

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра загальної психології та психологічного консультування

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **Співзалежні стосунки як одна з передумов домашнього насильства**
Codependent relationships as one of the prerequisites of domestic violence

Виконала: студентка заочної форми навчання

спеціальність 053 Психологія

Губанова Злата Сергіївна

Керівник проф. д.п.н. Кіреєва Зоя Олександрівна

підпис

Рецензент д.п.н. Асєєва Юлія Олександрівна, ОНЕУ

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 1 від 1.11.2024 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ППП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від ____ 201 ____ р.

Оцінка _____ / _____
_____ / _____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ППП)

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ	5
1.1. Поняття залежності у сучасній психологічній науці.....	5
1.2. Чинники залежної поведінки	12
1.3. Психологічні та соціальні наслідки залежної поведінки	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ	29
2.1. Поняття та чинники виникнення співзалежних стосунків	29
2.2. Домашнє насильство як наслідок співзалежних стосунків.....	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	48
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ НА ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО	50
3.1. Етапи дослідження, вибірка та особливості прояву домашнього насильства	50
3.2. Визначення ступеню співзалежності у досліджуваних.....	53
3.3. Рекомендації щодо попередження та подолання співзалежних стосунків та домашнього насильства	70
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження співзалежних стосунків як однієї з передумов домашнього насильства є дуже актуальною та важливою для науки. Співзалежність відноситься до патологічних взаємин, де одна особа підкорює свої власні потреби та бажання на користь іншої особи, нерідко жертвуючи власними інтересами та самооцінкою. Це може створювати дисбаланс у відносинах та сприяти розвитку насильства.

Дослідження показують, що співзалежні стосунки можуть створювати умови для насильства в сім'ї, оскільки співзалежні особи часто мають низьку самооцінку та відчуття власної вартості, що робить їх більш вразливими до емоційного та фізичного насильства. Крім того, співзалежність може призводити до токсичних відносин, де одна особа контролює та підкорює іншу, що також може сприяти насильству.

Дослідження в цій області допомагають розуміти механізми взаємодії між співзалежністю та насильством, виявляти ризикові фактори та розробляти ефективні стратегії попередження та лікування цих проблем. Важливо продовжувати дослідження у цій області, щоб забезпечити безпеку та підтримку тим, хто стикається зі співзалежністю та насильством в сім'ї.

Питання залежності, зокрема психологічної залежності, вивчали такі фахівці як Андрух П. Г., Артемцева Н. Г., Березовська Л.І., Боженко В.Г., Вакуліч Т. М., Жидко М. Є., Кляпець О., Коляда Н., Коцар А. В., Кочарян, О. С., Лиманкіна А. І., Мілушина М. О., Мусієнко Г. О., Ніконова О. Ю., Сушко Д., Фальова О. Є., Хабайлюк В. В., Чернецька Ю. І., Широка А. О., Ярій В. В. та інші.

Мета даної магістерської роботи полягає в дослідженні співзалежних стосунків та їх зв'язку з домашнім насильством. Робота спрямована на вивчення причин, наслідків та можливих шляхів подолання цих проблем, а також на розробку рекомендацій для підтримки та захисту жертв співзалежності та домашнього насильства.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні питання залежності та співзалежних стосунків як психосоціального явища, а також чинники та наслідки залежної поведінки.
2. Визначити поняття та види домашнього насильства, проаналізувати зв'язок співзалежних стосунків та домашнього насильства.
3. Виявити ступінь співзалежності
4. Розробити рекомендації щодо попередження та подолання співзалежних стосунків та домашнього насильства, включаючи рекомендації для фахівців у галузі психології, соціальної роботи та інших суміжних галузях, а також для громадськості.

У рамках дослідження будуть розглянуті теоретичні аспекти співзалежних стосунків та домашнього насильства, проведений аналіз практичних випадків, а також запропоновані рекомендації для попередження та подолання цих проблем.

Об'єкт дослідження є співзалежні стосунки та домашнє насильство.

Предмет дослідження є співзалежні стосунки як одна з передумов домашнього насильства.

В межах написання магістерської роботи бути використані наступні **методи**:

- теоретичні (аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури);
- емпіричні: оцінка поширеності явища домашнього насильства шляхом анкетування; визначення ступеню співзалежних стосунків (тест Б. і Дж. Уайнхолд).

Репрезентативну вибірку склали 60 учасників, серед яких 15 чоловіків та 45 жінок. 47 учасників у віці 30-49 років, та 13 учасників у віковій категорії 50-65 років. 33 учасники заміжні/одружені, 7 розлучені, 12 перебувають у відносинах, 8 не перебуває у відносинах.

Дослідження проводилося в офлайн і в онлайн форматі, за допомогою Google форми.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані фахівцями соціально-психологічних служб для діагностики та психокорекції серед різних соціальних груп. Узагальнені теоретичні та емпіричні дані роботи можуть слугувати основою для викладання навчальних дисциплін: «Загальна психологія», «Психологія відносин», «Психологічні ресурси особистості».

Апробація дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на робочій зустрічі з питань протидії домашньому на гендерно зумовленому насильству, за участі представників неурядових організацій у жовтні 2024 року. Тема доповіді: «Співзалежні стосунки як одна з передумов домашнього насильства».

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (72 найменування, з них 7 іноземними мовами). Загальний обсяг роботи складає 88 сторінок. Робота містить 1 таблицю та 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

1.1. Поняття залежності у сучасній психологічній науці

Залежність, співзалежні стосунки та домашнє насильство можуть бути взаємопов'язаними концепціями, які впливають одна на одну.

Особа, яка перебуває у стосунках з насильником, може відчувати залежність від нього з різних причин, таких як емоційна залежність, економічна залежність або страх втрати партнера. Ця залежність може ускладнювати процес виходу з шкідливого стосунку та збільшувати вразливість жертви перед насильником.

Співзалежність може бути фактором, що сприяє домашньому насильству, оскільки співзалежні особи часто мають низьку самооцінку, страх втрати партнера та тенденцію виправдовувати або мінімізувати насильницьку поведінку. Співзалежність може утруднювати жертвам домашнього насильства відокремлення від насильника та пошук допомоги [12].

Домашнє насильство може бути формою контролю та влади над партнером, що підсилює залежність та співзалежність в стосунку. Насильник може використовувати ці фактори для підтримки своєї контролю над жертвою та утримання її у шкідливому стосунку.

Розуміння взаємозв'язку між залежністю, співзалежністю та домашнім насильством допомагає розробляти ефективні підходи до підтримки жертв та запобігання насильству в сімейних стосунках. Важливо надавати підтримку та ресурси для тих, хто перебуває у подібних ситуаціях, щоб допомогти їм знаходити шлях до безпеки та самостійності.

Співзалежні стосунки та домашнє насильство є актуальними та важливими проблемами сучасного суспільства, які суттєво впливають на фізичне та психологічне благополуччя людей. Співзалежність та домашнє насильство є взаємопов'язаними явищами, які можуть мати серйозні наслідки для людини та її оточення.

Співзалежні стосунки характеризуються надмірною залежністю однієї особи від іншої, часто в контексті відносин між партнерами. Це може призводити до нерівності в стосунках, втрати самоідентифікації та втрати особистої автономії. Домашнє насильство, у свою чергу, включає в себе фізичне, емоційне, психологічне та сексуальне насильство в межах сімейного оточення.

Залежність – це одне із базових переживань кожної людини, і вона посідає досить важливе місце у психічному житті. Так, в даному контексті можна говорити про залежність батьків та дітей, подружжя, членів команди в спорті, у бізнес відносинах, учнів та вчителів, підрядників та отримувачів їх послуг і так далі. Таким чином, в житті кожної людини гармонійно існує багато різних форм залежності. Коли ми народжуємось, то з першим ковтком повітря стаємо повністю залежними від наших матерів, або інших людей, які її заміщують, якщо з якоїсь причини мами немає. Так, у класичному варіанті, дитина залежна від мами на сто відсотків, адже саме вона забезпечує її життєздатність, надає безпеку та можливість розвитку. Якщо материнська фігура відсутня і ніхто дитину не годує, не забезпечує решту її базових потреб – то скоріше за все житина помре. На даному прикладі можна побачити, що залежність є цілком природнім явищем.

Разом з тим, «коли психологічна залежність сягає патологічних меж – людина втрачає здатність критично мислити, співвідносити своє життя з цінностями однієї авторитетної особистості чи групи, руйнує надзвичайно важливі для неї сімейні та соціальні зв'язки тощо. Отже залежність може бути і деструктивним явищем» [5].

«Уперше термін «адиктивна поведінка» було використано з метою визначення процесу зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан людини (психоактивні речовини, алкоголь, тютюн) і формують залежну поведінку» [12].

«Адиктивна поведінка – це один із видів девіантної поведінки з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримки

інтенсивних емоцій. Адиктивна поведінка управляє життям людини, робить її безпорадною та позбавляє її можливості протидіяти адикціям» [33].

«У вітчизняну практику термін «адиктивна поведінка» прийшов із наркології.

На сьогоднішній час існує багато розбіжностей у їх визначенні. Наприклад, ряд вчених розуміють під адиктивною поведінкою, поведінку, яка обумовлена «шкідливими звичками підлітків та юнацтва».

На думку інших, це пристрасть до деяких речовин або діяльності, що включає непідконтрольне прагнення приймати ці речовини або практикувати цю діяльність для досягнення бажаного ефекту. Залежна поведінка не обов'язково призводить до (як, наприклад, у випадках алкоголізму чи наркоманії), але закономірно викликає особистісні зміни і соціальну дезадаптацію» [30].

Деякі вчені «вказують на типові соціально-психологічні зміни, які супроводжують формування адикції. Першорядне значення має формування адиктивної установки - сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, що викликають адиктивне ставлення до життя» [50].

«Адикції є результатом загострення шкідливих звичок і формуються вони внаслідок незадоволеності певних потреб та складних життєвих подій. Також важливим є вплив вікових криз на формування адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка дорослої людини пов'язана з її надмірною залежністю в дитинстві від батьків, дитячими адикціями та неврозами в ранньому дитячому та дошкільному віці. Найперспективнішим є інтеракціоністський підхід, за яким розвиток адиктивної поведінки це багатофакторний процес і передбачає формування у людини комплексних настанов щодо неї. Також важливим є взаємозв'язок між певними видами адикцій, що не пов'язані із вживанням психоактивних речовин, із незадоволенням невротичних потреб особистості. Також є критерії за якими можна визначити адиктивну поведінку у підлітків, ознаки належності підлітка до груп ризику її формування, зміст, принципи, методи та форми профілактичної роботи з такими підлітками. При роботі з підлітками значення набуває важливість прямого (антинаркотичне виховання) та непрямого (усунення

особистісних чинників адиктивної поведінки, формування вольових та комунікативних якостей) профілактичного впливу» [47].

Одне з останніх визначень поняття «адиктивна поведінка» можна окреслити як: «адиктивна поведінка – це поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій».

«Іншими словами, адиктивна поведінка пов'язана з бажанням людини піти з реального життя шляхом зміни стану своєї свідомості.

Вчені виділили певні поведінкові критерії залежності. Основними критеріями залежної поведінки прийнято вважати такі:

- споглядальні, пасивні стосунки з дійсністю, поверхневе сприйняття того, що відбувається лише на основі зовнішніх ознак; ігнорування суті явищ, цілей вчинків;
- зовнішня соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами;
- прагнення говорити неправду і йти від відповідальності у прийнятті рішень;
- перевага штучної реальності, заміна нею всіх інших цінностей, подій, явищ життя, які ігноруються; використання втечі в штучну реальність як основного методу розв'язання проблем;
- тривожність і агресивність;
- безуспішні спроби скоротити перебування в штучній реальності, що супроводжується почуттям провини;
- стереотипність, повторюваність поведінки;
- «тунельне» сприйняття життя, певна вузькість і вибірковість; поглинання залежністю всіх сил, всієї інформації від життя, що призводить до неможливості робити щось, що не пов'язане із залежністю, повним усуненням з дійсності;

- розпад колишніх відносин і зв'язків з людьми, їх агресивне сприйняття як «ворогів», скритність, брехливість; зміна значущого оточення на нове, взаємодія з яким здійснюється тільки для забезпечення виходу в штучну реальність» [2].

Існує 2 основні види залежностей (адикцій), це хімічні залежності та нехімічні. До хімічних залежностей можна віднести залежність від наркотичних речовин та алкоголю. Нехімічні залежності – психологічні та поведінкові, до них можуть бути віднесені ігроманія, комп'ютерні та інтернет-залежності, сексуальна адикція, адикція стосунків тощо.

Залежності, можуть також перетікати одна в одну. Наприклад, людина із залежністю від азартних ігор може набути алкогольної залежності і навпаки.

Залежність у психології трактується як складне психологічне явище, що характеризується нав'язливим захопленням стимулами, які приносять задоволення навіть попри негативні наслідки.

«Психологи виділяють також прийнятні суспільством форми адикції та соціально небезпечні. Прийнятні суспільством форми адикції - це духовні практики, медитації, закоханість, творчість, працеголізм, екстремальний спорт. Соціально небезпечні - це ігроманія, переїдання, токсикоманія, інтернетзалежність, наркозалежність та інші.

Дослідження показують, що система винагороди мозку відіграє ключову роль при залежності» [63].

За інформацією від Національного інституту по боротьбі зі зловживанням наркотиками (NIDA), повторне вживання наркотиків змінює мозкові ланцюги, впливаючи на області, критично важливі для судження, прийняття рішень, навчання, пам'яті та контролю поведінки. Приблизно 50% вразливості до залежності можна пояснити генетичними факторами.

Залежні люди часто виявляють нав'язливе прагнення до вживання речовин, незважаючи на негативні наслідки. Ця поведінка зумовлена бажанням досягти винагороджувальних ефектів речовини або діяльності.

Психологічні симптоми включають перепади настрою, тривожність, депресію і дратівливість. Залежні люди також часто відчують інтенсивну тягу, упередженість до залежної поведінки і втрату контролю над своїми діями. Психологія наркозалежних і психологія алкоголіків свідчить про те, що залежність значно впливає на повсякденне життя, призводячи до нехтування обов'язками, погіршення особистих стосунків і погіршення фізичного здоров'я. Соціальна ізоляція та напружені стосунки з сім'єю і друзями – це звичайне явище.

Розглянемо, як на залежність реагує мозок. Система винагороди мозку, в основному пов'язана з нейромедіатором дофаміном, відіграє ключову роль у залежності. Наркотики викликають викид дофаміну, створюючи відчуття задоволення. Згодом мозок звикає до цих винагород, що призводить до нав'язливої поведінки. Цей цикл винагороди і підкріплення робить складним звільнення від залежності. Психологія наркоманії та психологія алкогольної залежності детально вивчають ці процеси.

Колишні наркомани, психіка яких значно змінилася, часто стикаються з тривалими змінами в поведінці навіть після припинення вживання наркотиків. Відновлення психічного здоров'я може зайняти багато часу, і це вимагає постійної підтримки та терапії. Вони можуть відчувати депресію, тривожність і стрес, а також проблеми із самооцінкою та самоконтролем.

Багато людей використовують речовини або втягуються в залежну поведінку, щоб впоратися з емоційним болем або стресом. Залежність надає тимчасове полегшення, створюючи цикл залежності, оскільки люди продовжують шукати спосіб уникнути своїх проблем [55].

Пошук задоволення є значним мотиватором у залежності. Система винагороди мозку підкріплює поведінку, виділяючи дофамін, що викликає потяг до приємних ефектів залежної речовини або діяльності.

Соціальний вплив, включно з тиском однолітків і бажанням соціального прийняття, також призводять до залежної поведінки. Люди можуть вживати

речовини або займатися іншими залежними діями, щоб вписатися в соціальну групу або відповідати культурним нормам.

«Загалом засоби адикції поділяються на: 1) психоактивні речовини (алкоголь, наркотики); 2) активність, включеність у процес (хобі, гра, робота) та 3) люди, інші предмети і явища навколишньої дійсності, що викликають певні емоційні стани. Відповідно, залежно від того, за допомогою чого здійснюється відхід від реальності, виділяються фармакологічні (хімічні), субстанційні (нехімічні) та харчові залежності.

Фармакологічні (хімічні) включають у себе такі залежності, як наркотизм (наркоманія), алкоголізм, тютюнопаління, токсикоманія.

Субстанціональні (нехімічні) залежності, впливаючи на особистість, викликають емоційну й нервову перенапругу, астеноневротичні й психоемоційні порушення, соматичні захворювання, сприяють виникненню комунікативних, інтимно-особистісних проблем і порушень соціальної адаптації. До нехімічних залежностей відносяться: гемблінг (лудоманія) (патологічна схильність до азартних ігор); працеголізм; спортивна адикція, адикція вправ; залежність від “здорового способу життя” і нетрадиційних методів відновлення здоров'я; екстремальні види спорту; адикція до витрати грошей, компульсивний шопінг; прагнення до невиправданого ризику й створення небезпечних ситуацій (стан перманентної війни); комп'ютерна залежність (інтернет-адикція); адиктивний фанатизм (релігійний (сектантство), спортивний, музичний (фанати)); ургентна адикція (звичку перебувати в стані постійної недостачі часу); нав'язливий духовний пошук; синдром Тоада (т.зв. веселе автоводіння); адиктивне колекціонування; геджит-адикцію; залежність від мобільних телефонів (SMS-адикцію); телевізійну адикцію; залежність від реклами; комунікаційну адикція; адикція стосунків (еротичні адикції): любовні, сексуальні й уникання; б'юті-адикція (залежність від краси).

Харчові залежності займають проміжний стан між хімічними й нехімічними залежностями, оскільки у формуванні даних адикцій задіяні поведінкові й біохімічні механізми.

Про харчової адикції мова йде тоді, коли їжа використовується не як засіб втамування голоду, а коли процес їжі стає способом відволікання від чогось, це – булімія та анорексія» [41].

Отож, адиктивна поведінка - це патологічна поведінка, яка характеризується надмірною пристрастю до певної діяльності або речі, яка може призводити до шкідливих наслідків для особи та її оточення. Ця поведінка може викликати в людини відчуття задоволення та втіхи, але водночас може призводити до залежності, втрати контролю та негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Значення адиктивної поведінки для людини полягає в тому, що вона може стати причиною серйозних проблем та викликати негативні наслідки для її життя. Наприклад, гральна залежність може призвести до фінансових проблем, руйнування відносин з близькими та втрати роботи. Харчова залежність може призвести до зайвої ваги, проблем зі здоров'ям та низької самооцінки. Інтернет-залежність може вплинути на соціальні відносини та психічне здоров'я.

Для людини важливо розуміти природу адиктивної поведінки, виявляти її у собі та шукати допомогу у вирішенні цих проблем. Підтримка від близьких, професійних психологів чи консультантів може допомогти особі подолати адиктивну поведінку та знайти здорові способи втішання та задоволення. Збереження психічного та фізичного здоров'я є важливим аспектом життя кожної людини, тому варто бути уважними до можливих симптомів адиктивної поведінки та вчасно реагувати на них.

1.2. Чинники залежної поведінки

«Виділяють два варіанти розвитку залежної поведінки: оперантне наuczіння - повторне (слабке, але регулярне або часте) підкріплення позитивного стимулу, що формує стійке порушення поведінки (гемблінг, лудоманія, Інтернет і комп'ютерна залежність) і реактивний імпринтінг (інтенсивний стресовий вплив, в результаті якого виникає гостра реакція запам'ятовування специфічного

переживання, що підкріплюється сильною психоемоційною реакцією (сексуальні залежності, екстремальна поведінка, obsесивно-компульсивні розлади).

Психологічні механізми. Відхід від реальності завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями. Посадивши людину на "емоційний гачок", нею дуже легко керувати. Емоції є складовою частиною залежності. Саме тому у формуванні адиктивної поведінки визначальну роль відіграє підкріплення позитивного емоційного стимулу, що приводить до наступного його закріплення та утворення стійкого поведінкового паттерну. Людина фактично залежить не від препарату, а від емоцій. Це означає, що в першу чергу важлива не модальність емоції (позитивна чи негативна), а її інтенсивність. Чим сильніше емоція, тим сильніше залежність» [22].

«Відхід від реальності відбувається у вигляді своєрідної «втечі», коли замість гармонійної взаємодії з усіма аспектами дійсності відбувається активація в якому-небудь одному напрямку. При цьому людина зосереджується на вузькоспрямованій сфері діяльності, ігноруючи всі інші.

Психологи виділяють чотири види «втеч» від реальності.

«Втеча в тіло, коли відбувається спрямування лише на власне фізичне або психічне вдосконалення («параноя здоров'я», сексуальна взаємодія («пошук оргазму»), власна зовнішність, якість відпочинку); «втеча в контакти чи самотність», «втеча в роботу» та «втеча у фантазії» (інтерес до псевдофілософських пошуків, релігійного фанатизму, життя в світі ілюзій і фантазій). Вживання алкоголю та зловживання ним, а також тютюном або наркотичними речовинами можна розглядати як поєднані втечі «в тіло» (пошук нових відчуттів), «в контакти» і «у фантазії»» [2].

«Кожна з цих форм може досягатись або супроводжуватись вживанням алкоголю, наркотичних, токсичних речовин, нехімічними залежностями (наприклад, інтернет-залежністю, ігроманією тощо).

У залежного виникає непереборне бажання переживати інтенсивні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану внаслідок вживання деяких

речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності. Прагнення відійти від реальності – звичайний стан для такої людини» [37].

«Хімічні адикції (залежність, хибна звичка, звикання) характеризуються системним споживанням людиною психоактивних речовин, непереборним потягом до постійного вживання обраної речовини, відчуваючи при цьому значні труднощі в добровільному припиненні.

Об'єктом залежності при нехімічних адикціях стає поведінковий паттерн (модель, механізм, схема). Вирізняють наступні форми нехімічних залежностей: піроманію, kleptomанію, геймблінг (залежність від азартних ігор), комп'ютерну залежність або інтернет-залежність, адикцію відносин, сексуальну, любовну адикції, роботоголізм, адикцію до витрачання грошей, прослуховування ритмічної музики, залежність від фізичних вправ, потяг до духовного пошуку, владолюбство, залежність від ризикованого водіння автомобіля (синдром Тоада) та ін.» [46].

«Залежна поведінка визнається багатофакторними явищами. Сучасний стан науки дозволяє говорити про наступні умови і причини (фактори) адиктивної поведінки» [61].

«До зовнішніх соціальних чинників, що можуть формувати залежну поведінку, можна віднести технічний прогрес у галузі харчової промисловості або фармацевтичної індустрії, що викидають на ринок все нові і нові товари - потенційні об'єкти залежності. До цієї ж групи факторів відноситься діяльність наркоторговців, активно залучають молодь у споживання хімічних речовин. Крім того, у міру урбанізації ми спостерігаємо, як слабшають міжособистісні зв'язки між людьми. Прагнучи до незалежності, людина втрачає необхідні їй підтримку і відчуття безпеки. Замість того щоб шукати задоволення в людських взаєминах, ми все більше звертаємося до бездушних продуктів цивілізації.

Для деяких соціальних груп залежна поведінка є проявом групової динаміки. Наприклад, на тлі вираженої тенденції групування підлітків психоактивні речовини виступають в ролі «перепустки» в підліткову

субкультуру. У даному випадку наркотики (в широкому сенсі) виконують такі життєво важливі для підлітка функції:

- підтримують відчуття дорослості і звільнення від батьків;
- формують почуття приналежності до групи, а також середовище неформального спілкування;
- дають можливість відігравати сексуальні та агресивні спонукання, що не направляючи їх на людей;
- допомагають регулювати емоційний стан;
- реалізують креативний потенціал підлітків через експериментування з різними речовинами.

Субкультура може виступати в найрізноманітніших формах: підліткова група, неформальне об'єднання, сексуальна меншість або просто чоловіча компанія. Очевидно, що в підлітковому і юнацькому віці вплив субкультури максимальний. На наш погляд, це один з найбільш значущих соціальних факторів залежної поведінки особистості.

Як правило, провідна роль в походженні адиктивної поведінки приписується родині» [33].

«Провідна роль у формуванні залежності, на думку ряду авторів, належить дитячій травмі (у формі болісних переживань в перші два роки життя). Травма може бути пов'язана з фізичним хворобою, з втратою матері або її нездатністю задовольняти потреби дитини, з несумісністю темпераментів матері і дитини, надмірної вродженої збудливістю малюка, нарешті, з якимись діями батьків. Переживаючи дистрес, в якому малюк не в змозі допомогти собі, він попросту засинає. Однак, повторення важкої травмуючої ситуації призводить до порушення розвитку і переходу в стан апатії і відстороненості. Пізніше травму можна виявити по страху перед будь-якими афектами, нездатності їх переносити, відчуттю «небезпечність» і очікуванню неприємностей. Ця особливість залежних людей позначається як низька афективна толерантність» [7].

«Такі люди не вміють дбати про себе і потребують когось (чигось), хто допоміг би їм впоратися зі своїми переживаннями. Разом з тим вони відчують

глибоку недовіру до людей. У цьому випадку неживий об'єкт цілком може замінити людські відносини. Таким чином, люди, які пережили психічні травми в ранньому дитинстві, мають істотно більший ризик стати залежними.

В цілому сім'я може не дати дитині необхідної любові і не навчити її любити себе, що в свою чергу призведе до поганого відчуття, нікчемності, марності, відсутності віри в себе. У відповідності з сучасними уявленнями, люди з залежною поведінкою відчують серйозні труднощі в підтримці самоповаги. Добре відомо, наприклад, що в стані сп'яніння людина відчуває себе набагато розкутіше і впевненіше, ніж зазвичай.

Серйозною проблемою сімей залежних особистостей можуть бути емоційні розлади у самих батьків, які, як правило, супроводжуються алексітимією - нездатністю батьків виражати в словах свої почуття (розуміти їх, позначати і проговорювати). Дитина не тільки «заражається» в сім'ї негативними почуттями, він навчається у батьків замовчувати свої переживання, придушувати їх і навіть заперечувати саме існування» [10].

«Відсутність кордонів між поколіннями надзвичайна психологічна залежність членів сім'ї один від одного, гіперстимуляція - ще один негативний чинник. Важливим для нормального розвитку дитини процесу сепарації - поступового відділення її від матері за допомогою її доглядів і повернень, а також процесів індивідуалізації дитини. У сім'ях з порушеними кордонами адиктивна поведінка може виступати одним із способів впливу на поведінку інших членів, при цьому сама залежність може давати відчуття незалежності від сім'ї. Одним з доказів цьому є посилення залежної поведінки при посиленні сімейних проблем.

Сім'я відіграє істотну роль не тільки в походженні, але і в підтримці залежної поведінки. Родичі самі можуть мати різні психологічні проблеми, в силу чого вони нерідко провокують «зрив» аддикта, хоча й реально страждають від нього. У разі ж тривалого збереження адиктивної поведінки у будь-кого з членів сім'ї у родичів аддикта, у свою чергу, можуть з'являтися серйозні проблеми і розвиватися стан со- залежності. Є зважаючи негативні зміни в особистості і поведінці родичів внаслідок залежної поведінки будь-кого з членів сім'ї.

У той же час спостереження говорять про те, що в одній і тій же сім'ї діти можуть демонструвати різну поведінку. Більше того, навіть у родинах, де батьки страждають алкоголізмом, у дитини не обов'язково формується залежна поведінка. Очевидно, що не менш важливу роль відіграють індивідуальні особливості конкретної особистості» [8].

«Можна виділити два типи сімей, що сприяють виникненню адиктивної поведінки:

- 1) сім'ї з грубими порушеннями спілкування батьків та дітей;
- 2) сім'ї, де один з батьків – алкоголік чи наркоман.

Чотири основні порушення емоційного спілкування:

- 1) сім'ї з «травматизацією» дітей;
- 2) «нав'язлива сім'я»;
- 3) «брехлива сім'я»;
- 4) «непослідовна, ненадійна сім'я».

Ознаки дисфункціональної сім'ї, що сприяє формуванню залежних рис особистості:

- заперечення проблем та підтримання ілюзій;
- вакуум інтимності;
- замороженість правил та ролей;
- конфліктність у взаєминах;
- недиференційованість «я» кожного члена («якщо мама сердиться, то гніваються всі»);
- межі особистості або змішані, або наглухо розділені невидимою стіною;
- всі приховують секрет сім'ї та підтримують фасад псевдоблагополуччя;
- схильність до полярності почуттів та суджень;
- закритість системи;
- абсолютизування волі, контролю.

Надмірний контроль з боку матері провокує розвиток у дитини таких якостей, як несаможиттєвість, слабкість, емоційна та особистісна нестійкість. залежність як засіб знайти спосіб підтримки емоційної рівноваги» [42].

Деякі дослідники виділяють «вирішальним чинником формування адикції олекситимію – проблеми з вербалізацією почуттів. дефект виникає у ранньому віці при взаємодії з матір'ю.

Олекситимія є психологічною характеристикою, що визначається когнітивно-афективними особливостями:

- 1) труднощами у визначенні (ідентифікації) та описі власних почуттів;
- 2) труднощами у проведенні відмінностей між почуттями та тілесними відчуттями;
- 3) зниженням здатності до символізації, про що свідчать бідність фантазії та інші прояви уяви;
- 4) фокусуванням більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

У рамках індивідуальних відмінностей насамперед слід відзначити статеву вибірковість залежної поведінки. Наприклад, харчова адикція більш характерна для жінок, в той час як гемблінг частіше зустрічається у представників чоловічої статі. У ряді випадків можна говорити також про дію вікового чинника. Так, якщо наркоманією страждають переважно особи від 14 до 25 років, то алкоголізм в цілому характерний для більш старшого віку.

Психофізіологічні особливості людини, очевидно, виступають в ролі чинника, що визначає індивідуальне своєрідність адиктивної поведінки. Вони можуть істотно впливати на вибір об'єкта залежності, на темпи її формування, ступінь вираженості і можливість подолання» [55].

«Предметом численних дискусій є питання про існування спадкової схильності до деяких форм залежності. Найбільш поширена точка зору, що діти алкоголіків з великою ймовірністю успадковують цю проблему. Однак гіпотеза спадкової схильності до залежного поведінки не пояснює ряд фактів. Наприклад, сучасні підлітки вживають наркотики незалежно від схильності їх батьків

вживати алкоголь. Залежна поведінка може формуватися в будь-якій сім'ї. На його формування впливає безліч сімейних чинників. У зв'язку з цим доцільно говорити не про спадкову, а про сімейну схильність до залежної поведінки.

Побічно схильність до залежної поведінки може визначатися типологічними особливостями нервової системи. Можна припустити, що такі вроджені властивості, як пристосовуваність до нових ситуацій, якість настрою, чутливість, контактність, за інших несприятливих умов впливають на формування адиктивної поведінки.

Існує певна залежність між типами характеру і деякими видами залежної поведінки. Так, пияцтво і вживання наркотиків частіше зустрічаються при експлозивній і нестійкою акцентуації характеру, досить часто - при епілептоїдній і гіпертимній.

Залежна поведінка також може розглядатися як наслідок obsesивного або компульсивного характерів. Базовий конфлікт obsesивно - компульсивних особистостей, на думку Н. Мак-Вільямс, - це гнів, що бореться зі страхом бути засудженим. Особистість прагне звільнитися від несвідомого почуття провини і усвідомлюваного сорому внаслідок невідповідності власними стандартами. Замість того щоб визнавати і виражати дані афекти, людина або вибудовує захисні розумові конструкції (obsesивність), або намагається звільнитися від тривоги в дії (компульсивного). Obsesивність цілком може брати участь у суїцидальній поведінки. Компульсивний ж, як стереотипне повторення будь-якого дії (навіть всупереч бажанню особистості), безпосередньо пов'язана з різними формами адиктивної поведінки. Н. Мак-Вільямс називає пияцтво, переїдання, вживання наркотиків, пристрасть до азартних ігор, покупки або сексуальні пригоди «різновидами суто зловмисно компульсивної поведінки». Відмінною особливістю компульсивного характеру буде не деструктивність, а схильність до надмірної залученості» [13].

«Ряд досліджень присвячений вивченню зв'язку між невротичним розвитком особистості та її адиктивних поведінкою. Наприклад, харчові і

сексуальні адикції настільки часто поєднуються з невротичними симптомами, що деякі автори розглядають їх як психосоматичні або невротичні розлади.

Іншим важливим індивідуальним фактором, що впливає на поведінку особистості, може виступати стресостійкість. В останні роки розвивається погляд на адиктивну поведінку, як на слідство зниженої здібності особистості справлятися зі стресом. Передбачається, що адиктивна поведінка виникає при порушенні копінг- функції - механізмів співволодіння зі стресом. Дослідження свідчать про відмінності в копінг- поведінці здорових і залежних людей. Наприклад, наркозалежні підлітки демонструють такі характерні реакції на стрес, як відхід від вирішення проблем, заперечення, ізоляція.

Бездуховність, відсутність сенсу життя, нездатність прийняти відповідальність за своє життя на себе - ці та інші сутнісні характеристики людини, вірніше їх деформації, безсумнівно, також сприяють формуванню залежної поведінки і його збереженню.

Говорячи про фактори залежної поведінки, слід ще раз підкреслити, що в його основі лежать природні потреби людини. Схильність до залежності в цілому є універсальною особливістю людини. За певних умов, однак, деякі нейтральні об'єкти перетворюються на життєво важливі для особистості, а потреба в них посилюється до неконтрольованою» [6].

«Однією з вагомих причин появи залежності є спроба адиктивних осіб змінити свій спосіб життя, який найчастіше визначається ними в поняттях «сірий», «нудний», «монотонний», «апатичний», «бездушний».

Якщо говорити про хімічні залежності, то виділяють декілька основних різновидів мотивації вживання алкоголю і наркотичних речовин, тобто спонування до виникнення хімічних адикцій.

1. Мотивація прагнення пом'якшити або усунути явища емоційного дискомфорту (душевного неблагополуччя, страху, тривоги тощо).

2. Гедоністична мотивація – якщо в попередньому випадку йдеться про приведення емоційного стану в норму з пониженого, то гедонізм сприяє

підвищенню нормального (непониженого) настрою. Спрямованість гедонії виявляється в отриманні задоволення, переживання почуття радості.

3. Мотивація активації поведінки – головна мета вживання психоактивних речовин – не отримання ейфорії, а активація діяльності. Залежна людина намагається вивести себе зі стану пасивності, байдужості, апатії і бездіяльності за допомогою речовин, що провокують незвичайну, позамежову жвавість реакції і активність, у тому числі – ризиковану поведінку. Наприклад, вживання психостимуляторів може призводити до стимуляції сексуальної активності і досягнення «рекордних результатів» в інтимній сфері.

4. Мотивація під тиском інших – відображає нездатність людини відмовитися від пропонованого оточуючими алкоголю або наркотичних речовин і обумовлюється залежними рисами (боязкістю, соромливістю, піддатливістю, тривожністю, обережністю в спілкуванні), при яких індивід прагне уникати ситуацій осуду (зокрема, за небажання «за компанію» спожити спиртні напої).

5. Псевдокультурна мотивація – ґрунтується на світоглядних установах і естетичних пристрастях особи. Людина розглядає вживання алкоголю або наркотичних речовин крізь призму «вишуканості смаку», причетності до кола «обраних». Тут більшою мірою важливе не саме вживання речовин, а демонстрація цього процесу оточуючим» [63].

«Більшість залежних страждають від того, що відрізняються від інших тим, що «вони не здатні жити, як інші люди». Це може проявлятися в тому, що деяким адиктивним особам доводиться підстроюватися під норми суспільства, грати роль «свого серед чужих», виконувати ті соціальні ролі, які нав'язуються їм суспільством (наприклад, зразкового сина, доброчесного колеги тощо).

Існує безліч наукових концепцій, які намагаються пояснити появу хімічних залежностей (генетична, генетотрофічна, етанолова, адренохромна, ендокринопатична, біоенергетична та ін.). Ми з вами зупинимось на основних біологічних та соціальних чинниках, які впливають на виникнення залежності від психоактивних речовин.

До біологічних чинників належать:

1) спадковість – у батьків, що вживають наркотики, дитина народжується з низькою толерантністю до наркотичної речовини і високою чутливістю, отже, перша невелика доза викликає максимальний ефект, і залежність від психоактивної речовини сформується швидше;

2) стать – жіночий організм більш чутливий до психоактивних речовин;

3) вага – існує зворотна залежність між вагою та схильністю до наркотизації;

4) вік – ферментна система, що засвоює і переробляє наркотик, найбільш вразлива у підлітків та людей похилого віку;

5) стан здоров'я – «обтяжуючими обставинами» вважають: патологію вагітності та ускладнені пологи; тяжкі та хронічні захворювання дитячого віку; струси головного мозку;

6) толерантність – індивідуальна стійкість (чутливість) до впливу хімічної речовини. З часом толерантність зростає через підвищення ступеня метаболізму наркотичної речовини, далі – падає.

До соціальних чинників можуть належати:

1) сім'я – вживанню психоактивних речовин сприяють: зловживання алкоголем чи наркоманія батьків; психотичні стани батьків; трагічні події в родині (наприклад, суїцид одного з батьків); вимушена розлука з особою, до якої була сильна емоційна прихильність; позбавлення ролі «кумира родини», положення «Попелюшки» у зв'язку зі зміною складу родини (поява вітчима/мачухи, зведених братів/сестер); «сімейний крах», що різко змінив соціальний і психологічний статус підлітка; постійні конфлікти між батьками; виховання в неповній сім'ї; постійна зайнятість одного з батьків (тривалі відрядження, ділова завантаженість); відсутність інших дітей в сім'ї; «бунт» проти надмірної опіки з боку батьків і інших членів родини; жорстоке поводження в родині.

2) неформальна група – наявність друзів, що вживають алкоголь чи наркотики. Такий механізм дієвіше спрацьовує, якщо в родині склалася несприятлива атмосфера, виникають конфліктні відносини батьків між собою і з

дітьми, має місце фізичне насильство, втрачається емоційна прихильність до батьків, відчуженість.

3) навчально-професійні колективи – особи вперше/часто вживають психоактивні речовини в навчальних закладах, професійних колективах.

4) доступність наркотичних речовин;

5) вплив макросередовища – нестабільна економічна ситуація, зниження життєвого рівня більшої частини населення, істотний рівень безробіття, «соціальна депресія», відсутність почуття особистої перспективи і значущості.

6) легковажність інформаційних кампаній ЗМІ викликає нездоровий інтерес до споживання психоактивних речовин, «позитивне» до них ставлення суспільства» [34].

Таким чином, залежна поведінка може бути складною проблемою, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Чинники, які сприяють розвитку залежної поведінки, можуть бути різноманітні, включаючи генетичні, психологічні, соціокультурні, середовищні та психосоціальні аспекти.

Важливо розуміти, що залежна поведінка може мати серйозні наслідки для особи та її оточення, тому важливо вчасно виявляти ці проблеми та шукати підтримку та допомогу у вирішенні їх. Підтримка від близьких, професіоналів та спеціалістів у галузі психології може допомогти особі подолати залежну поведінку та знайти здорові способи втішання та задоволення.

Збереження психічного та фізичного здоров'я є важливим аспектом життя кожної людини, тому варто бути уважними до можливих симптомів залежної поведінки та вчасно реагувати на них. Важливо пам'ятати, що немає нічого поганого у тому, щоб шукати допомогу та підтримку у вирішенні проблем, пов'язаних з залежною поведінкою.

1.3. Психологічні та соціальні наслідки залежної поведінки

«Адиктивна поведінка має численні, зазвичай, негативні наслідки як самої особистості, так її оточення. у науковій літературі акцент ставиться насамперед

на медичних та соціальних наслідках залежності для адикту. Проте важливо вивчити психологічні наслідки адиктивної поведінки, порушення у системі соціальних відносин – на роботі, у ній.

Наявність залежних осіб у створенні створює значний ризик для кадрової безпеки підприємства. Його суть полягає в наступному:

1. можливість управління працівником, що входить до групи ризику, ззовні, що може бути спрямоване на дестабілізацію організації (отримання секретів, відведення клієнтів та інше).

2. Спроби адикту поширити вплив своїх згубних пристрастей на оточуючих, формування кола однодумців.

3. Задоволення своїх залежностей за рахунок тимчасових та матеріальних ресурсів роботодавця.

4. Руйнація стабільного працездатного колективу.

5. Схильність до злочинних дій та порушень заради задоволення своїх залежностей.

Серйозним наслідком адиктивної поведінки є співзалежність. Співзалежна людина – це той, хто повністю поглинений тим, щоб керувати поведінкою іншої людини, і зовсім не дбати про задоволення своїх життєво важливих потреб» [27].

«Співзалежними можуть виступати: подружжя, діти, близькі родичі. Як правило, співзалежні особи формуються в дисфункціональних, емоційнорепресивних сім'ях, де мали місце або залежність, або жорстоке поводження.

Для співзалежних характерні: низька самооцінка, непереборне бажання контролювати все і вся, бажання піклуватися та рятувати інших, порушення в емоційній сфері, наявність психосоматичних захворювань, захисні механізми (заперечення, витіснення, забування та ін.).

Наслідки адиктивної поведінки будуть різними залежно від форми залежності. Можна сказати, що хімічні залежності інтенсивніше руйнують внутрішні органи та головний мозок людини. Для них характерний більш виражений синдром психічної та фізичної залежності. Як хімічні, так і не хімічні

адикції мають негативні наслідки: поширення протиправних дій, високий суїцидальний ризик, серйозні соціальні та фінансові проблеми, психосоматичні проблеми та інші. Варто пам'ятати, що нехімічні адикції легко можуть змінювати форму та переходити до хімічних» [66].

Залежна поведінка може мати широкі психологічні та соціальні наслідки, які впливають на життя індивіда та його оточення.

Психологічні наслідки:

1. Депресія і тривога. Люди з залежністю часто страждають від підвищеного рівня тривожності та симптомів депресії, оскільки їх звички можуть призводити до ізоляції та втрати інтересу до життя.
2. Зниження самооцінки. Відчуття провини і сорому через проблемну поведінку може знизити самоцінність та самооцінку індивіда.
3. Проблеми зі сном. Залежності можуть негативно впливати на цикл сну, спричиняючи безсоння або надмірну сонливість.
4. Когнітивні розлади. Тривала залежність може призводити до порушення пам'яті, концентрації та прийняття рішень.

До соціальних наслідків можна віднести наступні:

1. Ізоляція. Залежні особи часто віддаляються від родини та друзів, що може призводити до самотності та соціальної ізоляції
2. Конфлікти у стосунках. Залежність може спричиняти напруження у відносинах із близькими, друзями та колегами. Це може вести до конфліктів, нерозуміння і навіть втрати стосунків.
3. Втрата роботи. Проблемна поведінка може призвести до погіршення професійної діяльності, відсутності на роботі або навіть звільнення.
4. Фінансові проблеми. Багато видів залежності можуть вимагати значних фінансових витрат, що, в свою чергу, може призводити до боргів та економічних труднощів.
5. Суспільні наслідки. Залежність може призводити до вчинення правопорушень чи антисоціальної поведінки, що впливає на безпеку громади в цілому.

В цілому, залежна поведінка може значно ускладнити життя особи і тих, хто її оточує. Важливо своєчасно виявити проблеми і звернутися за професійною допомогою для подолання залежності та покращення якості життя [14].

Таким чином, залежна поведінка може мати серйозні наслідки для психічного та соціального благополуччя людини, включаючи погіршення психічного здоров'я, соціальну ізоляцію, фінансові проблеми, порушення взаємин та негативний вплив на фізичне здоров'я. Важливо вчасно виявляти та реагувати на проблеми залежної поведінки, шукаючи підтримку та допомогу від близьких, професіоналів та спеціалістів у галузі психології. Подолання залежної поведінки може допомогти людині покращити якість свого життя та зберегти своє психічне та фізичне здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Встановлено, що залежність як психологічне та соціальне явище виникає внаслідок складної взаємодії між психологічними та соціальними чинниками. Психологічна залежність може виникати внаслідок психологічних потреб, які людина намагається задовольнити через певні речі або дії. Наприклад, людина може шукати втечу від стресу або негативних емоцій у споживанні алкоголю або наркотиків.

Соціальна залежність може бути пов'язана з впливом оточуючого середовища, культурних норм, групової приналежності та соціального тиску. Наприклад, людина може стати залежною від азартних ігор через позитивний соціальний статус, який це може приносити в її оточенні.

Психологічна та соціальна залежність можуть взаємодіяти між собою, підсилюючи одна одну. Розуміння цих аспектів залежності допомагає розробляти ефективні стратегії попередження та лікування залежності, а також сприяє покращенню якості життя людини.

Проаналізовано чинники, які впливають на формування залежної поведінки. Формування залежної поведінки може бути спричинене різноманітними чинниками, які взаємодіють між собою. Деякі з найбільш

поширених чинників, що впливають на формування залежної поведінки, включають:

1. Генетичні фактори. Деякі люди можуть мати генетичну схильність до залежності, оскільки деякі гени можуть впливати на реакцію організму на речі, які можуть викликати залежність, такі як алкоголь або наркотики.

2. Психологічні чинники. Емоційні та психологічні стани, такі як стрес, депресія, тривога або низька самооцінка, можуть сприяти формуванню залежної поведінки як способу уникнути негативних відчуттів.

3. Соціальні чинники. Оточуюче середовище, включаючи сім'ю, друзів, колег та культурні норми, може впливати на ризик розвитку залежності. Наприклад, позитивне ставлення до споживання алкоголю або наркотиків у середовищі може підштовхнути людину до залежної поведінки.

4. Біологічні чинники. Фізіологічні аспекти, такі як хімічний склад мозку та функціонування нейротрансмітерів, можуть також впливати на схильність до залежності.

Розуміння цих чинників допомагає розробляти ефективні стратегії попередження та лікування залежності, а також сприяє покращенню якості життя людини.

З'ясовано наслідки залежної (адиктивної) поведінки, а саме соціальні та психологічні. Деякі з найбільш поширених наслідків залежної поведінки включають:

1. Втрата відносин. Залежність може призвести до конфліктів у відносинах з близькими людьми, друзями та колегами через недостатню увагу, втрату довіри та неприємності, пов'язані з поведінкою залежності.

2. Фінансові проблеми. Залежність може призвести до фінансових труднощів через витрати на залежність, втрату роботи або зниження продуктивності на робочому місці.

3. Соціальна ізоляція. Людина може відчувати відчуженість та відчуття самотності через залежність, що може призвести до відчуття відсутності підтримки та розуміння від інших.

4. Погіршення психічного здоров'я: Залежність може призвести до погіршення психічного здоров'я, таке як збільшення рівня стресу, тривоги та депресії.

5. Втрата самооцінки. Залежність може призвести до втрати самооцінки та відчуття неприйняття себе, що може підірвати самоповагу та вплинути на загальний психічний стан.

6. Психологічні здоров'я. Залежність може призвести до розвитку різних психічних порушень, таких як залежність, депресія, тривога або посттравматичний стресовий розлад.

Ці наслідки можуть серйозно вплинути на якість життя людини та вимагати професійної допомоги для подолання залежності та відновлення психічного та соціального благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Поняття та чинники виникнення співзалежних стосунків

«Термін «співзалежність» у психологічній та психотерапевтичній літературі почали використовувати наприкінці 1970-х років. Він використовувався при описі деструктивних відносин між залежною та співзалежною людиною або між двома співзалежними людьми. Поняття з'явилося в результаті вивчення природи хімічних залежностей, їх впливу на людину та впливу, який надає захворювання хімічно залежного на оточуючих.

Термін був введений в обіг у 1950-х роках в Америці у контексті Анонімних Алкоголіків та стосувався партнерів людей, які зловживали психоактивними речовинами та були залучені в токсичне життя тих, про кого вони піклувалися. Дружини залежних чоловіків виявили бажання створити власні групи емоційної підтримки, які згодом стали відомі під назвою Al-Anon або Анонімні Співзалежні. Згодом, для людей які були партнерами залежних осіб запровадили термін «ко-алкоголіки» та «пара-алкоголіки» — визначення, яке використовувалося стосовно жінок, риси характеру та поведінка яких була провокуючим фактором підтримки алкоголізму їхніх чоловіків» [45].

«Протягом певного часу феномен співзалежності аналізували першу чергу з клінічної точки зору, але наприкінці 80-х р. ХХ століття він привернув увагу багатьох спеціалістів, які розпочали емпіричні вивчення співзалежності.

Основною гіпотезою виступила думка про більшу схильність до співзалежності у жінок, ніж у чоловіків, яка підтвердилася у ході дослідження.

Дослідження співзалежних стосунків показали, що різниця між жінками та чоловіками за рівнем залежності вперше з'являється в дитинстві і триває лише до підліткового віку. Використовуючи проєктивні тести серед дорослого населення було виявлено, що середні оцінки схильності до співзалежності чоловіків і жінок однакові» [15].

Деякі вчені поділяють «міжособистісну залежність на три види: здорова залежність, деструктивна залежність та дисфункційне відділення.

Під здоровою залежністю тут розуміється певна гнучкість у міжособистісній взаємодії, здатність звернутися за допомогою, коли виникає об'єктивна необхідність та здатність до встановлення надійних емоційних відносин з іншими. Деструктивна залежність проявляється у сильній потребі особи в близькості та прийнятті важливими у її житті людей. Тут також присутнє виражене відчуття власної безпорадності та потреба покладатись на інших.

Під дисфункційним відділенням розуміється нездатність людини до розвитку соціальних зв'язків, емоційних прив'язаностей та міцних взаємовідносин» [25].

«Варто відзначити складність взаємозв'язку між деструктивною залежністю та дисфункційним відділенням. Він помітив, що деякі люди можуть проявляти риси властиві обом стилям, проте у різних сферах, наприклад, людина може проявляти відстороненість і романтичних стосунках, при цьому будучи надмірно залежною від друзів» [3].

«Співзалежність є копінг- стратегією боротьби зі стресом, яка використовується жінками тоді як копінг- стратегією чоловіків є порушення поведінки. Під таким кутом дана тенденція, яка властива жінкам, є більш здоровою порівняно з тенденцією, властивою чоловікам. Цей підхід пропонує більш просоціальний погляд на конструкт співзалежності, ніж той, який представлений у великій частині літератури за даною темою.

Якщо спочатку поняття співзалежностей стосувалося лише людей які знаходилися у стосунках із алко- чи наркозалежними, то потім воно набуло більш широкого значення і до нього ввійшли також відносини з ігроманами, людьми із секс-адикцією та іншими адикціями.

На сьогоднішній день немає єдиного визначення поняття співзалежності, проте можна сказати, що у широкому розумінні термін співзалежність відноситься до подружж, партнерів, дітей та дорослих дітей осіб з адикціями та самих адиктивних людей, які зростали та розвивалися у дисфункціональній сім'ї. Співзалежною можна вважати будь-яку людину, проживаючу у

дисфункціональній сім'ї з нездоровими патернами, що сприяють співзалежним відносинам.

У вітчизняних роботах часто використовується визначення: «Співзалежна особистість – це та, хто повністю поглинена тим, щоб керувати поведінкою іншої людини, і абсолютно не дбає про задоволення своїх власних життєво важливих потреб». Також вона зазначає, що основною характеристикою співзалежності є низька самооцінка, яка є основним фактором спрямованості людини на зовні» [13].

«Співзалежність є відхиленням у розвитку, яке було спричинене вихованням у дисфункціональній сім'ї. Співзалежність відображається у низькій самооцінці та невпевненості у собі. На його думку саме через ці фактори людина не здатна встановити здорові стосунки з самим собою, а відповідно і з оточуючими» [64].

«Співзалежна – це та людина, яка дозволяє поведінці іншої людини сильно впливати на себе і одержима спробами контролювати поведінку іншої людини. Та інша людина може бути дитиною, дорослим, будь-яким членом сім'ї, клієнтом чи найкращим другом. Вона може бути алкоголіком, наркоманом, токсикоманом, психічно або фізично хворою людиною, нормальною людиною, часом схильною до сумних почуттів тощо» [32].

«В сучасній психології було сформовано два основні підходи до вивчення співзалежності: еволюційний та медичний. Медичний підхід розглядає співзалежність як первинне, стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, що не піддається терапії. Автори еволюційного підходу вважають співзалежність психологічним розладом, який є результатом незавершеності фази розвитку стадії встановлення психологічної автономії у віці 2-3 років.

Послідовники еволюційного підходу встановили, що наявність здорового власного «Я» дозволяє знаходитися в близьких відносинах з людьми не втрачаючи себе як особистість.

Психологія описує співзалежність як поведінку та ставлення однієї людини, а не стосунки в цілому. Співзалежна людина схильна будувати свою

ідентичність допомагаючи іншим, щоб таким чином утвердити свою самооцінку. Співзалежна людина може заперечувати власні потреби та емоції заради того, щоб отримати схвалення. Також, багато авторів розглядають співзалежність як порушення психічного здоров'я та особистісного розвитку, що сформувалось в результаті довготривалого впливу стресу та сконцентрованості на проблемах іншого. Досліджуючи випадки залежності однієї людини від іншої, Т. Л. Чермак запропонував ввести співзалежність до DSM-III як співзалежний розлад особистості. Ним було запропонувано перелік критерій співзалежності як розладу особистості, а також зазначено, що співзалежність належить до класу психологічних розладів, які є складніші за інші» [48].

«Велика кількість дослідників розглядає співзалежність як найпоширеніший розлад, який призводить до порушень функціонування на фізичному, емоційному, поведінковому, соціальному та духовному рівні.

Також вони дотримуються думки, що співзалежність лежить в основі усіх інших залежностей: хімічної, залежності від грошей, їжі, роботи, сексу, ігор тощо.

Проблема деструктивних форм міжособистісної взаємодії, зокрема співзалежних стосунків, актуалізувалася в українському суспільстві у контексті суспільних трансформацій. Ситуація українських пар привертає увагу дослідників до гендерного аспекту взаємин і спонукає до вивчення психологічного стану особистості, яка перебуває у співзалежних стосунках.

Отже, актуальності набувають аналіз чинників та наслідків співзалежних стосунків суб'єкта та пошук шляхів психологічної допомоги і корекції згаданих вище деструктивних поведінкових тенденцій.

Проблематиці співзалежних стосунків присвячено незначну кількість досліджень. Дотепер вивчення феномену співзалежності здійснювалося переважно з огляду на біологічну парадигму психіатричної практики, зокрема вивчалися такі аспекти: етимологія цього стану, його характеристики та прояви, співвідношення із залежністю; причини формування рис співзалежності; характеристики сімейної взаємодії (Т. Вакуліч). Попри значний обсяг наукової та

прикладної літератури щодо стану розробленості і феноменології співзалежності цю проблему можна вважати маловивченою в аспекті дисфункції взаємодії у парі.

Проблемним залишається питання методів психокорекції стану співзалежності, досягнення позитивної динаміки у процесі психологічної допомоги.

На формування схильності до співзалежних відносин впливають певні умови виховання: батьки чи близькі родичі мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство або використовували його як виховний вплив на дитину. У таких сім'ях до почуттів, переживань, потреб та бажань не виявлялося зацікавленості, та спостерігалася зневага до неї. Дитина лише зрідка чула похвалу на свою адресу, а все, що робила добре, сприймалося як норма, тоді як за все, що не вдавалося, її лаяли, карали, критикували.

Залежні діти зосереджені на зовнішніх винагородах та ігнорують свої внутрішні бажання і почуття. Тобто «людина-мазохіст тікає від нестерпного відчуття ізоляції та самотності, перетворюючись на невід'ємну частину іншої людини, яка вказує їй напрямом, веде за собою, захищає, є її життям і повітрям».

Обтяженість суб'єкта почуттями ревнощів, заздрощів, ненависті, почуттям неповноцінності, відчуттям приниженості, пов'язаної з едіповою ситуацією розвитку, у якій відбувається зародження деструктивних тенденцій. Виникнення їх уможлиблюється завдяки блокуванню лібідних почуттів дитини до близьких людей. Це зумовлює появу амбівалентних почуттів та схильність до співзалежних стосунків у майбутньому. Така двоякість пов'язана з протистоянням лібідних та мортідних почуттів. Зазначене вище підкреслює вагомість понять «лібідо» – активної життєвої сили, що діє з моменту народження людини, та «мортідо» – енергії руйнування, омертвіння.

Реалізація лібідної енергії задається не лише сексуальним інстинктом (як прийнято вважати у психоаналізі), а й емоційним чинниками єднання дитини з батьками (відчуттям емоційної близькості, бажаності для батьків). Відчуття непотрібності, образи, ревнощів, заздрощів, відстороненості, небажаності можуть виникати в дитини у взаємодії з батьками. Це зумовлює появу почуттів

знедоленості, відчуженості, меншовартості, що є виявом мортидних тенденцій та реалізується у співзалежних стосунках.

Співзалежність у відносинах – це постійна концентрація думок на близькій людині і сильна залежність від неї. Взаємозалежні стосунки значною мірою визначають емоційний, фізичний стан особистості, її працездатність та стосунки з іншими людьми. Тобто поведінка і психічний стан залежної людини визначаються відносинами, які деструктивно впливають на якість життя загалом» [51].

«Взаємини, у яких один учасник співзалежний, а інший – контрзалежний, досить поширені.

Людина, вихована емоційно холодними батьками, часто одружується (виходить заміж) із тим, хто більш схильний до залежності і прив'язаності, а інша, вихована прив'язаними і залежними батьками, – шукатиме більш незалежного партнера. Подібний потяг до протилежностей є спробою вирішити не розв'язані у ранньому дитинстві проблеми зв'язку та сепарації. Однак відносини «протилежностей» найчастіше виявляються більш конфліктними. Це характеризується повторенням-прогриванням тієї деструкції, яка відбулася у суб'єкта в дитинстві з його батьками чи одним із них. Тому внутрішній конфлікт необхідно пізнати та перетворити на можливість для зростання, а не розвивати як дисфункціональну поведінку.

Співзалежність у парі виникає за умови, якщо дві психологічно залежні людини встановлюють взаємовідносини між собою. У співзалежні стосунки кожен вносить частину того, що потрібно йому для створення власної психологічної «безпеки». Оскільки жоден із партнерів не може діяти самостійно, тобто незалежно від іншого, у них виникає тенденція триматися один за одного. У результаті увага одного партнера зосереджена на особистості іншого, а не на самому собі. У такий спосіб стосунки не можуть бути конструктивними і захищеними, оскільки завжди сконцентровані на іншій людині та її діях. Це призводить до того, що співзалежні суб'єкти намагаються встановити контроль один над одним, звинувачуючи партнера в усіх огріхах та негараздах, а також

очікуючи, що інший поводитиме себе, як хотів би його партнер. У такому разі люди не зосереджують свою увагу на власних внутрішніх відчуттях та саморозвитку. Натомість фокус уваги завжди спрямований на зовні, а не всередину себе.

Отже, варто зауважити, що співзалежність розуміють як сформовану дисфункціональну поведінку, яка виникає у результаті незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві. Партнери у співзалежних відносинах уважають, що дії та поведінка інших людей цілком впливають на їхнє життя та психоемоційний стан, тому вони повністю поглинені тим, щоб контролювати свої та чужі дії і так регулювати власне самопочуття.

Мовчання та відстороненість як спосіб покарання змушували дитину переживати стан невизначеності – вона не могла усвідомити, у чому її вина і як повернути прихильність батьків. У результаті дитина засвоювала, що має відповідальність за стан і благополуччя близьких людей, а щоб догодити їм, повинна мати здатність здогадатися, як це зробити. У таких сім'ях немає прямого діалогу. Тобто ніхто не говорить про себе, свої переживання, бажання, не висловлює прохань. Усе спілкування побудоване на зобов'язанні та уникненні проблем» [20].

«Причина співзалежності – незавершений процес психологічної автономії. З великою ймовірністю співзалежні стосунки будуватимуться в сім'ях, де батьки сильно контролювали та не давали дітям самостійно ухвалювати рішення, тим самим формуючи залежність від рішень власних.

Так само відбувається і в сім'ях, де подавався приклад жертвності та винесення на перший план чужих потреб. Наприклад, якщо хтось із батьків (частіше в цих ролях виступають матері) постійно транслиє послання, що все життя – заради дітей, це формуватиме в цих дітей токсичне почуття провини, вони можуть намагатися постійно віддавати батькам такий «борг».

Контроль, постійне втручання у справи дітей і постійні поради тут подаватимуться під виглядом турботи та бажання поділитися досвідом, а будь-який спротив у відповідь зустрінеться страшенною образою, миттєвим

переходом у роль жертви та маніпулятивними спробами викликати жаль. Наприклад, називаючи дітей невдячними, а себе – нікому не потрібними.

У сім'ях важко виходити зі співзалежних стосунків, бо є дуже багато настанов, найпростіша з яких звучить так: «Ну це ж батьки, вони знають краще». У тих, в кого сімейні стосунки були співзалежними, може формуватися схильність до такої моделі. Це перетворюється на добре знайому схему, яку легко відтворювати.

Співзалежні патерни формуються в дитинстві. Наприклад, якщо дорослий був дуже контролювальний, і у дитини не розвивалася здатність самостійно ухвалювати рішення, в майбутньому вона шукатиме партнера, який буде завжди знати, як їй діяти, задовольняти всі потреби, як це робили дорослі в дитинстві. По суті людина знаходить собі значущого дорослого й очікує, що той візьме на себе всю відповідальність. Ця історія – про відсутність сепарації: коли ви мали вилетіти з гнізда, але залишилися.

Якщо в сім'ї були дуже суворі правила виховання та за будь-яку провину було велике покарання, також може розвинутих співзалежність. Наприклад, якщо дитину залякували розлукою («Будеш себе так поводити з батьками – здам у дитбудинок»), чи якщо залишали посеред вулиці саму. Такий переляк дитина може запам'ятати на все життя та робити потім усе, щоб не залишатися ніколи самому. У беземоційних сім'ях, де карали за провини, не пояснюючи, що трапилося і що від тебе хочуть, а також у сім'ях, де було насилля, діти вчаться вгадувати настрій батьків і їхні бажання (живучи в постійній тривозі), щоб перебувати в безпеці» [39].

«Це стосується й дорослих дітей і залежних батьків. Коли батьки мають залежності, дитина росте у відчутті провини й відповідальності за іншого. Якщо в першому випадку людина не може функціонувати без дорослого, то в цьому – постійно перебуває в ролі рятівника, який обирає партнерів, яких постійно треба рятувати.

Тобто якщо в одного партнера є залежність від, наприклад, алкоголю, то у другого партнера у співзалежних стосунках теж буде залежність – від ролі

«рятівника». І йому так само буде потрібна реабілітація і програма видужання, яка буде спрямована на відновлення особистих кордонів, зміщення фокусу на себе, власні потреби та формування нових патернів, де нікого рятувати не потрібно» [13].

«Отже, чинники розвитку співзалежних стосунків мають глибинно-психологічний характер.

Основною умовою їх формування вважається наявність близького родича, друга, коханого з патологічною адикцією: наркоманією, алкоголізмом, ігроманією, трудоволізмом, іпохондрією, залежністю від сексу чи їжі.

Основними детермінантами розвитку співзалежності є: близькі відносини із залежним: порушення розвивається у дружин та матерів. Менш схильні до співзалежності батьки, сестри, брати, кохані, діти; досвід залежності: розлад формується в осіб, які мали хімічну адикцію у минулому. Також до групи ризику належать ті, хто перебуває у межовому стані між нормою та патологічною залежністю; негативні умови виховання: співзалежність часто виникає у людей, які виростили в емоційно-репресивних сім'ях. Їхні батьки та близькі родичі були схильні до страхів, агресії, мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство або використовували його як виховний вплив стосовно дитини.

Симптоми співзалежності можна розділити п'ять основних областей.

Першим основним симптомом є низький рівень самооцінки. Оскільки співзалежні покладаються на зовнішні об'єкти для самоповаги і керівництва, вони наполегливо вкладають свою самооцінку в контроль над іншими. Потреба у контролі призводить до другого ключового симптому — труднощів у підтримці та встановленні кордонів. Співзалежні прагнуть бути залученими до всіх аспектів життя своєї другої половинки. Третій основний симптом полягає в тому, що співзалежні можуть бути надмірно відповідальними та брати на себе надмірні зобов'язання. Бажання співзалежного рятувати та допомагати настільки велике, що він починає задовольняти потреби залежного, навіть коли іншому це не потрібно або він їх навіть не хоче. При цьому власні потреби (у спілкуванні, відпочинку, турботі про себе) помітно невілюються» [70].

«В якості альтернативи співзалежні можуть демонструвати нездатність брати на себе особисту відповідальність та обмеження. Четвертий ключовий симптом - нездатність задовольняти особисті потреби та бажання.

З роками у співзалежних формується так званий цикл співзалежності, який отримав назву Трикутника Карпмана, автора, який вперше описав це явище: Жертва проявляється, коли людина зберігає контакт із партнером, тим самим порушуючи власні кордони, перестаючи зважати на власні потреби. Жертва — це нездатність жити своїм життям, де можна було б проявляти свою злість, силу волі, своє «стоп» і «не хочу». Жертва терпить і накопичує у собі негативні почуття. Вона не говорить про своє невдоволення партнерові, а замість цього шукає когось, хто вислухає про усі її негаразди і зможе зарадити. Жертва шукає Рятувальника. Жертва немає ресурсу чи бажання змінити своє життя і натомість живе у очікуванні чогось поганого.

Переслідувач сприймає життя як ворога. Він переповнений роздратуванням і напруженням. Його негативні емоції знаходять вихід через контроль і критику ближніх. Йому необхідне лідерство.

Переслідувач занадто пікується про близьких людей і те, що планувалося як блага діло стає контролем та маніпулюванням Жертви. Переслідувач гнівається стикаючись з опором, вважаючи, що його зусилля недооцінюють.

Рятівник — пропонує допомогу і виявляється відкинутим або невинагородженим. Його роль полягає у захисті жертви, це той, хто гнівається на Переслідувача. На відміну від Переслідувача, всю своє енергію він вкладає в контроль. Провідними емоціями Рятувальника є жалість, співчуття, образа. Проте, Рятувальник вважає себе вищим за Жертву та Переслідувача і ця думка задовольняє його Его.

Стівеном Карпманом було зазначено, що ролі які бере на себе співзалежний можуть змінювати одне одного» [12].

Таким чином, співзалежні стосунки - це форма дисфункціональних взаємин, де одна людина віддавлюється іншою, яка страждає від залежності або іншої проблеми. Співзалежність може виникнути з різних причин, а також бути

підсиленою різними чинниками. Деякі з найпоширеніших понять та чинників виникнення співзалежних стосунків включають:

1. Низька самооцінка. Людина з низькою самооцінкою може шукати підтримку та визнання від інших, що може призвести до розвитку співзалежних стосунків.

2. Історія дитинства. Досвід дитинства, такий як наявність домашнього насильства, зловживання або недбале ставлення до дитини, може створити основу для розвитку співзалежних стосунків у дорослому віці.

3. Невміння встановлювати границі. Співзалежні люди часто мають проблеми з встановленням меж у відносинах та відмовою від власних потреб на користь потреб іншої людини.

4. Страх втрати контролю. Співзалежність може виникнути внаслідок страху втратити контроль над ситуацією або над іншою людиною, що призводить до надмірного контролю та опіки.

5. Недостатня самостійність. Людина з недостатньою самостійністю може шукати підтримку та визнання від інших, що може призвести до розвитку співзалежних стосунків.

Розуміння цих понять та чинників може допомогти виявити співзалежні стосунки та розвивати здорові та взаємовигідні взаємини з іншими людьми.

2.2. Домашнє насильство як наслідок співзалежних стосунків

У співзалежних стосунках людина начебто втрачає себе, стираються особистісні кордони, зникають захоплення і пропадає увага до своїх потреб. При цьому всі ресурси йдуть на підтримку токсичних стосунків, а не на спроби відновити психологічний стан.

Дуже часто співзалежність характеризує циклічність. Людина переживає емоційні гойдалки – щастя і тимчасова ідилія змінюються агресією, маніпуляціями, зневагою. До того ж такі зміни відбуваються раптово, тому один

із партнерів постійно перебуває в напрузі, очікуючи в будь-який момент зміни погоди. Це розхитує психіку та самооцінку.

Супутник співзалежних стосунків – це насильство. Воно може бути фізичним – удари, ляпаси, штовхання, поштовхи, навіть обійми проти волі; сексуальним – некомфортні дотики або статевий контакт проти волі та згоди; емоційним – образи та словесні уколи, різноманітні маніпуляції почуттями. У сім'ях із проблемою співзалежності щодо дітей також може спостерігатися пасивне насильство, коли батьки емоційно недоступні: немає лайки, але немає і теплих слів або тілесного контакту. Також дитині можуть несвоєчасно передаватися обов'язки дорослого – наприклад, від старшого очікується постійна турбота про молодших [6].

Насильство страшне і саме по собі, і своїми наслідками. У дітей часто формується травма прив'язаності, яка перешкоджатиме вибудовуванню довірливих стосунків у майбутньому. Якщо у людини вийшло вийти зі співзалежних стосунків, але не вдалося пройти особисту терапію або вона була недостатньою, є високий ризик порочного кола і повторення досвіду вже з іншим партнером.

У співзалежних стосунках людина дуже часто відчуває підвищену тривожність. «Тривожність у психології – це емоційний стан, що характеризується почуттям занепокоєння, напруження і тривожності. Це нормальна емоція, яка може виникнути у відповідь на стресори, небезпеки чи невизначені ситуації. Ось деякі важливі аспекти тривожності у психології:

1. Фізіологічні прояви: збільшення серцевого ритму, прискорене дихання, м'язова напруга та виділення стресових гормонів.

2. Когнітивні аспекти: неспокійні думки, тривожні фантазії та переживання. Люди можуть почати припускати найгірший результат подій.

3. Еволюційна роль. В еволюційному плані тривожність мала важливе значення як механізм пильності, який допомагав виживанню, попереджаючи про небезпеки та мобілізуючи на захист.

4. Індивідуальна різниця: рівень тривожності може бути різним у різних людей. Дехто має більшу схильність до тривожності, хтось – стійкіший до стресів.

5. Патологічна тривожність: коли тривожність стає надмірною, тривалою і заважає нормальному життю, її можна вважати патологічною, що вимагає психологічної допомоги та лікування.

6. Способи управління тривожністю: медитація, релаксація, психоаналітична терапія, когнітивно-поведінкова терапія та фармакологічне лікування.

Тривога може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Вона може допомагати бути обережними, мобілізуватися, коли потрібно. Але коли її надлишок – може позначатися на психічному та фізичному здоров'ї. Ефективне управління тривожністю може допомогти покращити якість життя та психічний добробут» [42].

«Тривога може відігравати значну роль розвитку співзалежних стосунків. Співзалежність – це патологічний психологічний феномен, при якому одна людина сильно залежить від іншої, часто жертвує своїми потребами й інтересами заради задоволення потреб та бажань іншої людини.

Тривога може посилити цю залежність з кількох причин:

Занепокоєння думкою іншого. Люди, схильні до співзалежності, можуть переживати тривогу щодо того, що інша людина подумає про них, намагаються догодити, навіть якщо це на шкоду їм самим.

Страх втрати. Тривога може виникнути через страх втрати стосунків із тим, від кого людина співзалежна. Цей страх може призвести до надзусиль щодо підтримки стосунків.

Відсутність кордонів. Співзалежність часто пов'язана з відсутністю здорових кордонів у стосунках. Тривожні думки можуть призвести до того, що співзалежна людина буде готова йти на компроміс і не захищатиме своїх меж.

Постійна напруга. Часта тривога може викликати постійну напругу та стрес у стосунках, що посилює співзалежність. Для подолання співзалежних

стосунків важливо усвідомити свої тривожні думки та працювати над розвитком здорової самооцінки та кордонів у стосунках. Також корисно звернутися до психолога або терапевта для професійної підтримки» [38].

На жаль, залежність негативно впливає на все що оточує людину і приносить не тільки моральні проблеми, а й здатна зруйнувати життя співзалежному члену сім'ї, який у своїх узалежнених стосунках живе чужими потребами і поступово «втрачає» здатність розпізнавати власні [59].

Співзалежність є причиною розвитку багатьох захворювань, здатних зруйнувати життя і психічне здоров'я людини. До її проявів відносяться:

- 1) постійна присутність у співзалежної людини думок про хворого родича;
- 2) агресивна поведінка, що виявляється в жорсткому контролі за пересуванням, діями і контактами залежного;
- 3) втрата контролю над своїми емоціями;
- 4) самообман, що проявляється у неприйнятті виниклої проблеми;
- 5) відчуття провини, сорому, звинувачення себе у виникненні чужої залежності;
- 6) підвищення стійкості до внутрішнього психологічного болю;
- 7) зниження самооцінки;
- 8) сприйняття залежного в якості «малолітньої» дитини, з подальшим перекладанням відповідальності за будь-які дії залежного на себе;
- 9) саморуйнуюча поведінка і втрата здатності реально мислити;
- 10) вживання психоактивних речовин разом із залежною людиною (мотиви типу «тільки що б дитина була задоволена і їй не загрожувала небезпека»);
- 11) стійка ненависть до хворого, яка провокує нервові виснаження і затяжну депресію.

Перелічені вище симптоми з легкістю можуть перерости у важкі психічні розлади.

У контексті співзалежності у відносинах, можна виділити такі психологічні наслідки як:

1. Тривога та депресія. Люди, які перебувають у співзалежних стосунках, часто відчують постійний стрес і тривогу через спроби контролювати ситуацію або переживати за свого партнера, що може призводити до депресивних станів.

2. Зниження самооцінки. Співзалежні партнери можуть мати проблеми з самоцінністю, оскільки їх самоприйняття часто залежить від стосунків і поведінки іншого. Відчуття провини або невдачі може негативно вплинути на самооцінку.

3. Непропорційна відповідальність. Часто один партнер відчуває, що несе всю відповідальність за емоційний стан і поведінку іншого, що може призводити до виснаження та емоційного вигорання.

4. Проблеми з кордонами. Люди у співзалежних стосунках можуть мати труднощі з визначенням особистих кордонів, що призводить до відчуття втрати влади над своїм життям [3].

Соціальні наслідки:

1. Ізоляція. Один з партнерів може віддалитися від друзів і сім'ї, намагаючись зосередитися на своєму партнері, що призводить до соціальної ізоляції.

2. Конфлікти у стосунках. Співзалежність може створювати напруження та конфлікти не лише у цій парі, але й у відносинах з іншими людьми через нездатність відкрито спілкуватися або вирішувати проблеми.

3. Проблеми в інших стосунках. Наступні стосунки можуть бути ускладнені через наявність моделей поведінки, які були сформовані у співзалежних стосунках, що може призводити до повторення тих самих помилок.

4. Негативний вплив на дітей. Якщо співзалежні стосунки відбуваються у сімейному контексті, це може мати серйозні наслідки для дітей, які можуть вивчати деструктивні моделі поведінки і вирости з проблемами у власних стосунках.

У цілому, співзалежні стосунки можуть привести до серйозних емоційних, психологічних та соціальних проблем для обох партнерів [48].

Домашнє насильство — це серйозна проблема, що стосується фізичного, психологічного, емоційного або економічного насильства, яке здійснюється в рамках сімейних чи близьких стосунків. Це явище може проявлятися в різних формах і може торкатися людей незалежно від статі, віку, соціального статусу чи культури.

У 2019 році до Національної поліції надійшла 141 тисяча 814 звернень з приводу вчинення домашнього насильства. У результаті було відкрито 1068 справ і ще менше дійшло до суду – 759 (71,1%).

В 2020-му кількість звернень до поліції через домашнє насильство зросла до 208 тисяч 748. Однією з причин зростання кількості випадків став карантин, введений через пандемію коронавірусу, і пов'язана з ним ізоляція вдома.

Але це була проблема не лише України: в ООН констатували, що за умов самоізоляції у світі різко зросли масштаби домашнього насильства. Стрес через пандемію, безробіття, фінансові проблеми та інші фактори стали причиною прояву агресії.

У тому році через домашнє насильство було відкрито 2 213 справ, до суду дійшли 1 823 справи (82,4%).

У 2021 році кількість зафіксованих випадків домашнього насильства знизилася до 144 тисяч 394. При цьому збільшилася кількість відкритих кримінальних справ – 2 432. До суду дійшло 2 136 справ (87,8%).

У перший рік повномасштабної війни поліція отримала 244 тисячі 381 звернення з приводу домашнього насильства, тобто більше, ніж під час карантину 2020 року. Правоохоронці відкрили півтори тисячі справ, до суду дійшло 1 249 справ (83,3%).

У 2023 році кількість звернень через домашній аб'юз збільшилася ще – 291 тисяча 428. Було відкрито 2 705 справ, з них до суду дійшли 2 243 (82,9%).

За даними Генеральної прокуратури України, від початку 2024 року в Україні відкрили 8185 кримінальних проваджень, пов'язаних із домашнім насиллям. Це на 80% більше, ніж у 2023-му році.

Станом на жовтень 2024 року постраждалими від домашнього насилля вважають понад 5 тисяч осіб, більшість з них – жінки та діти.

За 9 місяців 2024 року до територіальних підрозділів поліції Одеської області надійшло 395 заяв та повідомлень про вчинення домашнього насильства, подані дітьми (від хлопчиків – 173, від дівчат - 222), з них заявили, що постраждали – 220, заявили про факт насильства, стосовно інших осіб – 175. За результатами перевірки звернень від дітей підтверджено насильство стосовно дітей у 226 випадках.

Крім того до територіальних підрозділів поліції надійшло 60 звернень про скоєння домашнього насильства дітьми (діти - кривдники). За результатами розгляду вказаних звернень знайшли своє підтвердження 28 фактів (складені протоколи про адміністративні правопорушення у відношенні 25 хлопців, 3 дівчат), знайшли своє підтвердження, але скоєно дітьми, які не досягли віку адміністративної відповідальності – 8. Взято на профілактичний облік дітей, які вчинили домашнє насильство, а також щодо яких винесено терміновий заборонний припис чи виданий обмежувальний припис з початку року – 19, всього на обліку перебуває 20 дітей-кривдників (16 хлопців та 4 дівчинки). Знято з профілактичного обліку з початку року – 14.

Поліцейськими виявлено 784 нових сімей з дітьми, у яких застосовується домашнє насильство та в яких кривдники не перебували на обліку в НПУ на момент вчинення правопорушення.

Спільно з працівниками соціальних служб поліцейськими відвідано 1963 сімей з дітьми, які опинились в СЖО, та 898 сімей осіб, які перебувають на обліках НПУ, і в яких виховуються діти. Під час відвідування вказаних сімей, виявлено 673 адміністративних правопорушень (зокрема, передбачених ст. 184 КУпАП – 607 та ст. 173-2 КУпАП – 66). Розкрито 9 кримінальних правопорушень, пов'язаних з домашнім насильством, від якого постраждали чи стали його свідками діти. 37 дитини тимчасово вилучено із сімей.

Всього складено протоколів про адміністративні правопорушення за

ст. 173-2 КУпАП по відношенню до дорослих осіб, де діти є постраждалими або стали свідками – 1048 (за ч. 1 ст. 173-2 КУпАП – 784, за ч. 2 ст. 173-2 КУпАП – 264), винесено ТЗП – 358.

Форми домашнього насильства, яке вчиняється по відношенню до дітей: психологічне – 876, фізичне – 152, економічне – 20.

Домашнє насильство вчинене матір'ю по відношенню до дитини у 143 випадках, батьком – 510, іншими родичами – 395.

В Офісі Генерального прокурора загострення проблеми пов'язують із війною. Там закликають не замовчувати такі випадки, а звертатися по допомогу до правоохоронців.

«Постраждалими від домашнього насильства можуть бути:

- подружжя;
- колишнє подружжя;
- наречені;
- мати (батько) або діти одного з подружжя (колишнього подружжя) та інший з подружжя (колишнього подружжя);
- особи, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у шлюбі між собою, їхні батьки та діти;
- особи, які мають спільну дитину (дітей);
- батьки (мати, батько) і дитина (діти);
- дід (баба) та онук (онука);
- прадід (прабаба) та правнук (правнучка);
- вітчим (мачуха) та пасинок (падчерка);
- рідні брати і сестри;
- інші родичі: дядько (тітка) та племінник (племінниця), двоюрідні брати і сестри, двоюрідний дід (баба) та двоюрідний онук (онука);
- діти подружжя, колишнього подружжя, наречених, осіб, які мають спільну дитину (дітей), які не є спільними або всиновленими;
- опікуни, піклувальники, їхні діти та особи, які перебувають (перебували) під опікою, піклуванням;

- прийомні батьки, батьки-вихователі, патронатні вихователі, їхні діти та прийомні діти, діти-вихованці, діти, які проживають (проживали) в сім'ї патронатного вихователя» [55].

«Дія законодавства про запобігання та протидію домашньому насильству поширюється також на інших родичів, інших осіб, які пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки, за умови спільного проживання» [2].

Форми домашнього насильства:

1. Фізичне насильство. Включає в себе такі дії, як побиття, штовхання, застосування зброї або інших предметів для завдання шкоди.
2. Психологічне насильство. Передбачає емоційне знущання, загрози, приниження, маніпуляцію, контроль над поведінкою жертви.
3. Сексуальне насильство. Включає примус до сексуальних дій без згоди партнера.
4. Економічне насильство. Це контроль фінансів, заборона на доступ до грошей або відмова у фінансовій підтримці.

Домашнє насильство може бути наслідком:

- Соціальних і культурних норм, які виправдовують агресію або підпорядкованість.
- Індивідуальних факторів, таких як психічні розлади.
- Економічних труднощів або стресових ситуацій.

Наслідки домашнього насильства можуть бути різними, включно з наслідками для фізичного, психічного здоров'я, соціальну ізоляцію, вплив на дітей тощо.

Постраждали від домашнього насильства можуть отримати серйозні травми, а також страждати від довготривалих наслідків, включаючи хвороби [31].

Виникають проблеми, такі як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Постраждали від домашнього насильства можуть відчувати себе ізольованими через страх, сором або залежність від насильника.

Діти, які стають свідками домашнього насильства, можуть страждати від емоційних або поведінкових розладів.

Задля запобігання домашньому насильству важливо розуміти, що домашнє насильство — це кримінальний злочин та серйозна проблема.

Постраждалі можуть звернутися за допомогою до фахівців або організацій, що надають підтримку, таких як притулки для жертв домашнього насильства.

Необхідно знати свої права, можна звертатися до поліції або юристів для отримання правової допомоги.

Таким чином, співзалежні стосунки можуть створювати небезпечну динаміку, яка може призвести до домашнього насильства. Низька самооцінка, невміння встановлювати границі, страх втрати контролю та інші фактори співзалежності можуть сприяти зловживанню та насильству в сімейних відносинах.

Для попередження домашнього насильства важливо розуміти ці динаміки та шукати допомогу у разі будь-яких ознак насильства. Кожна людина має право на безпеку та захист, і важливо підтримувати здорові та взаємовигідні відносини, де взаємне повага та підтримка є ключовими.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

З'ясовано, що співзалежні стосунки є важливим психологічним та соціальним феноменом, який впливає на благополуччя та якість життя людей. Цей стан може виникати у будь-яких відносинах, включаючи родинні, романтичні, дружбу та професійні зв'язки.

Психологічно співзалежність може бути наслідком низької самооцінки, страху втрати контролю, перфекціонізму та інших психологічних проблем. Люди, які страждають від співзалежності, часто відчують себе неповноцінними без іншої людини та готові пожертвувати власними потребами для задоволення потреб партнера.

Виявлено, що соціально співзалежні стосунки можуть мати широкі наслідки для суспільства, включаючи збільшення випадків домашнього насильства, низьку продуктивність на роботі та загальне погіршення якості життя. Розуміння цього феномену допомагає вчасно виявляти проблеми та надавати підтримку людям, які страждають від співзалежності, щоб вони могли побудувати здорові та взаємовигідні відносини.

Співзалежність в стосунках - це стан, коли одна людина надмірно залежить від іншої, часто жертвуючи власними потребами та самооцінкою. Це може призводити до нездорових та токсичних відносин, де одна сторона контролює, а інша страждає від залежності.

Доведено, що взаємозв'язок між співзалежністю в стосунках та домашнім насильством полягає в тому, що співзалежні люди часто мають низьку самооцінку, проблеми з встановленням границь та страх втрати контролю. Це може зробити їх уразливими перед насильством у відносинах, де одна сторона використовує свою владу та контроль для зловживання над іншою.

Отже, важливо розуміти динаміку співзалежних стосунків та шукати допомогу у випадку будь-яких ознак насильства. Підтримка, самоповага та встановлення здорових границь є ключовими для попередження домашнього насильства та підтримки здорових відносин.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ НА ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

3.1. Етапи дослідження, вибірка та особливості прояву домашнього насильства

Емпіричне дослідження мало 4 етапи. На **першому етапі** було проведено анкетування учасників з метою виявлення поширеності домашнього насильства.

Досліджуваним були поставлені такі запитання в межах анкетування:

1. Чи коли-небудь ви були жертвою фізичного насильства від члена вашої родини або партнера?

2. Чи коли-небудь ви були жертвою емоційного або психологічного насильства від когось з вашого оточення?

3. Чи відчували ви страх або загрозу від когось у вашому домашньому середовищі?

4. Чи відбувалися у вас випадки контролю чи обмеження свободи дій від члена вашої родини або партнера?

5. Чи зверталася ви за допомогою до служби порятунку чи правоохоронних органів у зв'язку з ситуаціями насильства?

На **другому етапі** було проведено анкетування з метою виявлення рівня співзалежності в стосунках за методикою, запропонованою Б. і Дж. Уайнхолд. Окрім того, задля досягнення покриття запланованої кількості респондентів, тестування проходило у форматі онлайн.

Тест на співзалежність за методикою Б. і Дж. Уайнхолд спрямований на виявлення патернів поведінки, які можуть свідчити про співзалежність в стосунках. Співзалежність часто проявляється в надмірному контролі, потребі в схваленні, уникненні конфліктів і нехтуванні власними потребами на користь інших.

Тест містить 20 тверджень, на які респонденти повинні відповісти, вказуючи, наскільки вони погоджуються або не погоджуються з ними за шкалою від 1 до 4, де 1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

Відповіді оцінюються за шкалою, що дозволяє визначити рівень співзалежності, базуючись на отриманих бальних значеннях.

Результати дозволяють зрозуміти характеристики стосунків і поведінки, які можуть бути проблемними або не здоровими.

Тест допомагає людям усвідомити патерни своєї поведінки та емоцій, що можуть заважати здоровим стосункам.

Покращення стосунків. Виявлення співзалежних рис дозволяє працювати над їх подоланням, що може привести до зміцнення стосунків.

Результати можуть бути корисними для терапевтів та консультантів, які працюють з клієнтами над проблемами стосунків.

На **третьому етапі** було проведено узагальнення, обробку та аналіз результатів першого та другого етапів.

На **четвертому етапі** було проведено лекцію на тему «Співзалежні стосунки та домашнє насильство», де учасникам було запропоновано розглянути поняття залежності та її прояву в міжособистісних стосунках, ключових чинників виникнення співзалежності та її наслідків для життя людини. Окрему увагу було приділено питанню домашнього насильства як одного з наслідків співзалежних стосунків. Також було розглянуто види домашнього насильства, його чинники та наслідки для психологічного благополуччя та соціального життя. В лекції взяли участь 25 осіб (20 жінок та 5 чоловіків).

В межах обробки результатів другого та третього етапів дослідження було також проведено виявлення патернів поведінки залежності у випадках домашнього насильства.

Вибірка. Надаємо коротку характеристику вибірки, наведену в таблиці 1.

Таблиця 1. Вибірка

Розподіл за статтю	Розподіл за віком	Розподіл за сімейним станом
Жінки – 45 Чоловіки - 15	30-49 років – 47 досліджуваних	Заміжні/одружені – 33 досліджуваних

	50-65 років – 13	Розлучені – 7
	досліджуваних	досліджуваних
		Перебувають у
		відносинах – 12
	досліджуваних	
	Не перебувають у	
	відносинах – 8	
	досліджуваних	

За результатами дослідження поширеності домашнього насильства встановлено, що 20% опитаних коли-небудь були жертвою фізичного насильства від члена вашої родини або партнера. Під фізичним насильством ми розуміємо форму насильства, яка включає в себе будь-які дії, спрямовані на завдання шкоди або травм людині шляхом фізичного контакту. Це може включати удари, побої, тілесні пошкодження, силові дії, калічення та інші форми фізичного насильства.

Фізичне насильство може бути спричинене різними особами, включаючи партнерів у відносинах, членів сім'ї, друзів або навіть незнайомих. Це серйозне порушення прав людини, яке може призвести до фізичних та психологічних травм, а також до смертельних наслідків.

100% респондентів коли-небудь ви були жертвою емоційного або психологічного насильства від когось з вашого оточення.

Емоційне або психологічне насильство - це форма насильства, яка може бути менш очевидною, але так само шкідливою, як і фізичне насильство. Це включає в себе будь-які дії або поведінку, спрямовану на завдання психологічної травми, стресу або страждання іншій людині.

Емоційне або психологічне насильство може виявлятися у формі грубих слів, погроз, інтимного ущемлення, контролю над жертвою, ізоляції від сім'ї та друзів, психологічного тиску, маніпуляцій та інших шкідливих дій.

Ця форма насильства може залишити глибокий слід на психічному стані постраждалих осіб, призводячи до стресу, тривоги, депресії, низької самооцінки та інших психологічних проблем.

45% досліджуваних відчували страх або загрозу від когось у домашньому середовищі.

Страх або загроза в домашньому середовищі може бути дуже травматичним для постраждалих осіб і потребує негайного втручання та підтримки. Це може включати насильство від партнера у відносинах, члена сім'ї або будь-якої іншої особи, яка перебуває в домашньому оточенні.

60% згадували випадки контролю чи обмеження свободи дій від члена вашої родини або партнера.

Контроль або обмеження свободи дій від члена родини або партнера може бути формою емоційного або психологічного насильства. Це може включати постійний нагляд, заборону на зустрічі з друзями або родичами, обмеження доступу до грошей або ресурсів, контроль за способом одягу або виглядом, а також інші форми маніпуляції та контролю.

10% досліджуваних зверталася ви за допомогою до служби порятунку чи правоохоронних органів у зв'язку з ситуаціями насильства.

Звернення переважно були до правоохоронних органів та до громадських організацій, які займаються питаннями протидії домашньому та гендерно обумовленому насильству. Серед ключових причин, чому особи, постраждалі від насильства не зверталися по допомогу, респонденти зазначили зневіру, що хтось може допомогти, страх посилення тиску з боку насильника та незнання механізмів захисту.

Таким чином, дослідження показало, що 100% досліджуваних мали досвід домашнього насильства, здебільшого у формі психологічного насильства.

3.2. Визначення ступеню співзалежності у досліджуваних

Далі представлені узагальнені дані щодо відповідей на запропонований тест.

На запитання чи схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття і/або поведінку інших людей, 33,3% відповіли, що ніколи, 26,7% - іноді, стільки ж часто беруть відповідальність та 13,3% - майже завжди.

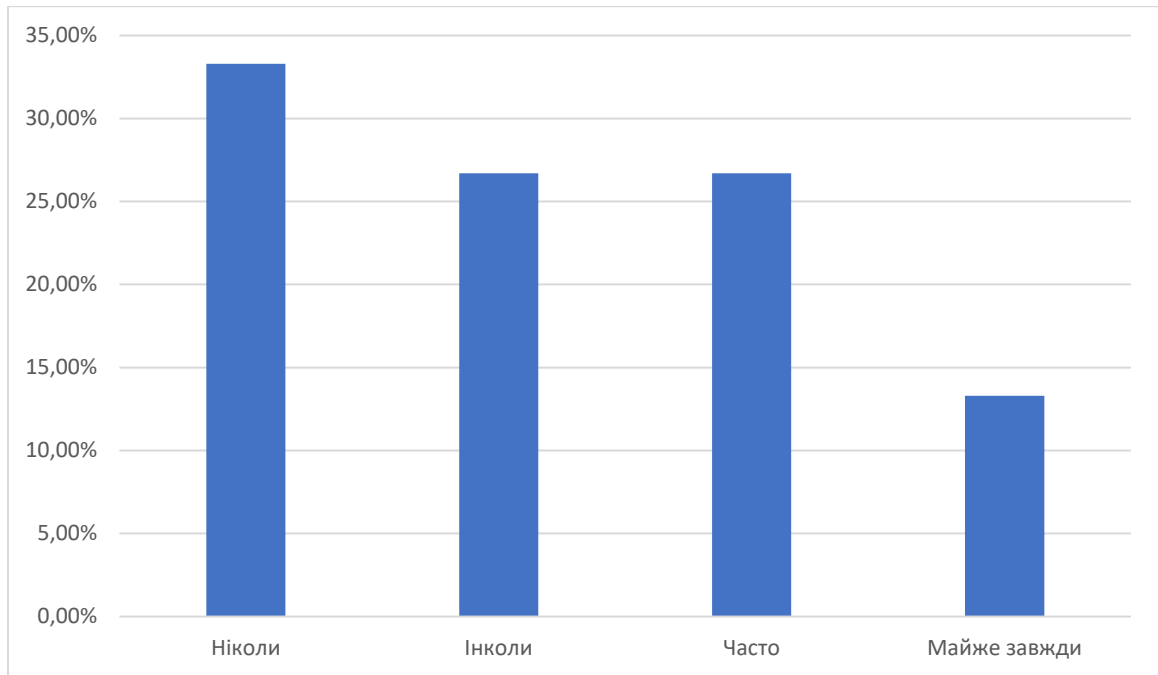


Рис. 3.1. Особливості відповідальності у досліджуваних

Твердження про схильність брати на себе відповідальність за почуття або поведінку інших людей вказує на високий рівень емпатії та турботи про інших. Такі люди часто відчувають себе відповідальними за емоційний стан близьких або знайомих, можуть переслідувати мету підтримати їх чи уникнути конфліктів.

Проте, ця риса може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, це може сприяти гармонійним стосункам та зростанню довіри в групі. З іншого боку, надмірна відповідальність за емоції інших може призвести до виснаження, деструктивних відносин або уникнення власних потреб та почуттів.

Іноді важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження 46,7 % опитаних, стільки ж відповіли ніколи. 6,7% - часто.

Це може бути ознакою низької емоційної самосвідомості або складності в процесі самоусвідомлення. Такі люди можуть відчувати труднощі в розумінні

того, що вони насправді відчують, що може ускладнювати їх здатність спілкуватися з іншими та вирішувати внутрішні конфлікти.

Щодо того чи важко висловлювати свої почуття, 46,7% відповіли, що іноді важко, 13,3 – часто, 33,3 – ніколи та 6,7% - майже завжди.

Твердження «важко висловлювати свої почуття» свідчить про певні труднощі у вербалізації емоцій, що може бути пов'язано з кількома факторами:

1. Боязнь оцінки. Люди можуть побоюватися, що їхні почуття не будуть зрозумілі або прийняті іншими, тому можуть уникати їх висловлювання.

2. Невпевненість у собі. Відсутність впевненості у власних емоціях або у способі їх висловлення може призвести до труднощів.

3. Соціальні норми. У деяких культурах чи сімейних традиціях емоції можуть бути вважатися чимось, що потрібно приховувати, що також впливає на здатність відкрито їх висловлювати.

4. Невміння розпізнавати та інтерпретувати емоції. Деякі люди можуть мати труднощі у розумінні своїх почуттів, що ускладнює їхнє висловлення.

Це твердження вказує на можливі області для розвитку та зростання. Наприклад, ви можете працювати над техніками саморозуміння, які включають ведення щоденника, або практикувати відкриті розмови з близькими людьми про ваші почуття.

Часто страх та занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на їх почуття або поведінку виникає у 46,7% опитаних, у 40% - іноді, 13,3% відповіли, що ніколи.

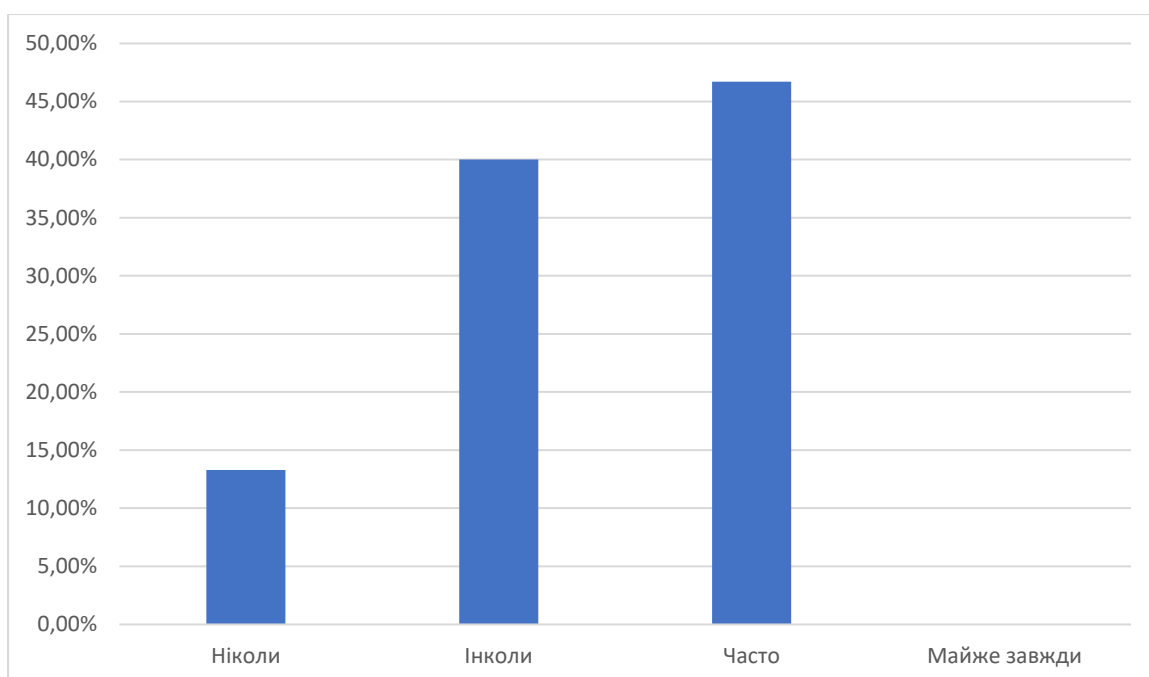


Рис. 3.2. Відчуття страху та занепокоєння досліджуваних

Твердження про страх та занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на їх почуття або поведінку вказує на можливу наявність тривожності, пов'язаної з міжособистісними взаєминами. Це може бути пов'язано з кількома факторами:

1. Соціальна тривожність. Люди можуть переживати страх перед можливістю негативної оцінки своїх почуттів або дій іншими. Це може викликати почуття напруги у соціальних ситуаціях.

2. Постійна самооцінка. Такі люди можуть постійно оцінювати, як їх поведінка сприймається оточуючими, що веде до внутрішнього конфлікту та стресу.

3. Інтерперсональні переживання. Страх бути відхиленим або неправильно зрозумілим може заважати відкритому спілкуванню і прояву емоцій, ставлячи під загрозу близькість у стосунках.

4. Невизначеність. Якщо люди не впевнені у своїх відносинах з іншими, це може призводити до занепокоєння про те, як їхні почуття або дії сприйматимуться.

На твердження Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся 66,7% відповіли, що іноді, 26,7% - ніколи та 6,7 % - часто.

Твердження “Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся” вказує на певні механізми захисту, які можуть використовуватися для уникнення конфліктів або емоційного дискомфорту.

Люди, які схильні до заперечення або перекручування правди, можуть робити це з метою уникнення конфліктів або неприємних ситуацій у відносинах. Це може свідчити про бажання підтримати гармонію, навіть якщо це означає ігнорування реальних емоцій чи проблем.

Можливо, людина відчуває, що не має права на свої почуття чи думки. В цьому випадку вона може заперечувати або змінювати реальність, щоб зменшити провину або страх негативної реакції.

Боязнь того, що ваші щирі почуття не будуть прийняті, може спонукати до необхідності “прикрашати” правду або уникати тем, які можуть призвести до зростання напруги.

Така поведінка може свідчити про низьку самооцінку, коли людина вважає, що її власні відчуття або потреби не мають значення.

Цей спосіб взаємодії може стати причиною непорозумінь у стосунках та деформації справжніх почуттів.

30% часто або майже завжди важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.

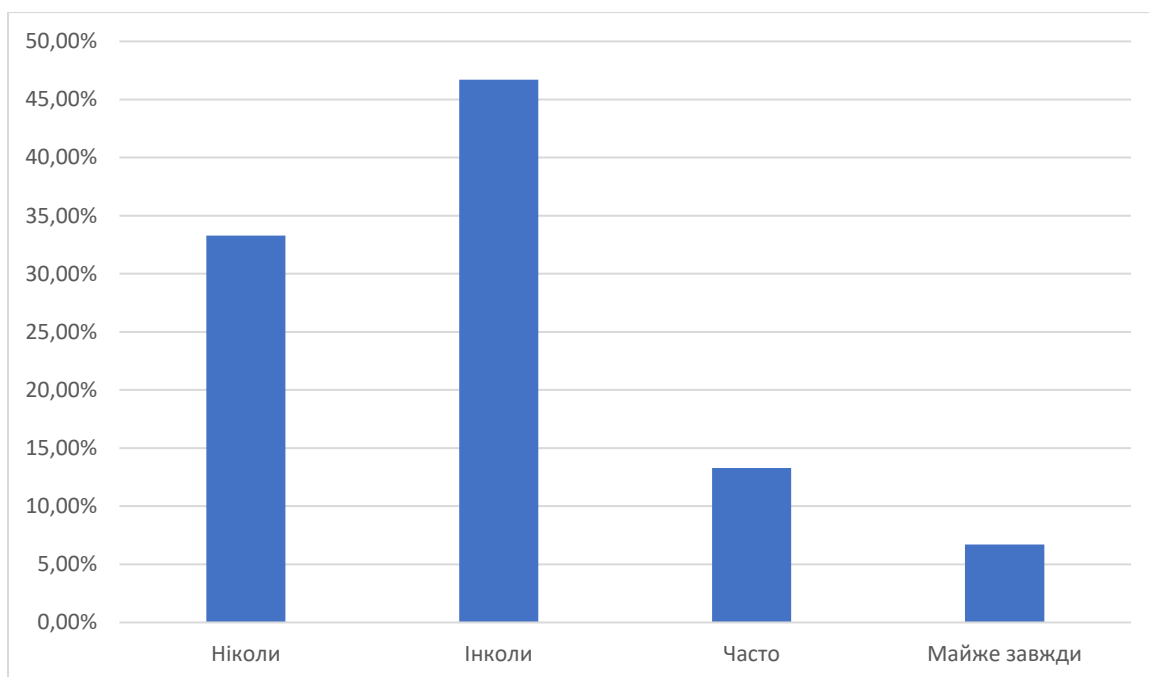


Рис. 3.3. Особливості встановлювати та підтримувати тісні взаємини

Дане твердження вказує на певні труднощі у створенні і підтримці близьких зв'язків з іншими людьми.

У деяких людей може бути страх перед емоційною уразливістю, що ускладнює встановлення близьких стосунків. Це може проявлятися в небажанні ділитися особистими переживаннями або почуттями.

Якщо у минулому були травматичні досвіди або зради довіри, це може заважати відкриттю та глибокій взаємодії з іншими.

Деякі люди можуть відчувати труднощі з комунікацією, що ускладнює встановлення нових зв'язків та підтримку тих, що вже існують.

Нездатність усвідомити або правильно виразити свої почуття може призводити до проблем у спілкуванні, що негативно впливає на близькість.

Іноді страх перед зобов'язаннями може заважати розвитку міцних стосунків.

З таким викликом можна працювати. Розвиток навичок емоційної інтелігенції, відкритого спілкування та самосвідомості може принести великі зміни. Поступове набуття досвіду у спілкуванні і підкріплення позитивних моментів у стосунках можуть допомогти вам розвивати більш тісні зв'язки.

Страх бути відкинутим переслідує 13,3% опитаних, 26,7% відповіли, що переживають його часто, 26,7 – іноді та ніколи 26,7%.

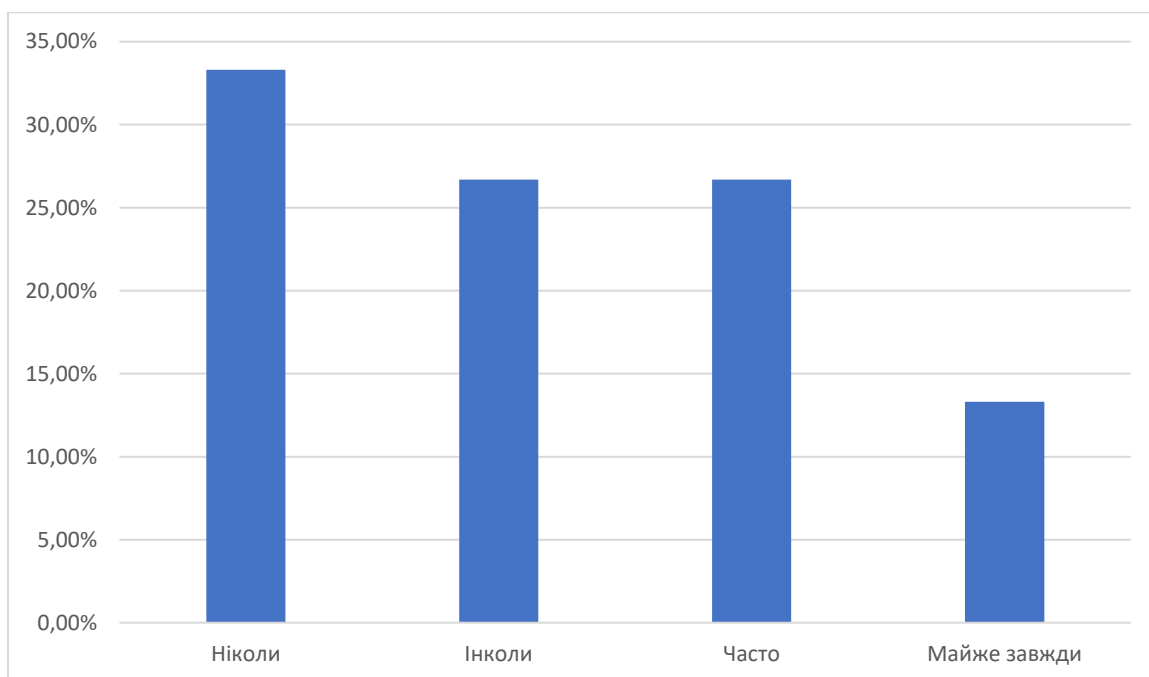


Рис. 3.4. Рівень страху бути відкинутим

Страх бути відкинутим відображає сильне емоційне переживання, яке може впливати на особистісні взаємини та загальну якість життя.

Страх бути відкинутим часто є складовою соціальної тривожності, що може заважати відкритому спілкуванню та встановленню нових зв'язків. Люди можуть уникати ситуацій, в яких вони можуть бути оцінені або відхилені.

У минулому негативний досвід, такий як відмова або зрада довіри, може спричинити страх бути відкинутим у майбутніх взаєминах.

Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати, що їх почуття і думки не беруться до уваги, що підсилює страх бути відкинутими.

Постійне оцінювання своєї поведінки і реакцій інших може створювати відчуття невпевненості і занепокоєння щодо прийняття у спільнотах.

Бажання усім подобатися та залежність від чужої думки може перетворити життя на безперервний цикл страху і тривоги.

Подолання страху бути відкинутим часто включає в себе розвиток впевненості у собі, усвідомлення своїх цінностей, а також навички емоційної

самосвідомості. Це може бути досягнуто через роботу з психологом чи терапевтом, підтримку з боку близьких, а також навичок комунікації.

46,6% намагаються добиватися у всьому досконалості та суворо себе судять, 46,7 часто це роблять.

Прагнення до досконалості може спонукати до особистісного росту, підвищення професійної кваліфікації та досягнення значних цілей. Такий підхід може спонукати до постійного вдосконалення власних навичок.

Люди, які прагнуть досконалості, часто бояться невдачі, що може призводити до високого рівня стресу та тривожності. Це може заважати ризикованим крокам, які є важливими для розвитку.

Прагнення до досконалості може супроводжуватися постійною внутрішньою критикою, що веде до відчуття незадоволеності, навіть коли досягнуті значні успіхи.

Без збалансованості між прагненням до досконалості і відпочинком, це може призвести до емоційного та фізичного вигорання.

Високі вимоги до себе можуть негативно впливати на стосунки з іншими, адже іноді непросто приймати людей такими, якими вони є, або дати їм простір для помилок.

Важливо навчитися встановлювати реалістичні цілі і приймати, що помилки та невдачі — це частина процесу навчання. Пошук способів цінувати прогрес і успіхи, а не лише досконалість, може допомогти досягти більшої задоволеності в житті.

92,9% важко приймають рішення.

Це може свідчити про ряд психологічних аспектів або викликів у процесі прийняття рішень.

Боязнь зробити неправильний вибір або помилитися може затримувати процес прийняття рішення. Цей страх може бути особливо яскравим, коли ставляться високі вимоги до результату.

Інколи бажання зібрати всі можливі дані перед ухваленням рішення може призвести до зворотного ефекту — "аналізу до паралічу", коли людина не здатна ухвалити рішення через надмірну кількість інформації.

Часто думки та рекомендації інших можуть викликати плутанину і вагання, що ускладнює ухвалення власного рішення.

66,6% опитаних іноді або часто схильні покладатися на думки інших, а не діяти на свій розсуд.

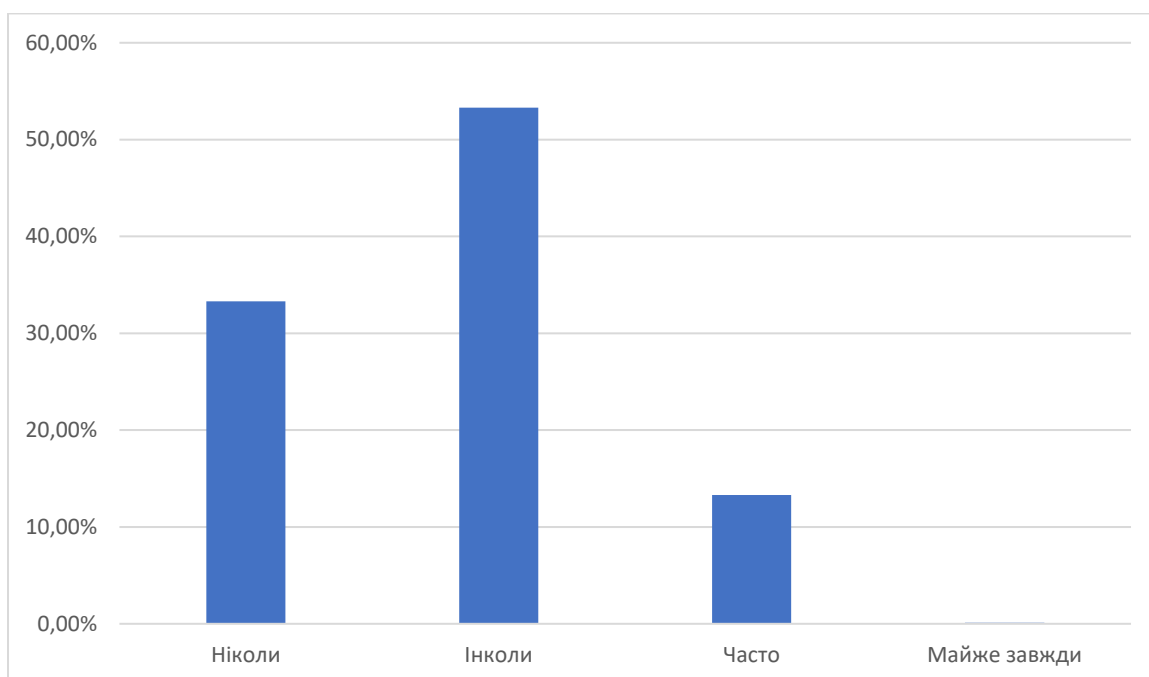


Рис. 3.5. Рівень схильності покладатися на думку інших

Дане твердження вказує на схильність до зовнішнього впливу на власні рішення та поведінку.

Люди, які сумніваються у своїх здібностях або цінності своїх суджень, можуть частіше звертатися за підтвердженням до інших, замість того щоб довіряти власному розуму.

Боязнь зробити помилку або не відповідати очікуванням може призводити до того, що ви опираєтесь на думки інших, сподіваючись уникнути відповідальності за власні рішення.

У сучасному суспільстві дуже часто навколишні впливають на наші думки і дії, створюючи враження, що треба відповідати певним стандартам або очікуванням.

Бажання бути прийнятими в колективі або уникнути конфліктів може спонукати до слідування думці більшості.

Часто або майже завжди схильні ставити бажання і потреби інших людей на перший план 33,4% опитаних, 40% - іноді та 26,7% відповіли, що ніколи.

Аналіз твердження про необхідність ставити бажання і потреби інших людей на перший план можна розглянути з кількох аспектів.

Коли ми ставимо потреби інших на перше місце, це свідчить про нашу здатність співчувати та розуміти емоції і переживання інших. Це може зміцнювати стосунки та сприяти створенню підтримуючого середовища.

У бізнесі та особистих стосунках, активне слухання і врахування думок і потреб інших може поліпшити відкритість та доброзичливість в комунікації, зменшуючи шанси на конфлікти.

Зосередження на потребах команди може покращити колективну продуктивність. Люди почуваються цінними і залученими, коли їхні потреби беруться до уваги.

Хоча важливо враховувати потреби інших, необхідно також не забувати про власні інтереси. Надмірна самопожертва може призвести до вигорання або нерівномірного розподілу зусиль у стосунках.

Варто враховувати контекст: в особистих стосунках важливо ставити потреби партнера на перше місце, але в професійній сфері важливо зберігати баланс між корпоративними цілями та індивідуальними потребами.

Загалом, ставлення до бажань та потреб інших людей на перший план може бути корисним підходом, якщо його застосовувати з чутливістю і розумінням власних меж. Це може призвести до більш здорових і продуктивних стосунків у різних сферах життя.

Іноді думку інших людей цінують вище власної 57,1%, 7,1 % - часто та 35,7% - ніколи.

Важливість врахування потреб інших людей може допомогти встановити глибокі і змістовні стосунки. Люди відчують себе зрозумілими і цінними, що зміцнює стосунки.

У рамках колективу або команди, зосередження на потребах інших може призвести до покращення співпраці і продуктивності. Коли кожен член команди відчуває, що його потреби враховуються, це може підвищити загальний моральний дух.

Дослухаючись до потреб інших, можна уникнути конфліктів або їх ескалації, завдяки чому створюється більш гармонійне середовище.

Якщо людина постійно ставить потреби інших вище своїх, це може призвести до почуття незадоволеності або навіть вигорання. Важливо знаходити баланс між власними потребами та потребами оточуючих.

Витрачання занадто багато часу на задоволення потреб інших може створити дисбаланс у стосунках, коли одна сторона починає відчувати, що її інтереси не цінуються.

У крайніх випадках, такий підхід може призвести до викривлення особистісної ідентичності, коли людина намагається задовольнити очікування інших, забуваючи про власні цінності і бажання.

Отже, вирішальним є знаходження здорового балансу між усвідомленням потреб інших і дотриманням своїх особистих принципів і цінностей. Відкриті та чесні комунікації можуть допомогти в цьому процесі.

На твердження, що Моє відчуття власної гідності йде ззовні, в залежності від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше в цьому розбираються, 26,7% відповіли, що часто. 53,3 % - іноді та 20% - ніколи.

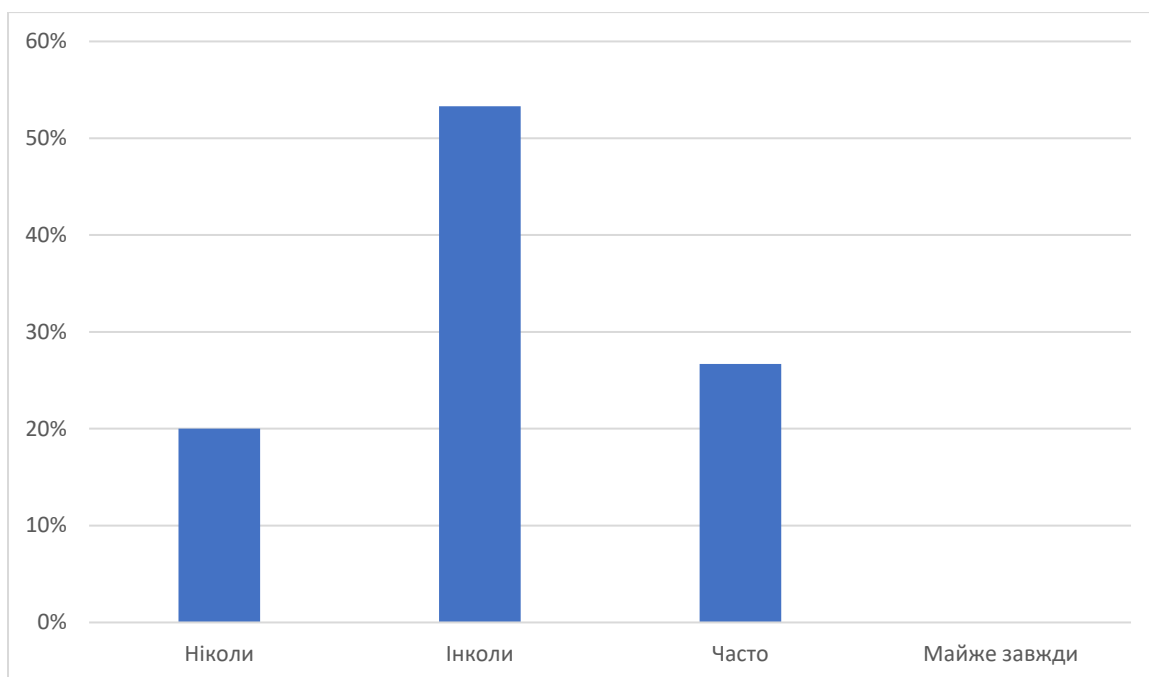


Рис. 3.6. Рівень відчуття власної гідності досліджуваних

Залежність від думки інших може бути абсолютно нормальною, особливо в ситуаціях, коли ви шукаєте підтвердження або підтримку. Це може бути ознакою здорової соціальної інтеракції, коли люди діляться досвідом та знаннями.

Коли людина вважає, що інші “більше в цьому розбираються”, може бути можливість навчитися у них, використовуючи їхні думки для самоаналізу і розвитку.

Якщо відчуття власної гідності базується виключно на думці інших, людина стає вразливою до зовнішніх факторів. Це може призвести до емоційного стресу та тривоги, якщо ці думки негативні.

Коли людина постійно шукає підтвердження ззовні, вона може втратити зв'язок зі своїми власними цінностями і бажаннями. Це може призвести до відчуження від самої себе.

Безперервне порівняння себе з іншими може ставити у ситуацію, де людина відчуває, що повинна відповідати певним стандартам, які не завжди є здоровими або реалістичними.

Важко бути уразливим та просити про допомогу майже завжди 26,7% опитаним, ще 26,7% - часто, та 26,7% відповіли, що іноді.

Це твердження може вказувати на те, що особа може відчувати недостатню внутрішню впевненість або самооцінку і залежить від зовнішньої підтримки або визнання від інших для підтримки своєї власної гідності. Це може свідчити про потребу у розвитку внутрішньої сили, самовизначення та самоприйняття. Важливо працювати над власною самооцінкою, вірити у себе і свої здібності, незалежно від зовнішніх оцінок та думок інших людей.

Іноді або часто занадто лояльні до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не справджується понад 90%.

Щодо звички розглядати ситуації за принципом «все або нічого», 20 % відповіли, що часто або майже завжди. 66,7% зазначили, що іноді користуються таким принципом.

Розглядати ситуації за принципом «все або нічого» означає розділення світу на дві категорії: абсолютно позитивні або абсолютно негативні. Це може виявитися у тенденції бачити речі в крайнощах, без можливості приймати компроміси або враховувати нюанси. Люди, які дотримуються цього принципу, можуть бути схильні до чорно-білого мислення, де немає місця для середини або варіацій.

Однак, важливо розуміти, що реальність зазвичай складніша і багатогранніша, ніж просте дихотомічне уявлення «все або нічого». Прийняття відтінків сірого може допомогти краще розуміти ситуації, знаходити компроміси і знаходити оптимальні рішення. Важливо розвивати гнучкість мислення і вміння розглядати ситуації з різних кутів, а не обмежуватися лише двома екстремальними варіантами.

Більшість толерантні до непослідовності і змішаним дорученням.

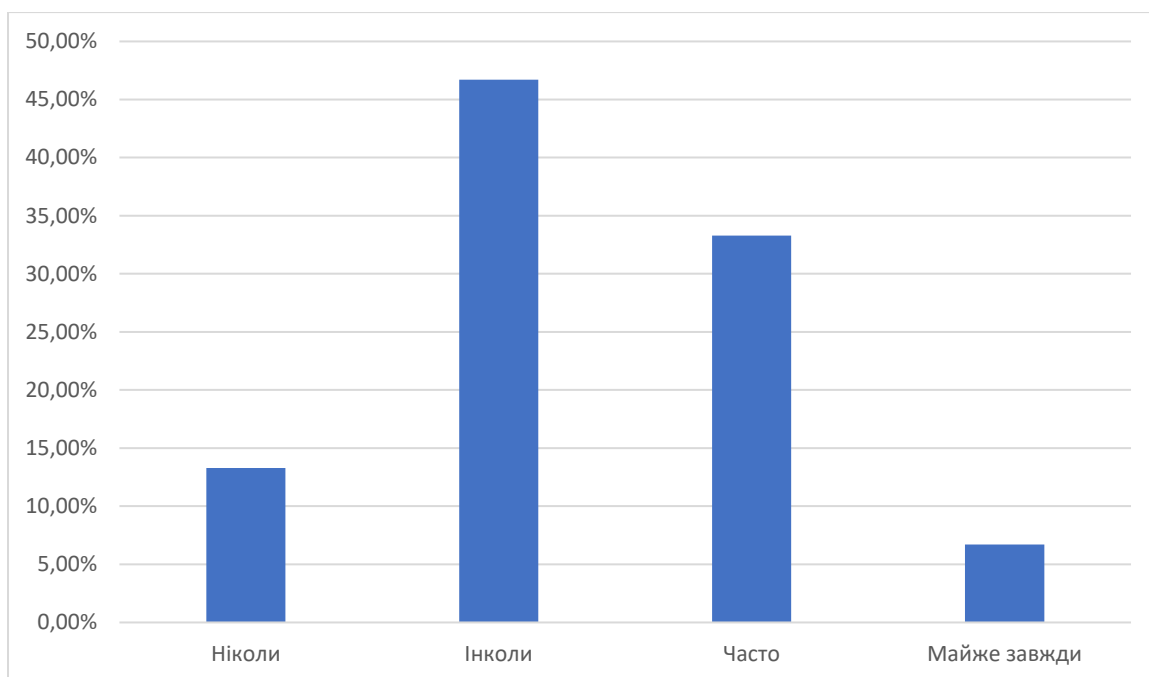


Рис. 3.7. Рівень толерантності до непослідовності

Твердження «Я дуже толерантний до непослідовності і змішаним дорученням» означає, що людина відкрита до різноманітності, готова приймати суперечливі або неоднозначні інструкції та доручення, а також розуміти, що реальність може бути складною і не завжди логічною.

Така толерантність може виявитися у здатності знаходити компроміси, пристосовуватися до змінливих обставин і розуміти, що іноді ситуації можуть бути неоднозначними або суперечливими. Це може бути корисним у спілкуванні з різними людьми, у роботі в команді або в управлінні складними завданнями.

Однак, важливо також зберігати баланс між толерантністю до непослідовності і змішаним дорученням і здатністю до аналізу, критичного мислення та вміння визначати пріоритети. Це допоможе уникнути плутанини та забезпечити ефективність у вирішенні завдань.

Емоційні кризи та хаос часто або майже завжди відбуваються у 46,7% опитаних.

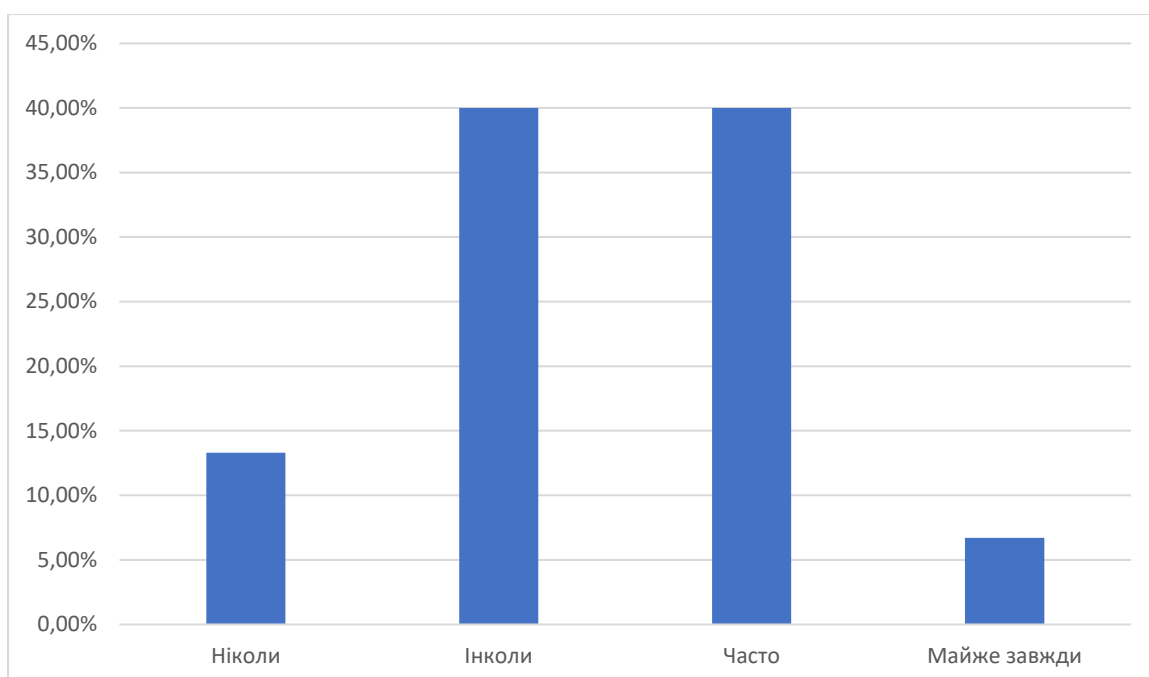


Рис. 3.8. Рівень емоційних криз і хаосу

Твердження «У моєму житті відбуваються емоційні кризи і хаос» вказує на те, що людина переживає періодичні емоційні турбулентності, стресові ситуації, або відчуває внутрішній дисбаланс. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як особисті проблеми, відносини, робота, здоров'я або інші життєві обставини.

Емоційні кризи можуть виявлятися у великій нестабільності настрою, посиленому стресі, тривозі, паніці або інших негативних емоціях. Хаос може вказувати на відчуття втрати контролю над ситуацією або відсутність порядку в житті.

Важливо звернути увагу на своє емоційне благополуччя і, якщо необхідно, звернутися за допомогою до професіонала, такого як психолог або психотерапевт. Робота над власними емоціями, вмінням керувати стресом і знаходити способи відновлення емоційного балансу може допомогти подолати емоційні кризи і хаос у житті.

Намагаються шукати взаємини там, де відчувають себе потрібними і намагаються зберегти ці стосунки 66,7% тих, хто взяв участь у тестуванні.

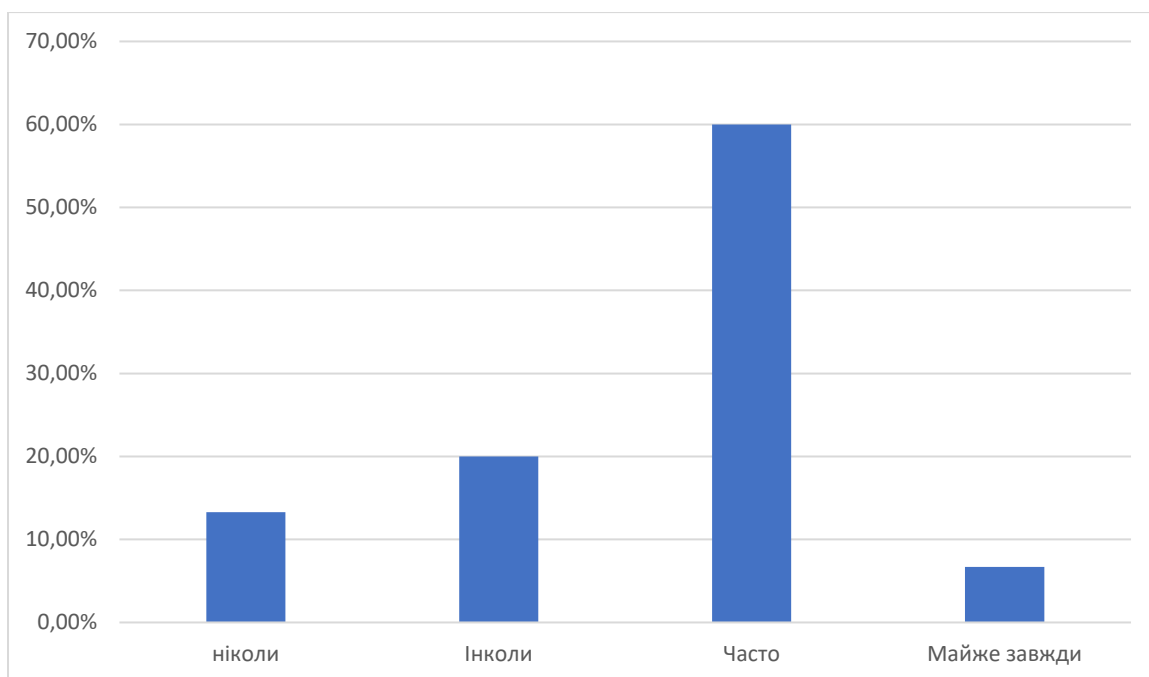


Рис. 3.9. Особливості пошуку та збереження взаємин

Твердження «Я намагаюся шукати взаємини там, де відчуваю себе потрібним (потрібною), і намагаюся потім зберегти їх» вказує на те, що людина активно створює взаємини з іншими людьми, де вона відчуває себе цінною і потрібною. Це може бути пов'язано з взаємодією в особистому житті, роботі, дружбі або інших сферах.

Шукаючи взаємини, де людина відчуває себе потрібною, вона може відчувати підтримку, розуміння та позитивні емоції. Зберігання цих взаємин може вимагати зусиль у взаємодії, спілкуванні, взаєморозумінні та підтримці.

Важливо дбати про взаємини, які є важливими для вас, і вкладати час і енергію в їх підтримку. Комунікація, взаєморозуміння, взаємна підтримка і взаємна повага можуть допомогти зберегти ці взаємини на довгостроковій основі.

Таким чином, більшість опитаних респондентів за шкалою, запропонованою Б. І Дж. Уайнхолд, продемонстрували високий рівень співзалежних моделей.

Співзалежність може виявлятися у формі надмірної турботливості, страху втрати партнера, низької самооцінки, недостатньої впевненості у собі та інших поведінкових ознак.

Цей стан може призводити до дисбалансу у відносинах, відчуття втоми, роздратованості та невдоволення відносинами. Важливо розрізнити здорові стосунки, де партнери підтримують один одного, від співзалежних відносин, де одна сторона підкорюється іншій та жертвує власними потребами.

Респонденти виділили наступні фактори, які впливають на розвиток співзалежності:

1. Низька самооцінка: Люди з низькою самооцінкою можуть шукати підтримку та підтвердження від інших, що може призвести до співзалежності.

2. Недостатні навички комунікації: Відсутність вміння виражати свої почуття та потреби може призвести до того, що люди стають залежними від інших для задоволення своїх потреб.

3. Травматичні досвіди: Особисті травми або досвід домашнього насильства можуть спричинити співзалежність у відносинах.

4. Страх втрати: Страх втрати партнера або страх самотності може призвести до надмірної залежності від нього.

5. Культурні чи сімейні уявлення: Деякі культурні чи сімейні цінності можуть підтримувати співзалежні відносини, де одна сторона віддає перевагу потребам іншої.

Респонденти розуміють, що співзалежність може негативно впливати на якість відносин та благополуччя у парі з різних причин:

1. Недостатня самоідентифікація. Співзалежність може призвести до втрати власної ідентичності та потреб через надмірну фокусування на потребах та бажаннях партнера.

2. Нерівновага відносин. У співзалежних відносинах одна сторона може бути переважаючою, контролюючою або маніпулюючою, що призводить до дисбалансу та нерівності в парі.

3. Відсутність границь. Співзалежність може призвести до відсутності чітких меж між партнерами, що може викликати конфлікти та непорозуміння.

4. Емоційна виснаженість. Надмірна турботливість та відданість можуть викликати емоційне виснаження та втому, що негативно впливає на благополуччя у парі.

5. Обмеженість особистого розвитку. Співзалежність може заважати особистому розвитку та самореалізації через постійну фокусування на потребах партнера.

Досліджувані відзначили, що співзалежність може призвести до домашнього насильства та інших негативних наслідків у стосунках через ряд факторів, серед яких нерівновага відносин, недостатня самооцінка, невідповідність кордонів, емоційна залежність.

Враховуючи, що всі досліджувані продемонстрували високий рівень співзалежності в стосунках та наявних досвід домашнього насильства, можна зробити висновок про пряму залежність насильства від співзалежності у відносинах.

Таким чином, в межах дослідження було виявлено стан поширеності домашнього насильства, і доведено високий рівень насильства, зокрема психологічного. Всі досліджувані в тій чи іншій формі мають досвід насильства, і лише 10% звертались по допомогу.

Також дослідження показало високий рівень співзалежних моделей у відносинах, а враховуючи, що 100% досліджуваних мають досвід насильства, можна стверджувати про прямий причинно-наслідковий зв'язок між співзалежними відносинами та домашнім насильством як їх наслідком.

3.3. Рекомендації щодо попередження та подолання співзалежних стосунків та домашнього насильства

Попередження та подолання співзалежних стосунків та домашнього насильства є важливим завданням як для жінок, так і для чоловіків. Ось деякі рекомендації, які можуть бути корисними для обох статей:

1. Освіта та усвідомлення: Для жінок та чоловіків важливо розуміти ознаки співзалежності та насильства, а також знати свої права та можливості отримання допомоги. Проведення освітніх заходів та кампаній може сприяти усвідомленню цих питань.

2. Підтримка та психологічна допомога: Якщо ви перебуваєте у співзалежних стосунках або стикаєтеся з домашнім насильством, важливо звертатися за підтримкою до професіоналів, таких як психологи, консультанти чи соціальні працівники.

3. Розвиток навичок комунікації та встановлення меж: Навчання здоровим способам спілкування та встановлення меж у стосунках може допомогти уникнути співзалежності та конфліктів, які можуть призвести до насильства.

4. Підтримка рівності та поваги: Важливо прагнути до рівності та поваги у стосунках, незалежно від статі. Підтримка взаємоповаги та взаєморозуміння може сприяти здоровим та гармонійним стосункам.

5. Звернення за допомогою: Якщо ви стикаєтеся з домашнім насильством або співзалежністю, не соромтеся звертатися за допомогою до організацій, які надають підтримку жертвам насильства та співзалежним особам [65].

Ці рекомендації можуть бути корисними як для жінок, так і для чоловіків у попередженні та подоланні співзалежних стосунків та домашнього насильства. Важливо пам'ятати, що кожна людина заслуговує на здорові та поважані стосунки.

Як психолог, ви можете грати ключову роль у попередженні та подоланні співзалежних стосунків та домашнього насильства:

1. Тренінги та освіта: Важливо продовжувати підвищувати свою кваліфікацію у галузі співзалежних стосунків та домашнього насильства. Брати участь у тренінгах, семінарах та конференціях, щоб оновлювати свої знання та навички.

2. Підтримка клієнтів: Надавати підтримку та допомогу особам, які пережили співзалежні стосунки або домашнє насильство. Розробляти індивідуальні плани підтримки та реабілітації для клієнта.

3. Робота з травмою: Розуміння та робота з травмою може бути важливою частиною вашої роботи з клієнтами, які пережили насильство. Використовувати терапевтичні методики, які сприяють зціленню травм та підтримці психічного здоров'я.

4. Робота з парами: При роботі з парами, які пережили співзалежні стосунки, розвивати навички сприяння здоровим та взаємоповажним стосункам. Допомогати парам збудувати здорові межі та комунікацію.

5. Співпраця з іншими фахівцями: Співпрацювати з іншими фахівцями, такими як соціальні працівники, юристи та медичні працівники, для надання комплексної підтримки клієнтам.

Ці рекомендації можуть допомогти психологу у роботі з клієнтами, які пережили співзалежні стосунки та домашнє насильство. Професійна підтримка та допомога може бути вирішальною для зцілення та відновлення клієнта.

Нижче наведені рекомендації як соціальний працівник може впливати на попередження та подолання співзалежних стосунків та домашнього насильства.

1. Проведення оцінки потреб: Проводити оцінку потреб осіб, які пережили співзалежні стосунки або домашнє насильство, щоб зрозуміти їх ситуацію та визначити необхідні види підтримки.

2. Надання інформації та консультацій: Надавати інформацію про доступні ресурси та послуги для жертв насильства. Допомогати особам знаходити шляхи виходу зі складних ситуацій.

3. Розвиток індивідуальних планів підтримки: Розробляти індивідуальні плани підтримки для клієнтів, які пережили насильство, з урахуванням їх потреб та можливостей.

4. Посилення мережі підтримки: Працювати над підтримкою та розвитком мережі партнерів і ресурсів для жертв насильства. Співпрацювати з іншими організаціями та фахівцями для надання комплексної підтримки.

5. Підтримка самоствердження та відновлення: Допомогати клієнтам збудувати навички самоствердження та відновлення після пережитого

насильства. Підтримувати їх у процесі зцілення та відновлення психічного здоров'я.

Ці рекомендації можуть допомогти соціальному працівнику у роботі з клієнтами, які пережили співзалежні стосунки та домашнє насильство.

Громадській організації, яка працює з питаннями співзалежних стосунків та домашнього насильства, вам можуть бути корисні такі рекомендації:

1. Розробити освітні програми: створити і проводити освітні заходи та тренінги для громадськості з метою підвищення обізнаності про співзалежні стосунки та насильство в сім'ї.

2. Надавати підтримку та консультації: створити гарячу лінію або онлайн-платформу, де люди зможуть звертатися за допомогою та отримувати консультації від кваліфікованих фахівців.

3. Проводити кампанії проти насильства: організувати інформаційні кампанії та заходи з метою популяризації проблеми насильства в сім'ї та співзалежності.

4. Співпрацювати з іншими організаціями: встановити партнерські відносини з іншими громадськими організаціями, правозахисними організаціями та установами, щоб спільно працювати над попередженням та подоланням насильства в сім'ї.

5. Залучати громадськість: організувати акції, марші та інші заходи, щоб залучити увагу громадськості до проблеми насильства в сім'ї та співзалежності.

Ці рекомендації можуть допомогти організації ефективно працювати з цими складними питаннями та сприяти підвищенню свідомості громадськості про них.

Таким чином, Попередження та подолання співзалежних стосунків та домашнього насильства важливі завдання, які вимагають уваги та дії. Важливо розпізнати ознаки співзалежності та насильства, щоб уникнути їх та вжити відповідні заходи. Встановлення та захист власних границь є ключовим аспектом здорових відносин.

Шукаючи підтримку та допомогу, можна отримати необхідну підтримку та поради щодо подолання проблем.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Дослідження було проведено в 4 етапи та включало проведення анкетувань з метою визначення поширеності домашнього насильства, а також ступеню співзалежності у відносинах. Окрім того, було проведено лекцію на тему «Співзалежні стосунки та домашнє насильство», в якій взяло участь 25 учасників (20 жінок та 5 чоловіків).

За результатами дослідження поширеності домашнього насильства встановлено, що 20% опитаних коли-небудь були жертвою фізичного насильства від члена вашої родини або партнера. Під фізичним насильством ми розуміємо форму насильства, яка включає в себе будь-які дії, спрямовані на завдання шкоди або травм людині шляхом фізичного контакту. Це може включати удари, побої, тілесні пошкодження, силові дії, калічення та інші форми фізичного насильства.

Виявлено, що 100% респондентів коли-небудь ви були жертвою емоційного або психологічного насильства від когось з вашого оточення.

Емоційне або психологічне насильство - це форма насильства, яка може бути менш очевидною, але так само шкідливою, як і фізичне насильство. Це включає в себе будь-які дії або поведінку, спрямовану на завдання психологічної травми, стресу або страждання іншій людині.

З'ясовано, що лише 10% досліджуваних зверталася ви за допомогою до служби порятунку чи правоохоронних органів у зв'язку з ситуаціями насильства. Звернення переважно були до правоохоронних органів та до громадських організацій, які займаються питаннями протидії домашньому та гендерно обумовленому насильству. Серед ключових причин, чому особи, постраждалі від насильства не зверталися по допомогу, респонденти зазначили зневіру, що хтось може допомогти, страх посилення тиску з боку насильника та незнання механізмів захисту.

Доведено, що у досліджуваних проявляється висока ступінь співзалежності в стосунках, що є ключовою причиною домашнього насильства.

ВИСНОВКИ

Залежність, як психосоціальне явище, може бути розглянута з різних поглядів, включаючи психологічний, соціологічний та біологічний аспекти.

Психологічні теорії залежності вказують на роль психологічних факторів, таких як низька самооцінка, страхи, тривога та недоліки у вирішенні проблем, у розвитку залежної поведінки.

Соціальне середовище, в якому знаходиться людина, може впливати на розвиток залежності. Наприклад, негативні впливи оточення, соціальний тиск та недостатність підтримки можуть сприяти формуванню залежної поведінки.

Встановлено, що залежність як психологічне та соціальне явище виникає внаслідок складної взаємодії між психологічними та соціальними чинниками. Психологічна залежність може виникати внаслідок психологічних потреб, які людина намагається задовольнити через певні речі або дії. Наприклад, людина може шукати втечу від стресу або негативних емоцій у споживанні алкоголю або наркотиків.

Соціальна залежність може бути пов'язана з впливом оточуючого середовища, культурних норм, групової приналежності та соціального тиску. Наприклад, людина може стати залежною від азартних ігор через позитивний соціальний статус, який це може приносити в її оточенні.

Психологічна та соціальна залежність можуть взаємодіяти між собою, підсилюючи одна одну. Розуміння цих аспектів залежності допомагає розробляти ефективні стратегії попередження та лікування залежності, а також сприяє покращенню якості життя людини.

Проаналізовано чинники, які впливають на формування залежної поведінки. Формування залежної поведінки може бути спричинене різноманітними чинниками, які взаємодіють між собою. Деякі з найбільш поширених чинників, що впливають на формування залежної поведінки, включають:

1. Генетичні фактори. Деякі люди можуть мати генетичну схильність до залежності, оскільки деякі гени можуть впливати на реакцію організму на речі, які можуть викликати залежність, такі як алкоголь або наркотики.

2. Психологічні чинники. Емоційні та психологічні стани, такі як стрес, депресія, тривога або низька самооцінка, можуть сприяти формуванню залежної поведінки як способу уникнути негативних відчуттів.

3. Соціальні чинники. Оточуюче середовище, включаючи сім'ю, друзів, колег та культурні норми, може впливати на ризик розвитку залежності. Наприклад, позитивне ставлення до споживання алкоголю або наркотиків у середовищі може підштовхнути людину до залежної поведінки.

4. Біологічні чинники. Фізіологічні аспекти, такі як хімічний склад мозку та функціонування нейротрансмітерів, можуть також впливати на схильність до залежності.

Розуміння цих чинників допомагає розробляти ефективні стратегії попередження та лікування залежності, а також сприяє покращенню якості життя людини.

З'ясовано наслідки залежної (адиктивної) поведінки, а саме соціальні та психологічні. Деякі з найбільш поширених наслідків залежної поведінки включають:

1. Втрата відносин. Залежність може призвести до конфліктів у відносинах з близькими людьми, друзями та колегами через недостатню увагу, втрату довіри та неприємності, пов'язані з поведінкою залежності.

2. Фінансові проблеми. Залежність може призвести до фінансових труднощів через витрати на залежність, втрату роботи або зниження продуктивності на робочому місці.

3. Соціальна ізоляція. Людина може відчувати відчуженість та відчуття самотності через залежність, що може призвести до відчуття відсутності підтримки та розуміння від інших.

4. Погіршення психічного здоров'я: Залежність може призвести до погіршення психічного здоров'я, таке як збільшення рівня стресу, тривоги та депресії.

5. Втрата самооцінки. Залежність може призвести до втрати самооцінки та відчуття неприйняття себе, що може підірвати самоповагу та вплинути на загальний психічний стан.

6. Психологічні здоров'я. Залежність може призвести до розвитку різних психічних порушень, таких як залежність, депресія, тривога або посттравматичний стресовий розлад.

Ці наслідки можуть серйозно вплинути на якість життя людини та вимагати професійної допомоги для подолання залежності та відновлення психічного та соціального благополуччя.

З'ясовано, що співзалежні стосунки є важливим психологічним та соціальним феноменом, який впливає на благополуччя та якість життя людей. Цей стан може виникати у будь-яких відносинах, включаючи родинні, романтичні, дружбу та професійні зв'язки.

Психологічно співзалежність може бути наслідком низької самооцінки, страху втрати контролю, перфекціонізму та інших психологічних проблем. Люди, які страждають від співзалежності, часто відчують себе неповноцінними без іншої людини та готові пожертвувати власними потребами для задоволення потреб партнера.

Виявлено, що соціально співзалежні стосунки можуть мати широкі наслідки для суспільства, включаючи збільшення випадків домашнього насильства, низьку продуктивність на роботі та загальне погіршення якості життя. Розуміння цього феномену допомагає вчасно виявляти проблеми та надавати підтримку людям, які страждають від співзалежності, щоб вони могли побудувати здорові та взаємовигідні відносини.

Співзалежність в стосунках - це стан, коли одна людина надмірно залежить від іншої, часто жертвуючи власними потребами та самооцінкою. Це може

призводити до нездорових та токсичних відносин, де одна сторона контролює, а інша страждає від залежності.

Доведено, що взаємозв'язок між співзалежністю в стосунках та домашнім насильством полягає в тому, що співзалежні люди часто мають низьку самооцінку, проблеми з встановленням границь та страх втрати контролю. Це може зробити їх уразливими перед насильством у відносинах, де одна сторона використовує свою владу та контроль для зловживання над іншою.

Отже, важливо розуміти динаміку співзалежних стосунків та шукати допомогу у випадку будь-яких ознак насильства. Підтримка, самоповага та встановлення здорових границь є ключовими для попередження домашнього насильства та підтримки здорових відносин.

Емпіричне дослідження, проведене в межах даної роботи було проведено в 4 етапи та включало проведення анкетувань з метою визначення поширеності домашнього насильства, а також ступеню співзалежності у відносинах. Окрім того, було проведено лекцію на тему «Співзалежні стосунки та домашнє насильство», в якій взяло участь 25 учасників (20 жінок та 5 чоловіків).

За результатами дослідження поширеності домашнього насильства встановлено, що 20% опитаних коли-небудь були жертвою фізичного насильства від члена вашої родини або партнера. Під фізичним насильством ми розуміємо форму насильства, яка включає в себе будь-які дії, спрямовані на завдання шкоди або травм людині шляхом фізичного контакту. Це може включати удари, побої, тілесні пошкодження, силові дії, калічення та інші форми фізичного насильства.

Виявлено, що 100% респондентів коли-небудь ви були жертвою емоційного або психологічного насильства від когось з вашого оточення.

Емоційне або психологічне насильство - це форма насильства, яка може бути менш очевидною, але так само шкідливою, як і фізичне насильство. Це включає в себе будь-які дії або поведінку, спрямовану на завдання психологічної травми, стресу або страждання іншій людині.

З'ясовано, що лише 10% досліджуваних зверталася ви за допомогою до служби порятунку чи правоохоронних органів у зв'язку з ситуаціями насильства.

Звернення переважно були до правоохоронних органів та до громадських організацій, які займаються питаннями протидії домашньому та гендерно обумовленому насильству. Серед ключових причин, чому особи, постраждалі від насильства не зверталися по допомогу, респонденти зазначили зневіру, що хтось може допомогти, страх посилення тиску з боку насильника та незнання механізмів захисту.

Доведено, що у досліджуваних проявляється висока ступінь співзалежності в стосунках, що є ключовою причиною домашнього насильства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрух П. Г. Відносини сімейної співзалежності як мішень психосоціальної реабілітації осіб із наркоманіями. Вісник проблем біології і медицини. 2011. Вип. 2.Т. 3. С. 68-72.
2. Артемцева Н. Г. Типологические детерминанты развития потенциала созависимой личности. Вестник ОНУ им. Мечникова: сер. Психология. 2010. № . 11. с. 175-180.
3. Артемчук А. П. Вираженість і перебіг реактивної та особистісної тривоги у хворих, залежних від алкоголю, як інтегральні прогностичні показники формування терапевтичної ремісії. Мед. психологія. 2017. Т. 12. № 2. С. 62-68.
4. Березко І. Лікування залежностей. Чому заборони не працюють? Ваше здоров'я. 2017. №29/30. С. 21.
5. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 1(59). с. 28-35.
6. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. 1 (59). С.28–35.
7. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2017. №6. С. 17-25.
8. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Донецьк, 2021. № 6. с.7-9.
9. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Донецьк. 2021. № 6. С.7-9.

10. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинх співзалежних. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. 1 (20). С. 134-139.
11. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 3-11.
12. Власнова А.А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типом прив'язаності у різні вікові періоди. Матеріали наук. практич. конф., м. Чернівці, 20-30 жовт. 2021р. Чернівці, 2021. С. 80-83.
13. Гапонов К. Д. Особливості поведінкового копінгового репертуару у хворих на алкогольну залежність з різним рівнем психосоціального стресу. Експерим. і клініч. медицина. 2019. № 1. С. 49-63.
14. Гапонов К. Д. Порівняльна характеристика агресивності та її складових у хворих на алкогольну залежність з різним рівнем психосоціального стресу. Медицина сьогодні і завтра. 2018. № 2. С. 23-32.
15. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 8-13.
16. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис. 2017. № 33. с. 141-147.
17. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис. 2017. № 33. с. 141-147.
18. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2021. (1(2)). С. 103-131.

19. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка. К.2005. Т. 2.Вип. 26. 375 с.
20. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. К. : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.
21. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
22. Золотова Г. Д. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед дітей групи ризику. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2010. № 9 (196). С. 92-101.
23. Іванов В.О. Принципи роботи амбулаторної соціальнопсихологічної реабілітації осіб залежних від алкоголю: Науково-методичний посібник. К. : ПАТ «Віпол», 2013. 128 с.
24. Капська А.Й., Пеша І.В. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей : навчальний посібник. К. 2012. 232 с.
25. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
26. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник емоційного вигорання в сім'ї. Соціальна психологія. 2006. №6. С. 164-174.
27. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології.Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 369-374.
28. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук 19.00.04 / Київський національний університет імені Т. Шевченка. К., 2002. 19 с.
29. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. Вісник Харківського університету. Серія психологія. 2000. № 498. С. 68-72.

30. Кочарян, О. С., Фролова, Є. В., Бару, І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2012. №1.С. 1-14.
31. Кучманич І. М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 180 с.
32. Лазос Г.П. Стиль прив'язаності як важливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій. Психологічний журнал інституту психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2020. № 6. с. 130-144.
33. Лефтеров В.О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. К.: Ліра, 2020. 266 с.
34. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. №3. С. 62-65.
35. Литвиненко В.І. Залежна сім'я. Полтава, 2009. 91с.
36. Лінник І. Надання психологічної допомоги у центрі реабілітації для алко-, та наркозалежних. Міжнародний електронний науково-практичний журнал «WayScience», №1 (5). Дніпро. 2020. 183с.
37. Магдисюк Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 20 с. 87
38. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. К. : Київський університет, 2011. 308 с.
39. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. Актуальні проблеми психології. 2014. Т. 7, вип. 37. С. 135-143.
40. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. Психологія і особистість : наук. журнал. ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. Вип. 1 (17). С. 145-157.
41. Мілютіна К.. Тренінг сімейного консультування. Психологічні тренінги. К.: Шкільний світ, 2002. 112 с.
42. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.

43. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. Український вісник психоневрології. 2013. Т. 18, № 2 (79). С. 59-65.
44. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога-практика. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. Вип. 38. С. 73-83.
45. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв, 2019. 134 с.
46. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник / Р. П. Федоренко, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк, С. В. Борцевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.
47. 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. 107–122.
48. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 2019. 308 с.
49. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з сім'єю в Україні: теорія і методика : монографія. Х. : Харк. нац. пед.ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2007. 395 с.
50. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
51. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
52. Фальова О. Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи. Медична психологія. 2015. Т. 10, № 3. С. 38-42.
53. Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 4. С. 24-27.
54. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. № 3. С. 69-74.

55. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульнорейтинговий курс: Навчальний посібник. К. : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
56. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
57. Чернецька Ю. І. Об'єкти соціально-педагогічної роботи з ресоціалізації наркозалежних осіб в реабілітаційних центрах. Наукові записки кафедри педагогіки. 2017. №39.С. 198-205.
58. Чернецька Ю. І. Соціальний супровід співзалежних сімей в умовах реабілітаційних центрів для наркозалежних осіб. Development and modernization of pedagogical sciences :experiences of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph. Lublin : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. Vol. 3. С. 260-277.
59. Чернецька Ю. І. Стан розробленості проблеми співзалежності в наукових дослідженнях. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. № 8 (322). С. 214-221.
60. Шапар В.Б. Психологія залежності : монографія. Харків: КП «Міськдрук», 2012. 202 с.
61. Широка А. О. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. Психологія і особистість. 2021. №2. С.143-158.
62. Штандер В. Пастка співзалежнення. К.: Відродження, 1995.С.50-57.
63. Ярій В. В. Співзалежність у родинях хворих на психічні і поведінкові розлади внаслідок вживання алкоголю: сфера компетенції наркологічної допомоги. Довженківські читання: Редукція вживання алкоголю – нова наркологічна парадигма. Х. : Видавни-цтво «Плеяда», 2015. С. 272–274.
64. Ярій В. В., Маркова М. В. Співзалежність як порушення здоров'я, пов'язане зі стресом: варіативність прояву психопатологічних феноменів. Український вісник психоневрології. 2015. Том 23.Вип. 3 (84). С. 179-180.

65. Яроцька А.С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. Наука і освіта. Одеса 2013. № 1-2. с.112.-115.
66. Biehle S. N. Provision and receipt of emotional spousal support: The impact of visibility on well-being. Couple and Family Psychology: Research and Practice. 2012. № 1(3). P. 244-251.
67. Blume L. B. Making Connections: toward a Transdisciplinary Family Science. Journal of Family Theory & Review. 2014. Vol. 6, Iss. 1. P. 1-4.
68. Chadda R. K. Indian family systems, collectivistic society and psychotherapy. Indian Journal of Psychiatry. 2013. № 55(Suppl 2). P. 299–309.
69. Liddle H. A. Family psychology intervention science: An emerging area of science and practice. Family psychology: Science-based interventions / ed. H. A. Liddle and others. Washington, DC: American Psycho-logical Association. 2002. P. 3–15.
70. Chadda R. K. Indian family systems, collectivistic society and psychotherapy. Indian Journal of Psychiatry. 2013. № 55(Suppl 2). P. 299-309.
71. Ferguson Ch. Does Movie or Video Game Violence Predict Societal Violence? It Depends on What You Look at and When / Ch. Ferguson. Journal of Communication. February 2015. 65 (1). pp. 193–212.
72. Gou L. H. Relationship dissatisfaction as a mediator for the link between attachment insecurity and psychological aggression over the transition to parenthood. Couple and Family Psychology: Research and Practice. 2017. №6(1). P. 1-17.