення інших	0,113
Самосприйняття	-0,190
Самопослідовність	0,341*
Самозвинувачення	0,410*
Самоінтерес	0,007
Саморозуміння	0,287*

*Примітка: \* –  $p=0,05$*

Згідно з табл. 2.7. бачимо, що існує статистично значуща кореляція між співзалежністю та такими шкалами самоствавлення як самоповага, очікуване сприйняття від інших, самопослідовність, самозвинувачення та саморозуміння. Отже, чим вищим буде рівень співзалежності, тим вище будуть показники вказаних шкал.

Для пояснення зв'язку співзалежності з самоповагою та саморозумінням можна припустити, що людина може відчувати себе корисною та необхідною іншим людям, що дозволяє їй розвивати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей. Що стосується шкал очікуваного сприйняття від інших та самозвинувачень, то ці риси є характерними для людини, що вступила в співзалежні стосунки. Поняття зв'язків співзалежності та самопослідовності потребує подальшого вивчення та дослідження,

оскільки складно описати особливості даних взаємозв'язків без глибокого аналізу.

Отже, виявлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що схильність до співзалежності та самоствавлення взаємопов'язані між собою.

## **Висновки до розділу 2**

1. У дослідженні взяли участь 90 осіб віком від 20 до 45 років. Серед них 40 чоловіків і 50 жінок. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google-форми.

2. Для проведення дослідження використовувалися наступні діагностичні інструменти: методика "Шкала співзалежності", розроблена Б. Уайнхолдом та Дж. Уайнхолдом, яка складається з 20 питань та використовує 4-бальну систему оцінювання; а також "Тест-опитувальник самоствавлення", розроблений В.В. Століном та С.Р. Пантелєєвим відповідно до ієрархічної моделі структури самоствавлення. Ця методика дозволяє визначити три рівні самоствавлення з різним ступенем узагальнення.

3. Згідно з отриманими даними за методикою "Шкала співзалежності", найменша частина опитуваних має високий рівень співзалежності, більшість респондентів знаходяться на середньому рівні співзалежності, а решта опитуваних мають низький рівень співзалежності.

4. За методикою "Тест-опитувальник самоствавлення" Один з найбільш характерних рівнів для всіх шкал методики є середній рівень. Варто зазначити, що найбільшу кількість респондентів складають ті, хто знаходиться на низькому рівні за шкалами самопослідовності та самоінтересу. Щодо шкал позитивного ставлення від інших та самоприйняття, то найбільше відповідей респондентів знаходиться на високому рівні. Варто зазначити, що ніхто з респондентів не досяг високого рівня за шкалою самоінтересу.

5. Дані дослідження кореляцій свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем співзалежності та самоствавленням за такими шкалами як самоповага, очікуване сприйняття від інших, самопослідовність, самозвинувачення та саморозуміння.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

### **3.1. Методи корекції співзалежності осіб ранньої дорослості у різних психологічних підходах**

Співзалежність у партнерських стосунках є серйозною проблемою для багатьох людей, що може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я. Однак, існує безліч методів та підходів, які можуть бути застосовані для корекції співзалежності. У даному пункті розглянемо різні психологічні підходи та методи, що можуть бути використані для корекції співзалежності.

Основною метою роботи з клієнтами з такою структурою особистості є створення необхідних умов для розвитку власного "Я", що є основою "психологічного народження" клієнта та його психологічної автономії [38]. Для цього в психотерапії необхідно вирішити ряд завдань, таких як відновлення кордонів, набуття чутливості клієнта (особливо до агресії), встановлення контакту з його потребами і бажаннями, навчання новим моделям вільної поведінки. Критеріями успішної терапевтичної роботи є поява у клієнта власних потреб, відкриття нових почуттів, переживання нових якостей надійного "Я" і можливість побути наодинці.

Основними психологічними підходами у корекції співзалежності є:

- Психодинамічний підхід вважає, що співзалежність може бути результатом підсвідомих конфліктів та внутрішньої боротьби. Один із методів, що може бути використаний для корекції співзалежності у психодинамічному підході - це психоаналітична терапія. Під час такої терапії пацієнт зосереджується на своїх емоціях та думках, що допомагає розкрити підсвідомі причини співзалежності. Психодинамічна стратегія корекції співзалежності включає ряд послідовних етапів:

Робота зі свідомістю клієнта, щоб об'єктивно донести до нього те, як він бачить речі ззовні і які наслідки це має, та інтегрувати отриману інформацію в його свідомості.

Дослідження соціально-психологічних чинників розвитку співзалежності, особливо почуття неповноцінності.

Обережне усування найбільш деструктивних методів психологічного захисту - проєкцію, раціоналізацію, створення альтернативи та нові мотивації. 4) Стимулювання позитивних мотивацій, які ще не до кінця сформовані, апелюючи до підсвідомості співзалежного та стимулюючи його творчий потенціал [26].

- Когнітивно-поведінковий підхід вважає, що поведінка людини залежить від її думок та переконань. Тому, одним із методів, що може бути використаний для корекції співзалежності у когнітивно-поведінковому підході - це когнітивна терапія. Цей метод допомагає людині змінити свої переконання та думки, що може призвести до зміни її поведінки. Одним з найпоширеніших методів є сократівський діалог. Терапевт ставить клієнту запитання таким чином, щоб клієнт міг знайти джерело власних встановлених правил. Спеціаліст вислуховує відповіді та звертає увагу клієнта на логічні протиріччя. Потім вони обговорюють всі "за" і "проти", досліджують сенс своїх думок і вплив на психологічний стан. В результаті пацієнт готовий переглянути свої переконання, зробити нові висновки і відповідно до них діяти [27].

- Гуманістичний підхід вважає, що людина може сама змінити своє життя, якщо вона має потрібні ресурси та можливості. Один із методів, що може бути використаний для корекції співзалежності у гуманістичному підході - це родинна терапія. Під час родинної терапії, спеціаліст працює з усією родиною, допомагаючи встановити здорові межі, розв'язувати конфлікти та покращувати комунікацію між родичами [28].

- Підхід групової терапії може бути ефективним методом корекції співзалежності. У груповій терапії, люди зі схожими проблемами збираються разом, щоб обговорити свої проблеми та підтримувати один одного. Цей метод дозволяє людям отримувати підтримку від людей, які розуміють їхню ситуацію та можуть поділитись своїм досвідом.

- Системний підхід вважає, що співзалежність може бути результатом дисбалансу взаємовідносин між людьми. Тому, одним із методів, що може бути використаний для корекції співзалежності у системному підході - це системна терапія [27]. У системній терапії, спеціаліст працює зі всією



системою, а не тільки з однією людиною, що допомагає зрозуміти взаємовідносини та змінити їх на краще.

· Методи гештальт-терапії при корекції співзалежності включають в себе підвищення обізнаності про власні почуття [29]. Терапевт просить клієнта сфокусуватися на зовнішніх факторах, а саме на тому, що він може бачити і чути. Згодом пропонується зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях, думках, образах, емоціях і м'язовій напрузі. Клієнту слід поступово зосереджуватися на своїх внутрішніх процесах, визначити, які бажання і почуття виникають, і намагатися знайти джерело виникнення проблем.

Отже, ми розглянули різні основні психологічні підходи та методи, що можуть бути використані для корекції співзалежності. Кожен з них має свої переваги та недоліки, і вибір конкретного методу залежить від конкретної ситуації та особливостей особистості клієнта.

### **3.2. Особливості корекції співзалежності методами гештальт-терапії**

Терапія співзалежності - це терапія зростання. Витоки співзалежності, як уже згадувалося, сягають раннього дитинства. Терапія для співзалежних клієнтів - це проект "вирощування" клієнта, який можна метафорично описати як стосунки матері та дитини. Ця ідея не нова. Д. Віннікот пише, що "терапія намагається імітувати природні процеси, які характеризують поведінку конкретної матері та її дитини...". Саме пара мати-дитина, чиє раннє спілкування з матір'ю навчає основним принципам поводження з дитиною, чия поведінка "недостатньо хороша" або була перервана" [33].

Основною метою терапії з такими клієнтами є створення умов для "психологічного народження" і "розвитку" основи психологічної автономії людини [31].

Основними принципами, на яких базується робота із співзалежними, є:

1.Актуальність - принцип "тут і зараз. Люди, які перебувають у співзалежних стосунках, витрачають багато енергії, фантазуючи про свого партнера та його поведінку. Вони живуть своїм життям десь далеко, в

очікуванні "поганого майбутнього", згадуючи старі дитячі травми і фантазуючи про свого партнера.

Такі відхилення від сьогодення можуть спричинити велику втрату енергії і призвести до тривоги, безпорадності та неадекватних стосунків з невідповідними партнерами, так, ніби вони "наступають на ті самі граблі". Життя, яке існує десь у голові, насправді є великою проблемою для людей, схильних до співзалежності.

Одна з технік повернення до "тут і зараз"-це пошук власної підтримки та ресурсів. Людський досвід і життя здебільшого відбувається саме зараз. І саме зараз у вас є все, що потрібно для щастя.

## 2. Майндфулнес - практика усвідомленості.

Існує три сфери усвідомленості:

- Внутрішній світ - відчуття, почуття та думки;
- Зовнішній світ - події, поведінка людей, навколишнє середовище;
- Середній світ - фантазії про внутрішній і зовнішній світ.

Усвідомлювати - це звертати увагу на все, що виникає у внутрішньому світі. Усвідомлювати - продовжувати звертати увагу на все, що виникає у свідомості. Усвідомлення - це спонтанний, природний процес. Завдання психотерапії - відновити цей процес. При цьому відновлюється контакт з самим собою і краще розуміння власних потреб. Для співзалежних відновлення контакту з собою і своїми потребами є одним з основних і найважливіших завдань. Процес відновлення усвідомлення забезпечує підтримку, внутрішній орієнтир, компас, ресурс, який є у кожного, але, на жаль, з багатьох причин (психологічна травма, неблагополучна сім'я), втрачають комунікацію.

3. Відповідальність. Не буде перебільшенням сказати, що для гештальт-терапії характерна техніка роботи з відповідальністю або підзвітністю. А при роботі з взаємозалежністю питання відповідальності є одним з найважливіших. Але це не провина, це відповідальність. Відповідальність за свій вибір, відповідальність за те, що ви чогось не робите, відповідальність за те, що ви допускаєте, що до вас так ставляться. І це ваша відповідальність встановлювати межі - дбати про власні потреби-це

не ваша провина. Усвідомлюйте свої межі-що є прийнятним для вас, і усвідомлюйте, що для вас непринятно, висловлюйте це у спілкуванні з партнером, показуйте партнеру свої кордони і створюйте нові правила взаємодії [40].

Іншими словами, три основні техніки гештальт-терапії в цілому - це "Реальність. Усвідомлення .Відповідальність" взаємопов'язані і функціонують як один злагоджений механізм.

### **3.3. Програма корекції співзалежності у осіб ранньої дорослості**

Під час написання цієї кваліфікаційної роботи було узагальнено досвід дослідників і психологів-практиків, які працюють над вивченням співзалежності у стосунках, з метою розробки тренінгової програми корекції міжособистісної співзалежності, в основу якої закладені техніки гештальт-терапії з допоміжним використанням технік тілесноорієнтованої та казкотерапії.

Важливість цієї програми корекції зумовлена недостатнім інтересом до корекції співзалежності, особливо у осіб ранньої дорослості

Мета програми: корекція співзалежності у осіб ранньої дорослості.

Завдання програми:

- Систематизувати знання учасників про поняття співзалежності та пов'язані з нею емоційні переживання.
- Дослідити ірраціональні когніції та емоційні схеми як риси особистості, пов'язані з переживанням співзалежності.
- Набути необхідних знань та навичок емоційного самоаналізу, емоційної саморегуляції та релаксації.
- Розвинути навички встановлення особистих кордонів, які допоможуть зберегти свою індивідуальність та відчуття контролю над життям.
- Розвинути навички міжособистісної комунікації, що допоможуть контролювати свої емоції та дії в складних ситуаціях.

Очікувані результати програми:

- 1.Зниження рівня схильності до співзалежності.

2. Розвиток навичок самостійного прийняття рішень та здійснення дій відповідно до власних потреб.

3. Розвиток навичок емоційного регулювання.

4. Покращення міжособистісних відносин в учасників програми.

Програмний етап складається з кількох блоків:

1. Знайомство та інформування учасників тренінгу про основні принципи роботи тренінгових груп.

2. Аналіз та систематизація інформації про емоційний стан учасників тренінгу.

3. Отримання знань про поняття співзалежності, її основних проявів, причин виникнення.

4. Робота над аналізом та трансформацією ірраціональних когніцій особистості.

5. Розпізнавання власних емоційних схем та заміна їх на більш позитивні та корисні.

6. Розвиток та опанування необхідних навичок.

Структура програми психологічної корекції: заплановано 8 тренінгових занять тривалістю 100-120 хвилин з короткими перервами.

З детальним описом структури занять корекційної програми можна ознайомитися у додатку А.

### **3.4. Апробація програми корекції співзалежності осіб ранньої дорослості**

З метою апробації корекційної програми нами була проведена частина занять в онлайн-форматі у зв'язку з неможливістю та небезпечністю проведення офлайн-зустрічей через повномасштабне вторгнення ворога в Україну. Варто додати, що деякі заплановані вправи були відкориговані у зв'язку з форматом проведення програми корекції, яка передбачала застосування тілесноорієнтованих технік.

Учасниками тренінгів стали студентки Сумського державного університету спеціальності "Психологія". Кількість учасниць варіювалася від 5 до 8 осіб. Середня тривалість заняття займала 60-90 хвилин, проте були

труднощі проведення зустрічей через масовані повітряні тривоги, що мало значний вплив на результативність та ефективність корекційної програми.

Перша запланована зустріч була присвячена знайомству учасників тренінгу, а також встановленню правил взаємодії у групі, що включало в себе такі основні пункти: принцип "тут і зараз", добровільність участі, активність, конфіденційність, взаємоповага. Для роботи використовувалися такі методи роботи, як індивідуальна робота, обговорення, мозковий штурм. Також було використано віртуальну дошку для ефективнішого застосування правил.

Учасники були активними, охоче висловлювали свої думки та побажання.

Друга зустріч базувалася на обговоренні основних теоретичних моментів поняття співзалежності. Для цього було застосовано метод мозкового штурму, індивідуальні висловлення учасників, щоб дослідити розуміння учасниками проблеми співзалежності. Нами було висунуто основні теоретичні моменти виникнення співзалежності, її основні прояви, а також методи подолання та запобігання виникнення співзалежності.

Третя зустріч була присвячена встановленню особистих кордонів та розвитку вмінь їх відстоювати. Учасниками було успішно сформовано особисті кордони в спрощеному для розуміння вигляді "Власної держави", де було проаналізовано власні правила, закони, а також виявлено, хто з близького оточення найчастіше їх порушував. Також на третій зустрічі обговорювалися аспекти самоствалення та частково самооцінки. Структура заняття будувалася на роботі в парах, казкотерапевтичних методах, саморефлексії та індивідуальній роботі учасників.

Остання четверта зустріч була проведена для підбиття підсумків та закріплення результату. Учасниці висловлювали вдячність за надання нової інформації та проведення цікавих вправ, які надалі можна використовувати самостійно.

Для оцінки ефективності часткової апробації корекційної програми співзалежності учасникам було запропоновано пройти опитування перед початком зустрічей та по закінченні запланованих тренінгів. Для опитування використовувалася методика "Шкала співзалежності".

Таблиця 3.1.

**Порівняння описової статистики учасників програми за методикою  
"Шкала співзалежності"**

	Вхідні дані (до)	Вихідні дані (після)
Середнє значення	40,4	40,3
Мода	41	43
Медіана	41	40
Стандартне відхилення	7,5	6,8
Коефіцієнт варіації	19%	17%

Результати описової статистики даних учасників тренінгів розміщені на таблиці 3.1. З таблиці бачимо, що міри центральної тенденції до і після проходження корекційної програми знаходяться в межах середнього рівня. Показники коефіцієнтів варіації, що становлять 19% і 17% свідчать про однорідність вибірки. Результат t-критерія Стьюдента дорівнює 0,94, що є свідченням того, що значимих відмінностей не спостерігається.

Таблиця 3.2.

**Рівні співзалежності учасників програми за методикою "Шкала  
співзалежності" (%)**

Співзалежність	Вхідні дані (до)	Вихідні дані (після)
Низький рівень	71	57
Середній рівень	29	43
Високий рівень	0	0

На таблиці 3.2. представлені рівні співзалежності учасників програми до та після проходження тренінгу. За отриманими даними до початку тренінгових занять на низькому рівні співзалежності знаходиться більшість респондентів. Решта - на середньому рівні. Високий рівень не притаманний жодному учаснику. Після проведених тренінгів відсотковий розподіл змінився не суттєво. Більшості опитаних притаманний низький рівень співзалежності, а решті - середній рівень.

Узагальнюючи результати часткової апробації корекційної програми співзалежності, можна зробити висновки про те, що значимих відмінностей у учасників тренінгів не спостерігається. Такі результати є наслідком декількох факторів, які безпосередньо впливали на роботу та ефективність розробленої програми. По-перше, форма проведення корекційної програми передбачалася офлайн, оскільки програма містить тілесноорієнтовані техніки та ті, що потребують безпосередньої присутності учасників. Через нестабільну ситуацію в країні, дана умова не могла задовольнитися, тому були внесені альтернативні вправи, які не змогли цілком замінити раніше утверджені. По-друге, учасники корекційної програми з самого початку не виявляли високого рівня співзалежності, а тому деякі вправи могли бути не цілком доречними у контексті ефективності. По-третє, апробація програми проводилася лише частково. Даний фактор особливо впливає на результативність, оскільки запорука успіху - регулярне та тривале відвідування тренінгів. Усі зазначені причини мали вплив на результати роботи.

Важливо зазначити, що труднощі, з якими ми стикнулися при апробації роботи є частковою причиною та рушійною силою для подальшої роботи за даною тематикою. А саме, розробка корекційної програми у форматі онлайн та подальші дослідження впливу інших факторів на корекцію співзалежності.

### **Висновки до розділу 3**

1. Основною метою роботи з клієнтами зі співзалежною структурою особистості є створення умов для "психологічного народження" особи та розвитку власного "Я", що є основою психологічної автономії. Для цього психотерапія вимагає вирішення низки завдань, таких як відновлення кордонів, встановлення контакту з власними потребами і бажаннями, навчання новим моделям вільної автономної поведінки. Критеріями успішної терапевтичної роботи є поява власних потреб клієнта, відкриття нових почуттів, переживання нових якостей надійного "Я" та можливість насолоджуватися наодинці без втручання партнера.

2. Три основні техніки гештальт-терапії, на яких базується робота зі співзалежними - це "Реальність. Усвідомлення. Відповідальність" . Вони взаємопов'язані і функціонують як один злагоджений механізм.

3. Програма корекції співзалежності передбачає, що у учасників знизиться рівень схильності до співзалежності, розвинуться навички самостійного прийняття рішень та здійснення дій відповідно до власних потреб, покращаться навички емоційного регулювання та міжособистісна взаємодія.

4. З метою апробації програми корекції співзалежності було проведено 4 зустрічі у форматі онлайн. Під час тренінгів було теоретично розглянуто особливості співзалежності, її симптоми, форми прояву та емоційні стани, які можуть виникати; а також практично були опановані вправи, які допомагають розвинути особисті кордони, зняти емоційне напруження і навчитися адекватної взаємодії у спілкуванні.



## ВИСНОВКИ

Узагальнюючи висунуті нами завдання дослідження та отримані результати, можемо зробити наступні висновки:

1. Проаналізовано теоретичні засади вивчення співзалежності та самоствавлення у осіб ранньої дорослості. У психології важливі поняття співзалежності та самоствавлення пов'язані з розвитком людини в ранній дорослості. Співзалежність відображає надмірну залежність від інших людей, що може бути обумовлено різними факторами, такими як низька самооцінка, тривога або страх. У свою чергу, самоствавлення описує здатність до самореалізації та розвитку власних здібностей та потенціалу. Дослідження співзалежності та самоствавлення має важливе значення для розуміння розвитку людини в ранньому дорослому віці, а також може сприяти створенню програм психологічної корекції.

2. Проаналізовано теоретичні засади поняття співзалежності особистості та її роль в розвитку людини. Серед науковців, що досліджували це питання, значний вклад зробили М. Бейті, Б. Уайнхолд, П. Карнс. Співзалежність описується як сильна емоційна, соціальна і іноді фізична залежність від людей або речей, що може перетворитися на патологічний стан і впливати на всі аспекти співзалежних стосунків. Цей стан пов'язаний з низькою самооцінкою, нав'язливим мисленням, стійкими упередженими уявленнями про себе та навколишній світ, ірраціональними почуттями провини, сорому та страху, відмовою від власних потреб і проблем, а також надмірним контролем.

3. Феномен самоствавлення вивчали представники різних наукових дисциплін - філософи, педагоги та психологи. Дослідження показало, що самоствавлення визначається конкретним соціокультурним середовищем, в якому знаходиться людина. Вітчизняні та зарубіжні науковці підкреслюють важливість соціокультурного фактору для самоствавлення (А. Асмолов, Р. Бернс, В. Столін, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.). Самоствавлення складається з афективного та когнітивного компонентів самосвідомості, оскільки на основі пізнання себе формується ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним або негативним, адекватним або неадекватним. Після цього

формується модель фактів і дій, яка визначає поведінковий або регулятивний компонент самоствавлення.

4. У результаті аналізу теоретичних підходів до вивчення психологічних особливостей людей у ранній дорослості, можна зробити висновок, що досягнення зрілості є ключовим елементом їх розвитку. Зріла особистість має стійкий інтелект та здібність до розумного розгляду ситуацій, роботи над життєвими цілями та виконання їх. Ці завдання ґрунтуються на загальнолюдських цінностях. Рання дорослість є періодом, коли формується основа для подальшого розвитку особистості.

5. У результаті емпіричного дослідження співзалежності та самоствавлення було отримані такі результати. За даними методики "Шкала співзалежності", більшість опитуваних мають середній рівень співзалежності, низький рівень співзалежності виявлений у частини респондентів, тоді як високий рівень співзалежності характерний для найменшої частини опитуваних. Один з характерних рівнів для всіх шкал методики "Тест-опитувальник самоствавлення" є середній рівень. Найбільшу кількість респондентів складають ті, що мають низький рівень за шкалами самопослідовності та самоінтересу. Щодо шкал позитивного ставлення від інших та самосприйняття, то найбільше відповідей респондентів знаходиться на високому рівні. Слід зауважити, що жоден з респондентів не досяг високого рівня за шкалою самоінтересу.

6. Проведено дослідження взаємозв'язку співзалежності із самоствавленням. Отримані результати кореляційних зв'язків вказують на статистично значущі зв'язки між рівнем співзалежності та такими шкалами самоствавлення, як самоповага, очікуване сприйняття від інших, самопослідовність, самозвинувачення та саморозуміння (на рівні значимості 0,05).

7. Було проведено узагальнення досвіду вчених і практикуючих психологів, які працюють над дослідженням співзалежності відносин, з метою розробки тренінгової програми корекції міжособистісної співзалежності. Корекційна програма поєднує техніки гештальт-терапії, а також тілесноорієнтованої та казкотерапії. Головні техніки гештальт-терапії,

на яких базується робота зі співзалежними, - це "Реальність. Усвідомлення. Відповідальність", які взаємодіють як злагоджений механізм.

8. Розроблено та частково апробовано корекційну програму, спрямовану на зниження рівня схильності до співзалежності, розвиток навички самостійного прийняття рішень та здійснення дій відповідно до власних потреб, покращення навички емоційного регулювання та міжособистісної взаємодії.

9. Перспективи подальших досліджень включають в себе розширення порівняльних досліджень між різними групами людей з різними рівнями самоствавлення, щоб з'ясувати, які особливості співзалежності є загальними для всіх груп, а які - специфічні для конкретної групи; дослідження ефективності різних методик тренінгу, які спрямовані на підвищення самоствавлення і корекцію співзалежності.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Борис Герасимович Ананьев; АН СССР, Ин-т психологии. М. : Наука, 1977. 380 с
2. Артемцева Н. Г., Галкина Т. В. Співзалежність як можлива загроза для психологічного здоров'я суб'єкта. Знання. Розуміння. Вміння. 2014. № 4. С. 213-220.
3. Балик А. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичні концепції та підходи. Суспільство: соціологія, психологія, педагогіка. 2016. № 12. С. 63-67.
4. Березовська Л. І., Сахон В. О., Павлик У. В. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1 (59). С. 28–35.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / пер. с англ. М. Б. Гнедовского, М. А. Ковальчук / под. общ. ред. В. Я. Пилиповского. М. : Прогресс, 1986. 422 с.
6. Бех І.Д. Роль «ставлення» у формуванні образу «Я» особистості. Педагогіка і психологія. 2000. № 3. С. 52-56.
7. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий журнал НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2017. № 6. С.17-25.
8. Бітті М. Долаємо співзалежність. Харків : Віват, 2022. 304 с.
9. Бодалев А. А., Столин В. В. Общая психодиагностика. СПб : Речь, 2000. 440 с.
10. Бренд Р. Відновлення. Звільнення від наших залежностей. Харків : Моноліт-Bizz, 2020. 304 с.
11. Вегшайдер-Круз. Жінки, які кохають занадто сильно: Як перестати поступатися відносинами, які шкодять. Київ : КМ-Букс, 2018. 334 с.
12. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно- поведінкову терапію. Львів : «Свічадо», 2014. 243с.
13. Вовченко О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушенням розумового розвитку. *Габітус*. 2020. Вип. 13, Т. 2. С. 33-37.

14. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Д. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. П., 2013. 172 с.
15. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб. : Речь, 2004. 368 с.
16. Еріксон Е. Ідентичність: юність та криза. К.: Дайджест, 2006. 217 с.
17. Каменєва Л.В. Вікові чинники досягнення професійної зрілості психологами-практиками. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць. Інстит. психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: Гнозис, 2012. Т. XIV. Ч. 2. С. 127-134.
18. Крайг Г. Психология развития. 7-е изд. СПб.: К, 2000. 992с.
19. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид., перероб., доп. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
20. Куїн Вірджинія Н. Прикладна психологія. Харків, 2000. 560 с.
21. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 62-65.
22. Лонгінова О. В., Корчакова Н. В. Феномен співзалежності в аб'юзивних стосунках. *Студентський дайджест* : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Рівне : РДГУ. 2021. Вип. 4. С. 141-143.
23. Москаленко В.Д. Сімейна хвороба. К: Інститут консультивання та системних рішень. Київ, 2015. 352 с.
24. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
25. Нижник О. Співвідношення показників самоствавлення та впевненості у собі. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2022. Вип. 5. С. 80-83.
26. Панталеєв С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: изд. МГУ, 1991. 108 с.
27. Резвая Т.Н. Психологічний аналіз феномену співзалежності. Рига, 2018. 76 с.

28. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2019. Вип. 8 (53). С. 107-112.
29. Уайнхолд Баррі К. та Дженой Б. Як вирватися з трикутника драми та звільнитися від свідомості жертви / пер. з англ. Д. Чабан. Київ: Видавництво Ростислава Бурлакі, 2020. 224 с.
30. Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 4. С. 9-17.
31. Чулков О. М., Григорян А. З., Сінча К. А. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. 131 с.
32. Штандер В. Пастка співзалежності К.: Відродження, 2015. С. 50–57.
33. Юдін І. Ю. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. *Психологічне здоров'я*. 2019. № 1 (2).
34. Bacon I., Conway J. Co-dependency and Enmeshment — a Fusion of Concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022.
35. Dahlqvist L. Medberoende, ett omdiskuterat begrepp : En kvalitativ studie om livsuppfattning genom självbiografier : Kandidatuppsats / Handledare: Yvonne Johansson. 2018. 43 p.
36. K.Horney. The Neurotic Personality Of Our Time. N.Y.: W.W.Norton & Co, 1937
37. Kelly, J. F., & White, W. L. Addiction recovery management: Theory, research, and practice. Springer Publishing Company. 2011.
38. Minuchin, S. Families and Family Therapy. Harvard University Press. 1974.
39. Wainwright, B. K., & Wainwright, J. B. Co-Dependence: Misunderstood, Mistreated. New York: Free Press. 1991. 224 p.
40. Wainwright, B., & Wainwright, J. Freedom from Co-Dependency: The Secret of Overcoming Dependency on Your Partner or Ex-Partner. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. 1998. 304 p.

## ДОДАТОК А

Програма тренінгових занять для психологічної корекції міжособистісної співзалежності

Заняття проводяться у групах закритого типу, така форма роботи є більш комфортною для учасників. Оптимальна чисельність групи – 10-12 осіб. Частота занять – 1 раз на тиждень, тривалість занять – 2 години із перервою 15 хвилин.

Програма складається із 8 основних тем.

### **1. Знайомство. Постановка цілей.**

Мета заняття: Познайти, створити безпечну атмосферу для роботи. Визначити цілі та завдання роботи. Зміцнити віру у досягнення поставленої мети.

Хід заняття:

Вступне слово психолога.

Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проведуть, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

Вправа «Знайомство». Психолог представляється. За годинниковою стрілкою учасники представляються, передаючи один одному подушечку у вигляді серця, символ групи.

Вправа «Мій настрій» із використанням асоціативних фотографічних карт. Учасникам пропонують вибирати по 1-2 карти, що асоціюються з їх настроєм. За годинниковою стрілкою учасники розповідають про свій настрій та очікування від роботи.

Психолог: “Дорогі учасники, я запрошую вас у подорож. Подорож до себе і до гармонійних стосунків. Нехай ця подорож стане для кожного з вас важливим кроком, який змінить ваше життя і принесе вам мир і радість, навчить вас любити і приймати себе, відкриє вам секрети побудови гармонійних стосунків з іншими людьми.

І перш ніж вирушити в цю подорож, давайте визначимо вашу мету. Який досвід ви хочете отримати?

Якщо ви ще не знаєте, давайте влаштуємося зручніше в кріслах і глибоко вдихнемо та видихнемо. Ви можете заплющити очі, відволіктися від неприємних думок і зосередитися на диханні.”

Після візуалізації учасники записують мету даної своєї терапевтичної роботи - як може виглядати їхнє гармонійне життя, чим воно може бути наповнене.

Шерінг. Обговорення нового досвіду. Об'єднання досвіду з реальним життям - визначення завдань, які допоможуть досягти гармонійного життя, наприклад: більше приділяти уваги собі, а не партнеру, ставитись до себе з любов'ю та повагою, не критикувати себе, приймати будь-які свої прояви, передавати партнерові відповідальність за його вчинки та поведінка.

Вправа «Я хочу тобі побажати». Учасники діляться своїми побажаннями з іншими, передаючи один одному з побажанням м'яку подушку у вигляді серця. Ця вправа сприяє і груповому згуртуванню, і дає підтримку, зміцнює віру у себе.

Узагальнення.

Психолог: «Сьогодні ми підготувалися до нашої подорожі. Ми побачили чудову картину нашого пункту призначення, окреслили завдання, які хочемо розв'язати, та здобули прихильність наших попутників у цій захопливій подорожі. Чи можете ви поділитися з нами, якою була для вас ця зустріч сьогодні? Які ваші думки та почуття? Якого досвіду ви набули?».

Учасники за годинниковою стрілкою діляться своїми думками. Описують почуття і як вони змінилися за це заняття. Для опису почуттів використовують асоціативні фотографічні карти. Психолог дякує учасникам за роботу і завершує заняття.

## **Заняття 2. Казково про неказкове.**

Мета: поглиблення уявлення про залежні моделі відносин.

Усвідомлення своєї ролі та відповідальності на шляху змін.

Хід заняття:

Вступне слово психолога.



Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проходилимуть, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

1. Вправа "Я сьогодні". За годинниковою стрілкою учасники говорять про свої почуття після минулої зустрічі та очікування від майбутнього заняття. Слово психолога

“ Шановні учасники, давайте наступні дві години присвятимо лише собі, відволічемося від інших проблем і турбот. Запрошую вас долучитися до казки. А чарівна свічка приведе нас до цієї казки. Вогонь може творити чудеса: Якщо дивитися на неї постійно, то можна потрапити куди завгодно!”

Ведучий пропонує учасницям розташуватися зручно, заплющити очі та послухати казку «В'язень кохання».

Шерінг.

Після прослуховування казки учасникам пропонується відповісти на запитання: чи знайома вам така історія? Які почуття вона викликала у вас? Що утримувало В'язницю у хворих відносинах? Що їй допомогло здобути свободу? Від чого В'язниці потрібно було відмовитися?

Вправа «Жива вода. Мертва вода».

Слово психолога: "Що є негативним багажем у ваших стосунках чи житті? Що застаріло і від чого варто відмовитися? Намалюйте на папері, що заважає вам почуватися щасливим." Потім учасники розповідають про свої малюнки і про те, чого вони хотіли б позбутися.

Слово психолога. "У казках герої іноді використовують чудові властивості "живої" і "мертвої" води. "Жива вода" дає нам нові сили для творчості. "Мертва вода" "розчиняє" все, що заважає розвитку людини.

Сьогодні я хочу запропонувати вам відчутти силу цього чарівництва."

Члени групи комкають свої малюнки, кожен рух виражає думку про звільнення від руйнівних тенденцій. Потім грудку кидають у спеціальну вазу і виливають на неї символічну "мертву воду".

Слово психолога: "Тепер те, що стояло на нашому шляху, стало безпечним і нейтральним, стало нашим життєвим досвідом. Значущий досвід може стати ідеальним добривом для зростання нових ідей і прагнень".

Вправа «Насіння нового життя».

Учасникам пропонується взяти по одному або кілька насінин.

Перед вами лежить земля, що дає життя. У ваших руках нове життя. Знайдіть час, щоб посадити насіння. Подумайте, уявіть, яким ви хочете бачити своє життя, яких почуттів ви хочете зазнати. Що б ви хотіли побачити й узяти від людей, які вас оточують, і що б ви хотіли віддати. Якщо під час роздумів ви відчуваєте біль, занепокоєння, образу, сумніви або погані думки, не саджайте насіння. Зачекайте деякий час. Сядьте і постарайтеся розслабитися. Згадайте щасливий кінець у казках. Казки - це лише відображення нашого життя, не більше того. Повірте, сила вашого розуму здатна на багато що. Згадайте найкращі моменти свого життя, відродіть ці почуття..... Тепер, із вірою в благополуччя, посадіть насіння в землю. Зросіть його живою водою.

Доглядайте насіння і оберігайте його, пам'ятайте, щоб насіння нового життя дало сходи, необхідно приділяти йому більше уваги, любові і турботи, як і самій собі. Після того, як насіння посаджено, учасники можуть дати зворотний зв'язок.

Слово психолога.

"Сядьте зручніше, розслабтеся, візьміться за руки, дивіться на свічку, глибоко вдихайте і видихайте. Ми знаходимося в реальному світі.

Все те хороше, що ми сьогодні пережили, давайте візьмемо з собою і нехай воно допоможе нам загасити свічку".

### **Заняття 3. Моя внутрішня держава [32].**

Ціль: Усвідомлення своїх психологічних кордонів, своєї автономності, а також кордонів близької людини.

Хід заняття:

Вступне слово психолога.

Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проходять, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

Вступне слово психолога.

«Дорогі учасники, давайте згадаємо, що важливого для вас було минулого разу? Чи використали ви новий досвід протягом цього тижня? Як вам допомогло в житті те, чого вони навчилися минулого разу?

Вправа "Я сьогодні".

За годинниковою стрілкою учасники говорять про свої почуття після минулої зустрічі та очікування від майбутнього заняття.

Слово психолога.

«Давайте найближчі 2 години присвятимо тільки собі, відвернемося від інших проблем та турбот. Запрошую вас продовжити нашу чарівну подорож. А потрапити до нашого чарівного світу допоможе запалена свічка. Нехай кожна з вас візьме її до рук, відчує трепетне тепло полум'я, ніжний аромат. І сьогодні ми з вами вирушимо до чарівної країни. У середині кожного з нас є ціла держава, де проживають наші думки, почуття, народжуються бажання та протікають наші внутрішні процеси. І наша держава, як і будь-яка інша має свої межі. На жаль, ми іноді забуваємо про це, і дозволяємо проникати на нашу територію під виглядом турботи та любові іншим людям, які ставляться до нашої внутрішньої держави недбало, окупувають її, встановлюють свої правила та змушують їм підкорятися. Виконуючи завдання, пам'ятайте, що це тільки ваш світ, і іншій людині, будь то ваша мама, чоловік чи дружина, ви можете відвести на своїй території посольство, але не більше, інакше влада у вашій державі буде захоплена. А як відомо, жодній державі не йде на користь життя в окупації».

Інструкція:

Візьміть яскравий олівець того кольору, яким ви хотіли б намалювати кордон своєї внутрішньої держави. Намалуйте кордон як замкнутий контур довільної форми. Всі наступні малюнки розташовуватимуться всередині нього.

Намалуйте ландшафт вашої внутрішньої країни (гори, долини, ліси, озера, річки, моря, пустелі тощо).

Визначте собі, які провінції ви плануєте нанести на карту. Зразковий список провінцій: провінція думок (корисних і важких, творчих і порожніх), провінція почуттів (яскравих і тьмяних, тривожних та радісних), провінція бажань, провінція талантів, провінція пороків, провінція забаганок, провінція осередку егоїзму, провінція високих спонукань, провінція «ціннісного поля», поле ідей та творчості та інші (називайте свої провінції самі та давайте їм місце на карті).

Обережно розділіть простір карти на сектори провінцій. Підпишіть їх назви на карті.

Намалюйте палац (будинок, терем, замок та ін.), в якому живе ваша свідомість. Підпишіть його. Наприклад: «Будинок (палац, замок, терем, хата тощо) моєї Свідомості».

Згадайте найдорожчих людей у вашому житті. Кожна близька людина може мати своє Посольство у нашій внутрішній країні. Намалюйте посольства найдорожчих людей у вашій країні. Це також будуть будинки чи замки.

Підпишіть їх. Наприклад: "Посольство моєї мами" або "Посольство моєї дружини", або "Посольства мого сина і посольство моєї дочки". Намагайтеся не поєднувати посольства двох або трьох близьких людей в одній будівлі. Майте на увазі посольства близьких людей на території ваших провінцій усвідомлено. Посольства найближчих вам людей можна розташувати ближче до палацу вашої свідомості.

Намалюйте на карті особливе місце, яке можна було б назвати «Джерело Радості».

Намалюйте сміттепереробний завод (або заводи). У цих заводів важлива функція – переробляти сміття, що накопичується у внутрішньому просторі. Він з'являється від стресових і конфліктних ситуацій, в які ви вступаєте, помилок і невірних оцінок, сприйнятих близько чужих слів та ін. Чимало сміття з'являється через сварки з близькими людьми. Якщо ви з кимось із близьких часто сваритеся, намалюйте сміттепереробний завод ближче до посольства цієї людини.

Прокладіть дороги між усіма значимими об'єктами, зображеними на карті.

Знайдіть місце для Посольства Країни Грошей. Намалюйте посольський ансамбль. Прокладіть до нього дороги.

Зробіть письмове оголошення від Свідомості всім посольствам, наприклад: Шановні наші піддані! Почувайтеся як вдома, але не забувайте, що в гостях. Ставтеся з повагою до встановлених правил, дотримуйтесь порядку, дбайливо ставтеся до інших посольств.

Встановіть правила взаємин мешканців вашої внутрішньої країни зі Свідомістю. Визначте, де розташовується вхід у межі вашої держави і за якими правилами можна в неї потрапити. Які правила не можна порушувати.

Тепер подякуйте собі за велику роботу і відпочиньте.» Вправа "Закріплення досвіду".

«Ваша свідомість знайомилася зі своїми справжніми володіннями.

Звичайно, точно з першого разу відобразити на аркуші паперу весь багат шаровий і складний наш внутрішній пристрій неможливо. То був лише перший зріз, перше наближення. Головне – знайомство відбулося. Уважно розгляньте карту та прислухайтеся до себе. Що ви відчуваєте, дивлячись на неї? Чи радіє ваше серце, чи десь у глибині вашої істоти є незадоволеність?

Якщо ви зловили себе на незадоволеності, це важливо та цінно. Це свідчення того, що ви бажаєте щось змінити у своїй країні, зробити для неї щось корисне. Можливо, поки що не знаєте – що. Не поспішайте. Поверніться до цієї вправи через кілька годин або наступного дня і просто перемалуйте карту. Ви побачите, що в ній стало більше здорового глузду, чистоти та порядку. І самі ви відчуєте задоволеність. Так просте знайомство переросте у грамотне керування. Перемальовування картки – це символічне реформування своєї країни, наведення у ній порядку.

Ваша свідомість навчалася облаштовувати внутрішній простір. Виділяти кожному процесу своє місце, свою оселю. Це дуже важливо. Внутрішні процеси (думки, почуття, бажання різної категорії тощо) «без певного місця проживання» – це небезпечні, асоціальні елементи внутрішньої держави.

Крім того, бездомні почуття, думки та інші внутрішні імпульси схильні починати різного роду смути в державі. Нерідко вони навіть захоплюють владу, а законного правителя (ваша свідомість!) садять у карцер. Про таких людей кажуть: «Він сам над собою не має влади. Інші ним керують».

Шерінг.

Учасники діляться своїми думками про внутрішню державу. Із яких провінцій складається. Як виглядають межі держави? Дотримуючись яких правил можна потрапити всередину держави? Які правила не можна порушувати? Які провінції були позначені одразу, для чого знайшлося місце? Про що забули та хотіли б додати?

Після того, як пройшло обговорення малюнків, учасники відповідають на запитання: Як отримана інформація співвідноситься з моїм життям? Можливо, хтось із моїх близьких дійсно окупував територію мого внутрішньої держави, і має більшу владу, ніж моя свідомість?

Слово психолога.

Безпечний простір для людей створюється через ухвалення та пошану кордонів: Я приймаю свої межі в собі; Я приймаю твої межі в тобі; Я приймаю свої межі в тобі; Я приймаю твої межі у собі.

Заняття 4. Про взаємини.

Мета: поглиблення уявлення різниці між любов'ю та емоційною залежністю. Усвідомлення своєї ролі та відповідальності на шляху змін.

Хід заняття:

Вступне слово психолога.

Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проходять, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

Гра "Невидимий зв'язок".

Ведучий просить учасників стати в коло на відстані витягнутої руки і заплющити очі. Ведучий входить у коло і розповідає вступну історію: "Живбув на світі чудовий чоловік. У нього було довге біле волосся і борода, тому багато людей вважали його старим і мудрим. Інші бачили пустотливий

блиск у його очах і вважали його молодим. Ця людина могла робити те, чого не могли інші. І люди називали його мудрецем. Ніхто не знав, звідки він узявся, але говорили, що раніше він був звичайною людиною, як і всі інші. Минуло кілька поколінь, і мудрець жив серед людей. І вони почувалися під його захистом.

Одного разу він вирушив у подорож. Він об'їхав усю землю і зустрів безліч людей. Він був вражений різноманітністю людей, їхнім характером, звичками, бажаннями і прагненнями.

І мудрець подумав: "Як важко всім ужитися разом - що ми можемо зробити?". Тому він сплів довшу й тоншу нитку. Він вирішив обійти всіх добросердих людей і з'єднати їх цією найпрекраснішою, найчудовішою ниткою.

Цей потік був справді унікальним. Вона була м'якою, приємною на дотик і зовсім непомітною для людей, але водночас впливала на їхні стосунки з оточуючими. Ті, кому мудрець передав чудову нитку, ставали добрішими, спокійнішими, терплячішими. Вони були уважнішими одне до одного і намагалися зрозуміти думки та почуття одне одного.

Іноді вони сперечалися, але, як не дивно, нитка розтягувалася, але не рвалася.

Іноді вони сварилися, і нитка рвалася, але коли вони мирилися, розірвані кінці нитки знову зв'язувалися разом. Тільки вузол нагадував їм про попередню сварку.

Що люди зробили з даром мудреця? Дехто дбайливо зберігав його і передавав секрет із покоління в покоління. Інші, не помічаючи присутності нитки, залишали на ній безліч вузликів, так що її характер поступово змінювався, і вона ставала "вузлуватою". Найголовніше, всі вони володіли здатністю прясти невидимі нитки до тих, кого вони вважали дорогими і добрими, соратниками і партнерами."

Шановні учасники! Тепер ви можете відчутти у своїх руках чудову нитку, подарунок мудрої людини. Що ви відчуваєте? Він м'який, приємний, теплий.

Давайте подивимося, що може статися, якщо всі потягнуться за нею.... Вона розтягуватиметься і "різатиме" руки. Ось що деякі люди називають "напруженими стосунками" ....

Що якщо хтось потягне за нитку, а хтось ні? Що буде, давайте спробуємо... Рівновага кола порушується. Дехто перебуває в більш стабільному становищі, а дехто - у дуже нестабільному. Про такі ситуації кажуть: "Він натягує ковдру на голову".

Деякі люди вважають за краще надягати цю нитку на шию. Ви б теж хотіли спробувати? Ті, хто робив це зараз, напевно відчували біль, коли нитка врізається в шию. У таких ситуаціях кажуть: надіньте його на шию.

Із цією ниткою можна проводити різні експерименти, багато людей навіть присвячують їй усе своє життя. Вони рвуть нитку, зав'язують її у вузол, надягають на шию або відпускають. Чи очікував мудрець, що подарує людям чудовий подарунок?

Напевно, ні...

Давайте знайдемо таке положення й натяг нитки, яке буде найкомфортнішим для кожного. І давайте пам'ятати про це положення кожною клітинкою нашого тіла. А тепер розплющмо очі й подякуймо собі й тому, хто стоїть із нами в одному колі, за наші спільні зусилля з пошуку становища, в якому кожен почувається комфортно й безпечно. Дякую!

Слово психолога.

«Сьогодні ми з вами опинилися на шляху любові. Це найзагадковіший і найбажаніший з усіх шляхів. Ми мріємо про неї, ми шукаємо її, напружено вдивляючись у далечінь, а раптом за наступним поворотом починається саме вона.»

Вправа "Полотно відносин".

Сплести полотно із ниток двох кольорів. Нитка одного кольору – моя, нитка іншого кольору – мого партнера. Для плетіння килима береться рівна кількість ниток з одного та з іншого боку, щоб вклад був рівномірним. Кожна нитка – це вклад у відносини, відповідальність, функція, яку несе кожна сторона. Наприклад, вкладом з боку жінки можуть бути нитки добра, нитка поваги партнера, нитка прийняття, нитка піклування про домашній затишок,



нитка піклування про дітей. А з боку чоловіка: нитка поваги партнера, нитка прийняття, нитка піклування про дітей, нитка фінансового забезпечення тощо.

Далі учасники показують візерунок килима, що складається у них, розповідають про нитки, з яких він зітканий. Обговорюється, які нитки можна передати партнеру, якщо килим витканий нерівномірно і відбувається перекис.

Шерінг.

Обговорення отриманої інформації.

«Чим по-вашому любов відрізняється від залежності? Як виглядає ваш

Візерунок Відносин? Що вам може допомогти його реставрувати?»

Медитація.

«Сядьте зручніше, розслабтеся. Зараз ви знову відчуваєте у своїх руках чудову нитку, подарунок мудреця. Давайте запам'ятаємо цей комфортний і безпечний стан кожною клітиною нашого тіла і візьмемо цей стан і до наших відносин у реальному житті».

### **Заняття 5. Контролююча поведінка.**

Мета: поглиблення уявлення про контролюючу поведінку та її неефективність для вибудовування гармонійних відносин.

Хід заняття:

Вступне слово психолога.

Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проходитимуть, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

Слово психолога.

Дорогі учасники, сьогодні ми з вами потрапили до Контрольської країни. Я знаю, що в цій країні багато хто з нас уже бував, а хтось живе постійно, турбуючись за чоловіка, за дружину, за дітей, за старших родичів, вважаючи, що тільки ви знаєте, як буде краще для них, і нав'язуючи їм свою волю. І щиро дивуетесь, чому у вас не вистачає сил на ваше життя та реалізацію своїх бажань.

Зараз я пропоную кожному із вас приділити час себе та своєму тілу, своїм відчуттям. Ми сьогодні використовуємо прийом «Театр дотиків», який надає нам можливість на тілесному рівні побачити, чи звичний для нас контроль у нашому житті щодо себе та своїх близьких людей.

#### Техніка виконання

Учасникам пропонується зайняти позицію лежачи на спині. Ця позиція надає тілу можливість набуття максимального контакту з поверхнею підлоги, тобто можливість максимального "заземлення".

Важлива позиція відкритості та довіри. Учасники лягають у позу «зірки»: ноги розкинуті, руки розкинуті та кисті відкриті.

Половина учасників у цьому театрі є глядачем, що пасивно сприймає, а інша половина – активно діючим актором. Потім відбувається зміна ролей. Актор, що активно діє, сідає поряд з лежачим «глядачем». Сценою театру виступає тіло «глядача, що пасивно сприймає» «Актор» здійснює 4 різні типи контакту:

- голчасті (точковий торкання кінчиками пальців різних ділянок тіла клієнта);
- досить жорстке натискання всією поверхнею долоні або кулаком (але не жорстоке);
- рознесені по різних ділянках тіла (одночасно кілька дотиків у різних місцях тіла клієнта);
- різного роду перекриття – «мости» (наприклад, своєю рукою чи ногою перекрити обидві ноги клієнта).

Не поспішати – це основна умова правильності виконання цієї практики. Необхідно почекати досить тривалий час, перш ніж приступити до виконання прийому, не накидатися на сприймаючого. Учасник лягає на цю процедуру максимально напруженим. Якщо на того, хто сприймає, не «накидатися» відразу, то відбувається найголовніше. Якщо немає дотиків з боку, а час іде, контроль продовжує працювати, то через якийсь час ми починаємо спостерігати зміни в тілі. Здрігнулися ступні ніг і трохи розкрилися, трохи розгорнулися руки, трохи прочинилася нижня щелепа, стали менше тремтіти «шторки» вії (вони прямо відповідають за

інтенсивність контролю). Через деякий час дихання, яке було диханням лише животом, тобто диханням контролю, стає диханням з окремими зітханнями грудьми (дихання почуттями).

Перехід до фізичних контактів. Мета у цьому імпровізованому театрі тіла – здивувати постановкою своєї «вистави», її сюжетом, сценічними ходами. Має бути складна імпровізація, щоб контроль здався, адже контролювати стає неможливо. Дозволити собі творити з любов'ю та дуже дбайливо.

Завдання сприймаючого – одне з найскладніших – не ставити і не вирішувати жодних завдань. Важливо лише сприймати, відчувати, нічого не очікувати, просто віддатися процесу.

Заборонено торкатися соціально заборонених зон, інтимних та особливо чутливих частин тіла.

Ділимося групи.

І по черзі стаємо клієнтами. На кожного витрачаємо по 10 хвилин. Приблизно 2-3 хвилини очікуємо, спрямовуючи енергію кохання та турботи через долоні. Входимо в енергетичне поле клієнта своїми долонями повільно. А наприкінці також повільно та поступово виходимо з цього поля. Я говоритиму вам, коли починати і коли закінчувати.

Весь процес відбувається у повній тиші, розмови, переговори неприпустимі.

Шерінг.

Після практики учасникам пропонується відповісти на запитання: Які почуття залишилися після практики? Чи відчували ви бажання контролювати? Чи вдалося відстежити, як народжується це бажання? Чи вдалося довіритися стати відкритою цьому досвіду?

Шерінг.

Обговорення отриманої сьогодні інформації. Чи були у вашому житті ситуації, коли ви контролювали інших – свого чоловіка, жінку, дітей чи батьків? Які моменти народжують це бажання? Як ви вважаєте, що змушує вас контролювати інших? У чому джерело контролю? Чи контролювали вас батьки?

Не забувайте про те, що справжня мудрість - дозволити іншим йти власн

### **Заняття 6. Ролі у взаєминах.**

Ціль: побачити свої ролі, які ми займаємо у відносинах. Якою є ваша позиція?

Хід заняття:

Вступне слово психолога.

Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проходять, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

Гра «Глина та скульптор».

Вправа проводиться у парах. Один із учасників буде скульптором, а інший — глиною. «Ти Скульптор, у твоїх руках слухняна, податлива глина, і скульптор може з нею робити все, що захоче. Можеш братися до роботи». Коли фігура виліплена, ведучий пропонує скульптору знайти собі місце у скульптурі і зайняти його. Вправа виконується у варіаціях: «Скульптор та неслухняна глина», «Скульптор та податлива глина». Потім учасники змінюються ролями.

Шерінг.

Обговорення почуттів після виконання вправи. «Що ви відчували, коли були глиною та коли були скульптором? У якій ролі бути звичнішо? Як вам новий досвід?

Що хотілося б тобі створити, коли був скульптором? А що покращити, коли були глиною? Чи слухняна і податлива була «глина», терпляча вона чи строплива? Як «творить скульптор», чи мудрі і добрі його руки, чи дбає він про те, щоб його «творіння» було новим, оригінальним? Чи скульптор перебуває лише у владі своїх бажань і поривів, анітрохи не дбає про те, яке його «глина»? Що творить скульптор і яке місце вибирає собі в готовій композиції?

Вправа «Сліпий та поводитир».

Учасники групи діляться на пари, у кожній парі розподіляються ролі «сліпого» та «поводиря». "Сліпому" щільно зав'язують очі пов'язкою. «Поводир» бере під руку і на найближчі п'ять хвилин стає єдиним способом зв'язку «сліпого» зі світом. "Поводир" може вести "сліпого" куди завгодно і робити з ним все, щоб йому відкрився новий світ, щоб йому не було нудно. Забороняється говорити щось одне одному.

Після виконання завдання відбувається обговорення почуттів учасників та особливостей взаємодії пари: Що вони відчували під час вправи? Як розвивалися їхні безмовні стосунки? Коли виникало чи не виникало порозуміння? Чи не страшно було довіритися людині і йти за нею, не знаючи, що чекає попереду?

Шерінг.

Тренер дає учасникам зворотний зв'язок, за спостереженнями збоку.

Обговорення, як цей досвід відображається у житті учасників? Чи є бажання спробувати новий досвід, якщо у ньому було комфортно?

### **Заняття 7. Відмова від позиції жертви.**

Мета: побачити негативні наслідки ролі жертви та свідомо відмовитися від неї. Взяти відповідальність за своє життя.

Хід заняття:

Вступне слово психолога.

Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проходилимуть, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

Слово психолога.

Шановні учасники, ми сьогодні з вами опинились у країні Жертв.

Пропоную вам подивитися, що тут відбувається.

Психолог розповідає історію. Шерінг.

Обговорення почуттів та думок від прослуховування притчі.

Учасникам пропонується відповісти на запитання: Чи знайома вам така історія? Які почуття вона викликала у вас? Що ви принесли в жертву? Чи

стали ви від цього щасливішими? Як зараз сприймаєте цю історію після пройдених занять?

Слово психолога.

Дякую вам за цю подорож. Ми з вами повертаємося з країни Жертв і знайте про те, що ваша віза до цієї країни закінчила свою дію.

### **Заняття 8. Заключне.**

Мета: Практика самоприйняття та утвердження себе.

Підведення підсумків. Узагальнення набутого досвіду.

Хід заняття:

Вступне слово психолога.

Учасникам пояснюються цілі заняття, розповідається як вони проходитимуть, запроваджуються правила поведінки у групі.

Виконання вправ 4. Шерінг-зворотний зв'язок.

Зміст заняття:

Слово психолога.

Дорогі учасники, сьогодні ми з вами пролітаємо над усіма країнами та державами, які ми відвідали. З висоти пташиного польоту ми можемо розрізнити і побачити те, що робило наше життя негармонійним і болючим. Згадайте зараз все, що ви раніше не дозволяли собі, забороняли та сформулюйте своє нове ставлення до питання у вигляді твердження: "Я маю право...".

Зразковий список прав:

Я маю право сказати "ні" всьому, до чого я не готовий, або тому, що для мене небезпечно.

Я маю право на всі мої почуття.

Я маю право помилятися.

Я маю право змінювати свою точку зору.

Я маю право бути більш здоровим ніж ті люди, які оточують мене.

Я маю право ніяк не пояснювати та не виправдовувати свою поведінку.

Я маю право робити вибір, а не лише терпіти та виживати.

Я маю право припинити розмову, якщо співрозмовник мене принижує.

Я маю право встановлювати кордони та.

Я маю право піклуватися про себе, якими б не були навколишні обставини.

Складання списку та обговорення.

Нехай ці права будуть прописані вами у вашій новій Конституції. (Для складання особистої Конституції учасники одержують чистий блокнот, де на кожній сторінці записують по 1 правилу).

Вправа «Затвердження себе» [18].

Що ще змінилося за час нашої подорожі? Ми почали практикувати навичку користуватись позитивними твердженнями про себе, залишати негативні твердження.

Затвердження себе означає, що ми змінюємо негативну енергію на позитивну. Ми й раніше відстоювали себе, свої ідеї та інше певним чином. Тепер ми використовуємо прийом утвердження себе. У чому різниця? У тому, що твердження означає ретельний вибір того, що хочемо відстоювати. Ми вибиратимемо протиотрути всьому тому негативному сміттю, яким ми годували себе.

Скільки можна жити, підганяючи себе щоденними грубо агресивними наказами типу "треба", "працюй", "поспішай", "ти винна\винний". Досить.

Можна викинути це все.

Настав час підзарядити батарейки своєї душі позитивною енергією. Якщо ми заряджаємо щось, то наділяємо це "щось" енергією, потужністю, силою та навіть владою над нами. Чи не так? Тепер ми можемо вибрати, що ми стверджуватимемо і робитимемо сильніше, потужніше.

Почнемо із простих позитивних тверджень себе. І так само внесемо їх у вашу особисту конституцію.

- я люблю себе,

- я досить хороша людина, у мене гарне життя, те, чого я хочу і чого я потребую, приходять до мене,

- я можу...

Шерінг.

Обговорення нової Конституції кожного з учасників та обговорення:

«Що мені допоможе триматися за нові життєві орієнтири?» Наприклад:

Спілкування з тими, хто розуміє та приймає;

Відвідування тих місць, де ми відчуваємося комфортно.

Участь у семінарах, психологічних тренінгах, прослуховування лекцій.

Письмовий виклад своїх цілей.

Уява та візуалізація з позитивним змістом. Я створюю образ того, що я хочу запросити у своє життя. Я уявляю себе таким, яким мені хочеться бути.

Розмова із собою у позитивному ключі – найважливіший шлях утвердження себе.

Я даю нові правила, нові вірування, нові послання.

Написані позитивні твердження також допомагають. Деякі люди прикріплюють їх так, щоб вони траплялися на очі (у кухні, туалеті тощо).

Оточувати себе тими людьми, які вірять у нас. Те, що люди говорять нам, думають про нас, їх уявлення про нас, може вплинути на те, що ми про себе думаємо, як ми до себе ставимося.

Користуватися техніками розслаблення, дозволяти собі розваги.

Робити та спокійно сприймати компліменти допомагає утвердженню себе.

Святкувати успіх та свої досягнення.

Робити корисні гімнастичні вправи та піклуватися про здорове харчування.

Уважно ставитись до тілесних відчуттів, поважати своє тіло настільки, щоб слухати його.

Частіше практикувати обійми з близькими та коханими людьми.

Медитація "Відкрий своє серце".

Розташуйтеся на ваших місцях зручніше, заплющіть очі, зробіть глибокий вдих і глибокий видих.

Відкрийте своє серце людям, яких ви любите. Відкрийте своє серце світу. Відкрийте своє серце настільки, наскільки це для вас корисно.

Нині можна відкрити своє серце. Був час, коли ви ховали своє серце. Ви думали, що закритися, сховати свою душу – значить захиститись. Тепер ви знаєте більше. Вже немає потреби захищати своє серце, закриваючи його важким щитом і стояти напружено на сторожі. Тепер ви вільні.



Уявіть своє серце у вигляді тугого щільного бутона троянди. Тепер уявіть цей бутон таким, що розкривається. Троянда розквітає. Вона жива, вона пахне, вона стала більшою. Це у вашій владі, відкрити своє серце подібно до того, як розкривається троянда.

Відкрийте своє серце настільки, наскільки ви собі дозволяєте, наскільки ви можете.

Слово психолога.

«На цій чудовій медитації закінчується наша чудова подорож. Поділіться, будь ласка, чим для вас стала ця подорож? Чи відбулися зміни у ваших думках, почуттях, поглядах?» Шерінг.

«Дорогі учасники, дякую вам за цю подорож. Ми з вами повертаємось у наше життя. Сподіваюся, що ця подорож дозволила вам насититися силами та новим досвідом, який буде корисним для кожного з вас».