

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра ПСИХОЛОГІЇ

На правах рукопису

ДАНЬКО ДАР'Я ОЛЕКСАНДРІВНА

ЗАЛЕЖНІ ТА СОЗАЛЕЖНІ ВІДНОСИНИ У СІМЕЙНИХ ПАРАХ

Спеціальність 053 Психологія  
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія  
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:  
**Пріснякова Людмила  
Макарівна,**  
кандидат психології, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол засідання кафедри

№ 6 від 01.02.2022

Завідувач кафедри

  
(підпис) Людмила ПРИСНЯКОВА  
(І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

Дніпро, 2022

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	магістр
Спеціальність	053 психологія
Освітня програма	психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри  
психології

Людмила ПРІСНЯКОВА

(підпис)

10.02.2022

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Данько Дар'я Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи «Залежні та співзалежні відносини у сімейних парах»

2. Науковий керівник Пріснякова Людмила Макарівна, кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 14.02.2022р.

4. Мета кваліфікаційної роботи є аналіз чинників виникнення спів залежності в контексті міжособистісної подружньої взаємодії.

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену спів залежності та особливостей його прояву у подружньому житті;
2. Проаналізувати умови розвитку особистості, яка в подальшому може бути схильна до спів залежної взаємодії;
3. Провести дослідження по вивченню особистісних особливостей кожного з подружжя.
4. Розглянути й узагальнити для подружніх пар шляхи формування зрілих форм поведінки.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вступ	Жовтень 2021р.	Виконано
2	I Розділ	Листопад 2021р.	Виконано
3	II Розділ	Грудень 2021р.	Виконано
4	III Розділ	Січень 2022р.	Виконано
5	Робота в цілому	Лютий 2022р.	Виконано

Науковий керівник \_\_\_\_\_

  
(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_

  
(підпис)

Дар'я ДАНЬКО

Дата видавання завдання 29.09.2021р.

## АНОТАЦІЯ

Данько Д.О. Залежні та співзалежні відносини у сімейних парах / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2022.

Зміст анотації

**Актуальність теми дослідження.** Величезного значення для поступового розвитку суспільства має родина, статус якої більшою мірою визначається рівнем і станом внутрішньо-сімейних міжособистісних відносин. Сучасна українська сім'я, як і все суспільство, потерпає через кризові явища, що мають місце не тільки в економіці і політиці, а й моралі, культурі, духовних і сімейних цінностях. Деструктивні форми взаємодії в родині, що набули поширення останнім часом, потребують детального вивчення, аналізу та відпрацювання на цій основі практичних рекомендацій щодо покращення морально-психологічного клімату в сім'ях. Особливо страждає при цьому молода родина, нестійкість якої призводить до того, що значна кількість подружніх пар розпадається сьогодні в перші два-три роки спільного життя. Причинами цього явища є не тільки економічні та соціальні чинники, а й суто психологічні - психологічна несумісність, різні моральні цінності, відсутність загальних інтересів, неспроможність молодих людей будувати свої відносини в складних умовах соціально агресивного оточення, низька психологічна грамотність на освіченість подружжя. Більшість пар (з різним сімейним стажем) не схильні до співробітництва, пошуку шляхів стабілізації відносин, у них не сформовані соціально-психологічні уміння вирішувати міжособистісні проблеми. Все це формує установку на розлучення як засіб вирішення конфліктів і напруги.

Ще одним проблематичним феноменом сімейної сфери є явище співзалежності, під яким розуміють потрапляння одного члена родини під щільний психологічний вплив іншого. Складність співзалежності полягає не в тому, що індивід стає жертвою дії близької і коханої людини, а в тому, що

він опиняється у тенетах власних принципів, моральних установок і бажань. Такий взаємозв'язок дуже часто призводить до нервових, психосоматичних захворювань, психічних розладів. Він не дає родині нормально функціонувати, призводить до поступового погіршення взаємостосунків, незадоволеності подружнім життям, появою дисфункціональної сім'ї, що може призвести до її розпаду. Співзалежні відносини заважають повноцінному життю особистості, позбавляючи її можливості отримувати задоволення та радість в любові, в інтимних стосунках, самореалізації та самовираженню. З іншої сторони, схильність до спів залежної взаємодії є фактором ризику виникнення ще більш тяжких форм залежності, таких як алкоголізм, наркоманія.

Історично спів залежність як поняття, виникло, як узагальнення психологічних характеристик людей, змушених жити з залежними від алкоголю або наркотиків. Але це лише один з випадків, в широкому змісті спів залежність - це емоційна залежність однієї людини від значущого Іншого. Тобто, будь які значущі стосунки породжують певну долю емоційної залежності - ми впускаємо в своє близьких людей, ми обов'язково так чи інакше реагуємо на їх емоційний стан, пристосовуємось до їх звичок, смаків та потреб. Проте спів залежна особистість перестає відрізняти власні цілі та потреби від цілей та потреб значущого Іншого, перестає жити своїм життям і починає жити життям Іншого. В таких стосунках немає достатнього простору для власних потреб та індивідуального розвитку особистості, що зберігає здоров'я та життєздатність виключно в процесі зростання.

Існуючи проблеми обумовили тему даного дослідження: «Чинники співзалежної взаємодії в подружніх парах».

**Метою дослідження** є аналіз чинників виникнення спів залежності в контексті міжособистісної подружньої взаємодії.

**Об'єкт дослідження** - спів залежність подружжя.

**Предмет дослідження** - особистості чоловіка та жінки, що перебувають у спів залежних відносинах.

На реалізацію мети дослідження спрямовані наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену спів залежності та особливостей його прояву у подружньому житті;
2. Проаналізувати умови розвитку особистості, яка в подальшому може бути схильна до спів залежної взаємодії;
3. Провести дослідження по вивченню особистісних особливостей кожного з подружжя;
4. Розглянути й узагальнити для подружніх пар шляхи формування зрілих форм поведінки.

Методи дослідження. Робота базується на поєднанні загальнонаукових методів і психологічних методів. До загальнонаукових відноситься аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, порівняння, аналіз наукової літератури з теми дослідження. До психологічних - діагностична бесіда, спостереження, тестування, та відповідний психодіагностичний інструментарій, зокрема методики: «Самооцінки психічних станів» за Г. Айзенком; «Особливості прийняття функцій власної агресії» по методці Басса- Дарки; методика «Локус контролю» Дж. Роттера; опитувальник К.Леонгарда та Н.Шмішека; методика виявлення спів залежності Б.Уайнхолд; анкетний опитувальник на основі теоретичної концепції Є.В.Ємільянової; вивчення батьківських установок Є.С. Шефера і Р.К. Белла.

**Теоретична значущість дослідження:** результат дослідження розвивають наукові уявлення про формування залежної та співзалежної особистості.

**Практична значимість:**

1. Данні матеріали дослідження підійдуть для використання у психологів та психокорекційній практиці в роботі з залежними та співзалежними

особистостями, а також в сімейній терапії.

2. Отримані результати дослідження можуть бути корисні у розробки навчальних програм, практичних заняттях, психологічних тренінгах, навчально - методичних матеріалах, спрямованих на подолання проблем і корекцію відносин у сімейних парах з аспектом залежні та співзалежні.

**Структура дослідження.** Робота структурно складається із вступу, трьох розділів, що включають 6 параграфів (підрозділів), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 130 сторінок (з урахуванням додатків), основний зміст роботи розміщено на 163 сторінках, список використаних джерел налічує 92 найменування.

Список публікацій здобувача:

1. Пріснякова Л. М, Данько Д.О. ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ТА СПІВ ЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНІЙ СІМ'І. 494 The 6 th International scientific and practical conference “International scientific innovations in human life” (December 15-17, 2021) Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2021. 998 p.

2. Пріснякова Л. М., Данько Д.О. АГРЕСІЯ ЯК ФОРМА СПІЛКУВАННЯ ЗАЛЕЖНИХ ТА СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ. The 4 th International scientific and practical conference “Modem science: innovations and prospects” (January 10-12, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 856 p (608).

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІВ В ДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ .....	21
1.1. Поняття залежності та співзалежної поведінки в подружній взаємодії....	21
1.2. Умови формування особистості, схильної до співзалежної взаємодії.	30
1.3. Ознаки та особливості прояву співзалежної поведінки в подружніх парах.....	45
Висновки до першого розділу.....	56
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ПОДРУЖНІЙ ПАРІ .....	57
2.1. Організація дослідження та характеристика методик дослідження..	57
Висновки до другого розділу .....	72
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	73
3.1. Аналіз вибірки досліджуваних та інтерпретація результатів .....	73
3.2. Практичні рекомендації співзалежним подружнім парам .....	135
Висновки до третього розділу.....	147
ВИСНОВКИ .....	148
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	152
ДОДАТКИ.....	161



## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Величезного значення для поступового розвитку суспільства має родина, статус якої більшою мірою визначається рівнем і станом внутрішньо-сімейних міжособистісних відносин. Сучасна українська сім'я, як і все суспільство, потерпає через кризові явища, що мають місце не тільки в економіці і політиці, моралі, у культурі, духовних і сімейних цінностях. Деструктивні форми взаємодії в голині, що набули поширення останнім часом, потребують детального вивчення, аналізу та відпрацювання на цій основі практичних рекомендацій щодо покращення морально-психологічного клімату в сім'ях. Особливо страждає при цьому молода родина, нестійкість якої призводить до того, що значна кількість подружніх пар розпадається сьогодні в перші два-три роки спільного життя. Причинами цього явища є не тільки економічні та соціальні винники, а й суто психологічні - психологічна несумісність, різні моральні чності, відсутність загальних інтересів, неспроможність молодих людей <sup>Г</sup>; лувати свої відносини в складних умовах соціально агресивного оточення, низька психологічна грамотність на освіченість подружжя. Більшість пар (з різним сімейним стажем) не схильні до співробітництва, пошуку шляхів згабілізації відносин, у них не сформовані соціально-психологічні уміння вирішувати міжособистісні проблеми. Все це формує установку на тозлучення як засіб вирішення конфліктів і напруги.

Ще одним проблематичним феноменом сімейної сфери є явище співзалежності, під яким розуміють потрапляння одного члена родини під щільний психологічний вплив іншого. Складність спів залежності полягає не з тому, що індивід стає жертвою дії близької і коханої людини, а в тому, що опиняється у тенетах власних принципів, моральних установок і бажань. Такий взаємозв'язок дуже часто призводить до нервових, психосоматичних захворювань, психічних розладів. Він не дає родині нормально функціонувати, призводить до поступового погіршення взаємостосунків,

незадоволеності подружнім життям, появою дисфункціональної сім'ї, що може призвести до її розпаду. Співзалежні відносини заважають повноцінному життю особистості, позбавляючи її можливості отримувати задоволення та радість в любові, в інтимних стосунках, самореалізації та : нмовираженню. З іншої сторони, схильність до спів залежної взаємодії є фактором ризику виникнення ще більш тяжких форм залежності, таких як алкоголізм, наркоманія.

Історично спів залежність як поняття, виникло, як узагальнення психологічних характеристик людей, змушених жити з залежними від психоактивного речовини або наркотиків. Але це лише один з випадків, в широкому змісті :спів залежність - це емоційна залежність однієї людини від значущого Іншого. Тобто, будь які значущі стосунки породжують певну долю емоційної співзалежності - ми впускаємо в своє близьких людей, ми обов'язково так чи інакше реагуємо на їх емоційний стан, пристосовуємось до їх звичок, смаків та потреб. Проте спів залежна особистість перестає відрізняти власні цілі та потреби від цілей та потреб значущого Іншого, перестає жити своїм життям і починає жити життям Іншого. В таких стосунках немає достатнього простору для власних потреб та індивідуального розвитку особистості, що зберігає здоров'я та життєздатність виключно в процесі зростання.

Існуючі проблеми обумовили тему даного дослідження: «Чинники співзалежної взаємодії в подружніх парах».

**Метою дослідження** є аналіз чинників виникнення спів залежності в контексті міжособистісної подружньої взаємодії.

**Об'єкт дослідження** - спів залежність подружжя.

**Предмет дослідження** - особистості чоловіка та жінки, що перебувають у спів залежних відносинах.

На реалізацію мети дослідження спрямовані наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену спів залежності та

особливостей його прояву у подружньому житті;

1. Проаналізувати умови розвитку особистості, яка в подальшому може бути схильна до спів залежної взаємодії;

2. Провести дослідження по вивченню особистісних особливостей кожного з подружжя;

3. Розглянути й узагальнити для подружніх пар шляхи формування зрілих форм поведінки.

**Методи дослідження.** Робота базується на поєднанні загальнонаукових методів і психологічних методів. До загальнонаукових відноситься аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, порівняння, аналіз наукової літератури з теми дослідження. До психологічних - діагностична бесіда, спостереження, тестування, та відповідний психодіагностичний інструментарій, зокрема методики: «Самооцінки психічних станів» за Г. Айзенком; «Особливості прийняття функцій власної агресії» по методці Басса- Дарки; методика Локус контролю» Дж. Роттера; опитувальник К. Леонгарда та Н. Імшека; методика виявлення спів залежності Б. Уайнхолд; анкетний опитувальник на основі теоретичної концепції Є.В. Ємільянової; вивчення батьківських Є.С. Шефера і Р.К. Белла.

Список публікацій здобувача:

1. Пріснякова Л. М., Данько Д.О. ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ТА установок , СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНІЙ СІМ'І. 494 The 6 th International scientific and practical Conference “International scientific innovations in human life” December 15-17, 2021) Cognum Publishing House, Manchester, United Xingdom. 2021. 998 p.

2. Пріснякова Л. М., Данько Д.О. АГРЕСІЯ ЯК ФОРМА СПІЛКУВАННЯ ЗАЛЕЖНИХ ТА СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ. The 4 th International scientific and practical Conference “Modern Science: innovations and prospects” (January 10-12, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 856 p (608)

**Структура дослідження.** Робота структурно складається із вступу, трьох

розділів, що включають 6 параграфів (підрозділів), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 130 сторінок (з урахуванням додатків), основний зміст роботи розміщено на 163 сторінках, список використаних джерел налічує 92 найменування.

## ВИСНОВКИ

Співзалежність - поняття, що виникло індуктивно, як узагальнення психологічних характеристик людей, змушених жити з залежними від алкоголю або наркотиків. І першою такою характеристикою є некерованість їхнього життя. Іншими словами співзалежні не могли керувати ходом свого життя, тому що були постійно зайняті проблемами, що виникають у відносинах з залежним. Таким чином, співзалежність теоретично дещо відірвана від будь-яких конкретних концепцій. Залежно від теоретичних поглядів авторів, співзалежність визначалася як паттерн поведінки, порушення адаптації та проблеми поведінки, як вивчена реакція на стрес, саморуйнуюча поведінка, неконтрольована «концентрація думки на комусь або на чомусь», порушення особистості, засноване на необхідності контролю ситуації, емоційний, психологічний та поведінковий стан, викликаний набором пригнічуючих правил, хвороблива залежність від компульсивних форм поведінки і думки інших людей, порушення емоційно-вольової регуляції, підпорядкування свого Я стану залежної людини.

На сьогоднішній день проблема співзалежності є однією з провідних як у прикладному аспекті, так і в теоретичному. У теоретичному аспекті це явище важливо, тому що співзалежність є цілісною модифікацією поведінки і свідомості, зумовленою присутністю в контексті з індивідом залежного суб'єкта, а отже, зачіпає практично всі сфери особистості. Будь-який додатковий фактор, як співзалежність, підвищує пояснювальну здатність теоретичних схем інтерпретації психіки індивіда, знижує кількість нез'ясованих явищ. Велике значення даного феномена для практики обумовлено небезпечними перспективами для психологічного здоров'я особистості, що веде до постановки співзалежності як основної проблеми в багатьох випадках індивідуального консультування. І теоретична і прикладна значимість даного явища перетинаються на проблемі індивідуального виміру ступеня співзалежності.

Можна стверджувати, що більшість визначень сходяться на імірюванні співзалежності в площині залежності-незалежності ютивацийної сфери особистості. Як наслідок цього, відбувається значна міна особистісних властивостей поведінки. Різні автори дають наступні ;арактеристики співзалежних особистостей: ригідність, жертовність, низька іпірність стресу, недовірливість, скептицизм, агресія, фрустрованість, іідчуженість, тотальна відповідальність, низька самоповага, суперечливість, юзмиті межі особистості, низька самооцінка, нехтування собою, бідність ючуттів, неадекватне ставлення до розваг.

Узагальнюючи вищеперелічені ознаки, ми зводимо їх до наступних узагальнених характеристик:

- низька самооцінка, нехтування собою;
- жертовність рольової позиції, почуття провини;
- залежність від чужої думки, бажання показати себе з кращого боку;
- фрустрованість, внутрішня напруженість.

Таким чином, теоретично, саме ці характеристики повинні ііповнювати психологічний конструкт «співзалежність». Поведінковий опис щх конструктів дає нам операціоналізацію визначення співзалежності.

Співзалежність - це схильність людини часто (частіше, ніж інші):

- висловлювати обтяженість відносинами з залежним (реальним або /явним);
- передбачати негативний або слабкий результат тієї діяльності, яка залежить від неї;
- давати негативну оцінку результатів своєї діяльності незалежно від її об'єктивного успіху;
- висловлювати щодо себе суб'єктивно неприємні характеристики;
- неприйняття позитивних зовнішніх оцінок;
- невмотивоване прагнення допомагати іншим.

Цей ряд емпіричних характеристик може бути продовжений, однак саме перераховані емпіричні характеристики співвідносяться з теоретично

описаними різними авторами особистісними характеристиками.

Слівзалежність є на сьогоднішній день найважливішою проблемою для практичної психології, тому що поширеність цього явища надзвичайно висока. Вона властива практично всім, хто має особисті відносини з хімічно залежними; багатьом, хто пов'язаний з психологічно залежними, хронічно хворими; ймовірний прояв співзалежності і у відносинах з дитиною, коли відносини характеризуються як гіперопіка. Слівзалежність є і важливою проблемою для теоретичного розуміння особистісних змін, тому що є фактором, що дозволяє пояснити багато психологічних явищ. У зв'язку з цим важлива наявність точного і простого інструмента діагностики співзалежності.

В ході емпіричного дослідження та кількісного і якісного аналізу отриманих даних ми підтвердили гіпотезу дослідження про те, що рівень деструкції батьківсько-дитячих стосунків корелює з мірою вираження співзалежності особистості у подружній парі. А саме:

1. Комплекс самопригнічення як тип співзалежності особистості визначається такими акцентуаціями характеру, як дистимність і емотивність, а також таким деструктивним типом батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині, зокрема, надмірне втручання у світ дитини та прагнення прискорити розвиток дитини.

2. Тип співзалежності «комплекс мучеництва» пов'язаний із застрягаючою акцентуацією, а також з надмірною емоційною дистанцією з дитиною у дитячо-батьківських взаємовідносинах, що виявляється у дратівливості, надмірній строгості та ухиленні від контакту з дитиною.

3. Слівзалежність за комплексом із садистськими схильностями характеризується такою акцентуацією, як збудливість, і таким типом батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині, що виявляється у придушенні волі та агресії дитини, і у надмірному втручанні у світ дитини.

4. Комплекс нарцисизму як тип співзалежності особистості виражається демонстративною акцентуацією, а також наявністю такого типу

батьківського ставлення, як надмірна концентрація на дитині: надмірна гурбота і відносини залежності, виключення внутрішньо-сімейних впливів та надмірне втручання у світ дитини.

5. Сучасна українська сім'я проходить кризовий етап перебудови традиційного розподілу статевих ролей. Заохочення статево типізованої поведінки у суспільстві, й водночас, недиференційованість тендерних виявів особистостей, призводить до розвитку нестійкої, «розмитой» тендерної ідентичності у підростаючого покоління. На сьогоднішній день в Україні існує як виникнення різних форм залежностей, так і збільшується кількість ролей, в яких є співзалежні особистості. Такі негативні наслідки співзалежності, як: безпорадність, тривожність, зниження автономії, зкреслюють новий соціально-психологічний портрет майбутніх «творців сімей». Тому вважаємо, що тренінгова психологічна робота, спрямована на зниження співзалежності батьків, здатна в свою чергу вплинути на зміну рольового репертуару особистостей без суперечностей в тендерній ідентичності.

6. Програми зниження співзалежності є дуже поширеними на заході. Особливо програми з позбавлення співзалежності соціальних працівників, цитей і дружин алкоголіків, самих залежних. Але дотепер бракує тренінгових програм соціально-психологічної спрямованості з батьками з урахуванням зміни тендерної ідентичності при співзалежності в сім'ї.

7. Значний акцент на тендерних особливостях на етапах тренінгу дає змогу розкрити потенціал подружжя у самозміні, переосмислити себе не тільки на рівні рольової взаємодії, а і на рівні самоствавлення, тобто ідентичності, зокрема тендерної ідентичності. Робота з ролями у межах тренінгу дає змогу учасникам набути нового рольового досвіду.