



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний університет водного господарства та природокористування

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри

«__» _____ 2024 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

«Фактори психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок»

Магістрант:

здобувач освіти другого (магістерського)
рівня спеціальності 053
«Психологія»

Стасюк Вікторія Василівна

Керівник проекту:

доктор психологічних наук
професор кафедри суспільних дисциплін
Національного університету водного
господарства та природокористування
Ставицький Олег Олексійович

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка:ECTS _____

Члени комісії _____

Нормоконтролер: _____

Національний університет водного
господарства та природокористування
Кафедра суспільних дисциплін
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«__» _____ 2024

ЗАВДАННЯ
на виконання дипломної роботи
Стасюк Вікторії Василівни

1. Тема дипломної роботи «Фактори психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок» затверджена наказом ректора від «__» _____ 2024 р. № _____.
2. Термін виконання роботи: з «__» _____ .2024 до «__» _____ .12. 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 151 сторінок, з них обсяг основного тексту 90 сторінок містить 13 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел та літератури нараховує 107 позиції, 4 додатки.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ I. Теоретичний аналіз вивчення особливостей факторів розвитку психологічної залежності в емоційній сфері особистості; Висновки до першого розділу; Розділ II. Експериментальне дослідження психологічних чинників емоційної залежності особистості; Висновки до другого розділу; Розділ III. Шляхи подолання емоційної залежності чоловіків та жінок; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 13 таблиць, 7 рисунків.

Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.08.2024	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.08.2024	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.09.2024	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану магістерської роботи	23.09.2024	
5.	Підготовка і опублікування в профільному журналі тез з магістерської роботи	27.09.2024	
6.	Оформлення роботи згідно методичних рекомендацій. Подання керівникові	30.09.2024	
7.	Оформлення презентації магістерської роботи згідно методичних рекомендацій. Подання керівникові	05.11.2024	
8.	Попередній захист магістерської роботи	08.11.2024	
9.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.11.2024	
10.	Подання остаточного варіанта на кафедру	20.11.2024	
11.	Захист роботи	10.12.2024	

Дата видачі завдання: «__»_____2024 р.

Керівник магістерської роботи _____Ставицький О.О.

Завдання прийняв до виконання _____

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Фактори психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок»: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 151 сторінок, з них обсяг основного тексту 90 сторінок містить 13 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел та літератури нараховує 107 позиції, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційна залежність чоловіків та жінок.

Предмет дослідження – фактори психологічної залежності в емоційній сфері у жінок та чоловіків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні факторів психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок.

У дипломній роботі розкрито поняття психологічної залежності в емоційній сфері, зокрема: особливості виникнення залежності та її прояву, вплив на функціонування особистості. Описано фактори психологічних чинників, які впливають на психологічну залежність в емоційній сфері, а саме рівень самооцінки, тривожності та стиль сімейного виховання .

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дипломної роботи можуть використовуватися професорсько-викладацьким складом у процесі проведення навчальних занять з дисциплін, які включають питання психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок, а також психологам в громадських організаціях, консультативних центрів, які працюють із залежністю у чоловіків та жінок.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, МІЖОСОБИСТІСНА ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ФАКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ, ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ, ЧОЛОВІКИ, ЖІНКИ

СТАТТЯ В НАУКОВОМУ ЧАСОПИСІ «НОТАТКИ СУЧАСНОЇ НАУКИ»

ISSN 2786-6777 (online)

DOI: 10.61718/nsn



НОТАТКИ СУЧАСНОЇ НАУКИ

Мультидисциплінарний науковий часопис

Електронне видання

2024 • № 19

Освіта	Автоматизація та приладобудування
Культура і мистецтво	Хімічна та біоінженерія
Гуманітарні науки	Електроніка та телекомунікації
Богослов'я	Виробництво та технології
Соціальні та поведінкові науки	Архітектура та будівництво
Журналістика	Аграрні науки та продовольство
Управління та адміністрування	Ветеринарна медицина
Право	Охорона здоров'я
Біологія	Соціальна робота
Природничі науки	Сфера обслуговування
Математика та статистика	Восні науки
Інформаційні технології	Національна безпека
Механічна інженерія	Цивільна безпека
Електрична інженерія	Транспорт

Вікторія Василівна Стасюк

Інститут післядипломної освіти

Національного університету водного господарства та природокористування

Науковий керівник: Ставицький Олег Олександрович, доктор психологічних наук, професор,
Національний університет водного господарства та природокористування

ФАКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

У статті розглядаються психологічні фактори, що впливають на розвиток емоційної залежності у чоловіків та жінок. Вивчено вплив рівня самооцінки, тривожності та стилю сімейного виховання на формування залежних стосунків. Описано основні концептуальні підходи до аналізу залежної поведінки та наведено ключові методики для її діагностики, зокрема тест-опитувальник для визначення рівня самооцінки, методику "Стратегії сімейного виховання" та "Шкалу тривоги Бека". Проаналізовано психофізіологічну природу залежності та фактори, які впливають на успішність або неуспішність її розвитку. Ключові слова: емоційна залежність, психофізіологія, самооцінка, тривожність, сімейне виховання, чоловіки, жінки.

Вступ. Емоційна залежність є однією з форм психологічної залежності, що може мати суттєвий вплив на психічне благополуччя людини. Залежність в емоційній сфері характеризується сильною прив'язаністю до іншої людини або стосунків, що може призвести до втрати індивідуальної самостійності та автономії. Вивчення факторів, які сприяють або перешкоджають розвитку залежної поведінки, є важливим для розуміння механізмів її формування та подальшої корекції. Пол Екман у своїх дослідженнях вказує на важливість розпізнавання емоцій у контексті міжособистісної взаємодії. Він стверджує, що нездатність правильно розпізнавати свої емоції або керувати ними може призвести до деструктивних емоційних реакцій та сприяти розвитку залежної поведінки. Наприклад, люди, які не можуть виразити негативні емоції, такі як страх чи гнів, можуть компенсувати це через залежні стосунки, шукаючи підтвердження своєї цінності від інших. [5]

Психофізіологічна природа залежності. Залежність має психофізіологічну природу, оскільки включає як психологічні, так і біологічні механізми. Психофізіологія залежності проявляється через активізацію певних мозкових структур, що відповідають за мотиваційні процеси та емоційні реакції. Наприклад, дофамінова система грає важливу роль у формуванні залежної поведінки, стимулюючи потребу в отриманні задоволення або емоційного комфорту. [1] У випадку емоційної залежності, ці процеси можуть бути пов'язані зі стосунками та соціальними взаємодіями. Наприклад, люди із залежною поведінкою часто шукають зовнішнього підтвердження своєї значущості, що впливає на їх мозкові структури, які відповідають за винагороду. [1]

Проте залежність не обмежується тільки фізіологічними механізмами. Психологічні фактори, такі як самооцінка, рівень тривожності та стиль виховання, відіграють ключову роль у розвитку залежної поведінки.

Фактори, що впливають на розвиток емоційної залежності.

1. Самооцінка

Самооцінка є важливим фактором у розвитку емоційної залежності. Люди з низькою самооцінкою частіше схильні до залежної поведінки, оскільки вони шукають зовнішніх підтверджень власної цінності. Для діагностики рівня самооцінки може бути використаний тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки». Результати цього тесту показують, що особи з низькою самооцінкою схильні до надмірної прив'язаності до партнера, що може бути причиною залежних стосунків. Низька самооцінка також супроводжується відчуттям невпевненості у своїх можливостях і постійною потребою в зовнішньому схваленні. [2]

• **Фактор успішності:** висока або адекватна самооцінка дозволяє людині будувати здорові стосунки, зберігаючи автономію та емоційну стійкість.

• **Фактор неуспішності:** низька самооцінка сприяє формуванню залежної поведінки через страх втрати відносин та потребу в постійному підтвердженні власної цінності. [2]

2. Рівень тривожності

Тривожність також є важливим фактором, що впливає на розвиток емоційної залежності. Тест «Шкала тривоги Бека» дозволяє визначити рівень тривожності у людини, який може слугувати індикатором схильності до залежної поведінки. [3] Люди з високим рівнем тривожності часто переживають страх самотності та втрати партнера, що змушує їх залишатися у залежних стосунках, навіть якщо вони є деструктивними.

• **Фактор успішності:** низький рівень тривожності допомагає людині зберігати емоційну рівновагу у стосунках та уникати залежної поведінки.

• **Фактор неуспішності:** високий рівень тривожності підвищує ризик розвитку залежності через постійний страх втрати емоційного контакту. [3]

3. Сімейне виховання

Методика «Стратегії сімейного виховання» дозволяє оцінити вплив стилю виховання на формування емоційної залежності. Сімейне середовище є одним з найважливіших факторів, що впливають на розвиток особистості та її здатність до самостійності. Діти, виховані в умовах гіперопіки або, навпаки, емоційної байдужості, частіше демонструють залежну поведінку у дорослому віці. Надмірний контроль з боку батьків або недостатня увага до емоційних потреб дитини можуть призвести до того, що вона буде шукати емоційної підтримки та підтвердження власної цінності у стосунках з іншими людьми. [4]

• **Фактор успішності:** демократичний стиль виховання, при якому дитина отримує достатню увагу, підтримки та свободи, сприяє формуванню самостійної особистості, здатної до здорових стосунків. [4]

• **Фактор неуспішності:** авторитарний або ліберальний стиль виховання може призвести до формування залежної поведінки через відсутність навичок саморегуляції та емоційної стабільності.

Висновки. Емоційна залежність є складним психофізіологічним феноменом, який формується під впливом різних психологічних та соціальних факторів. Рівень самооцінки, тривожність та стиль сімейного виховання є ключовими аспектами, що впливають на розвиток залежної поведінки. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні психокорекційні програми для профілактики та подолання емоційної залежності як у чоловіків, так і у жінок.

Джерела:

1. Бек А. Тривожні розлади. – К., 2007.
2. Фромм Е. Істча від свободи. – М., 1998.
3. Маслоу А. Мотивація та особистість. – К., 2012.
4. Хорні К. Нездора та особистісний розвиток. – М., 2001.
5. Екман П. Емоції, які ми виражаємо. – К., 2011.

Петришина Світлана Вікторівна

ORCID: 0000-0002-3625-7735

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЄКТНОГО УПРАВЛІННЯ В БУДІВЕЛЬНИХ ІНВЕСТИЦІЙНИХ ПРОЄКТАХ

Інвестиції в розвиток і реалізація будівельних проєктів залежать від багатьох факторів, внутрішніх та зовнішніх. Ці фактори, переважно зовнішні, можуть створити небезпечну ситуацію, яка може включати ризик негативних наслідків у вигляді екологічної шкоди, а також потенційну матеріальну, фінансову, тимчасову та репутаційну шкоду. Тому при підготовці інвестиційно-будівельного проєкту проводиться якісний і кількісний аналіз ризиків, створюються заходи щодо зниження рівня ризику, підвищення надійності досягнення певних параметрів проєкту і, головне, виконання договірних відносин та умов експлуатації об'єкта.

Управління будівельними проєктами вимагає розуміння сучасних процесів планування, проєктування та будівництва. Будівельні проєкти мають різні цілі та завдання, такі як час, бюджет і фінансування. Управління проєктами – це мистецтво управління та організації людей і ресурсів протягом усього життєвого циклу проєкту. Сучасні технології використовуються для досягнення таких цілей, як кількість, вартість, час, якість і задоволення клієнтів.

Кожен об'єкт будівництва має конкретні цілі та список вбудованих обмежень. Він містить графік будівельних проєктів, перелік витрат на будівництво та потенційних витрат. Практичний досвід показує, що спроби залучити кошти на проєкт часто пов'язані з додатковими витратами. У деяких випадках вони змушені ремонтувати чи принаймні перепланувати об'єкт. Щоб уникнути цього, необхідно суворо дотримуватися проєкту, уникати юридичних, фінансових і технічних ризиків, використовуючи послуги з управління проєктом будівництва [2]. Ця категорія співпраці включає широкий спектр діяльності:

- підготовка технічних завдань щодо проєктування об'єктів нерухомості;
- складання планів та кошторисів для комплексної реалізації проєктів;
- отримання всіх необхідних для проведення будівництва погоджень та дозвільних документів;
- контроль за дотриманням термінів реалізації проєкту;
- вибір підрядників, а також постачальників будматеріалів та технічного обладнання для роботи;
- укладання договорів із цими підрядниками та постачальниками;
- керування проєктуванням об'єкта нерухомості;

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ	4
СТАТТЯ В НАУКОВОМУ ЧАСОПИСІ «НОТАТКИ СУЧАСНОЇ НАУКИ»	5
ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1	16
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ ОСОБИСТОСТІ	16
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення емоційно залежних станів особистості	16
1.2. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості ..	25
1.3. Індивідуальні відмінності розвитку емоційної залежності особистості	34
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2	40
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНО ЗАЛЕЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ	40
2.1. Організаційні та змістові аспекти вивчення психологічних чинників емоційно залежних станів особистості	40
2.2. Діагностика рівня сформованості психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок	44
2.3. Аналіз рівня розвитку психологічних чинників емоційної залежності	51
Висновок до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3	62
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	62
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок.....	62
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок.....	78
3.3. Практичні рекомендації для чоловіків та жінок, щодо подолання емоційної залежності	85
Висновок до третього розділу	88
ВИСНОВКИ	90

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	102
Додаток А	102
Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей	102
Опитувальник «Шкала тривоги Бека»	105
Тест «Стратегії сімейного виховання»	107
Методика «Шкала самооцінки»	112
Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда	115
Додаток В	125
Додаток Г	143
Додаток Д	145

ВСТУП

Актуальність дослідження. Існуюча нестабільність сучасного українського суспільства, криза усіх його соціальних інститутів та відсутність перспектив змушує значну частину громадян нашої держави все більше хвилюватися за своє майбутнє. У доволі скрутному становищі опинилося більшість громадян нашої держави, але найбільш вразливою категорією є молодь, адже саме на її плечі ліг тягар відповідальності за ті зміни, які розпочалися у нашій країні і, відповідно до цього, постійно розширюється коло проблем, що потребують негайного вирішення. Низький рівень адаптованості, хвилювання з приводу майбутнього, невпевненість у завтрашньому дні – все це провокує виникнення постійного стану тривоги, тривале перебування у якому може завдати відчутного удару по психічному здоров'ю населення. У зв'язку з цим, в останні роки увагу дослідників привертають різноманітні форми залежності. Емоційна залежність є однією з форм психологічної залежності, що може мати суттєвий вплив на психічне благополуччя людини. Міжособистісна емоційна залежність є однією з таких. На відміну від алкогольної чи наркотичної аддикції, емоційна залежність є майже непомітною, що не робить її менш небезпечною. Емоційна залежність відноситься до соціально прийнятних форм нехімічних залежностей, об'єктом якої виступають відносини з іншими людьми. Міжособистісна емоційна залежність, як розлад поведінки і стосунків, є проявом розладу особистості залежного типу (рубрикація МКХ-10:F60.7), або залежної особистості. Психологічна залежність в емоційній сфері визначається як первинний психологічний розлад, причиною якої є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві - стадії становлення психологічної автономії і характеризується сильною прив'язаністю до іншої людини або стосунків.

Сьогодні з деякою долею ймовірності можна прогнозувати настання ери емоцій на противагу ері когніцій. Незважаючи на велику кількість досліджень

різних форм залежної поведінки, емоційна залежність являє собою одну з найменш вивчених. У наявних роботах, спрямованих на вивчення психологічних детермінант міжособистісної емоційної залежності, дослідження внеску неакадемічних видів інтелекту у її формування залишаються представленими недостатньо.

Основи для вивчення емоцій у психологічній науці були закладені працями різних вчених. Серед них:

1.Чарльз Дарвін (Charles Darwin) - Його робота "The Expression of the Emotions in Man and Animals" (1872) є фундаментальною для розуміння емоцій як еволюційно обумовлених явищ.

2.Вільям Джеймс (William James) - Американський психолог, який запропонував теорію емоцій Джеймса-Ланге, згідно з якою емоції виникають внаслідок фізіологічних реакцій на події.

3.Карл Ланге (Carl Lange) - Данський психолог, який незалежно від Джеймса розробив схожу теорію емоцій, що також пояснює емоції через фізіологічні зміни.

4.Сігмунд Фрейд (Sigmund Freud) - Австрійський психоаналітик, який вивчав емоції в контексті несвідомих процесів і їх впливу на психічне здоров'я.

5.Стенлі Шехтер (Stanley Schachter) і Джером Сінгер (Jerome Singer) - Вони запропонували двофакторну теорію емоцій, згідно з якою емоції виникають в результаті комбінації фізіологічного збудження та когнітивної інтерпретації.

6.Пол Екман (Paul Ekman) - Американський психолог, який провів значну роботу з вивчення універсальності виразів емоцій, ідентифікував шість основних емоцій, які є спільними для всіх культур.

7.Річард Лазарус (Richard Lazarus) - Його теорії когнітивної оцінки емоцій підкреслюють важливість когнітивних процесів в переживанні емоцій.

8.Антоніо Дамасіо (Antonio Damasio) - Португальсько-американський нейробіолог, який досліджував роль емоцій у прийнятті рішень і свідомості.

Характерно, що тривалий час емоційні процеси людини тут вивчалися значно менш інтенсивно, ніж процеси пізнавальні. Не зважаючи на ряд досягнень, передусім у вивченні феноменології емоцій, проблем співвідношення емоцій і особистості, емоцій і пізнання, сучасний стан досліджень, на нашу думку (її підтверджує ряд інших авторів), позначений суцільним еkleктизмом, невизначеністю підходу до вивчення емоційної сфери, звуженням проблематики тощо.

Існують навіть висловлення, згідно яких сучасний стан в галузі дослідження емоцій в психології характеризується як кризовий. Не випадково, що характеризуючи проблему емоцій і емоційності в цілому, більшість сучасних дослідників таких як П. Саловей та Дж. Майер вважає за необхідне відзначити її складність і малорозробленість [99].

Аналіз літератури щодо концепцій емоцій визначені переважно в теоретичних працях К.Г. Юнг (Carl Jung), Дж. Уотсона (John B. Watson), У. Джеймса (William James), П. Екмана (Paul Ekman), К. Ізарда (Carroll Izard), Р. Лазаруса (Richard Lazarus), А. Дамасіо (Antonio Damasio), С. Томкінса (Silvan Tomkins), Р. Плутчика (Robert Plutchik), Дж. Гросса (James Gross), Дж. Девідсона (Richard Davidson) та інших. У них розглядалися ідеї основних властивостей емоцій як специфічних явищ людської психіки, вікові закономірності, індивідуальні та типові їх прояви тощо. Однак слід відзначити, що їх ідеї, хоча і визнаються більшістю психологів, проте положення теорії емоцій існують у загальному вигляді, які, до речі, деякі автори розцінюють не більше, ніж розгорнуту гіпотезу. Наприклад, у працях Курт Левіна (Kurt Lewin) "Principles of Topological Psychology" (Принципи топологічної психології) [34], "A Dynamic Theory of Personality" (Динамічна теорія особистості) йдеться про безпосереднє емоційне переживання. Автор виділяє наступні різновиди емоційних переживань: емоції, почуття, афекти і пристрасті. До емоційного стану вчений відносить настрій, визначає його як загальний емоційний стан особистості. Його роботи з психології заклали фундамент для розуміння емоційних процесів, розглядаючи їх у контексті діяльності та свідомості. Деякі вчені (К. Ізард, Р. Лазарус, Дж. Девідсон, М.

Арнольд (Magda Arnold)) виділяють таке поняття, як емоційні процеси – широкий клас процесів внутрішньої регуляції діяльності. Ці науковці підкреслюють значення емоційних процесів як важливого елемента внутрішньої регуляції діяльності людини, що впливає на її поведінку, мотивацію і взаємодію з навколишнім світом.

Таким чином, аналіз наукової літератури показує, що існує достатньо широкий діапазон понять, що характеризують емоційну сторону людини (емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси тощо).

Вивчення факторів, які сприяють або перешкоджають розвитку залежної поведінки, є важливим для розуміння механізмів її формування та подальшої корекції. Пол Екман у своїх дослідженнях вказує на важливість розпізнавання емоцій у контексті міжособистісної взаємодії. Він стверджує, що нездатність правильно розпізнавати свої емоції або керувати ними може призвести до деструктивних емоційних реакцій та сприяти розвитку залежної поведінки. Наприклад, люди, які не можуть виражати негативні емоції, такі як страх чи гнів, можуть компенсувати це через залежні стосунки, шукаючи підтвердження своєї цінності від інших.[14]

Оскільки ці поняття є предметом нашого дослідження, виникла мета – з'ясувати їх сутність, а також встановити взаємозв'язок між ними.

Отже, здійснення аналізу концептуальних положень теорії емоцій, спроба розібратися у тлумаченні психологічної залежності в емоційній сфері та експериментальному вивченні факторів психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок стало **метою** нашого дослідження. В координації досліджень емоцій на різних етапах заважали термінологічні розбіжності, які створювались в різні епохи і на різних мовах.

Об'єкт дослідження – емоційна залежність чоловіків та жінок.

Предмет дослідження – визначення факторів психологічної залежності в емоційній сфері у жінок та чоловіків.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення чинників психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок.

2. Провести емпіричне дослідження чинників психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок.

3. Розробити та впровадити психокорекційну програму зниження психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок.

4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми.

5. На основі результатів констатувального етапу експерименту розробити практичні рекомендації чоловікам та жінкам стосовно попередження виникнення психологічної залежності в емоційній сфері.

Методологічна основа дослідження складається з теоретичних підходів та методик, що забезпечують комплексне вивчення психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження**:

-теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

-емпіричні: тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент;

-методи статистично-математичної обробки даних: виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена та критерію U- Манна-Уїтні.

Практичне значення отриманих результатів: матеріали дипломної роботи можуть бути використані професорсько-викладацьким складом у процесі проведення навчальних занять з дисциплін, які включають питання психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок, а також психологам консультативних центрів, які працюють із залежностями у чоловіків та жінок.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової кафедри для спеціалізації «Психологія».

Публікації. Тези дослідження опубліковані у Мультидисциплінарному науковому часописі №19 «Нотатки сучасної науки» (20 жовтня 2024 р., електронне видання). ISSN 2786-6777(online), DOL:10.61718/nsn. URL:<https://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2024/10/nsns-19.pdf>

Структура та обсяг дипломної роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 151 сторінка, з них обсяг основного тексту 90 сторінки містить 13 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел та літератури нараховує 107 позиції. 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ ОСОБИСТОСТІ

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

Десятиліття теоретики та практики психології розробляли різні підходи до розуміння почуття залежних станів, що виходять з різних концептуальних основ. У цьому огляді розглянемо ключові теорії та підходи, які пояснюють природу, механізми та розвиток емоційного ставлення до особистості.

Протягом багатовікової історії дослідження емоції були в центрі уваги вчених-філософів (Р.Валетт, І.Кант, Ф.Гербарт та ін.), психологів та педагогів (В.К.Вілюнас, В.Вундт, А.Маслоу, К.Хорні, Е.Фромм та ін.). Саме проблемним питанням емоцій присвячено чимало праць як у зарубіжній, так і у вітчизняній українській психології (С.Л. Рубінштейн, К. Ізард, П.Фресс, Р. Лазарус, Н. В. Чепелева, С. Д. Максименко, К. К. Платонов, П. Р. Чамата, Г. С. Костюк, А.Бек та ін.). Такі дослідники як О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук, П.А. М'ясоїд, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук [51] у власних роботах принагідно торкалися саме до аналізу проблеми людських хвилювань, пристрастей, переживань та планували все ж розібратися в їх природі. В наш час вже є зібраний фактичний матеріал та побудовано значну кількість концепцій теоретичного характеру, стосовно походження емоцій, також розроблені досить ефективні способи для їх регулювання. Однак, досить невдалі намагання проведення пошуку надійних засобів для об'єктивного дослідження емоційних станів особистості спричинили саме до того, що науковці поступово почали обмежуватися відносно вузьким колом проблем, що на пряму пов'язані із вираженням емоцій, впливом окремих емоційних станів безпосередньо на саму діяльність. Не применшуючи значення наявних

праць з цього питання, не можна не визнати, що їх з'явилося незаслужено мало, а багато з висловлених в них положень потребують інших акцентів і детальнішої розробки. Загалом проблема далека від свого остаточного розв'язання і залишається дуже актуальною. Не секрет, що проблема емоцій й нині є однією із складних у психологічній науці. І це логічно: бо емоції займають помітне місце в життєдіяльності людини, а відтак без глибокого їх вивчення не можлива розробка загальної теорії психофізіологічного стану.

Хоча слід відзначити, що на сучасному етапі дослідження цієї проблеми існують погляди, згідно з якими нинішній стан вивчення емоцій у психології характеризується як критичний [32]. Таким чином, важливим є проведення теоретичного аналізу головних концептуальних положень щодо емоційного стану особистості. В координації досліджень емоцій на різних етапах заважали термінологічні розбіжності, які створювались в різні епохи і на різних мовах. Відіграли певну роль і традиції окремих шкіл, що не завжди вдало пов'язували певні психічні стани з термінами “емоції”, “емоційність”, “почуття”, “афекти”, “пристрасті” тощо.

Аналіз наукової літератури показує, що існує достатньо широкий діапазон понять, що характеризують емоційну сторону людини (емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси тощо). Оскільки вони, ці поняття, є предметом нашого дослідження, виникла задача — з'ясувати їх сутність, а також встановити взаємозв'язок між ними.

Власне до емоційних станів відноситься особливо широкий спектр процесів внутрішньої регуляції діяльності, які забезпечують адаптацію людини до умов середовища, відображають її суб'єктивне ставлення до ситуацій та об'єктів і важливі функції, такі як оцінка, сигналізація, мобілізація та стабілізація психофізіологічного стану.

Перші вислови про емоційне життя зустрічаємо ще у філософів античності. Вже в той час спостерігаються розходження думок щодо питання про регуляцію поведінки. Тоді виникає і два протилежні напрямки, представники яких по-різному витлумачують питання про мотиви та рушійні

сили поведінки людини. Так, Демокрит та Епікур відзначили, що регулятором поведінки людини виступають її почуття. На їх переконання, саме почуття є таких двох видів: задоволення (наближають певну людину до самого предмету) та певне незадоволення (значно віддаляють її від самого предмету).

Філософи надають перевагу значенню задоволення в житті людини, яка прагне до його тривалості. Платон, в свою чергу, розробивши вчення про душу, вважав, що все розумне є добре, а все емоційне – погане. З емоційним слід боротися, тому що воно псує істину. На його переконання, розум в житті має панувати над пристрастями. По суті, теорія Платона заперечує вплив емоцій на поведінку людини. Відомий французький фізіолог Рене Декарт, аналізуючи питання про властивості душі, розділяв їх на два розряди: активні, діяльні стани та страждальні стани (пристрасті душі). Термін “пристрасть”, на думку автора [42], охоплює не лише почуття, а й відчуття та уявлення. Першоджерелом активних станів душі він вважає самого суб’єкта. Пристрасті ж тлумачаться ним як продукт роботи тілесного механізму. Іншими словами, не тільки м’язові реакції, а й відчуття, уявлення, почуття він ставить у залежність до діяльності тіла, вважає, що без участі душі вони не можуть виникати. Але душа в цьому випадку виступає не як чинник, що породжує, а як контролююче начало, яке споглядає за тим, що продукується в організмі під зовнішніми впливами. Пристрасті, відтак, привчають душу бажати визнане природою корисним, і ніколи не змінювати його [14]. Тобто, якщо розтлумачити простіше, то: «Пристрасті привчають душу» - пристрасті тут означають наші емоції, бажання, інстинкти. Вони "навчають" або спрямовують нашу душу. «Бажати визнане природою корисним» - природа (або природа людини) визначає, що є корисним для нас. Наші пристрасті допомагають нам бажати саме ці корисні речі. «Ніколи не змінювати його» - заключна частина фрази закликає залишатися вірними тим прагненням і цілям, які є корисними згідно з природними законами.

Філософи і психологи XVIII століття також не дійшли єдиної точки зору щодо емоцій. Найбільш розповсюдженою позицією була інтелектуалістична: органічні прояви є наслідком психічних явищ. Найбільш чітке формулювання

цієї теорії дав І.Ф.Гербарт. Іоганн Фрідріх Гербарт був німецьким філософом, педагогом і психологом, що вніс значний вклад у розвиток педагогіки та психології. Його підхід до емоцій, відомий як інтелектуалістичний, заснований на ідеї, що емоції виникають із інтелектуальних процесів. Гербарт вважав, що емоції виникають через конфлікти або гармонії між нашими уявленнями (внутрішніми образами і думками). Коли уявлення вступають у конфлікт або зливаються гармонійно, виникають відповідні емоції. Гербарт розробив теорію психічної механіки, де розглядав психічні процеси як подібні до фізичних сил. Він вважав, що уявлення взаємодіють за принципом механіки: вони можуть притягуватися або відштовхуватися. Ці взаємодії і призводять до виникнення емоцій. Гербарт підкреслював важливість свідомих процесів у формуванні емоцій. Він вважав, що саме свідомі уявлення є основою для емоційних переживань, а несвідомі процеси менш значущі. У педагогіці Гербарт звертав увагу на розвиток моральних якостей через навчання і виховання, де важливу роль відіграють емоції, зумовлені інтелектуальними процесами. Він вважав, що правильне виховання має формувати гармонійні уявлення, які сприяють розвитку позитивних емоцій і моральних чеснот. Загалом, інтелектуалістична позиція Гербарта наголошує на тому, що емоції не є самостійними явищами, а виникають із взаємодії і конфліктів між нашими уявленнями і думками [89]. Це підкреслює важливість інтелектуальних процесів у формуванні емоційного життя людини.

Функціональним психологічним фактором, на думку автора, є уявлення. Почуття відповідають зв'язкам, що встановлюються між уявленнями. Емоція є психічним порушенням, що викликається неузгодженістю між уявленнями. Вказана позиція не була єдиною. Сенсуалісти XVIII ст. Ламерті, Кабаніс, Бішат, Бюффон висловлювали в тій чи іншій формі свої міркування про вплив органічних реакцій на психічні явища [19].

Наукові визначення емоцій беруть свій початок ще з XIX століття. Значний внесок в розвиток психології емоцій в свій час зробили праці таких вчених як В. Вундт, Д. Хебб, Дж. Уотсон, К. Ізард, Н. Ланге, П. Бард, У. Джеймс, Ч. Дарвін та інші. Враховуючи значимість емоцій у

життєдіяльності людини, визначеними вченими було сформовано низку їх теорій, таким чином здійснивши внесок власного розуміння емоційних станів та процесів, різноманітність їх пристосувальних функцій та механізмів розвитку[28].

Досліджуючи психологію емоцій, К. Ізард розглядає вже 10 базових емоцій [17]. Стійка тенденція переживати одну із цих базових емоцій визначається ним як емоційна риса, виникнення якої, на думку автора, пов'язане не тільки з генетичними задатками, а й із раннім соціальним досвідом. Поняття «емоційний процес» взаємопов'язане з такою характеристикою суб'єкта, як «емоційна риса», основу якої, за К. Ізардом, складають дві або декілька фундаментальних емоцій, що проявляються відносно стабільно і часто. Автор виділяє чотири основні емоційні риси людини: тривожність, депресію, ворожість та любов. Емоційний процес в поєднанні з емоційною рисою, за твердженням І.С.Кона, є емоційним явищем, що здійснює регуляцію на рівні особистісних механізмів. На значимість емоцій вказує й те, що серед показників та важливих критеріїв різних типологій особистості емоційні особливості посідають важливе місце [17].

У наукових працях розглядається також таке поняття, як «емоційність». Цей феномен визначається як властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку його емоцій і почуттів. До труднощів, що заважають розвитку досліджень, відносять, насамперед, недостатню розробленість понятійного апарату, труднощі, визначені специфікою емоцій як психологічних явищ: ситуаційністю, суб'єктивізмом переживань, а отже, і труднощами їх об'єктивації [**Error! Reference source not found.**]. Відтак, різні автори дають різні визначення поняття “емоційність”. Найчастіше у визначеннях емоційності виокремлюють такі категорії, як “відображення ставлення”, “значимість”, “особистісний зміст” ситуації [43]. До найхарактерніших ознак емоційних явищ відносять зміни в перебігу фізіологічних процесів, емоційні переживання та зовнішні виразні рухи [**Error! Reference source not found.**]. Багато науковців емоційність, емоційне переживання розглядають як форму, в якій відображується особистісний зміст

та значення ситуації [35], як невід’ємну складову мотиву діяльності. У вітчизняній психології склалася досить стійка традиція вживання терміну “емоційність” переважно для позначення групи незмінних індивідуально-психологічних властивостей, що належать до темпераменту). Зауважимо, що значна частина питань щодо природи емоційності, її ролі в регуляції діяльності розглядається у зв’язку із питаннями про емоції як психічні явища. Більшість дослідників терміном “емоційність” позначають групу формально-динамічних властивостей темпераменту. Так, за словами Ганса Айзенка [82], емоційність є складною сукупністю якостей і властивостей, що характеризують особливості виникнення, перебігу та закінчення різноманітних почуттів, афектів, настроїв. Основними характеристиками емоційності він називає емоційну лабільність та імпульсивність [28]. У свою чергу, Вільям Джеймс до емоційності відносить емоційну збудливість, швидкість і силу прояву, а також стійкість та особливості динаміки емоційних процесів [92]. Так, емоційна стійкість виявляється в змінах, що виникають у діяльності під впливом емоційних чинників; емоційна збудливість визначається інтенсивністю стимулу, який викликає емоційну реакцію; а емоційна лабільність характеризується повільним і поступовим поверненням до початкового рівня після переживання емоцій, переважанням негативних емоцій.

Емоційні стани розглядаються за змістовими ознаками як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану й до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомлення порядок змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваних. Щодо домінування психічних процесів за їхньою складністю та довільністю ці стани розташовують від афекту, де домінують емоції, до настрою й пристрасті як єдиної емоції та волі.

Емоційно залежний стан - це модель поведінки, яка змушує людину страждати. Таке ставлення формується у дитинстві через взаємодію з

батьками, які не задовольняють базові потреби дитини – відчуття безпеки, комфорту, довіри.

Емоційний стан – більш довготривалий, він може тривати декілька місяців. Важливою характеристикою є відносна статичність. Емоційний стан не направлений на певний предмет, він виступає у вигляді фону, сцени [14].

Переживання почуттів виявляється як особливий емоційний стан людини і водночас є психічним процесом, тобто має свою динаміку. Формами переживання почуттів є емоції, афекти, настрої, стресові стани і власне почуття. Всі вони становлять емоційну сферу особистості, яка є одним з регуляторів поведінки і діяльності людини. Так, почуття сприяють вибору таких напрямків і форм діяльності, які найбільшою мірою забезпечують задоволення тих чи інших потреб, стимулюють саму діяльність.

Почуття виступають суб'єктивним показником того, як задовольняються потреби людини. Якщо процес задоволення потреб проходить сприятливо, то у працівника виникають позитивні емоційні стани (захоплення, радість, задоволення). Незадоволені потреби супроводжуються негативними емоціями. Отже, емоція — це реакція на ті ситуації, до яких людина не може зразу адаптуватися [14].

Емоційний стан людини залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, з одного боку, та оцінки можливості її задоволення — з іншого. Якщо суб'єктивна вірогідність задоволення потреби велика, то виникають позитивні почуття, у протилежному разі — негативні.

Емоції виникають тоді, коли не відбувається задоволення потреби, коли дії не досягають мети або їх виконання пов'язане з перешкодами.

Особливе значення емоційних станів полягає в їх регулятивній функції, оскільки переживання виступають у ролі сигналів, які стимулюють або стримують діяльність людини.

Емоційні стани виконують також оцінну функцію, виражаючи суб'єктивне ставлення людини до задоволення своїх потреб. Емоційний стан, переживання почуттів є результатом спільної діяльності кори і підкіркових центрів.

Емоційний стан може супроводжуватись посиленням або зниженням інтенсивності фізіологічних функцій організму людини. Такі фізіологічні реакції, як підвищення частоти пульсу, дихання, напруження м'язів, зміна кров'яного тиску, вмісту цукру в крові і таке інше, свідчать про активізацію сил організму. Отже, емоційні стани виконують енергетичну функцію, мобілізуючи фізіологічні резерви організму. Якщо сила переживань переважає пристосовані можливості організму, то можливі різні захворювання - неврози, інфаркти, гіпертонії, виразкові хвороби [24].

Світ емоційних явищ надзвичайно різноманітний. Тому їх можна розрізняти за еволюційною, функціональною та структурною ознаками.

За еволюційною ознакою на перший план виступають три рівні проявів емоційних станів: перший характеризує емоційний (чуттєвий) тон відчутті (відчуття задоволення або ж незадоволення, приємного чи неприємного), який емоційно зафарбовує чуттєві образи та самопочуття людини. Другий рівень — емоції, що мають чіткий предметний характер. Це широкий спектр позитивних або негативних емоцій, які відображають ситуативне ставлення людини до якоїсь події. Змістом третього рівня є почуття, наприклад, комічного, гумору, іронії, піднесеного, трагічного тощо [33].

Власне емоції виявляють оцінювальне ставлення індивіда до актуальних чи можливих ситуацій. На відміну від емоційного тону, це досить визначені стани, що виникають у зв'язку із задоволенням певної потреби. До того ж вони сигналізують про смисл подій, які ще не настали або ж відійшли у минуле, тому часто виникають у зв'язку з образами пережитих чи уявних ситуацій. Серед них є основні емоції: інтерес, хвилювання, радість, здивування, горе, страждання, гнів, огида, зневага, страх, сором, провина. Комбінація деяких інших утворює комплексні емоції: тривогу, депресію, любов, ворожнечу. Кожна емоція має власну картину суб'єктивного переживання, здійснюється за рахунок специфічних фізіологічних механізмів й характеризується притаманними лише їй виразними рухами.

Ці емоційні стани можуть впливати на поведінку, мислення і загальний психічний стан людини, в тому числі на залежність, що робить їх важливими об'єктами дослідження в психології.

Емоційні стани розглядаються за змістовими ознаками як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану й до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомлення порядок змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваних. Щодо домінування психічних процесів за їхньою складністю та довільністю ці стани розташовують від афекту, де домінують емоції, до настрою й пристрасті як єдиної емоції та волі.

Тобто, афекти — дуже сильні, бурхливі й відносно нетривалі емоційні стани, що виникають, коли суб'єкт не здатний знайти вихід із надзвичайної і несподіваної ситуації [23]. Як правило, така ситуація безпосередньо стосується провідної потреби індивіда або навіть ставить під загрозу його життя. Переживаючи афект, індивід може поводити себе всупереч соціальним нормам, втрачає контроль над своїми діями. Афекти мають бурхливу динаміку і тривалу післядію. Вони порушують пізнавальну діяльність, мають вигляд рухових, погано координованих реакцій, які потім погано відтворюються.

У пам'яті індивіда афект існує як афективний комплекс, що оживає при згадуванні або нагадуванні про ситуацію, яка його спричинила. У свідомості ці комплекси виявляються подвійним чином: з одного боку, актуалізуються у вигляді нав'язливих переживань, з другого — витісняються [35].

Тривога - це стан неспокою, що виникає у людини в ситуації, яка представляє для нього певну психічну або психологічну загрозу. Це стан ще часто називають тривожністю.

За загальноприйнятим визначенням тривожність визначають як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, що супроводжується очікуванням неблагополучних змін. Інтенсивність тривоги може варіювати від легкого занепокоєння до панічного страху. Тривогу можна віднести до емоцій або

комплексних емоційних станів, залежно від контексту. Як емоція, тривога є реакцією на певну загрозу, але може перерости в тривалий і хронічний стан, що наближає її до комплексних емоційних станів. Тривога супроводжується такими фізіологічними симптомами, як прискорене серцебиття, тремтіння, потовиділення, сухість у роті. Тривога часто супроводжується думками про можливі негативні події або катастрофічні наслідки. Люди в стані тривоги можуть уникати певних ситуацій, бути неспокійними або проявляти нервові звички (наприклад, кусання нігтів).

Ці емоційні стани можуть впливати на поведінку, мислення і загальний психічний стан людини, що робить їх важливими об'єктами дослідження в психології.

1.2. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості

Залежність— одне з базових переживань людини. Воно посідає важливе місце в її психічному житті. У рамках психічної норми існує цілий спектр форм залежності — батьків і дітей, подружжя, членів команди в бізнесі чи спорті, учнів та вчителів тощо. Проте 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.

У пошуках відповіді на запитання, з яких причин доросла, освічена людина поступово піддається тотальній психологічній залежності, ми дійшли висновку, що виникнення цього явища обумовлюють переважно такі групи чинників, представлені на рисунку.



Рисунок 1.1.1 Групи чинників, які обумовлюють психологічну залежність

Розглянемо докладніше умови індивідуального розвитку, що можуть спричиняти виникнення тотальної психологічної залежності на різних етапах онтогенезу [35].

Психоаналітики вважають, що головним у залежній поведінці є не імпульс до саморуйнування, а дефіцит адекватної інтерналізації батьківських фігур і, як наслідок, порушення спроможності до самозахисту [15]. К. Хорні вбачає причини базисної тривоги в дітей у прямому або непрямому підпорядкуванні, байдужості, непевній поведінці, бракові уваги до індивідуальних потреб дитини, невміле їх спрямування, приниження тощо. А головне – це відчуття дитиною прихованої облудності дорослих, важкого відкриття, що любов батьків, християнське милосердя, чесність, шляхетність можуть бути вдаваними [9]. Екстремальними формами відносин батьків і дітей є депривація і симбіоз. В одному випадку батьки ігнорують дитину і позбавляють її своєї любові, а в іншому – пригнічують своєю опікою та надмірним контролем. На думку Джона Боулбі, як депривація, так і симбіоз не тільки вкрай шкідливо впливають на образ "Я" та картину світу дитини, а й створюють психологічну базу, формують особливу перцептивну підготовку

для різних видів вторгнення – фізіологічного, сексуального, психологічного? [62].

Щоразу, коли дитина жертвує своїми важливими потребами, почуттями та уявленнями заради очікувань, страхів або педагогічних принципів батьків, починається психологічне насильство над нею.

Перелічені чинники спонукають дитину шукати правди і захисту поза рідним домом. А це означає, що для неї підвищується ризик потрапити під деструктивний вплив.

У дитинстві на виникнення тотальної психологічної залежності може вплинути некомпетентність батьків, їхнє незнання психологічних особливостей дітей, бажання "зробити" або дуже зручну для себе дитину, або дуже щасливу. Зазвичай це знаходить свій вияв у вигляді гіперопіки з придушенням будь-якої ініціативи та вольової регуляції сина чи дочки. А іноді у вигляді вседозволеності, що взагалі не припускає формування в дитини здатності до вольових дій.

Сформований у дитинстві синдром залежності, який характеризується повною відкритістю меж індивідуальності, маніпулятивним стилем стосунків, ненаситною афіліативною потребою, вимагає шукати об'єкт задоволення і часто знаходить його в особі лідера тоталітарної секти. Ця ідея про синдром залежності, сформований у дитинстві, що проявляється в маніпулятивних стосунках та афіліативній потребі, часто пов'язується з роботами Еріха Фромма. Він досліджував природу авторитаризму та механізми втечі від свободи [61].

У зрілому віці людина теж не застрахована від виникнення психологічної залежності. Тут маємо низку об'єктивних причин.

По-перше, людина відрізняється від усіх інших істот тим, що не змушена відтворювати видові зразки поведінки. А це означає, що вона робить власний вибір, тривожиться, сумнівається в собі та в інших.

По-друге, поряд з природними потребами, поведінка дорослої людини визначається цілим рядом специфічних психологічних потреб:

- у служінні і керівництві (Е. Фромм) [61];

- в афіліації та у владі (Х. Хекхаузен) [95];
- потреби в безпеці, у приналежності, у повазі, самовираженні (А.Маслоу) [28];
- в уяві, судженні і символізації (С. Мадді) [32].

При задоволенні цих потреб важко виробити критерії істини. Доведена до гіпертрофованих розмірів комбінація з перелічених потреб виступає одним із психічних механізмів тотальної психологічної залежності. Прагнення людини реалізувати ці потреби може привести її до духовної традиції чи духовної практики, де вона зможе втамувати свій духовний голод. Або до тоталітарної секти, лідери якої уміло маніпулюють певними потребами людини.

Протягом усього життя в людини можуть з'являтися кумири, авторитети. Це може бути шанований вчитель, улюблений письменник, лідер молодіжної групи, високий професіонал, філософ, мудрець... Кумир, як правило, відображає актуальні завдання особистісного розвитку фаната. Але після розв'язання людиною особистих завдань "старий" кумир втрачає значення в її житті. З'являється нове захоплення, нова авторитетна особистість [31].

Так відбувається в нормальних обставинах. У патологічних же умовах людина "залипає" на свого кумира, втрачає себе, живе не своїм життям, а розігрує чужу їй роль.

Аналіз психотерапевтичної практики та спеціальної літератури приводить до впевненості, що без впливу зацікавлених осіб тотальна психічна залежність не виникає. Існують методи деструктивного контролю свідомості, за допомогою яких відбувається індокриніяція.

Класичною стала модель Р. Дж. Ліфтона "роздвоєння особистості", яка пояснює, як відбувається індокриніяція. Роздвоєння полягає в поділі системи власного "Я" на дві незалежно функціонуючі цілісності. Справа в тому, що поведінка, необхідна для тоталітарної групи і яка винагороджується нею, настільки відрізняється від попереднього "Я", що звичайного психологічного захисту недостатньо для життєвого функціонування. Таким чином, усі думки, переконання, дії, почуття і ролі, пов'язані з перебуванням у деструктивному

культі, зорганізуються в незалежну систему, "часткове Я", котре цілком узгоджується з вимогами даної групи, але відбувається це не за вільним вибором особистості, а як інстинктивна реакція самозбереження в майже нестерпних психологічних умовах [27].

Ф. Зімбардо пропонує соціально-психологічну модель "обернення за допомогою переконання". Відповідно до цієї моделі, члени культу занурені в групу і заохочуються до дій, що деіндивідуалізують індивіда, змушують відчувати силу групи, до якої він належить [52].

Конвей і Зігельман висунули гіпотезу, що культове обернення є результатом розрахованого маніпулювання інформацією, а це призводить до інформаційного перевантаження. Вони запропонували докази й того, що культу підвищують уразливість відносно інформаційного перевантаження шляхом маніпулювання навколишнім середовищем новачка: несподівані зміни в дієті, що включають зменшення кількості протеїну; недостатній сон; ізоляція, переїзд у незнайоме місце; постійна емоційна та фізіологічна стимуляція; запрограмовані "дитячі" соціальні контакти [77].

Медитація та інші подібні до гіпнотичних методики, застосовувані культурами, викликають дезорієнтацію "узагальненої орієнтації в реальності", що, згідно з думкою багатьох колишніх культистів, спричиняє занепад розумових процесів [77].

Специфіку сучасної соціальної ситуації існування людини визначають чинники інформаційного суспільства:

- агресія мас-медіа та велика кількість слабо контрольованих контактів, навала проблем, таких як екологічна, демографічна, сексуальна тощо;
- атавізми тоталітарного режиму в масовій свідомості, готовність до покори;
- психологічна неграмотність населення як передумова піддатливості фаховому сугестивному тиску зацікавлених осіб;
- неможливість приховати фахові секрети від нечесних ділків (за гроші будь-хто може одержати відомості про сучасні ефективні психотехнології);

- брак ефективно діючих громадських соціальних інститутів психогігієни та психопрофілактики тощо.

У зв'язку з переліченими факторами виникає проблема забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості.

З усього цього випливає, що нова, інформаційна епоха та суперечливі процеси трансформації нашого суспільства вимагають нових підходів до забезпечення безпеки життєдіяльності людини.

Необхідна розробка нових методів психологічної допомоги, спрямованих на подолання тотальної психологічної та культової залежності, системи профілактичних заходів у вихованні дітей, юридичної оцінки таких явищ, як психічна агресія, психологічне насильство та деструктивний контроль свідомості [95].

Особливу роль в формуванні самооцінки дослідники відводять сім'ї. Факти свідчать про те, що недостача любові з боку близьких, породжує дитини дефіцит самоставлення аж до неприйняття себе. До факторів, які впливають на формування самооцінки, належать такі як стиль виховання в сім'ї, зацікавленість дорослих у справах дитини; в школі - педагогічна оцінка, замученість дітей в оцінну діяльність.

Батьківська неприязнь або умовне прийняття сприяють розвитку реально ослабленого і безпорадного "Я", яке переховується під маскою грандіозного "Я", що демонструється. У цьому випадку реальне "Я" постійно відчуває потребу бути прийнятим, а позитивна самооцінка забезпечується шляхом спеціальних маневрів: уникання спокус, приховування правди, передбачення обвинувачень із спробою самовиправдання, раціоналізації, заміщення, перекладання відповідальності за свої вчинки на інших, зменшення почуття провини через знаходження недоліків в інших людях[41].

Монополія батьків на спілкування з дитиною, самосвідомість якої тільки починає формуватись, призводить до того, що їхні установки є вирішальним чинником формулювання змістових засад її Я-концепції. Самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його

"Я". Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості. Крім того, самооцінка виявляється в усвідомлених судженнях індивіда, в яких він прагне визначити свою непересічну значущість.

Самооцінка – цінність і значущість, які індивід приписує собі в цілому та окремим сторонам своєї особистості, поведінки, діяльності, комунікації; відіграє роль важливого особистісного утворення і одного з центральних компонентів Я-концепції, вміщує у своїй побудові особистісні значення і смисли, систему ставлень і вартостей. Водночас це складна психоформа внутрішнього світу людини, котра визначає характер її самоставлення, ступінь самоповаги, рівень домагань, ціннісне прийняття чи неприйняття себе; виконує регулятивну, захисну і навіть терапевтичну функції; може бути різного рівня усвідомлення, адекватності. [44]

Для адекватної самооцінки істотними є три моменти:

- По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє зіставлення образу реального "Я" з образом ідеального "Я", тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути.
- По-друге, важливий чинник формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій індивіда. Це означає, що особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші люди.
- По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій-виявів через формат своєї ідентичності. [44]

Самооцінка, як пише Р. Бернс, величина не постійна, вона змінюється залежно від обставин. Джерелом оціночних значень є різних уявлень індивіда про себе є його соціокультурне середовище, у якому ці уявлення нормативно фіксуються в мовленнєвих значеннях[1]. У своїх творах часто звертав увагу на людську природу, чесноти і недоліки, включаючи тему самооцінки. Одним з найбільш відомих його віршів, що стосується самооцінки і людської скромності, є "To a Louse" (До воші). У цьому вірші Бернс розмірковує про те, як люди бачать себе і як їх бачать інші.

Основні думки Бернса про самооцінку: а) самообман - у вірші описується ситуація, коли ліричний герой бачить вошу на капелюшку гордої дами в церкві. Ця сцена нагадує про те, як люди часто перебільшують свою важливість і не усвідомлюють власних недоліків. б) скромність і реальність - Бернс підкреслює їх як важливі фактори при погляді на себе. Він закликає до того, щоб люди могли бачити себе так, як їх бачать інші, що допомогло б уникнути самовпевненості і марнославства.

Які ж висновки по Бернсу про самооцінку ми можемо зробити. Це те, що важливо вміти визнавати свої недоліки і працювати над ними. Він закликає до самокритичності та об'єктивного погляду на себе, наголошує на важливості скромності, вказуючи на те, що зайва самовпевненість може призводити до смішних ситуацій і негативного ставлення з боку оточуючих. Він пропонує ідею, що здатність бачити себе очима інших могла б допомогти людям бути більш реалістичними у своїй самооцінці. Знання самооцінки важливе, оскільки воно відображає розуміння людської природи і закликає до чесності і відкритості щодо самих себе.

Таким чином, висновки Бернса про самооцінку можуть бути безпосередньо пов'язані з виникненням залежної поведінки у чоловіків і жінок. Нездатність до самокритичності і реалістичного погляду на себе може призвести до внутрішніх конфліктів, які стимулюють пошук зовнішньої підтримки, що в свою чергу сприяє розвитку залежної поведінки. Водночас здатність об'єктивно оцінювати себе і свої стосунки з іншими може бути ключовим фактором у профілактиці таких поведінкових патернів.

Які ж особливості людини, що можуть сприяти виникненню залежної поведінки. Габор Маті (Gabor Maté) [84] звертає увагу на такі людські особливості:

- занижена здатність долати труднощі повсякденного життя, але за достатнього рівня здатності долати кризові ситуації;
- прихований комплекс меншовартості в поєднанні з демонстрацією переваги;

- зовнішня комунікабельність у поєднанні зі страхом перед стійкими емоційними контактами;

- прагнення говорити неправду;
- прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні;
- прагнення знімати з себе відповідальність у прийнятті рішень;
- стереотипність, повторюваність поведінки;
- залежність, несамостійність як риса характеру;
- імпульсивність;
- тривожність.

Батькам і педагогам, які займаються вихованням молоді, потрібно звернути увагу на наявність цих індивідуальних особливостей як у себе, так і у дітей, бо на їх тлі можуть формуватися адиктивні форми поведінки. Звичайно, у роботі неможливо детально розглянути усі причини, особливості, стадії формування кожного окремого виду залежностей, а тим більше надати слушні рекомендації щодо подолання кожного з них. Ми визначаємо своїм завданням повернути увагу до цієї проблеми та сформувати розуміння складності кожного з видів залежностей, можливості їх маскуванню під пристойні цілі, мотиви, прагнення. Незважаючи на те, що тяга до стабільних відносин у емоційно залежних людей значно велика, створити нормальну сім'ю, відносини їм складно. Через занижену самооцінку і емоційних «перевантажень» у них не виходить втримати партнера. Їм важко створювати рівноправні близькі стосунки, вони панічно бояться бути відкинутими.

Ознаки емоційно залежних людей:

- вони не розуміють і не поважають себе;
- сильно залежні від чужої думки;
- схильні приносити себе в жертву;
- не можуть відмовляти у проханні, навіть якщо «місія нездійсненна»;
- у них немає особистих бажань, інтересів, прагнень;
- постійно чекають, що їх оцінять і полюблять;
- повністю розчиняються в партнері;

- постійна потреба бути поряд з коханим;

1.3. Індивідуальні відмінності розвитку емоційної залежності особистості

Індивідуальні відмінності розвитку емоційного переживання, на думку Даніеля Гоулмана (Daniel Goleman) [86], є внутрішнім психічним механізмом, що організовує і тип орієнтування, і форми адаптивної поведінки, і особливості свідомості. Автори розглядають емоційний розвиток як багаторівневий процес. Джон Боулбі (John Bowlby)[72] та Карл Роджерс (Carl Rogers)[103] виділяють чотири послідовні рівні у розвитку відносин особистості з середовищем .

Так, перший – рівень афективної пластичності – здійснює примітивну оцінку можливості контакту з оточенням ще до безпосередньої взаємодії з ним.

Другий рівень відповідає за вироблення індивідуальних афективних стереотипів сенсорного контакту та способів задоволення соматичних потреб, коли вибірково оцінюється якість сенсорних вражень, яскраво забарвлених задоволенням або незадоволенням.

Третій – рівень афективної експансії – створює емоційний досвід успіхів та невдач, виробляє основу домагань суб'єкта, його емоційного самопочуття “можу” або “не можу”.

Четвертий – рівень емоційного контролю – відповідає за організацію життя і поведінки суб'єкта в соціумі і здійснює емоційну оцінку реакцій інших людей, налагодження стосунків з ними. Переживання кожного рівня мають свою модальність, структуру, динаміку та культурні особливості розвитку. Тип переживання кожного рівня формує відповідний тип свідомості. Так, дискретне, нестійке переживання першого рівня формує особливий тип периферичної свідомості, найменш організованої, а значить – найбільш пластичної. Афективне переживання другого рівня, що характеризує стійку афективну пам'ять та чуттєву основу усіх зв'язків зі світом, призводить до того, що

свідомість другого рівня починає відображати стійкі, індивідуально організовані відносини з середовищем. Головною подією у розвитку свідомості на третьому рівні є переживання себе як суб'єкта дії. Четвертий рівень переживання сприяє виділенню із афективного тла фігури іншої людини та її цінностей. Виділені авторами рівні афективної регуляції характеризують переживання як ієрархічно організований феномен, що суттєво доповнює уявлення про особливості переживань та їх структуру, а також емоційної сфери в цілому [14].

Психологічні причини емоційної залежності лежать в ранньому досвіді людини, а саме – в яких стосунках він/вона перебували з тим, хто про нього/неї піклувався в ранньому дитинстві. Наприклад, досвід комунікації дитини та матері є джерелом того, який тип стосунків людина буде вибудовувати у дорослому житті. І йдеться про всі близькі взаємини між людьми, не тільки про стосунки чоловіків та жінок, наприклад, друзі, колеги/колежанки. Емоційно залежні взаємовідносини є наслідком раннього досвіду, коли дитина психологічно не змогла "відокремитися" від фігури, яка про неї піклувалася, та освоїти автономність, яка дозволила б їй функціонувати як окремій самостійній особистості.

Людина отримує задоволення від таких стосунків. Це і є, власне, їхня мета. Але у будь-яких взаєминах стоїть питання, чим я плачу за ці зв'язки. І тут приходить біль, тому що ціна в емоційно залежних стосунках – втрата свободи. Точка виходу з таких відносин – це те, що болю стало більше, ніж кохання та задоволення. Усвідомлення того, що я безсильний/безсильна завершити все це, що я не можу розібратися у стосунках, контролювати їх, регулювати, є емоційним дном. Це коли людина усвідомлює, що більше так не можна. І для кожного ця ситуація індивідуальна [36].

Характерна особливість емоційно залежних відносин – почуття провини. З'являється розуміння того, коли у мене немає власної волі і мої бажання протирічать бажанням іншої людини, то виникає почуття провини через те, що я хочу чогось іншого.

В результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури, ми виокремили наступні фактори психологічної залежності в емоційній сфері:

- занижена самооцінка; (характеризується неусвідомленістю власних цілей та бажань, невпевненість у власних силах, емоційно реагують на будь яку критику). Самооцінка є важливим фактором у розвитку емоційної залежності. Люди з низькою самооцінкою частіше схильні до залежної поведінки, оскільки вони шукають зовнішніх підтверджень власної цінності. Для діагностики рівня самооцінки може бути використаний тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки». Результати цього тесту показують, що особи з низькою самооцінкою схильні до надмірної прив'язаності до партнера, що може бути причиною залежних стосунків. Низька самооцінка також супроводжується відчуттям невпевненості у своїх можливостях і постійною потребою в зовнішньому схваленні. **[Error! Reference source not found.]**

Маємо:

- фактор успішності: висока або адекватна самооцінка дозволяє людині будувати здорові стосунки, зберігаючи автономію та емоційну стійкість.
- фактор неуспішності: низька самооцінка сприяє формуванню залежної поведінки через страх втрати відносин та потребу в постійному підтвердженні власної цінності. **[Error! Reference source not found.]**

- тривожність (це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна особистість живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку людини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері). Тривожність є важливим фактором, що впливає на розвиток емоційної залежності. Тест «Шкала тривоги Бека» дозволяє визначити рівень тривожності у людини, який може слугувати індикатором схильності до залежної поведінки. [28] Люди з високим рівнем тривожності часто переживають страх самотності та втрати партнера, що змушує їх

залишатися у залежних стосунках, навіть якщо вони є деструктивними. Маємо:

- фактор успішності: низький рівень тривожності допомагає людині зберігати емоційну рівновагу у стосунках та уникати залежної поведінки.
- фактор неуспішності: високий рівень тривожності підвищує ризик розвитку залежності через постійний страх втрати емоційного контакту. [28]

стиль сімейного виховання, який базується на домінування батьків. Діти, виховані в умовах гіперопіки або, навпаки, емоційної байдужості, частіше демонструють залежну поведінку у дорослому віці. Надмірний контроль з боку батьків або недостатня увага до емоційних потреб дитини можуть призвести до того, що вона буде шукати емоційної підтримки та підтвердження власної цінності у стосунках з іншими людьми.[91] Методика «Стратегії сімейного виховання» дозволяє оцінити вплив стилю виховання на формування емоційної залежності. Сімейне середовище є одним з найважливіших факторів, що впливають на розвиток особистості та її здатність до самостійності. Діти, виховані в умовах гіперопіки або, навпаки, емоційної байдужості, частіше демонструють залежну поведінку у дорослому віці. Надмірний контроль з боку батьків або недостатня увага до емоційних потреб дитини можуть призвести до того, що вона буде шукати емоційної підтримки та підтвердження власної цінності у стосунках з іншими людьми.[91]

- фактор успішності: демократичний стиль виховання, при якому дитина отримує достатньо уваги, підтримки та свободи, сприяє формуванню самостійної особистості, здатної до здорових стосунків. [91]
- фактор неуспішності: авторитарний або ліберальний стиль виховання може призвести до формування залежної поведінки через відсутність навичок саморегуляції та емоційної стабільності.

Зрозуміло, що залежність має психофізіологічну природу, оскільки включає як психологічні, так і біологічні механізми. Психофізіологія залежності проявляється через активізацію певних мозкових структур, що відповідають за мотиваційні процеси та емоційні реакції. Наприклад,

дофамінова система грає важливу роль у формуванні залежної поведінки, стимулюючи потребу в отриманні задоволення або емоційного комфорту.[70] У випадку емоційної залежності, ці процеси можуть бути пов'язані зі стосунками та соціальними взаємодіями. Наприклад, люди із залежною поведінкою часто шукають зовнішнього підтвердження своєї значущості, що впливає на їх мозкові структури, які відповідають за винагороду.[**Error! Reference source not found.**]

Проте залежність не обмежується тільки фізіологічними механізмами. Як бачимо, психологічні фактори, такі як самооцінка, рівень тривожності та стиль виховання, відіграють ключову роль у розвитку залежної поведінки.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз вивчення особливостей розвитку психологічної залежності в емоційній сфері особистості обумовлений високим динамізмом повсякденного життя і діяльності сучасної людини, інтенсифікацією соціальних зв'язків і спілкування людей, необхідністю ухвалювати відповідальні рішення в умовах невизначеної ситуації і дефіциту часу, підвищення вимог до компетентності і оперативності людини зв'язані, все це впливає на кожну людину та суспільство в цілому зростанням емоціональної напруженості, яка виражається такими станами як настрій, почуття, афекти, тривожність, агресивність, стрес, фрустрація. Ось чому проблема емоційних станів, а також їх переживання має в людинознавстві величезне значення. І саме успішна розробка цієї проблеми необхідна тому, що психічні стани багато в чому визначають характер діяльності людини. Провідне місце в діагностиці емоційних станів відводиться переживанням. Саме переживання чогось (апатії, страху, радості, невпевненості, огиди, тривоги) дає змогу найдостовірніше судити про психічний стан людини, є індикатором емоційного стану. Також, як виявилось, чи не одним з головних питань в даній

тематичі є питання про диференціацію переживань емоційних станів у представників різної статі. Теоретичний аналіз даного питання підтвердив гіпотезу про достатньо велику різницю в переживанні різних станів. У деяких емоційних станах мають перевагу в переживанні чоловіки, в деяких – жінки. Це зумовлено передусім віковими та соціальними особливостями. З удосконаленням здатності до розпізнавання структури міжособистісних ситуацій в динаміці, до аналізу складних ситуацій взаємодії людей меншої вираженості набуває потреба в опіці, захисті, порадах з боку інших та надмірна залежність від зовнішньої оцінки, від чужої думки; зростає здатність до правильної оцінки стану, почуттів, наміру людей по їх невербальних проявах, чутливість до невербальної експресії, зменшуються схильність до прийняття позиції веденого, нездатність самотійно приймати рішення, поступливість та невпевненість у власній думці.

Емоційна залежність є складним психофізіологічним феноменом, який формується під впливом різних психологічних та соціальних факторів. Рівень самооцінки, тривожність та стиль сімейного виховання є ключовими аспектами, що впливають на розвиток залежної поведінки. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні психокорекційні програми для профілактики та подолання емоційної залежності як у чоловіків, так і у жінок.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНО ЗАЛЕЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організаційні та змістові аспекти вивчення психологічних чинників емоційно залежних станів особистості

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо вивчення психологічних чинників емоційної залежності особистостей, дає змогу розглядати даний феномен, як особливу систему компонентів, що є запорукою взаємодії особистості з оточенням. Емоційна залежність особистості в різних її проявах при взаємодії з оточенням може призводити до негативних наслідків не завжди по відношенню до себе, а й до соціуму. Саме тому, розв'язання проблеми щодо зниження рівня емоційної залежності серед респондентів, є одним із головних в сучасній психологічній науці. В зв'язку з цим важливим аспектом зниження рівня емоційної залежності є врахування впливу факторів психологічних чинників, які можуть погіршувати і збільшувати залежність особистості.

З метою вивчення факторів психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок, було проведено констатувальний експеримент. Проведення констатувального експерименту передбачало вирішення таких завдань:

1. Виокремити характеристики емоційної залежності та визначити психологічні чинники, що впливають на неї.
2. Здійснити діагностику проявів емоційної залежності та психологічних чинників, які впливають на її формування у чоловіків і жінок.
3. Провести аналіз отриманих результатів констатувального експерименту.

Процес впливу психологічних чинників вимагає усвідомлення прояву емоційної залежності. В результаті аналізу науково-методичної літератури, ми виокремили наступні особливості прояву емоційної залежності:

- залежність від почуття любові – в більшості випадків характеризує стан однієї особистості в стосунках, що страждає від нерозділених почуттів, рідко переживають моменти щастя, часто перебувають в стані ревнощів, сумнівів, занепокоєння, недовіри. В любовній залежності один партнер домінує, інший виконує його побажання, бере на себе відповідальність за стосунки, часто переживає усвідомлений страх бути покинутим, що мотивує задовольняти будь які бажання з метою збереження стосунків;

- залежність від близьких міжстатевих відносин – міжстатеві відносини у чоловіків переважно екстенсивніші ніж у жінок. Через переважання даного аспекту чоловіки менш схильні до емоційної залежності ніж жінки. Так як особи жіночої статі надають більше ваги таким стосункам. Особам, які мають залежність від між статевих відносин важливо і необхідно постійно перебувати у близьких стосунках.

- емоційна опора характеризується ригідним прагненням до отримання допомоги та підтримки на фоні постійного відчуття особистості, як слабкої та безпорадної не залежно від ситуації, необхідності у прийнятті близьким оточенням, потребою у захисті, всеохоплюючою залежністю від думки оточення. Основою виникнення даного прояву є неусвідомлений страх перед близькими стосунками, що асоціюються із втратою себе, як особистості, абсолютним захопленням особистістю.

Тобто, можна сказати, що при наявності таких проявів у поведінці особистості в повсякденному житті можна сказати про схильність до емоційної залежності. Що в подальшому житті може створювати перешкоди у будь-яких взаємодіях між особистостями, виникненню депресивних станів, агресивності, стресових ситуацій, конфліктів та схильності до суїциду.

Виділивши прояви емоційної залежності важливо вказати психологічні чинники, які ми будемо розглядати, як такі, що впливають на психологічну

залежність в емоційній сфері. Проаналізувавши літературу ми виокремили наступні фактори психологічної залежності в емоційній сфері:

- самооцінка – це психологічне утворення, що надає змогу особистості оцінити свій моральний та фізичний стан, власні можливості, активність, відносини з іншими особистостями та соціальною групою, спрямованість, тощо. Вона складається під впливом оцінок, що надає особистості оточення. Формується як результат зіставлення двох образів: «Я»-реальне та «Я»-ідеальне.

- тривожність - риса характеру особистості, що проявляється у надмірному хвилюванні, тощо. Для особистостей у яких високий рівень тривожності характерна: безнадійність, безпорадність, уникання конфліктних ситуацій.

- стиль сімейного виховання – це характерна стратегія поведінки батьків по відношенню до дитини. Стилі вихованню відрізняються між собою рівнем контролю, методами виховання, рівнем емоційної чуйності по відношенню до дитини, і протягом дорослішання впливають на формування характерологічних особливостей особистості.

Тобто, самооцінка, тривожність та стиль сімейного виховання безпосередньо впливають на психологічну залежність в емоційній сфері. Можна сказати, що особистості з високим рівнем тривожності являються схильними до емоційної залежності, через необхідність мати поряд особистість, яка б змогла приймати важливі рішення, надавала б підтримку та опору в будь-яких ситуаціях.

Особистості з низькою самооцінкою схильні проявляти психологічну залежність в емоційній сфері, як залежність від почуття любові, так як через власну невпевненість, переживатимуть страх бути покинутим та виконуватимуть будь які побажання партнера, часто можуть перебувати у відносинах де присутнє домашнє насильство.

Особистості, які виховувались у сім'ї з авторитарним стилем, скоріше за все проявлятимуть психологічну залежність в емоційній сфері, у залежності від міжособистісних стосунків з партнером. Через постійні рамки, які ставили

батьки, особистість намагатиметься довести самому собі і оточенню власну самотійність, впевненість, відсутність рамок контролю та тяжітиме до стрімких близьких стосунків.

Взаємодія виділених нами психологічних чинників впливає на психологічну залежність в емоційній сфері, як чоловіків так і жінок, і виходячи з рівня їх розвитку ми можемо стверджувати про високий рівень залежності як чоловіків так і жінок.

З метою вивчення впливу психологічних чинників на психологічну залежність в емоційній сфері чоловіків та жінок було проведено констатувальний експеримент на базі військової частини. Вікові рамки осіб, що приймали участь в експерименті становлять від 25 до 40 років, середній вік учасників - 33 роки. У дослідженні приймали участь 40 респондентів, 20 осіб жіночої статі та 20 осіб чоловічої статі. Всі учасники мають вищу або незакінчену вищу освіту, перебувають в офіційному шлюбі (або на шляху до офіційної реєстрації), виросли в повній сім'ї і проживають в Рівненській області.

Констатувальний експеримент проходив у два етапи. Перший етап відзначився тим, що ми провели методики, вищесказаного дослідження. Особливість другого етапу полягає в тому, що ми обробляли та інтерпретували отримані результати.

Отож, можна сказати що на першому етапі, під час проведення методики, кожному з досліджуваних, було роздано стимульний матеріал (бланки), з метою фіксування відповідей на подані твердження. Після того, як всі респонденти отримали бланки, всім була повідомлена інформація щодо інструкції проведення методики. З'ясувавши те, що досліджувані зрозуміли алгоритм виконання методики, нами було зачитано твердження, на які досліджувані давали свої відповіді, фіксуючи їх у бланках. Після того, як закінчилось виконання заповнення, ми зібрали бланки з відповідями. Потім ми зробили п'ятихвилинну перерву, після якої ми провели вже другу методику. Процедура проведення даної методики є ідентичною до попередньої. Ми знову зробили п'ятихвилинний відпочинок, після чого ми аналогічно провели

3, 4 та 5 методики. Після того, як закінчилось опитування, зібравши всі стимульні матеріали та бланки з відповідями, ми провели інтерпретацію результатів, і вже на основі цих результатів провели кореляцію даних. Більш детально про проведення етапів дослідження інформація представлена в наступних параграфах дипломної роботи.

2.2. Діагностика рівня сформованості психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок

З метою здійснення дослідження, спрямованого на визначення впливу психологічних чинників на психологічну залежність в емоційній сфері чоловіків та жінок ми обрали наступні методики:

1.Методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей (для діагностики залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків) [34].

2.Опитувальник міжособистісної залежності Роберт Гіршфільд (Robert M. Hirschfeld) (для діагностики емоційної опори по відношенню до інших) **[Error! Reference source not found.]**.

3.Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (для діагностики рівня самооцінки) [34].

4.Методика «Стратегії сімейного виховання» (для визначення стилю сімейного виховання) [40].

5.Тест «Шкала тривоги Бека» (для діагностики рівня тривожності)[34].

Опис методик, а також ключі до них подано у Додатку А.

Відповідно до отриманих результатів діагности залежності від почуття любові чоловіків та жінок, яка здійснювалась за допомогою методики діагностика схильності до різноманітних видів залежностей було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 40% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 25% від усіх респондентів низький рівень. 50% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 55%. Високий рівень – 10% серед чоловіків і 20% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Рівень розвитку залежності від почуття любові у чоловіків та жінок за методикою діагностика схильності до різноманітних видів залежностей

Кількість у %		
Рівні прояву/стать	Чоловіки	Жінки
Низький	40%	25%
Середній	50%	55%
Високий	10%	20%

Зважаючи на виявлені показники, ми можемо сказати, що у більшості досліджуваних наявний середній рівень прояву залежності від почуття любові, як у чоловіків так і жінок. Високі показники по даному показнику мають більша частина чоловіків ніж жінок, це означає, що жінки більш схильні до саме такого прояву емоційної залежності, як залежність від почуття любові. Низький рівень мають більшість чоловіків та четверта частина серед усіх досліджуваних жінок не мають залежності від почуття любові, як прояву емоційної залежності. Можна сказати, що такі особистості є впевненими у власних цілях, постійно намагаються розвиватись, і виступають як надійним партнером для стосунків, так і мають таке відношення до стосунків домінуючих у партнера.

У результаті діагностики залежності від близьких міжстатевих стосунків, яка здійснювалась за допомогою методики діагностики схильності до різноманітних видів залежностей було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 15% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 55% від усіх респондентів низький рівень. 55% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 25%. Високий рівень – 30% серед чоловіків і 20% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

Рівень розвитку залежності від близьких між статевих стосунків за методикою діагностика схильності до різноманітних видів залежностей

Кількість у %		
Рівні /стать	Чоловіки	Жінки
Низький	15%	55%
Середній	55%	25%
Високий	30%	20%

За отриманими результатами, ми можемо констатувати, що більшість жінок мають низький рівень прояву емоційної залежності, в залежності від близьких міжстатевих стосунків, тобто більшості жінкам не характерно проявляти свою залежність таким чином. В той самий час, як чоловіки мають середній рівень саме такого прояву емоційної залежності. Для осіб, що мають високий рівень розподілу прояву емоційної залежності, характерне тяжіння до близьких міжстатевих стосунків, це може проявлятися у взаємодії з партнером у інтимній зоні спілкування (не більше ніж 50 см від партнера), часті прояви фізичного контакту, обійми, поцілунки, тощо. Такі особистості потребують постійної фізичної взаємодії.

Виявлення рівня емоційної опори від інших емоційної залежності серед осіб чоловічої та жіночої статі, діагностика якого здійснювалась за допомогою опитувальника міжособистісної залежності Р. Гіршфільд, дозволяє констатувати той факт, що 60% респондентів чоловічої статі та 40% досліджуваних жінок мають низький рівень, 30% респондентів чоловіків та 45% досліджуваних жінок мають середній рівень. 10% серед усіх респондентів чоловіків і 15% серед усіх досліджуваних жінок мають високий рівень емоційної опори від інших. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Рівень розвитку емоційної опори від інших серед чоловіків та жінок здійснювалась за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільд

Кількість у %		
Рівні /стать	Чоловіки	Жінки
Низький	60%	40%
Середній	30%	45%
Високий	10%	15%

За отриманими результатами, ми можемо сказати, що рівень емоційної опори на інших у більшості респондентів чоловіків низький прояв емоційної залежності, а у жінок середній. Низькі показники даних характеристик означають, відсутність необхідності очікувати опору, підтримку, у вирішуванні певних проблем з боку партнера, такі особи часто не потребують додаткової уваги з боку близької людини, здатні самотійно почувати себе повноцінними зрілими особистостями. Середні показники даних характеристик, означають потребу досліджуваних у підтримці близької людини в критичних ситуаціях, їм притаманно лише знання того, що вони можуть це отримати в будь який момент, для того щоб впевнено діяти. Респонденти з високим рівнем емоційної опори, потребують емоційної близькості, любові та прийняття з боку значущих осіб, постійно відчують себе безпорадними та слабкими не залежно від ситуації, яка виникла, невпевнені у власних силах, часто переживають відчуття безпорадності та самотності.

В результаті діагностики рівня самооцінки особистості, яка здійснювалась за допомогою тесту-опитувальника «Визначення рівня самооцінки» Розенберга було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 15% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 30% від усіх респондентів низький рівень. 60% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а

серед жінок – 40%. Високий рівень – 25% серед чоловіків і 30% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

Рівень розвитку рівня самооцінки особистості за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки»

Кількість у %		
Рівні /стать	Чоловіки	Жінки
Низький	15%	30%
Середній	60%	40%
Високий	25%	30%

За отриманими результатами даної методики, ми можемо, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки. Вони адекватно сприймають все що відбувається навколо, ініціативні, комунікабельні, надають перевагу ставити перд собою реалістичні цілі та досягати їх, досить критично відносять до себе, так як намагаються розцінити власні можливості та досягнення.

Для респондентів із високим рівнем характерно: ідеалізація образу власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи, ігнорування невдач, відсутність раціоналізму. Їм важко сприймати конструктивну критику, в більшості невдач схильні звинувачувати інших, обставини, тощо. У особистостей із заниженою самооцінкою, частіше за все намагаються досягти недосяжних цілей, часто стикаються з неможливістю реалізувати свої здібності, тому розчаровуються, невпевнені у власних силах, мають завищену критичність по відношенню до себе та інших, на цьому фоні можуть являтися конфліктними особистостями.

В результаті діагностики переважаючого стилю сімейного виховання, яка здійснювалась за допомогою методики «Стратегії сімейного виховання» було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 50% респондентів мають авторитетний стиль та серед жінок – 75% від усіх респондентів. 30% серед досліджуваних чоловіків мають авторитарний стиль, а серед жінок – 5%.

Ліберальний стиль – 10% серед чоловіків і 15% серед жінок. Серед осіб чоловічої статі 10% респондентів мають індиферентний стиль та серед жінок 5%. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5.

Стилі сімейного виховання серед чоловіків та жінок за методикою «Стратегії сімейного виховання»

Кількість у %		
Стиль виховання/стать	Чоловіки	Жінки
Авторитетний	50%	75%
Авторитарний	30%	5%
Ліберальний	10%	15%
Індиферентний	10%	5%

За отриманими результатами за визначенням домінуючих стилів виховання, ми з'ясували, що особи, яким притаманний авторитарний стиль виховання, характерно високий рівень вимогливості та низький рівень чуйності, поведінка такої особистості зазвичай директивна і базується на вказівках та силі, встановлення суворих обмежень по відношенню до дитини. Особам, яким притаманний авторитетний стиль виховання характерно: орієнтація на особистість виховуваного, прагненням до встановлення довірливих стосунків, влада використовується по мірі необхідності, характерне встановлення правил та втілення їх у життя, заохочується ініціативність і самостійність, дитина виховується як самостійна та самобутня особистість.

Респондентам з ліберальним стилем виховання характерний: низький рівень вимогливості, наявний слабкий контроль з боку батьків, мінімальне покарання з неналежну поведінку, тощо.

У досліджуваних з індиферентним стилем виховання можливий низький рівень вимогливості та чуйності, відсутністю вимог та відсутність піклування про потреби особистості.

В результаті діагностики рівня самооцінки особистості, яка здійснювалась за допомогою тесту «Шкала тривоги Бека» було зафіксовано, що серед осіб чоловічої статі 60% респондентів мають низький рівень, серед жінок – 30% від усіх респондентів низький рівень. 35% серед досліджуваних чоловіків мають середній рівень, а серед жінок – 50%. Високий рівень – 5% серед чоловіків і 20% серед жінок. Кількісні показники подано в таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6.

Рівень розподілу рівня тривожності особистості затестом «Шкала тривоги Бека»

Кількість у %		
Рівні /стать	Чоловіки	Жінки
Низький	60%	30%
Середній	35%	50%
Високий	5%	20%

За отриманими результатами шкали тесту, ми можемо сказати, що більшість респондентів чоловіків мають низький рівень тривожності, а жінок – середній. Для осіб з низьким рівнем тривожності характерно: адекватне сприйняття навколишньої діяльності, стресостійкість, впевненість у власних силах, відсутність відчуття тривожності за те, що може трапитись без об'єктивних на те причин. Для осіб із середнім рівнем характерне: соціалізація без виникнення складнощів, самоконтроль, виникнення відчуття тривожності, лише при об'єктивних причинах, здатність заспокоїти себе та діяти в стресовій ситуації виконуючи вказівки командирів. Для респондентів з високим рівнем тривожності притаманні такі характеристики, як: необґрунтовані спалахи тривожності, перекручене сприйняття світу, відсутність самоконтролю та самоаналізу, неадекватна поведінка в стресових ситуаціях, можлива підозрілість до оточуючих.

2.3. Аналіз рівня розвитку психологічних чинників емоційної залежності

Аналізуючи отримані данні відповідно до показників прояву емоційної залежності, можна сказати, що розвиток залежності від почуття любові, залежності від близьких міжстатевих стосунків та емоційної опори від інших перебувають на прийнятному рівні і характеризуються переважно середніми показниками, тобто виявлена схильність не є критичною.

При аналізі психологічних чинників, було з'ясовано, що рівні тривожності, самооцінки також перебувають на середньому рівні у більшості респондентів. За результатами діагностики стосовно стилів сімейного виховання, у більшості респондентів, як серед чоловіків так і серед жінок переважає авторитетний стиль виховання. Проте, враховуючи те, що є респонденти з високими показниками серед означених компонентів, свідчить про виявлені недоліки в розвитку певних характеристик.

За результатами проведеного дослідження стосовно рівня залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків, можна сказати, що у більшості чоловіків та жінок представлений середній рівень залежності, проте у незначного відсотку досліджуваних ми можемо прослідкувати проблеми, що виявляються у високому рівні залежності. Тому, узагальнюючи отримані результати ми виявили рівень розвитку даного прояву залежності серед чоловіків та жінок. Графічне зображення подано на рис. 2.3.1.

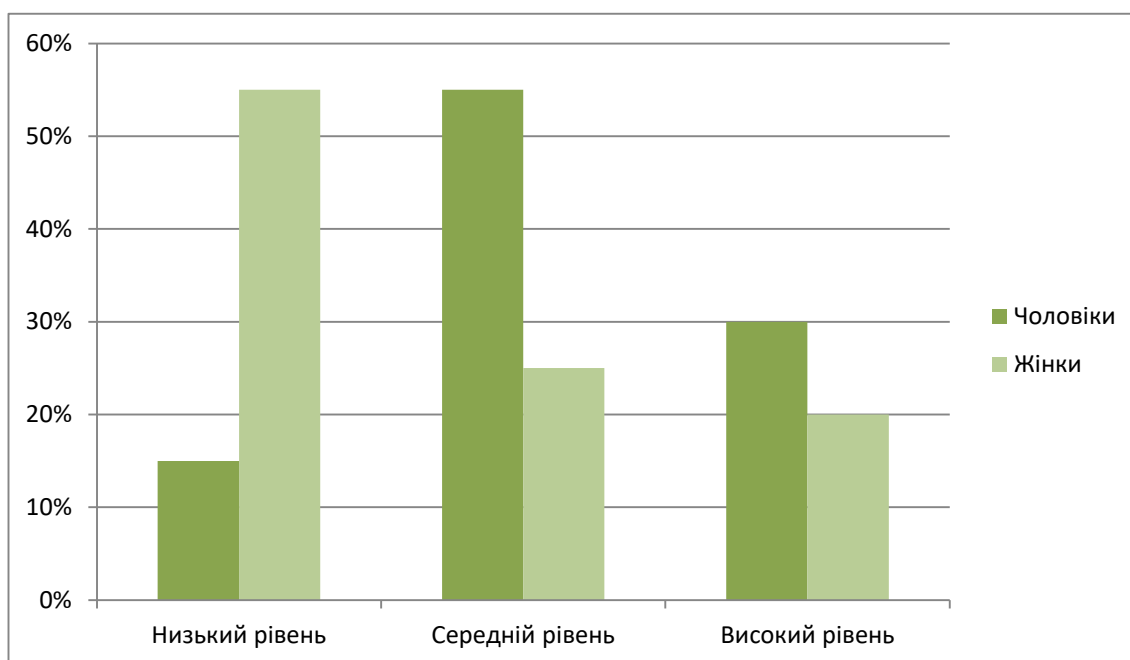


Рисунок 2.3.1. Рівень розвитку залежності від близьких міжстатевих стосунків серед чоловіків та жінок

Тобто, за отриманими результатами, ми можемо сказати, що за даним проявом емоційної залежності більшість респондентів жінок мають низький рівень даної залежності ніж чоловіки. Такий показник свідчить про те, що особи жіночої статі менш залежні від близьких міжстатевих стосунків, так як вони надають особливу вагу такого роду стосункам, ніж чоловіки. Більша екстенсивність чоловічих міжстатевих стосунків означає меншу психологічну залежність в емоційній сфері.

За результатами проведеного дослідження фактора залежності від почуття любові серед чоловіків та жінок, як прояву емоційної залежності, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має високий рівень залежності, як прояву емоційної залежності. Графічне зображення подано на рис. 2.3.2.

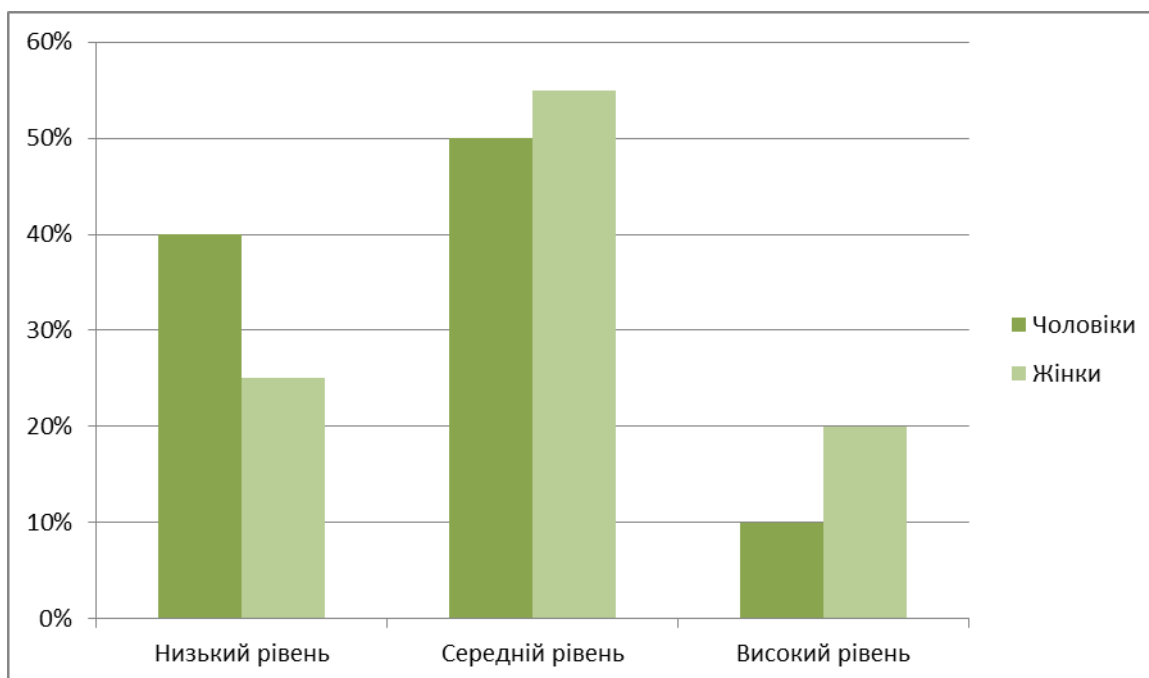


Рисунок 2.3.2 Рівень розвитку залежності від почуття любові серед чоловіків та жінок

За результатами, які ми отримали можна сказати, що більшість досліджуваних як серед чоловіків так і серед жінок мають середній рівень залежності від почуття любові. Проте високий рівень більше представлений жінками, так як вони надають більшу перевагу почуттям, що пов'язане з бажання піклуватись про когось, бути потрібною. Представники високого рівня залежності схильні надмірно захоплюватись особистістю об'єкта власної любові, часто можуть втрачати власну індивідуальність, так як прагнуть зберегти прихильність партнера через заміщення власної ідентичності, ідентичністю партнера. Це підсилює психологічну залежність в емоційній сфері особистості.

За результатами проведеного дослідження емоційного опору на партнера серед чоловіків та жінок, як прояву емоційної залежності, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має високий рівень опору, як прояву емоційної залежності. Графічне зображення подано на рис. 2.3.3

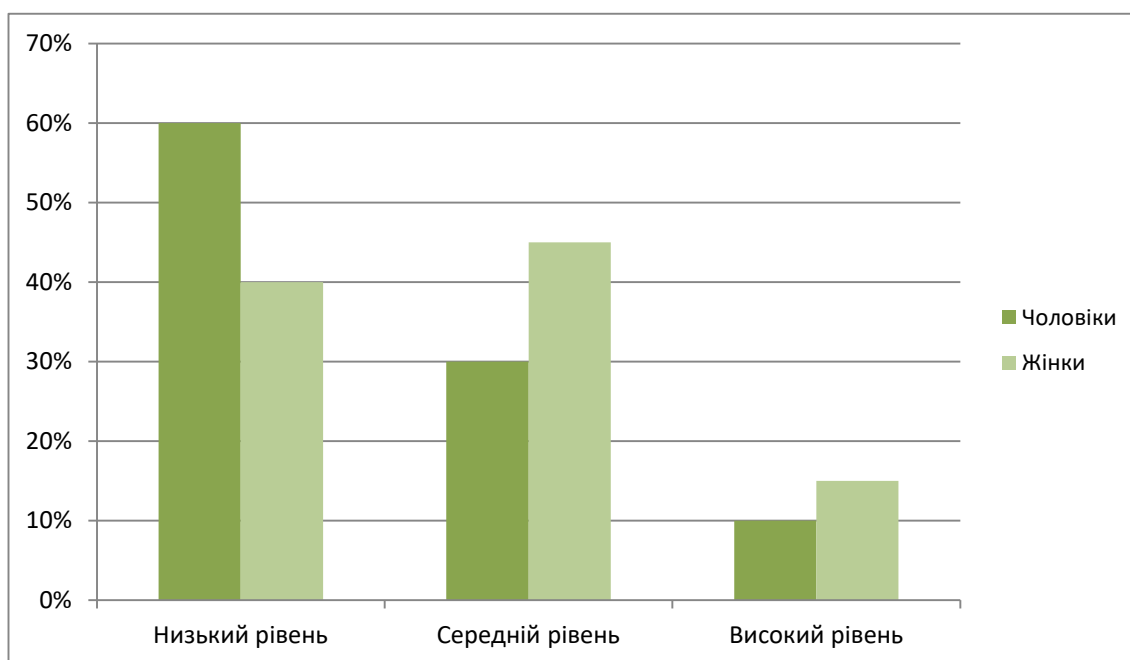


Рисунок 2.3.3. Рівень розвитку емоційної опори на інших серед чоловіків та жінок

За результатами, які ми отримали можна сказати, що більшість досліджуваних як серед чоловіків так і серед жінок мають низький рівень емоційної опори. Особи, що мають низький рівень емоційної опори вони адаптивні, варіативні, відзначаються значною гнучкістю поведінки та спілкування, звертаються за допомогою в міру виникнення об'єктивної необхідності. Респонденти з високим рівнем емоційної опори, потребують емоційної близькості, любові та прийняття з боку значущих осіб, постійно відчують себе безпорадними та слабкими не залежно від ситуації, яка виникла, невпевнені у власних силах, часто переживають відчуття безпорадності та самотності. Респонденти з такими показниками є емоційно залежними і їм буде складно її позбутися.

За результатами проведеного дослідження тривожності серед чоловіків та жінок, як психологічного фактора, що впливає на психологічну залежність в емоційній сфері, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має високий рівень тривожності. Графічне зображення подано на рис. 2.3.4

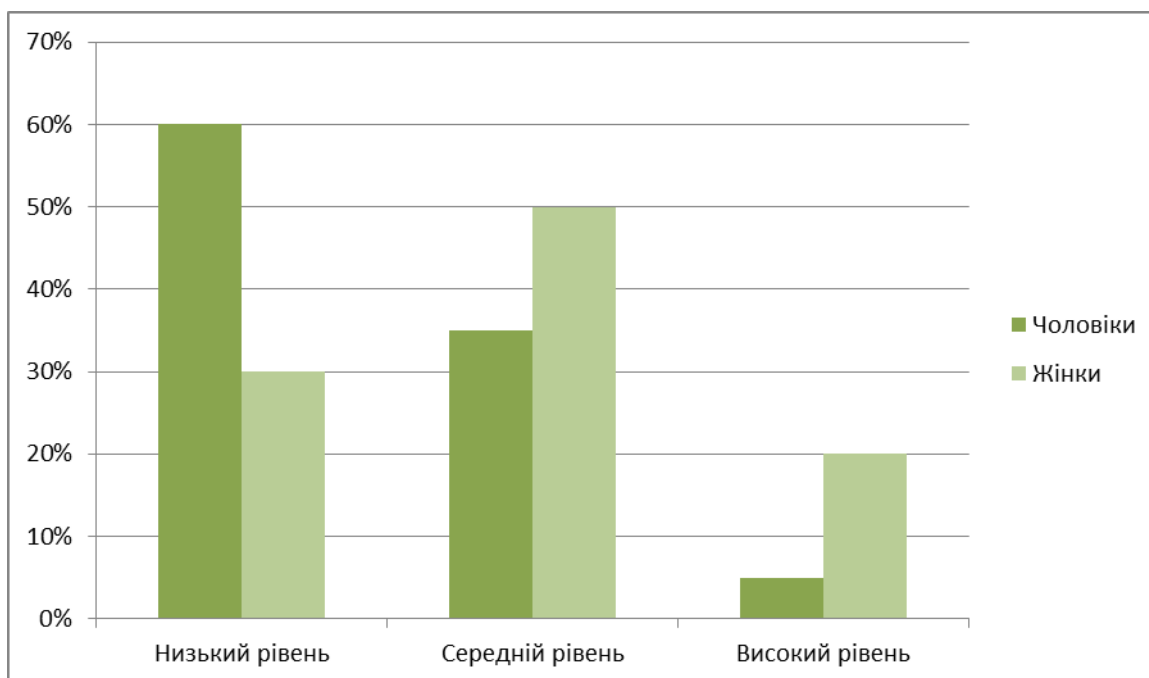


Рисунок 2.3.4. Рівень розвитку тривожності серед чоловіків та жінок

За отриманими результатами шкали тесту, ми можемо сказати, що більшість респондентів чоловіків мають низький рівень тривожності, а жінок – середній. Для осіб з низьким рівнем тривожності характерно: адекватне сприйняття навколишньої діяльності, стресостійкість, впевненість у власних силах, відсутність відчуття тривоги за те, що може трапитись без об'єктивних на те причин. Для осіб із середнім рівнем характерне: соціалізація без виникнення складнощів, самоконтроль, виникнення відчуття тривоги, лише при об'єктивних причинах, здатність заспокоїти себе та діяти в стресовій ситуації виконуючи вказівки командирів. Для респондентів з високим рівнем тривожності притаманні такі характеристики, як: необґрунтовані спалахи тривоги, перекручене сприйняття світу, відсутність самоконтролю та самоаналізу, неадекватна поведінка в стресових ситуаціях, можлива підозрілість до оточуючих. Особистості з високим рівнем тривожності, являються емоційно залежними від партнера, близької людини.

За результатами проведеного дослідження самооцінки серед чоловіків та жінок, як психологічного фактора, що впливає на психологічну залежність в емоційній сфері, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має низький рівень самооцінки. Графічне зображення подано на рис. 2.3.5

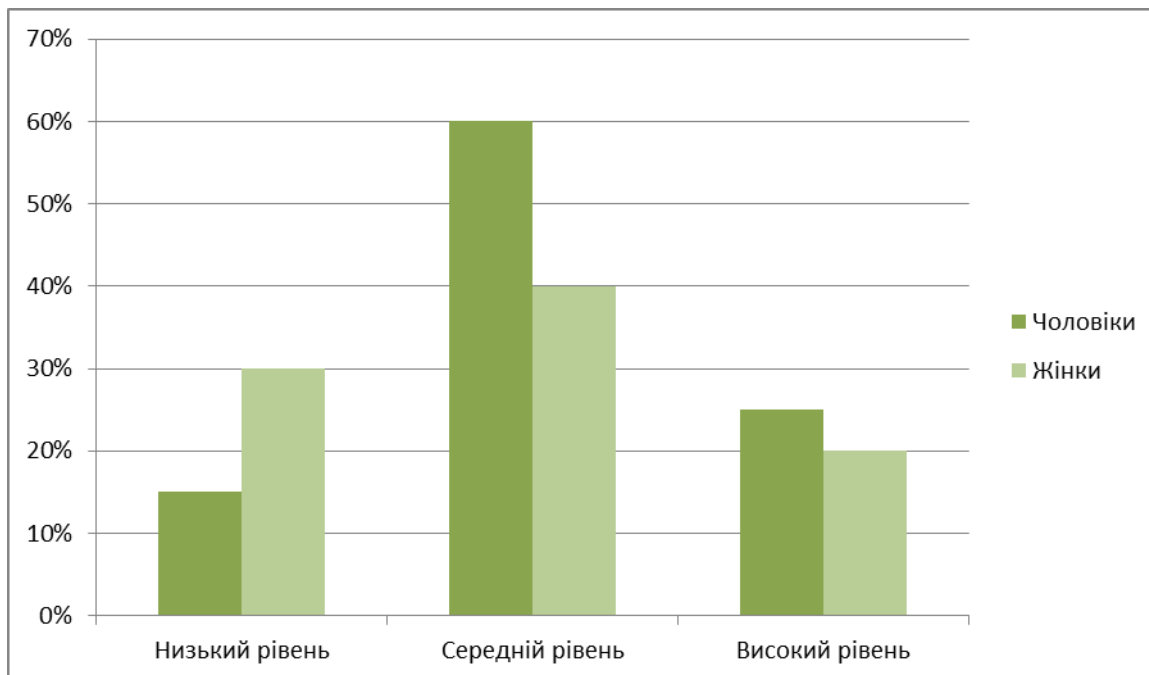


Рисунок 2.3.5. Рівень розвитку самооцінки серед респондентів чоловічої та жіночої статі

За отриманими результатами, ми можемо сказати, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки, як серед чоловіків так і серед жінок, вони впевнені у власних силах, ставлять реалістичні цілі і досягають їх, не потребують контролю з боку партнера, раціонально підходять до вирішення проблем. Респонденти із завищеною самооцінкою часто мають партнера, який від них залежить, через власну самовпевненість, створюють ідеалізований образ власної особистості, можливостей, своєї цінності по відношенню до партнера або близьких людей, здатні до ігнорування власних невдач заради збереження звичної високої оцінки, себе як особистості, в таких випадках постійно звинувачують партнера в негараздах, і можливе спотворене сприйняття дійсності, не здатні раціонально мислити. Респонденти із заниженою самооцінкою переважно невпевнені у собі та завищена вимогливість до себе і до оточуючих, часто є причиною конфліктів, так як не можуть пробачити ні собі ні партнеру помилки, можуть бути як емоційно залежними від партнера, так і особистостями від яких залежать. За результатами проведеного дослідження домінуючого стилю сімейного виховання серед чоловіків та жінок, як психологічного фактору, що впливає на психологічну залежність в емоційній сфері, ми з'ясували, що значна частина досліджуваних чоловіків виховувались за авторитарним стилем, в той час як у

жінок переважає авторитетний стиль. Графічне зображення подано на рис. 2.3.6

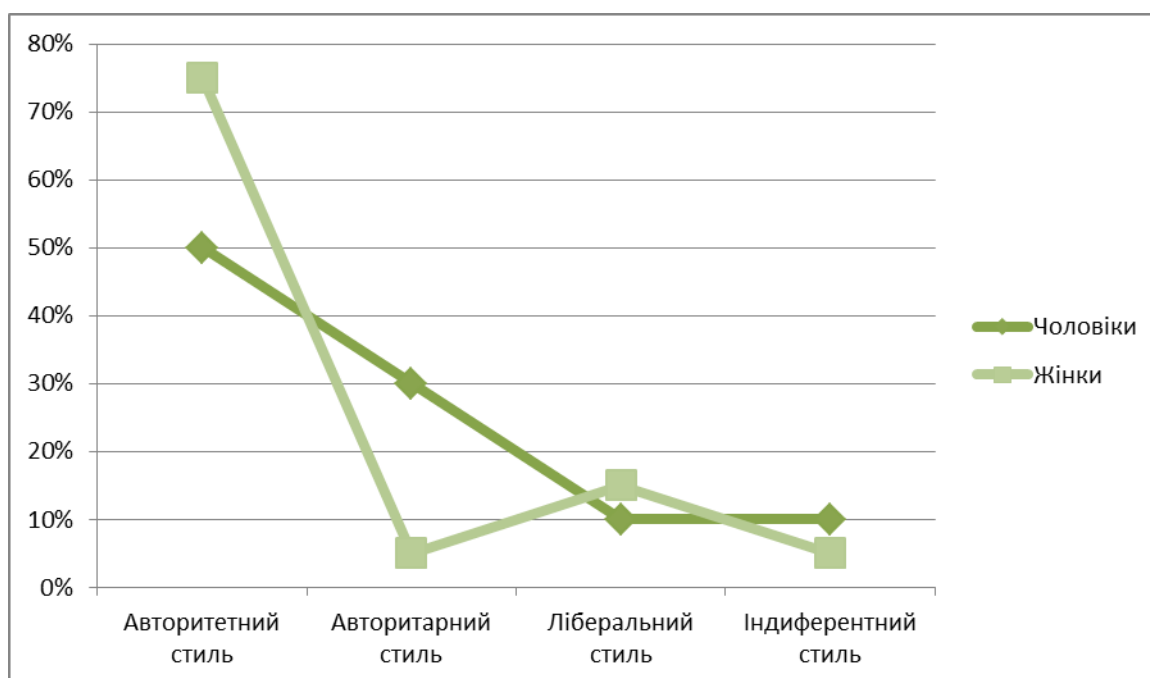


Рисунок 2.3.6. Розподіл стилів сімейного виховання серед респондентів чоловічої та жіночої статі.

За результатами по даній методиці, ми можемо сказати, що більшість досліджуваних жінок мають авторитетний стиль виховання, в той час як у чоловіків авторитарний стиль домінує. Респонденти для яких притаманний авторитетний стиль виховання зазвичай усвідомлюють важливу роль в становленні особистості дитини, висуваючи лише обґрунтовані обмеження, взаємовідносини базуються на взаєморозумінні та співробітництві, привчають дітей до самостійності та особистісної відповідальності, в дорослому віці вимагають усвідомленої поведінки, зажди готові прийти на допомогу, зазвичай формують почуття відповідальності, чесності та справедливості, в міру висувають обмеження, добре йдуть на контакт. Особистості з домінування авторитетного стилю не схильні до емоційної залежності. У досліджуваних з авторитарним стилем може виникати залежність, так у таких осіб завищенні очікування, намагаються постійно контролювати, схильні обмежувати самостійність дій та свободу вибору. Респонденти, яких батьки використовували авторитарний стиль виховування схильні до залежності, в

якості особи від якої будуть залежать, таким чином вони намагаються компенсувати свободу вибору та наявність повного контролю.

Задля якісної інтерпретації отриманих результатів ми зробили статистичну обробку даних між проявами психологічної залежності в емоційній сфері та психологічними чинниками за допомогою застосування критерія рангової кореляції Спірмена. Тому, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено зв'язки між наступними показниками:

- між залежністю близькими міжстатевими стосунками та: тривожністю – у чоловіків ($r_s=0.482$ при $p \leq 0.05$), у жінок ($r_s=0.579$ при $p \leq 0.01$); авторитарним стилем виховання у чоловіків ($r_s=0.758$ при $p \leq 0.01$); самооцінкою у жінок ($r_s=0.767$ при $p \leq 0.01$);
- між залежністю від почуття любові та: тривожністю – у чоловіків ($r_s=0.7$ при $p \leq 0.01$), у жінок ($r_s=0.716$ при $p \leq 0.01$); авторитарним стилем виховання у чоловіків ($r_s=0.525$ при $p \leq 0.05$); самооцінкою у жінок ($r_s=0.727$ при $p \leq 0.01$);
- між емоційною опорою на інших та: тривожністю – у чоловіків ($r_s=0.629$ при $p \leq 0.01$), у жінок ($r_s=0.833$ при $p \leq 0.01$); авторитарним стилем виховання у чоловіків ($r_s=0.615$ при $p \leq 0.01$); самооцінкою у жінок ($r_s=0.809$ при $p \leq 0.01$).

В процесі кореляційного аналізу отриманих нами даних не було виявлено зв'язків між наступними показниками:

- між залежністю близькими статевими стосунками та самооцінкою у чоловіків ($r_s=-0.363$), авторитарним стилем виховання у жінок ($r_s=-0.436$).
- між залежністю до почуття любові та самооцінкою у чоловіків ($r_s=-0.363$), авторитарним стилем виховання у жінок ($r_s=-0.31$).
- між емоційною опорою та: самооцінкою у чоловіків ($r_s=-0.3$), авторитарним стилем виховання у жінок ($r_s=-0.239$).

Відповідно до отриманих результатів, ми можемо сказати, що було встановлено зв'язок проявів емоційної залежності з тривожністю та авторитарним стилем виховання у чоловіків. Тобто особи чоловічої статі з

високим рівнем тривожності та авторитарним стилем виховання виявляють схильність до проявів емоційної залежності. І навпаки, при низькому рівні тривожності та при низькому показнику авторитарного стилю виховання схильність до емоційної залежності знижується.

Також було встановлено зв'язок проявів емоційної залежності з тривожністю та рівнем самооцінки. Тобто особи жіночої статі з високим рівнем тривожності та заниженою самооцінкою виявляють схильності до емоційної залежності. І навпаки, при низькому рівні тривожності та адекватній самооцінці схильність до емоційної залежності знижується.

За результатами констатувального експерименту, ми визначили необхідність здійснити пошук шляхів психокорекційного впливу щодо зниження прояву емоційної залежності у чоловіків та жінок.

За результатами проведеної нами діагностики, було з'ясовано, що серед усіх досліджуваних – 20%, що становить 8 осіб (4 осіб чоловічої статі та 4 осіб жіночої статі), потребують колекційної допомоги стосовно зниження емоційної залежності. Таким чином, ми маємо підстави щодо необхідності проведення корекційно-розвивальних заходів стосовно зниження рівня емоційної залежності серед чоловіків та жінок. Тому ми сформували експериментальну групу, що складалась із 8 респондентів, при первинній діагностиці яких було виявлено психологічну залежність в емоційній сфері - високий рівень тривожності, авторитарний стиль виховання у чоловіків та занижену самооцінку у жінок. Деталі корекційної програми, особливостей її проведення на експериментальній групі та результати перевірки ефективності по її впровадженню представлені в третьому розділі.

Висновок до другого розділу

Організація та проведення констатувального експерименту обумовлюють висновки другого розділу дослідження.

Типовими проявами емоційної залежності особистості серед чоловіків та жінок є: залежність від почуття любові, залежності від близьких міжстатевих стосунків та емоційної опори до інших, при наявності таких проявів у

поведінці особистості в повсякденному житті можна сказати про схильність до емоційної залежності. Що в подальшому житті може створювати перешкоди у будь яких взаємодіях між особистостями, виникненню депресивних станів, агресивності, стресових ситуацій, конфліктів та схильності до суїциду.

Нами були виокремлені психологічні фактори, що впливають на психологічну залежність в емоційній сфері, як чоловіків так і жінок, а саме: рівень тривожності, рівень самооцінки та домінуючий стиль сімейного виховання. В результаті чого нами було виокремлені напрямки дослідження та здійснено добір методичного інструментарію стосовно дослідження. З метою виявлення перерахованих нами проявів емоційної залежності були застосовані такі методики: Методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей (13 видів) для діагностики залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд для діагностики емоційної опори по відношенню до інших. Задля діагностики психологічних чинників ми використали: тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» для діагностики рівня самооцінки; методика «Стратегії сімейного виховання» для визначення стилю сімейного виховання; тест «Шкала тривоги Бека» для діагностики рівня тривожності.

За результатами проведеного дослідження, ми можемо констатувати, що у чоловіків та жінок низький рівень емоційної залежності. При цьому у більшості респондентів - чоловіків низький рівень тривожності та середній рівень самооцінки, у більшості жінок середній рівень тривожності та самооцінки. Серед осіб жіночої статі домінує авторитетний стиль виховання, в той час, як у чоловіків авторитарний стиль сімейного виховання.

При узагальненні кількісних показників співвідношень за виокремленими нами проявами емоційної залежності та психологічними чинниками, показує якісну специфіку отриманих результатів. Емоційна залежність у чоловіків та жінок буде низька при: низькому рівні тривожності та адекватній самооцінці у жінок та низькому рівні тривожності та при низькому показнику по авторитарному стилю сімейного виховання у

чоловіків. Відповідно до цього було констатовано, що у більшості респондентів, низький або середній прояв емоційної залежності.

У результаті проведеної нами діагностики, було виявлено, що 20% від усіх респондентів, що становить 8 осіб (4 осіб чоловічої та 4 осіб жіночої статі) потребують корекційної допомоги щодо зниження емоційної залежності. При первинній діагностиці у даних респондентів було виявлено:

високий рівень залежності від почуття любові та залежність від близьких міжстатевих відносин, високий та середній рівень емоційної опори на інших, серед жінок високий рівень тривожності та занижена самооцінка, у чоловіків-високий та середній рівень тривожності, авторитарний стиль сімейного виховання.

Високий рівень прояву емоційної залежності зумовлює необхідність розробки й впровадження психокорекційної програми, щодо зниження емоційної залежності особистостей та зниження у них рівня тривожності, у чоловіків авторитарного стилю сімейного виховання, у жінок нормалізацію самооцінки.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма для зниження емоційної залежності чоловіків та жінок. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 8 респондентів: 4 особи чоловічої статі, 4 особи жіночої статі.

Завдання формувального етапу експерименту було видокремлено:

1. Розробити та впровадити психокорекційну програму зниження емоційної залежності чоловіків та жінок.
2. Провести контрольний зріз розподілу зниження емоційної залежності особистостей, що складають експериментальну групу.
3. Провести аналіз ефективності впливу психокорекційної програми щодо зниження емоційної залежності особистостей, що складають експериментальну групу.
4. Розробити практичні рекомендації чоловікам та жінкам стосовно профілактики емоційної залежності особистості.

Корекційна програма щодо зниження емоційної залежності особистості складається з 8 занять, тривалістю по 60 – 70 хвилин, що проводиться з періодичністю два рази на тиждень. Програма розрахована на чоловіків та жінок віком від 25-40 років.

Метою даної корекційно-розвивальної програми – зменшити рівень психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок.

Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми:

- знизити рівень прояву психологічної залежності в емоційній сфері чоловіків та жінок;
- нормалізувати рівень самооцінки особистості;
- знизити рівень конфліктності особистості.

- знизити рівень тривожності особистості.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: ігор, вправ, бесіди, обговорення, творчих завдань, арт-терапевтичні методики.

Обладнання: м'яч, папір А-4, кольорові олівці, ручки, клубок з нитками, капелюх, папірці з виразами.

Очікувані результати:

- формування адекватної самооцінки;
- підвищення рівня впевненості в собі;
- підвищення стійкості до конфліктних ситуацій.
- оволодіння прийомами, що допомагають долати негативні емоційні реакції;

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1.1.

Тематичний план колекційної програми

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вправа «Піаніно» Вправа «Секрет» Вправа «Люблю-не люблю» Вправа "Придумай смішну нісенітницю"		10 хв. 15 хв. 10 хв. 20 хв.
2.	Вправа "За що мене любить " Вправа «Так буде справедливо». Вправа «Чого я боюся»		10 хв. 20 хв. 30 хв.
3.	Вправа «Дві скриньки». Вправа «Такі різні настрої». Вправа: «Малюємо настрої». Вправа «Клубок»		15 хв. 10 хв. 30 хв. 5 хв.
4.	Вправа «Гучний дім» Вправа «Розгнівані кульки» Вправа «Хвиля» Вправа «Лінія життя» Вправа «Водоспад світла»		5 хв. 20 хв. 10 хв. 20 хв. 5 хв.
5.	Вправа «Привіт, ти уявляєш» Вправа «Король чи Королева» Вправа «Казкові дзеркала» Вправа «Рука»		10 хв. 20 хв. 20 хв. 10 хв.

6.	Вправа «Три будинки» Вправа «Чарівна крамничка» Вправа «Зустріч казкових героїв»	15 хв. 25 хв. 20 хв.
7.	Вправа «Віддати наказ» Вправа «Обмін ролями» Вправа «Який я?»	25 хв. 15 хв. 20 хв.
8.	Вправа «Мої якості» Вправа «Добрий струмочок» Вправа «Самокритика» Вправа «Комплімент» Вправа «Все одно ти молодець» вправа «Лісова казка»	10 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв. 15 хв. 5 хв.

Заняття 1

Вправа «Піаніно».

Мета: Налаштування учасників на позитивну взаємодію, встановлення міжособистісних контактів.

Хід вправи: всі сідають в коло, як можна ближче один до одного. Праву руку кладуть на коліно сусіда праворуч, а ліву на коліно сусіда зліва. По колу, по черзі відтворюють пальцями рухи, що імітують гру на піаніно (гами).

Вправа «Секрет».

Мета: формувати бажання спілкуватися з учасниками, вміння долати сором'язливість та знаходити різні способи для досягнення своєї мети.

Хід вправи: всім учасникам ведучий роздає невеликі предмети: гудзик, брошку, маленьку іграшку, Це секрет. Учасники об'єднуються в пари. Вони повинні умовити один одного показати свій «секрет». Учасники повинні придумати якомога більше способів умовляння (вгадувати; говорити компліменти; обіцяти частування)

Вправа «Люблю – не люблю»

Мета: Вчити виразно демонструвати позитивне та негативне власне ставлення до власних уподобань.

Хід вправи: Ведучий: у кожного з нас, і у мене і у вас, існують ситуації, який ви сприймаєте позитивно (любите) і ті, які вам не подобаються (не любите). Зараз кожен з вас по черзі, буде продовжувати певну фразу «Я дуже

люблю, коли.....», і «Я дуже не люблю, коли...» але дуже виразно, як голосом, так і мімікою і жестами.

Вправа "Придумай смішну нісенітницю".

Мета: Формування впевненості в собі, зняття тривожності.

Хід вправи: Ведучий читає учасникам початок страшної розповіді. Учасникам по черзі необхідно придумати смішне продовження і закінчення, тобто перетворити страшну розповідь на смішну нісенітницю.

Заняття 2

Вправа "За що мене любить".

Мета: Вчити висловлювати позитивні ствердження від свого імені до близьких та близьких до себе.

Хід вправи: Учасникам пропонується сказати за що їх люблять рідні і за що вони люблять своїх рідних.

Вправа «Так буде справедливо».

Мета: емоційне усвідомлення учасниками негативних рис свого характеру. Вчити розуміти, яка поведінка якої рисі характеру відповідає і як воно оцінюється.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам послухати розповідь і оцінити вчинки учасників. Ситуація з дитинства. Мама пішла в магазин. Як тільки за нею зачинилися двері, брати стали бешкетувати: вони то бігали навколо столу, то боролися, то штовхалися, то кидали один в одного подушки. Раптом клацнув замок - повернулася мама. Старший брат, почувши, що двері відкриваються, швидко сів на диван. А молодший не помітив маминого приходу і продовжував грати з подушкою. Він підкинув подушку вгору і потрапив в люстру. Люстра стала розгойдуватися. Мама, розсердившись, поставила провинився в кут. Старший брат піднявся з дивана і став поряд. – Чому ти встав у кут? Я тебе не карала! – Сказала мама. Так буде справедливо, – серйозно сказав старший брат, – адже це я придумав кидатися подушкою. Мама розчулено посміхнулася і пробачила обох братів.

Бесіда. Ведучий обговорює з групою цю подію і ретельно обговорює дії кожного з учасників. Кожен учасник самостійно робить висновки і обґрунтовує їх.

Вправа «Чого я боюся»

Мета: Позбавлення страху через розповідь вголос та через матеріалізацію страху через малюнок.

Хід вправи: Ведучий розповідає учасникам про свої власні страхи, тим самим показуючи, що страх- нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім учасники самі розповідають чого вони боялися коли були маленькими.

Малювання на тему "Чого я боюся» Учасники малюють свої страхи , не показуючи нікому. Потім їм пропонується порвати свої «страхи» на малесенькі шматочки і викинути на смітник або змити водою у туалетній кімнаті.

Заняття 3

Вправа «Дві скриньки».

Мета: Усвідомлення свого емоційного стану та звільнення від негативних емоцій.

Хід вправи: Психолог просить учасників поділитися, з яким настроєм він прийшов сьогодні на заняття. Пропонує їм вибрати колір свого настрою. Фіксує у кого який настрій. Психолог пропонує учасникам скласти в першу «чарівну» скриньку всі негативні емоції: злість, образу, смуток і т. д. Цю скриньку, з усім поганим, що в ній є, ховається. З другої «чарівної» скриньки учасники можуть взяти собі ті позитивні емоції, які захочуть.

Вправа «Такі різні настрої».

Мета: вчити розрізняти позитивні та негативні емоції.

Хід вправи: Кожен учасник отримує набір карток на яких зображені люди, що знаходяться у різних емоційних станах. Учасникам пропонують розглянути зображення людей, розкласти на дві купки (позитивні-негативні) і пояснити, за якими ознаками вони визначили такі протилежні стани. Потім спробувати виразно відтворити пару протилежних емоцій.

Вправа: «Малюємо настрій».

Мета: розвиток емоційної сфери, уяви, розслаблення, проекція власних почуттів та емоцій.

Хід вправи: Учасникам пропонується один з наступних варіантів завдань:

1.Зробіть малюнок на тему: «Мій настрій зараз».

2.Кожен учасник «витягує» картку з тією чи іншою емоцією, яку вона повинна зобразити.

3.Учасники малюють ту емоцію, з якою познайомилися на даному занятті (наприклад, страх, здивування та ін.) Під час обговорення вибирають малюнки, найбільш яскраво відображають цю емоцію.

Вправа «Клубок».

Мета: підвести підсумки заняття, оцінка учасниками отриманого досвіду, щодо його значимості.

Хід вправи:

Кожен учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув. Учасник тримає в руках клубок, і після розповіді віддає іншому учасникові, залишаючи в себе кінчик нитки.

Заняття 4

Вправа: «Гучний дім».

Мета: Викликати емоцію радості. Показати здатність виразити цю емоцію силою звуку голосу.

Хід вправи: Ведучий: Зараз ми побудуємо 10 -ти поверховий будинок, але цеглини у нас будуть уявними (Учасники беруть уявні цеглини почергово будують «голосом» будинок). Хором :«кладу цеглину, 1 -й поверх! (Низький тембр голосу, вимовляють тихо. З кожним поверхом підвищується тембр і звук голосу.), 10 -й поверх! - висока тональність голосу, крик.

Вправа: «Розгнівані кульки».

Мета: показати та відпрацьовувати прийоми роботи з гнівом.

Хід вправи: Учасники, надуйте червоні кульки і зав'яжіть їх. Уявіть, що надута кулька – це тіло людини, а повітря, що знаходиться в ній – почуття

роздратування і гніву. Скажіть, чи може зараз (учасники тримають зав'язані кульки) повітря потрапити у кульку, або вийти з неї? Що трапиться, коли почуття гніву і роздратування переповнюють людину? А чи може людина, яка переживає роздратування і гнів, залишатися спокійною? А тепер стрибніть (сісти, надавити рукою, затиснути під пахву...) на свою кульку так, щоб вона вибухнула. Що трапилось з кулькою? Чи може такий спосіб висловлювання гніву бути безпечним? Чому? Що ви відчували, коли вибухнула кулька? якщо кулька – це людина, то кулька, яка вибухнула, означає якусь агресивну дію, наприклад напад на людину. Чи можна вважати такий спосіб висловлювання гніву безпечним? Давайте надуємо ще одну червону кульку, але зав'язувати її не будемо. Тримайте кульку міцно в руці, щоб повітря не виходило назовні. Ви пам'ятаєте, кулька – це людина, а повітря всередині неї – почуття роздратування і гніву. А тепер випустіть з кульки трохи повітря і знову міцно її затисніть. Ви помітили, що кулька зменшилась? Чи вибухнула кулька, коли з неї випустили повітря? Чи можна такий спосіб висловлювання гніву вважати більш безпечним? Чи залишилась кулька цілою? Чи налякала когось? коли ми висловлюємо гнів, контролюючи його, то він нікому не завдасть шкоди. На нашому плакаті є смужка веселки такого ж кольору, як і наші кульки. Який це колір? (Червоний). Прочитайте (подивіться на картки) в червоній кульці, що можна зробити, щоб зменшити почуття гніву. (Перекидатись, купатись, колотити подушку, корчити пики перед дзеркалом, фарбувати, малювати, крутити колеса). Давайте помалу випускати повітря з кульки і виконувати зазначені вправи. Гнів і роздратування, якщо їх безпечно висловлювати, можуть «вийти» з людини, як повітря з нашої кульки. А тепер давайте подивимось на плакат, там ви бачите смужки веселки інших кольорів, що написано на них? (читають написи на плакаті: спокій, полегшення, задоволення, щастя, радість, хороший настрій (розглядають картки))

Вправа «Лінія життя»

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Хід вправи: Психолог пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім учасники розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього психолог пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потрапляють в край негативну ситуацію, що спричинена їхньою неадекватною поведінкою (вбивство особистості, бійка з тяжкими ушкодженнями, тощо). Обговорення. Що слід зробити, щоб уникнути подібної ситуації? Яка поведінка та її особливості спричиняють такі ситуації?

Вправа «Хвиля».

Мета: Вчити концентрувати увагу; керувати своєю поведінкою.

Хід вправи: Учасникам пропонується зобразити море, яке, залежно від погоди може бути дуже різним. Ведучий дає команду «Штиль!» Всі учасники завмирають. За командою «Хвиля » шикуються в лінію і беруться за руки. Ведучий вказує силу хвилі, а учасники присідають і з інтервалом 1-2 секунди встають, не відпускаючи рук. Гра закінчується командою «Штиль!»

Релаксаційна вправа «Водоспад світла». На фоні релаксаційної музики Ведучий: "Уяви собі, що ти стоїш біля незвичайного водоспаду. У ньому немає води, а замість неї вниз струмує м'яке сонячне світло. Підійди ближче до цього водоспаду, встань під його струмені. Відчуй, як це чудесне світло падає на твою голову. Від нього розслабляються всі м'язи. Ось розслабленими стали лоб, рот, шия. Скрізь, де пройшов такий світловий промінь, тіло спокійне, тепле і начебто світиться, тепле світло стікає до плечей, до рук – вони стали дуже податливими, м'якими. Струмені світла стікають по спині, і ти відчуваєш, як у ній зникає напруга. Водоспад змиває напругу з твоїх грудей, з живота. Тобі приємно відчувати, що ти спокійно і легко дихаєш. Струмені світла рухаються по твоїх руках, ліктях, пальцях. Ніде не залишається навіть краплі стислості. Світло тече і по ногах, до ступень, до пальців ніг. Тепер все твоє тіло світиться теплим світлом. Воно розслаблене і м'яке. Тобі легко дихається. Ти відчуваєш, як твоє тіло скинуло

напругу і наповнюється свіжими силами. Побудь під цим водоспадом, поки я рахую до десяти, а потім повільно відкриєш очі ".

Заняття 5

Вправа "Привіт, Ти уявляєш?".

Мета: Розвивати уважне слухання, вміння емоційно проявляти зацікавленість до співрозмовника.

Хід вправи: Ведучий повертається до учасника, (сидить (стоїть) зліва від нього, і весело каже: "Привіт, Ти уявляєш ...?", а потім повідомляє йому якусь новину, розповідає смішну історію, випадок, анекдот. Завдання учасника - уважно вислухати і порадіти разом з ведучим. Потім учасник звертається до сусіда зліва і теж радісно вимовляє: "Здрастуй Ти уявляєш ...?" і закінчує фразу вже своєю новиною, випадком, історією. Можна в процесі гри змінити завдання. Наприклад попросити учасників переказувати одну і ту ж новину, історію, випадок. Простежте за тим, як змінюється первинна інформація (вона може ставати більш короткою, а може і більше розгорнутою).

Вправа "Король чи королева".

Мета: Формування позитивної "Я" – концепції, впевненості, зняття тривожності.

Хід вправи: Учасники стоять по колу. У центр ставиться стілець - це трон. Хто сьогодні буде Королем (Королевою)? Хтось сідає за бажанням на трон. Учасники по черзі звертаються до Короля (Королеви) і називають позитивні риси характеру що притаманні саме йому та надають різноманітні знаки уваги. Після висловлювання групи ведучий ставить учаснику, який сидів на троні питання: Що ти відчував? Яке висловлювання було найбільш приємним? Яке виявилось несподіваним? Чи бажаєш ти що-небудь сказати у відповідь?

Малювання на тему "Казкові дзеркала".

Мета: Формування об'єктивної самооцінки, вміння робити вибір.

Хід вправи: Ведучий повідомляє учасникам про те, що зберігаються три чарівних дзеркала. Якщо подивитися в перше дзеркало, то побачиш себе

маленьким та переляканим. Якщо подивишся у друге дзеркало – побачиш себе сміливим та сильним. Подивишся в третє – побачиш себе великим і веселим. Намалуйте себе такими, якими би ви побачили себе у першому дзеркалі. Тепер - у другому. Після задаються питання: яка людина симпатичніше? На кого ти зараз схожий? У яке дзеркало ти частіше заглядаєш?

Вправа: «Руки»

Мета: Вчити використовувати тактильний контакт як засіб вираження емоційного ставлення до іншого.

Хід вправи: Учасники працюють в парах. Ведучий пропонує: познайомитися руками, посваритися руками, помиритися руками.

Заняття 6

Вправа «Три будинки».

Мета: Розвиток самосвідомості, об'єктивної самооцінки, рефлексії.

Хід вправи: На чистому аркуші альбому зверху напиши назву малюнка "Що інші знають про мене?". Тепер тут же намалуй три будинки по п'ять поверхів в кожному. Назви будинків ви напишете пізніше. Розселенням в першому будинку відають твої батьки (або тільки мама, або тільки тато - як хочеш). Підпиши під першим будинком, хто розселяє в ньому жителів. У другому будинку всіх розселяє твій найближчий друг (подруга). Тому під цим будинком напиши "друг". У третьому будинку розселенням розпоряджається твій партнер (напиши під ним "чоловік/дружина"). Завдання: Напиши, будь ласка, своє ім'я на тому поверсі першого будинку, куди б на твою думку тебе поселили батьки. Тепер у другому будинку тебе поселить друг - напиши своє ім'я на тому поверсі, куди б тебе поселив друг. І останнє - в третьому будинку напиши своє ім'я на тому поверсі, куди б тебе поселив партнер. Назви будинки так, як ти хочеш. Це можуть бути різні психологічні якості, за якими тебе розселяють Батьки, Друг, Партнер.

Вправа "Чарівна крамничка".

Мета: Осмислення та усвідомлення власних життєвих цінностей. Зосередження на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, що б їм хотілося змінити.

Хід вправи: Один з учасників групи приходить в "Чарівну крамничку", продавець в якому - ведучий. Продавець-чарівник може запропонувати учаснику все, що тільки можна побажати: здоров'я, кар'єру, успіх, щастя, любов ... але вимагає, щоб покупець теж заплатив за це тим, що цінує в житті: здоров'ям, любов'ю і т.д. Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості, обмірковуванні, що б їм хотілося змінити. "Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на самих себе. Уявіть собі, що гуляючи лісом, ви раптово потрапляєте на стежку, яка виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в середину. Це - стара крамничка, причому чарівна. Тепер уявіть, що я - продавець цієї крамнички. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності - все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожную якість, ваше бажання ви повинні віддати що-небудь, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто побажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого він хоче. Поставлю питання: "А що ти віддаси за це?" Він повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, вміння, то, що віддається, або якщо мені, хазяїнові лавки, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, вміння. Кожен учасник групи повинен спробувати зробити хоча б одну покупку. Обговорення результатів «обміну» з групою.

Вправа: «Зустріч казкових героїв».

Мета: Корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин один з одним в процесі взаємодії.

Хід вправи: Психолог підбирає кожній особі казковий персонаж, який володіє протилежними особистісними особливостями. Наприклад, конфліктному учаснику пропонується роль персонажа, який з усіма дружить, всім допомагає (Попелюшка, Хлопчик-мізинчик), учаснику з низькою

самооцінкою пропонується роль героя, яким всі захоплюються (наприклад, Ілля Муромець), активному учаснику з руховою розгальмованістю роль, що передбачає обмеження активності (скляний чоловічок, стійкий олов'яний солдатик) і т. п. Казкові герої можуть бути вигаданими.

Учасники сідають в коло і відкривають зустріч казкових героїв. Тему для розмови Учасники можуть обрати самі. Вони придумують казку для своїх героїв і розігрують її. Після гри проходить обговорення.

Зразкові питання:

Опишіть свої відчуття в новій ролі.

Що заважало зберігати певний стиль поведінки?

Чи зможете ви в реальному житті поводитися так, як ваш герой?

Які сильні і слабкі сторони кожного героя?

Заняття 7

Вправа: «Віддати наказ».

Мета: Усвідомлення емоційного стану іншої людини в ситуації приниження. Аналіз та усвідомлення власних відчуттів в ситуації зміни ролей.

Хід вправи: Інструкція: Чи знаєте ви таких учасників, які люблять роздавати всім накази і поводитися, як великі начальники? Не називаючи ніяких імен, розкажіть, як поводитися такі особи, коли намагаються нав'язати іншим свою волю? А чи знаєте ви таких осіб, які дозволяють робити з собою все, що завгодно - штовхати, дражнити, знущатися - і не знаходять в собі мужності припинити все це і сказати: «Ні Я цього не хочу!». Знову ж, не називаючи жодних імен, розкажіть, як виглядають такі особи, з яким виразом обличчя вони ходять, як висловлюються, як поводитися? А тепер розбийтеся на пари. Вирішіть, хто з вас буде "А", а хто - "Б". "А" повинен стати надзвичайно деспотичною людиною, яка диктує учаснику, що та повинна робити. Наприклад: «А ну, йди чистити черевики!», «Не смій зі мною сперечатися!», «Швидко йди робити вечерю!» і так далі. "Б" повинен зіграти роль дитини, з якою можна робити все, що завгодно. Він повинен говорити своєму партнерові, що в усьому з ним згоден. Наприклад: «Ти завжди-завжди правий», «Я такий дурний, що ніколи б сам не додумався зробити так, як ти кажеш», «Я чиню правильно тільки тоді, коли роблю все, що ти мені кажеш» і так далі. Тепер протягом двох хвилин грайте в таких деспотичних і таких принижених людей. Потім попросіть учасників помінятися ролями. Можете запропонувати різні варіанти ролей. Аналіз вправи.

Вправа "Обмін ролями".

Мета: Встати на позицію іншого, відчувати його почуття і переживання, подивитися на проблему "очима" партнера.

Хід вправи: Вправа "Обмін ролями" може використовуватися самотійно або як частина попередньої гри. Для його реалізації запропонуйте учасникам, які брали участь в розіграванні ситуації, помінятися ролями той,

хто зображував потерпілого, стане суворим нападником і навпаки: Розіграти ситуацію повторно. Після повторного розігрування бажано обговорити з учасниками, що кожен з них відчув в новій ролі, чи змінилися його почуття по відношенню до людини, яку він зображував.

Вправа: «Який я?».

Мета: Формування адекватної самооцінки

Хід вправи:

Тест. Уяви собі, що ти впіймав Жар-птицю. Вона може виконати будь-яке твоє бажання. Загадав бажання? Придумав Пояснення? Якщо твоє пояснення збігається з якимось (якимись) з наведених нижче варіантів відповідей, познач цей варіант. Я ХОЧУ ОТРИМАТИ ЦЕ ... – бо ЦЕ є у інших, – бо ЦЬОГО немає у інших, – бо ЦЕ необхідно моїм родичам, друзям, – бо ЦЕ необхідно мені сьогодні, – бо просто хочеться. А як можна назвати душевні якості (або риси характеру), що підказали тобі ту чи іншу відповідь? (Заздрісність, Хвалькуватість, Доброта, Дбайливість, Дружелюбність, Практичність, Жадібність.). Навіть якщо ти виявив у себе всі названі риси характеру, це ще не повний твій "портрет". Багато інших якостей проявляються в твоїх вчинках, звичках, відносинах з людьми. Одні можна назвати хорошими, інші - поганими. Вони іноді борються в твоїй душі, а яке переможе - вирішуєш ти сам.

ТВОЯ ДУМКА: Які якості ти вважаєш хорошими, а які поганими? Які риси свого характеру тобі заважають, а які ти б хотів придбати?

Оповідання «Боягуз».

Справа була в Криму. Один приїжджий хлопчик пішов на море ловити вудкою рибу. А там був дуже високий, крутий слизький берег. Хлопчик почав спускатися, потім подивився вниз, побачив під собою величезні гострі камені і злякався. Зупинився і з місця не може зрушити. Ні туди, ні сюди. Вчепився в якийсь колючий кущик, сидить навпочіпки і дихати боїться. А внизу, в морі, в цей час рибалка ловив рибу. І з ним в човні була дівчинка, його дочка. Вона все бачила і зрозуміла, що хлопчик боїться. Вона стала сміятися і показувати на нього пальцем. Хлопчику було соромно, але він

нічого не міг з собою зробити. Він тільки став прикидатися, ніби сидить просто так і ніби йому дуже жарко. Він навіть зняв кепку і став нею махати біля свого носа. Раптом подув вітер, вирвав у хлопчика з рук вудку і кинув її вниз. Хлопчику було шкода вудки, він спробував сповзти вниз, але знову у нього нічого не вийшло. А дівчинка все це бачила. Вона сказала батькові, той подивився вгору і щось сказав їй. Раптом дівчинка стрибнула у воду і попрямувала до берега. Взяла вудку і пішла назад до човна. Хлопчик так розсердився, що забув геть усе і стрімголов покотився вниз. - Гей! Віддавай! Це моя вудка! закричав він і схопив дівчинку за руку. На, візьми, будь ласка, сказала дівчинка. Мені твоя вудка не потрібна. Я навмисне її взяла, щоб ти зліз вниз. Хлопчик здивувався і каже: - А ти почім знала, що я злізу? - А це мені тато сказав. Він каже: якщо боягуз, то, напевно, і жадібний.

Обговорення змісту оповідання, свого ставлення до історії, до поведінки кожної дієвої особи.

Заняття 8

Вправа «Мої якості».

Мета: Формування адекватної самооцінки.

Хід вправи: Кожному учаснику роздають аркуш паперу. Розділити його на дві колонки. Одну колонку підписати «Хочу позбутися», другу колонку підписати «Хочу придбати». Заповнити обидві колонки. Після закінчення роботи, учасники зачитують ті якості, який вони записали у колонках і пояснюють причини такого вибору якостей.

Вправа «Самокритика»

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Хід заняття: Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» — негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення: — Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи? Ведучий. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою

негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне. (Учасники накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.).

Вправа «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий кидає учаснику м'яч, при цьому каже комплімент. Комплімент — це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси учасників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення: — Кому було важко сказати товаришеві комплімент? — Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

Вправа «Все одно ти молодець»

Мета: підняти самооцінку, зняти психоемоційне напруження.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч». Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що...».

Обговорення: — Які відчуття викликала вправа?

Вправа «Добрий струмочок»

Мета: розвиток емпатії, формувати навичку підбадьорювання.

Хід вправи: Учасники утворюють коло. Всі вони «квіточки», а один із них «струмочок». Кожна «квіточка» розповідає «струмочку» про будь-яку свою образу. «Струмочок» має заспокоїти її.

Релаксаційна вправа «Лісова казка» на фоні релаксаційної музики «Звуки лісу». Влаштовуйтеся зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до звуків природи, співу птахів. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтеся до свого дихання. Дихання рівне і спокійне. Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на лісовій галявині. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо,

сном чарівним засинаємо. Руки відпочивають, ноги теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко,глибоко. Ми спокійно засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, очі відкриваються, люди піднімаються.

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок

Впровадивши корекційну програму, ми провели контрольний зріз з метою виявлення оцінки ефективності впровадженої програми. Повторну діагностику ми здійснювали за допомогою методик, які були використані при проведенні констатувального експерименту:

1. Методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей (для діагностики залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків).

2. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (для діагностики емоційної опори по відношенню до інших). Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (для діагностики рівня самооцінки).

3. Методика «Стратегії сімейного виховання» (для визначення стилю сімейного виховання).

4. Тест «Шкала тривоги Бека» (для діагностики рівня тривожності).

Було з'ясовано, що прояви емоційної залежності знизились за рахунок того, що знизився рівень тривожності, нормалізувалась самооцінка у жінок та знизився рівень авторитарного стилю сімейного виховання у чоловіків.

Детальний аналіз проведемо в порівнянні до та після впровадження корекційної програми в експериментальній групі. Результати групової психокорекції щодо зниження залежності від близьких міжстатевих стосунків в експериментальній групі після проведення формувального експерименту наведені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Рівень залежності від між статевих стосунків учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою діагностики схильності до різноманітних видів залежностей

Стать/	Чоловіки		Жінки	
Рівні прояву у %	До	Після	До	Після
Високий	100%	25%	100%	50%
Середній	-		-	50%
Низький	-	75%	-	-

Відповідно до даних, які ми отримали, можна сказати, що у більшості респондентів після відвідування корекційних занять за запропонованої нами програми відбулися позитивні зміни, щодо зниження залежності від міжстатевих стосунків. Позитивна динаміка даної якості особистості проявляється у тому, що у більшості респондентів виявлено середній рівень. Це свідчить що у встановленні міжстатевих стосунків респонденти проявляють більше емоцій та переживань, надають більше значення таким стосункам. Вони рідше вступають у залежні стосунки, ніж раніше, прагнуть детальніше спочатку пізнати особу.

Діагностика залежності від любовних почуттів під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано зниження показників емоційної залежності, тобто осіб з високим рівнем окреслених показників значно зменшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Рівень залежності від любовних почуттів учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою діагностики схильності до різноманітних видів залежностей

Стать/	Чоловіки		Жінки	
Рівні прояву у %	До	Після	До	Після
Високий	50%	-	100%	75%
Середній	50%	50%	-	25%
Низький	-	50%	-	-

Відповідно до результатів, які ми отримали, можна сказати, що у більшості респондентів знизився рівень прояву емоційної залежності, проте у жінок відбулись незначні зміни, це може свідчити про більшу прив'язаність

жінок до партнера у стосунка. Респондентам, у яких знизився даний показник стали більш впевненішими у власних силах, потребують меншої кількості уваги з боку партнера, стали більш незалежними та краще переносять конфліктні ситуації з особистістю, менше захоплюються особистістю об'єкта любові, схильне не ідеалізувати характеристики партнера, що свідчить про покращення в зниженні рівня емоційної залежності.

Діагностика розподілу емоційного опору при контрольному експерименті, свідчить про покращення показників в експериментальній групі. Результати подано в таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3.

Рівень розподілу емоційного опору учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

Стать/	Чоловіки		Жінки	
Рівні прояву у %	До	Після	До	Після
Високий	50%	-	75%	50%
Середній	50%	50%	25%-	50%
Низький	-	50%	-	-

За результатами, які ми отримали можна сказати, що у більшості досліджуваних серед чоловіків покращились показники. Тепер респондентам стали менше потребувати емоційної опори, самодостатні, їм легше приймати власні рішення, навіть без підтримки значущих осіб, менше потребують прояву любові та емоційної близькості. Респонденти стали краще себе почувати, покращилось спілкування з друзями, стали більш певнені у власних силах та не потребують схвалення від значущих людей, для того щоб почувати себе добре, знизився рівень тривожності, стали легше переносити власні невдачі.

Діагностика тривожності під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано зниження показника тривожності, тобто осіб з високим рівнем окреслених показників значно зменшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.

Рівень розподілу тривожності учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за тестом «Шкала тривоги Бека»

Стать/	Чоловіки		Жінки	
Рівні прояву у %	До	Після	До	Після
Високий	25%	-	100%	25%
Середній	75%	25%	-	25%
Низький	-	75%	-	-

За результатами повторної діагностики, що представлені у таблиці 3.2.4 ми можемо сказати, що у більшості респондентів покращились показник, тобто знизився рівень тривожності. Респонденти тепер більш впевнені у власних силах, вони дуже рідко відчувають тривогу, за події, які могли б трапитись, їм легше контролювати себе, також вони можуть в стресовій ситуації заспокоїти себе та діяти об'єктивно. Все це свідчить про ефективність впливу колекційної програми на даний компонент емоційної залежності.

Діагностика самооцінки жінок під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано підвищення показників самооцінки, тобто осіб з середнім рівнем окреслених показників значно збільшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 3.2.5.

Таблиця 3.2.5.

Рівень розподілу самооцінки серед жінок-учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки»

Рівні прояву у %	До	Після
Високий	100%	25%
Середній	-	75%
Низький	-	-

За результатами повторної діагностики, що представлені у таблиці 3.2.5 ми можемо сказати, що у більшості респондентів покращились показники, тобто середній рівень самооцінки особистості. Після впровадження колекційної програми, респонденти можуть ставити перед собою реалістичні цілі та їх досягати, покращилось відношення до себе, як особистості, здатні адекватно сприймати конструктивну критику, ефективно взаємодіяти з партнерами, колегами та близькими людьми, стали менш залежні від думки оточуючих, що свідчить про ефективність впровадження психокорекційної програми.

За результатами діагностики після впровадження психокорекційної програми стосовно рівня розподілу авторитарного стилю виховання серед чоловіків, свідчать про ефективність впровадження колекційної програми. . Результати повторної діагностики подано в таблиці 3.2.6.

Таблиця 3.2.6.

Рівень розподілу авторитарного стилю виховання серед чоловіків-учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою «Стратегії сімейного виховання»

Рівні прояву у %	До	Після
Високий	100%	50%
Середній	-	50%
Низький	-	-

За отриманими результатами повторної діагностики, ми можемо сказати, що кількість респондентів з високим рівнем прояву, знизилась в половину. Після проходження корекційної програми, респонденти стали менше вдаватись до постійного контролю партнера чи близької людини, знизилась обмеженість самостійності дій, стали більше прислухатись до переживань партнера та підвищився рівень довіри до них.

В такому випадку, можна сказати, що розроблена корекційна програма ефективно впливає на зниження емоційної залежності.

Розподіл показників, що було отримано нами після проведення формульовального експерименту та застосування методів математичної

обробки за критерієм Манна-Уїтні. Порівняльний аналіз виділених нами проявів емоційної залежності та чинників, що на неї впливають серед чоловіків та жінок, що стали учасниками експериментальних групи, мають статистично значущі зміни:

- між залежністю від міжстатевих стосунків до впровадження корекційної програми та після: у чоловіків ($U_{\text{емп.}} = 0.5$ при $p \leq 0.05$), у жінок ($U_{\text{емп.}} = 1$ при $p \leq 0.05$).
- між любовною залежністю до впровадження корекційної програми та після: у чоловіків ($U_{\text{емп.}} = 0$ при $p \leq 0.01$).
- між емоційним опором на інших до впровадження корекційної програми та після: у чоловіків ($U_{\text{емп.}} = 0$ при $p \leq 0.01$).
- між тривожністю до впровадження корекційної програми та після: у чоловіків ($U_{\text{емп.}} = 0.5$ при $p \leq 0.05$), у жінок ($U_{\text{емп.}} = 1$ при $p \leq 0.05$).
- між стилем сімейного виховання до впровадження корекційної програми та після: у чоловіків ($U_{\text{емп.}} = 0.5$ при $p \leq 0.05$).
- між самооцінкою впровадження корекційної програми та після у жінок ($U_{\text{емп.}} = 0$ при $p \leq 0.01$).

Статистично значущих змін не виявлено:

- між любовною залежністю до впровадження корекційної програми та після: у жінок ($U_{\text{емп.}} = 3.5$ при $p \leq 0.05$).
- між емоційним опором на інших до впровадження корекційної програми та після: у жінок ($U_{\text{емп.}} = 4$ при $p \leq 0.05$).

Детальніше статистична значущість отриманих результатів відповідно до критерію рангової кореляції Спірмена, а також зведені таблиці показників респондентів наведені у Додатку Г, В.

Таким чином, дієвість запропонованої нами психокорекційної програми на зниження емоційної залежності в загальні на 7,5% підтверджується як результатами дослідження змін показників прояву виділених нами компонентів, так і загальними показниками розвитку даного феномену. Ми можемо сказати, що краще корекційному впливу при даній

проблемі піддаються чоловіки, так як у них відбулись значущі зрушення у подоланні емоційної залежності, що не можна сказати про жінок.

3.3. Практичні рекомендації для чоловіків та жінок, щодо подолання емоційної залежності

1. Виконувати вправи на розвиток емоційно-чуттєвої сфери. Зокрема, на пониження рівня агресивності, фрустрації та тривожності, підвищення рівня вираження позитивних емоцій.

Зниження рівня агресивності можна досягти за допомогою таких вправ як: «Півнячий бій», «Цирк», «Планети» та ін. Суть останньої полягає в тому, що учасникам пропонується уявити власні планети по яким вони згодом подорожуватимуть, продумати все до дрібниць, в тому числі і які люди там мешкатимуть. Їм потрібно назвати риси характеру жителів їх планети, а потім зрівняти яких рис більше позитивних чи негативних.

Рівень тривожності можна зменшити виконавши такі вправи: «Примірювання ролей», «Частина мого «Я», «Непотрібне-продихати», «Допоможи виправитися», «Жучок», «Продовж речення», «Лимон», «Асоціації», «Митниця», «Слухаємо себе», «Водоспад», «Мій страх», «Скафандр», «Уявне тренування», «Репетиція», «Ляльковий театр». Вправа «Уявне тренування» полягає в тому, що людині пропонується продумати і уявити ситуацію, котра спричиняє тривогу. Ситуацію потрібно чітко уявити, спричинити її переживання і заздалегідь ретельно продумати свою поведінку в ній.

2. Разом з емоційно-чуттєвою сферою розвивати вольову сферу. Так як вольова сфера забезпечить меншу схильність до емоційної залежності.

Емоційна сфера тісно пов'язана із вольовою, яку можна розвивати такими вправами: «Сніданок потрібно заробити», «Ледачі вісімки», «Скажи ні», «Складні ситуації». Остання вправа містить в собі програвання певних ситуацій в різних місцях. Учасникам потрібно знайти вирішення проблемної ситуації не образивши когось, тобто потрібно стримувати свої негативні емоції, а також не давши в образу себе. Приклади ситуацій можуть бути абсолютно різними як попросити щось, так і відмовити в проханні, як і

розпочати розмову з неприємною для себе людиною, так і подякувати незнайомій людині. Основним завданням учасників є проявити силу волі і виконати завдання, навіть якщо воно неприємне для них, тобто заглушити свій страх, тривогу.

3. Розвивати здатність до рефлексії та емпатії.

Необхідно не лише мати змогу вирішувати свої проблеми, контролювати свої емоції і розвивати їх, потрібно ще уміти зрозуміти емоції людей, які знаходяться поруч. Тому рівень емпатії потрібно підвищувати і це стає можливо за допомогою таких вправ: «З'єднувальна нитка», «Що ти зробиш, якщо побачиш...», «Іграшка», «Що трапилось з героєм?», «Зустріч». У більшості з цих вправ учасникам потрібно назвати емоції, які переживають інші, уявити, що вони зробили б задля того, щоб підтримати людину або ж заспокоїти. Тобто розповісти як би вони вчинили в ситуаціях, коли інша людина відчуває позитивні або негативні емоції. А потім поділитись тим, які емоції в цей час вони самі переживали.

4. Виконувати вправи на самоконтроль та саморегуляцію.

Важливим є не лише вміння розпізнавати емоції та почуття, потрібно вміти їх ще й контролювати. Адже існує безліч випадків, коли прояви хвилиnnих емоцій в подальшому створювали проблеми. Розвивати навички самоконтролю та саморегуляції можна виконуючи різні вправи, наприклад: «Опануй себе», «Що я даю людям і чого від них чекаю?», «Чарівний базар», «Аукціон ідей», «Спокійні та агресивні відповіді».

Вправа «Аукціон ідей» спрямована на розвиток саморегуляції. Вона полягає в тому, що учасники діляться на 4 команди і кожна група отримує своє завдання. Суть якого полягає в тому, що команді потрібно знайти якомога більше засобів, які допоможуть справитись в складних ситуаціях, подолати різні емоційні стани. Наприклад: стан роздратованості або гніву, стан невпевненості та сором'язливості, стан ображеності та стан сильного хвилювання.

Вправа «Спокійні та агресивні відповіді» має на меті розвиток навичок самоконтролю. Її зміст складається з того, що кожному учаснику пропонується в заданій ситуації продемонструвати спокійні, впевнені

таагресивні відповіді. Після того як всі виконали поставлене завдання, йде обговорення відчуттів людини під час і після демонстрації ситуації, визначаються плюси і мінуси кожної відповіді, обираються найбільш правильні.

5. Відмовитись від контролю свого партнера.

Емоційно залежні люди намагаються постійно контролювати свого партнера, це пов'язано із страхом втратити його. Така особистість постійно вимагає у партнера любові, уваги, різноманітних проявів почуттів, розуміння. Як правило це спричинене відсутністю контролю над власним життям, який завдає шкоди всі оточуючим людям. Це все призводить до контролю над іншими особами і ще більше відштовхує партнера. В таких випадках, рекомендується, особам, що схильні до контролю налагодити особисте життя, це можна транслювати, як:

- знайти для себе заняття, яким хотілося б займатись, але не було на те часу, спорт, творчі хобі, читання літератури, все це займає час, і через поглиненість у такого роду заняття, буде не вистачати часу на контроль партнера.
- займатись саморозвитком, тобто покращити свої знання в певній галузі, це позитивно відобразиться не тільки на особистості, а й на партнеру, який через захопленість справою, може більше проявляти зацікавленості до партнера, що контролює, так як це стане більш добровільно ніж раніше.
- займатись релаксацією, вона сприяє розслабленню, встановленні гармонії з собою, навчитись слухати в першу чергу себе, що сприятиме задоволенню власних інтересів.
- виокремити у спілкуванні з партнером час на себе, тобто раз в тиждень проводити час з друзями, колегами по роботі, товаришами, окремо від партнера, що сприятиме задоволенню потреб у спілкуванні з іншими.
- визначити стратегічні цілі з приводу власного життя. Необхідне занурення в себе для відповіді на найскладніші питання в житті «Хто я?» і «Для чого я живу?», «Чи все мене задовольняє у власному житті».

Відповівши на ці запитання, особистість віднайде себе, без втрати власної ідентичності і направить всі ресурси на вирішення власних задач.

Висновок до третього розділу

Результати, отримані на формувальному етапі нашого дослідження дали можливість сформулювати висновки до третього розділу магістерської роботи.

Психокорекційна програма зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок визначила основний зміст проведення формувального експерименту. Виділені нами прояви емоційної залежності: залежність від міжстатевих стосунків, любовна залежність та емоційний опір на інших, також виокремлені психологічні чинники: тривожність, самооцінка та стиль сімейного виховання, що впливають на формування емоційної залежності. Кожен з них виступає невід'ємним елементом означеного явища у цілому, тобто від розвитку кожного з аспектів залежить загальний рівень емоційної залежності.

Емоційна залежність характеризується її проявами: залежність від міжстатевих стосунків є невід'ємним елементом прояву емоційної залежності, який характеризується відсутністю переживань особливих почуттів до об'єкта уваги і часто особи, що вступають в часті міжстатеві стосунки не можуть пояснити чому саме з цією людиною вони вирішили зустрічатись, через велику кількість партнерів особи з домінуванням даного компоненту схильні до надмірного контролю інших осіб; залежність від почуття любові часто являється основою емоційної залежності, так як такі особи потребують постійної уваги партнера, вимагають прояву почуттів, намагаються часто тактильно взаємодіяти з особистістю, що підсилює психологічну залежність в емоційній сфері; емоційний опір на інших характеризується постійним бажанням підтримки з боку партнера, вони намагаються перекладати відповідальність за власні вчинки на інших, тощо.

Виокремлені нами психологічні чинники являються основою до виникнення емоційної залежності. Висока тривожність характеризується постійним відчуттям тривоги за те, що може трапитись, намагаючись

отримати відчуття впевненості в певних діях, особи намагаються залучитись підтримкою партнера і уникнути такого роду переживань. Низький рівень самооцінки також негативно впливає на особистість, так як невпевненість у власних силах та надмірна критичність по відношенню до себе, неможливість досягнення поставлених цілей вимагає знаходження поруч особи, яка могла б компенсувати це все. Стиль сімейного виховання у чоловіків впливає на підвищення емоційної залежності через завищений контроль та вимоги батьків, що висувались по відношенню до особистості.

При створенні нами психокорекційної програми було враховано особливості виокремлених компонентів, що впливають на психологічну залежність в емоційній сфері та їх ієрархічність.

Підтверджено ефективність впливу психокорекційної програми на психологічну залежність в емоційній сфері чоловіків та жінок. Результати дослідження показали, той факт, що більшість респондентів-чоловіків експериментальної групи виявила зрушення щодо прояву означених нами аспектів, що впливають на емоційну залежність. У більшості досліджуваних чоловіків експериментальної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників прояву любовної залежності, емоційного опору, тривожності та авторитарного стилю сімейного виховання.

Аналіз результатів формувального експерименту дослідження дозволяє констатувати, що емоційна залежність в учасників експериментальної групи має позитивні зміни, що виявляється в зниженні рівнів прояву емоційної залежності, зниження рівнів тривожності та авторитарного стилю сімейного виховання у чоловіків та самооцінки у жінок. Показники, що були отримані в результаті контрольного зрізу у експериментальній групі, вказують на ефективність створеної та впровадженої нами психокорекційної програми щодо зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок. Для зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок, нами було розроблено практичні рекомендації особистостям, що схильні до неї.

ВИСНОВКИ

У магістерській дипломній роботі наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми розвитку емоційної залежності чоловіків та жінок, що полягає у характеристиці його структурних компонентів; визначенні психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційної залежності; експериментальному дослідженні означеного явища та створенні й апробації психокорекційної програми зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок.

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчив, що емоційна залежність є станом вираженої психологічної залежності від іншої людини, думки якої визначають емоційний стан суб'єкта.

Особливості людини, що можуть сприяти виникненню залежної поведінки. Робота звертає увагу на такі людські особливості як: занижена здатність долати труднощі повсякденного життя, але за достатнього рівня здатності долати кризові ситуації; прихований комплекс меншовартості в поєднанні з демонстрацією переваги; зовнішня комунікабельність у поєднанні зі страхом перед стійкими емоційними контактами; прагнення говорити неправду; прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні; прагнення знімати з себе відповідальність у прийнятті рішень; стереотипність, повторюваність поведінки; залежність, несамотійність як риса характеру; тривожність.

2. Концептуальною основою дослідження психологічної залежності у чоловіків та жінок є положення про те, що детермінантами емоційної залежності виступають: наявність акцентуацій характеру, неадекватна самооцінка, завищена тривожність та агресивність, стиль сімейного виховання, що базується на гіперконтролі.

У процесі дослідження було з'ясовано той факт, що вищезазначені складові впливають на психологічну залежність в емоційній сфері. Самооцінка, як психологічно особистісне утворення, що надає змогу особистості оцінити свій моральний та фізичний стан, власні можливості, активність, відносини з іншими особистостями та соціальною групою,

спрямованість, тощо. Вона складається під впливом оцінок, що дають особистості оточення.

Формується як результат зіставлення двох образів: «Я»-реальне та «Я»-ідеальне. Тривожність - риса характеру особистості, що проявляється у надмірному хвилюванні, тощо. Для особистостей у яких високий рівень тривожності характерна: безнадійність, безпорядність, уникання конфліктних ситуацій. Стиль сімейного виховання – це характерна стратегія поведінки батьків по відношенню до дитини. Стилi вихованню відрізняються між собою рівнем контролю, методами виховання, рівнем емоційної чуйності по відношенню до дитини, і протягом дорослішання впливають на формування характерологічних особливостей особистості.

3. Дослідження психологічних чинників емоційної залежності, дозволило констатувати той факт, що у більшості респондентів відсутні прояви емоційної залежності. Проте незначна частка досліджуваних характеризується наявністю емоційної залежності, про що свідчать високі показники компонентів прояву, та високого рівня тривожності у чоловіків та жінок, домінування авторитарного стилю виховання у чоловіків, та занижена самооцінка у жінок.

Відповідно до цього можна сказати, що у респондентів високий рівень емоційної залежності в цілому, що може виступати негативним фактором в діяльності особистості. Зниження рівня емоційної залежності у чоловіків та жінок є можливим за умови спеціально організованої діяльності особистостей, що становить основу створеної нами психокорекційної програми.

Психокорекційна програма зниження емоційної залежності у чоловіків та жінок спрямована на зниження впливу таких психологічних чинників як: самооцінка, стиль сімейного виховання, тривожність, складається з 8 занять метою яких є: знизити рівень прояву емоційної залежності чоловіків та жінок; нормалізувати рівень самооцінки особистості; знизити рівень конфліктності та тривожності особистості.

Формування виділених аспектів здійснюється за рахунок дії наступних психологічних технік: ігор, вправ, бесід, обговорення, арт-терапевтичних методів, творчих завдань, релаксаційних вправ.

Результатом апробації психокорекційної програми є тенденції зростання кількості респондентів з низьким та середнім рівнями прояву емоційної залежності, тривожності, самооцінки та авторитарного стилю виховання.

Аналіз результатів формувального експерименту дослідження дозволяє констатувати той факт, що зниження рівня емоційної залежності в учасників корекційної групи має позитивні зміни, що виявляється в зменшенні показників прояву емоційної залежності та низького і середнього рівня тривожності, стилю виховання та нормалізації самооцінки. Показники, що були отримані в результаті контрольного зрізу в учасників корекційної групи, вказують на ефективність створеної та впровадженої нами психокорекційної програми щодо зниження емоційної залежності у чоловіків.

У результаті проведеної нами експериментальної роботи з чоловіками та жінками, статистично доведено достовірність позитивних змін у чоловіків корекційної групи. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального та формувального експериментів підтверджують значущість виявлених позитивних змін ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$) що підтверджує достовірність зміни показника емоційної залежності. Це дозволяє нам засвідчити факт ефективності створеної нами психокорекційної програми зниження емоційної залежності.

Для покращення показників зниження емоційної залежності серед чоловіків та жінок, що не увійшли до контрольної групи, нами було розроблено практичні рекомендації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс, Р. Розвиток Я-концепції і виховання / Р. Бернс ; пер. з англ. – Київ: Основи, 1986. – 420 с.
2. Бондаренко, О. П. (2018). Емоційна регуляція та її роль у формуванні психологічної стійкості. К.: Академвидав.
3. Вороніна, Н. М. (2021). Теорії психологічної залежності: сучасний підхід. Київ: Довженко, 1989 - 121с.
4. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. - 2013. Вип. 4. С. 73–83.
5. Гавриленко Я. Перспективи якісного дослідження міжособистісної залежності у близьких Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 7. С. 97–104.
6. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
7. Глушко Л. О. Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 19 с.
8. Говорун Т. В., Кікінеджі О. М. Гендерна психологія : Навч. Посіб. Київ: Академія, 2004. 307 с.
9. Горні К. Невротична особистість нашого часу (*The Neurotic Personality of our Time*), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. — Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. — 186 с. — ISBN
10. Гошовська О. Я. Психозахисне самоприйняття особистості : монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 316 с.
11. Гребенюк, Л. І. (2016). Психологічні аспекти залежностей та їх корекція. К.: Ніка-Центр.
12. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ :

- Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2015. 219 с.
13. Данильченко Т. В. Феномен гендерної ідентичності в психології. Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 57–63.
 14. Екман П. Психологія емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш / П. Екман; [пер. з англ.]. – [2-ге вид.]. – 2010. – 334 с.
 15. Журавель Т. В. Основи психотерапії: Навчальний посібник. – Київ: Академвидав, 2010. – 256 с.
 16. Захист від стресу. Фізіологічно-орієнтований підхід до вирішення психологічних проблем (Метод Ретри). – 2001. – 336 с.
 17. Изард К. Психологія емоцій: Пер. з англ. Київ, 2000. – 464 с.
 18. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. – Щецин : Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.
 19. Кабаніс П. Ж. Рапорти між фізичним і моральним у людині / П. Ж. Кабаніс // Антологія класичної філософії. – Київ: Абрис, 2003. – С. 254–289
 20. Ковальчук, М. В. (2017). Психологічні аспекти емоційної залежності у жінок та чоловіків. К.: Психологічний центр.
 21. Корнеліус Х., Фейр Ш. Виграти може кожен / Х. Корнеліус, Ш. Фейр. — М.: АТ Стрингер, 1992. — 116 с.
 22. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок : автореф.дис.канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
 23. Кочарян А. С., Коцарь А. В. Синдроми невротичної любові // Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. – 2000. – № 498. – С. 68-72.
 24. Кочарян А. С., Терещенко Н. Н., Асланян Т. С., Гуртова І. В. Синдром «емоційного холоду» у міжособистісних стосунках: аддиктивний контекст // Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. – 2007. – № 771. – С. 115-119.
 25. Кочюнас Р. Психологічне консультування. Групова психотерапія. - М.: Академічний Проект; ОПпл, 2002. - 464 с. - (Серія «Gaudeamus»)

26. Левченко, І. І. (2019). Емоційна сфера особистості: розвиток і корекція. Харків: Видавництво ХНУ.
27. Ліфтон, Р. Дж. "Радикалізація і жорстокість: Дослідження тоталітаризму" / Роберт Дж. Ліфтон ; пер. з англ. – Київ: Вид-во "Основи", 2007. – 416 с.
28. Маслоу А. "Мотивація та особистість". – К., 2012.
29. Матійків І. М. Тренінг Емоційної Компетентності. Навчально-Методичний Посібник Київ Педагогічна Думка 2012,– 112 с.
30. Милославська О.В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат. Право і безпека: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018 , №4. с.111-117
31. Мілютіна К. Л. М60. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2004. — 192 с.: іл. — Бібліогр.: с. 180–184
32. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 29-32с.
33. Музика О. Л. Психологія особистісного розвитку: Навчальний посібник. – Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 320 с. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
34. Оатлі, К., Дженкінс, Дж. М. Психологія емоцій / Кей Оатлі, Дженет М. Дженкінс ; пер. з англ. –К., 2004. – 512 с.
35. Обозов М. М. Психологія міжособистісних стосунків. – Київ: Наука, 2006. – 191 с.
36. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. № 3–4. С. 131–140.
37. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник- довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

38. Просандеєва Л. Є. "Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: автореф. дис. ... докт. психол. наук." – Київ, 2012. – 44 с.
39. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова; ред. Н. А. Побірченко. – Київ: Науковий світ, 2007. – 274 с.
40. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. / [3-тє вид., стереотип.], за ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
41. Рейнольдс М. Коучинг: емоційна компетентність / М. Рейнольдс; [перекл. з англ.]. – Центр підтримки корпоративного управління та бізнесу, 2003. – 112 с.
42. Рене Декарт. Метафізичні розмисли. Пер. з франц. Зої Борисюк — Київ: Юніверс, 2000, с.21-298.
43. Рогачко В. О. Гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/28115/1/192-195.pdf> (дата звернення: 19.07.2024).
44. Роджерс, К. Становлення особистості: Погляд на психотерапію / Карл Роджерс ; пер. з англ. – Київ: Психологія, 2001. – 432 с.
45. Родіна Н. В. "Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості" / Вісник ОНУ ім. Мечникова. Психологія. – 2014. – Т. 19. – Вип. 1 (31). – Одеса, 2014. – С. 279–285.
46. Савченко А.В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 657 с.
47. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. Київ: ВЦ Академія, 2017. 384 с.
48. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навч. посіб. Київ: Знання, 2017. 72 с.
49. Семиченко В. А. Психічні стани. Київ: Магістр-S, 1998. 208 с.
50. Сидоренко, В. В. (2015). Стаття і психологічні особливості емоційного реагування. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

51. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
52. Соціальний інтелект: Теорія, вимірювання, дослідження. – 2004. – 176 с.
53. Стейн С. Дж. Переваги EQ: Емоційний інтелект і ваші успіхи / Стівен Дж. Стейн, Говард І. Бук. – Дніпропетровськ: Баланс Бізнес Букс, 2007. – 384 с.
54. Столяренко О. Психологія особистості. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.Stoliarenko-O.V..pdf> (дата звернення: 17.09.2024).
55. Теорія і практика глибинної психокорекції: Шоста Авторська школа академіка НАПН України Т. С. Яценко / уклад. В. П. Андрущенко, А. В. Глузман. – Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – 226 с.
56. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.
57. Толкунова І. Феномен впевненості як детермінанта діяльності. Соціальна психологія. 2006. № 3 (17). С.102–107.
58. Тренінг управління емоціями. 42 прості вправи, які навчать вас справлятися з ревностями, образою чи страхом. І радіти життю! – 2008. – 256 с.
59. Фінів О. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Випуск 1, 2016. С. 258-268.
60. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок – Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2008 – 19 с.
61. Фромм, Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм ; пер. з англ. – Київ: Основи, 2004. – 254 с.
62. Холмс Дж. (1993). Джон Боулбі і теорія прихильності . Творці сучасної психотерапії. Лондон; Нью-Йорк: Routledge. ISBN 0-415-07730-3. OCLC 27266442

63. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
64. Шебанова С. Г. Аналіз образу «Я» в дослідженні феномена агресії у студентів / С. Г. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 1. – С. 31-34.
65. Ялом І. "Групова психотерапія. Теорія та практика" / Переклад з англійської. – М.: Апрель Прес, ЕКСМО-Прес, 2000. – 576 с.
66. Яременко, О. А. (2014). Емоції та їх вплив на розвиток особистості. Львів: Вид-во ЛНУ ім. І. Франка.
67. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : навч. посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
68. Barrett, L. F., & Lindquist, K. A. (2013). *The Theory of Constructed Emotion: An Active Inference Account of Interoception and Categorization*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(7), 121-134.
69. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
70. Beck, A. T., & Weishaar, M. E. "Cognitive Therapy of Personality Disorders" / A. T. Beck, M. E. Weishaar. – New York: Guilford Press, 2005. – 432 с.
71. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books, 1988.
72. Bowlby, J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books, 1982.
73. Brown, S. D., & Lent, R. W. "Handbook of Counseling Psychology" / S. D. Brown, R. W. Lent. – New York: Wiley, 2004. – 832 с.
74. Burns, R. Poems, Chiefly in the Scottish Dialect. Kilmarnock: John Wilson. (1786).
75. Burns, R. To a Louse, on Seeing One on a Lady's Bonnet at Church. In Poems, Chiefly in the Scottish Dialect. Kilmarnock: John Wilson. (1786).

76. Burns, R. To a Mouse, on Turning Her Up in Her Nest with the Plough. In *Poems, Chiefly in the Scottish Dialect* (Edinburgh Edition). William Creech. (1793).
77. Conway, F., & Siegelman, J. "Snapping: America's Epidemic of Sudden Personality Change" / Flo Conway, Jim Siegelman. – New York: Stillpoint Press, 1978. – 352 p.
78. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
79. Ekman, P. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books, 2003.
80. Ekman, P., & Friesen, W. V. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975.
81. Ellis, A. (2001). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*.
82. Eysenck H. J. *The Biological Basis of Personality*. – Springfield: Charles C. Thomas, 1967. – 235 p.
83. Feldman, R. S. (2013). *Development Across the Life Span*. Pearson Education.
84. Gabor Maté *In the Realm of Hungry Ghosts / Close Encounters with Addiction*. Berkeley, CA : North Atlantic Books, 2010.
85. Gergen, K. J. "The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life" / K. J. Gergen. – New York: Basic Books, 1991. – 320 c.
86. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
87. Goleman, D. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books, 2006.
88. Gross, J. J. (2002). *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
89. Herbart J. F. *Umriss pädagogischer Vorlesungen* / von Joh. Friedrich Herbart ; herausgegeben von P. Schutze. – Breslau : Ferdinand Hirt, 1970. – 155 S.

90. Higgins, E. T. (1987). *Self-Distancing: A New Perspective on the Role of Emotions in Self-Regulation*. In *Social and Personality Psychology Compass* (pp. 317-344). Blackwell Publishing.
91. Horney, K. "Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis" / K. Horney. – New York: Norton & Company, 1945. – 264 с.
92. James W. The Principles of Psychology. – New York: Henry Holt and Company, 1890. – 689 p. Электронная книжка: 7.9: William James by Jody Ondich is licensed CC BY-NC-SA 4.0.
93. Klimstra, T. A., & Denissen, J. J. (2017). *The Development of Emotional Regulation in Adolescence: A Review*. *Current Directions in Psychological Science*, 26(3), 236-243.
94. Koval, P., Pe, M. L., & Kuppens, P. (2016). *The Emotion Regulation Profile-Revised: Validity and Reliability of a New Measure of Emotion Regulation Strategies*. *Psychological Assessment*, 28(4), 759-769.
95. Kurt Lewin – "Principles of Topological Psychology" / Kurt Lewin. – New York: McGraw-Hill, 1936.
96. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer, 1984. 444 p.
97. Lazarus, R. S. "Emotion and Adaptation" / R. S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991. – 592 с.
98. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
99. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence [Electronic resource]. – 2005. Mode of access: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/
100. Prometheus Books.
101. Robinson, M. D., & Alloy, L. B. (2003). *Self-Esteem and Self-Complexity: The Role of Social and Psychological Factors*. In *Self-Esteem and Self-Complexity* (pp. 56-78). Academic Press.
102. Rogers, C. R. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980.
103. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

104. Tucker, D. W. "Emotional Dependency and Psychological Disorders" / D. W. Tucker. – Journal of Clinical Psychology, 2011. – Vol. 67, No. 2, pp. 145–159.
105. Wolfe, D. (2003). *The Socialization of Emotion: A Cognitive-Developmental Perspective*. In *The Handbook of Emotional Development* (pp. 317-340). Wiley.
106. Wolpe J. Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford, 1958. 239 p.
107. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. "Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again" / J. E. Young, J. S. Klosko, M. E. Weishaar. – New York: Penguin Books, 2003. – 384 c.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей

Інструкція. Вам пропонується тестовий матеріал, що складається з 70 питань (суджень). Уважно прочитайте твердження і, не роздумуючи дуже довго, виберіть один з варіантів відповіді. Ні -1 бал; Скоріше ні - 2 бали; Ні так, ні ні -3 бали; Скоріше так - 4 бали; Так - 5 балів.

Тестовий матеріал.

- 1.Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися
- 2.У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор.
- 3.Я вважаю, що самотність - це найстрашніше в житті.
- 4.Я - людина азартна і люблю азартні ігри.
- 5.Міжстатеві стосунки - це найбільше задоволення в житті.
- 6.Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення.
- 7.Я дотримуюся релігійних ритуалів.
- 8.Я весь час думаю про роботу і про те, як виконати її краще.
- 9.Я досить часто приймаю ліки.
- 10.Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером.
- 11.Не уявляю своє життя без сигарет.
- 12.Я активно цікавлюся проблемами здоров'я.
- 13.Я пробував наркотичні речовини.
- 14.Мені важко боротися зі своїми звичками.
- 15.Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння.
- 16.Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору.
- 17.Головне, щоб кохана людина завжди була поруч.
- 18.Час від часу я відвідую ігрові автомати.
- 19.Я не думаю про міжстатеві стосунки, тільки коли я сплю.
- 20.Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різні смаколики.
- 21.Я досить активний член релігійної громади.
- 22.Я не вмію відпочивати, відчуваю себе погано під час вихідних.
- 23.Ліки - найпростіший спосіб поліпшити самопочуття.
- 24.Комп'ютер - це реальна можливість жити повним життям.
- 25.Цигарки завжди зі мною.

26. На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу.
27. Спробувати наркотик - це отримати цікавий життєвий урок.
28. Я вважаю, що кожна людина від чогось залежна.
29. Буває що я трохи перебираю, коли випиваю.
30. Телевізор увімкнено більший час мого перебування вдома.
31. Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї.
32. Гра дає найгостріші відчуття в житті.
33. Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже утримання для мене є вкрай важким.
34. Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки.
35. Вважаю що релігія - єдине що може врятувати світ.
36. Близько часто скаржаться, що я постійно працюю.
37. У моєму будинку багато медичних і подібних препаратів.
38. Іноді, сидячи біля комп'ютера я забуваю поїсти або про справи.
39. Сигарета це найпростіший спосіб розслабитися.
40. Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я.
41. Наркотик приносить найсильніші відчуття з усіх можливих.
42. Звичка - друга натура, і позбуватися від неї нерозумно.
43. Алкоголь в нашому житті - основний засіб розслаблення і підвищення настрою.
44. Якщо зламався телевізор, то я не буду знати чим себе розважити ввечері.
45. Бути покинутим коханою людиною - найбільше нещастя, яке може статися.
46. Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти стан а в іншу програти два.
47. Найстрашніше це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задовольнити партнера в ліжку.
48. Під час походу в магазин не можу втриматися, щоб не купити що нитка смачненьке.
49. Найголовніше в житті - жити наповненою релігійним життям.
50. Міра цінності людини полягає в тому, на скільки вона віддає себе роботі
51. Я досить часто приймаю ліки.
52. "Віртуальна реальність" цікавіша, ніж звичайне життя.
53. Я щодня палю .
54. Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя.
55. Іноді я вживаю препарати, які вважаються наркотичними.
56. Людина - істота слабка, потрібно бути терпимим до його шкідливим звичкам.
57. Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії.
58. У наш час майже все можна дізнатися з телевізора.
59. Любити і бути улюбленим це головне в житті.
60. Гра - це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей.
61. Міжстатеві відносини - це найкраще проведення часу.

- 62.Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу.
- 63.Я часто відвідую релігійні заклади.
- 64.Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші це не головне.
- 65.Коли я нервую, я вважаю за краще прийняти заспокійливе.
- 66.Якби я міг, то весь час займався би комп'ютером.
- 67.Я - курець зі стажем.
- 68.Я турбуюся про здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя.
- 69.За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим.
- 70.Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя.

Обробка результатів тесту.

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Залежність від алкоголю: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Залежність від міжстатевих відносин: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9,23, 37,51,65.
- 10.Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж): 10,24,38,52,66.
- 11.Залежність від куріння: 11, 25, 39, 53, 67.
- 12.Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54, 68.
- 13.Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
- 14.Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Інтерпретація (розшифровка умовні норми):

- 5-11 балів - низька;
- 12-18 балів - середня;
- 19-25 балів -високий ступінь схильності до залежностей.

Опитувальник «Шкала тривоги Бека»

Інструкція: Цей список містить найпоширеніші симптоми тривоги. Будь ласка, ретельно вивчіть кожний пункт. Зауважте, наскільки Вас турбував кожен із цих симптомів, поставивши хрестик у відповідній колонці праворуч. Відповідайте щиро, не поспішайте та не довго затримуйтеся на кожному з запитань. Читайте кожне твердження та обирайте обрати одну з можливостей відповіді. Час проходження тесту: ~10 хвилин

Тест. Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує. Не надто мене турбував	2.Середньо турбує. Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити	3.Дуже турбує. Я насили міг це виносити
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				

21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				
--	--	--	--	--

Інтерпретація та обробка результатів. Кожен пункт має бути оцінений респондентом від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно). Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

- 0–5 норма
- 6-8 легкий рівень тривоги
- Значення до 8 бала включно свідчить про незначний рівень тривоги.
- Значення від 8 до 19 балів означає середню виразність тривоги
- Значення вище 20 балів, і вище, свідчить про дуже високу тривогу.

Тест «Стратегії сімейного виховання»

Інструкція: За допомогою цього тесту спробуйте оцінити власну стратегію сімейного виховання. З чотирьох варіантів відповіді виберіть найкращий для Вас.

1. Чим, на вашу думку, більшою мірою ваш характер людини - спадковістю чи вихованням?

- А. Переважним вихованням.
- Б. Поєднанням вроджених завдань і умов середовища.
- В. Головним чином, вродженими завданнями.
- Г. Ні тим, ні іншим, а життєвим досвідом.

2. Як ви ставитеся до думки про те, що діти виховують своїх батьків?

- А. Це гра слів, софізм, що має мало відношення до дійсності.
- Б. Абсолютно з цим згоден.
- В. Готовий з цим погодитися за умовами, які не можна забувати і про традиційну батьків як вихователів своїх дітей.
- Г. Важко відповісти, не задумувався про це.

3. Яке з суджень про виховання ви знаходитеся найбільше вдалим?

- А. Якщо вам більше нічого сказати дитині, покажіть йому, щоб він пішов умитися. (Едгар Хоу.)
- Б. Мета виховання - навчити дітей навчатися без нас. (Ернст Легуве.)
- В. Дітям потрібні не повчання, а приклади. (Жозеф Жубер.)
- Г. Навчи сина послуху, тоді можеш навчитися і все інше. (Томас Фуллер.)

4. Чи вважаєте ви, що батьки повинні просвіщати дітей у питаннях статі?

- А. Мене ніхто цього не вчив, і їх саме життя навчить.
- Б. Вважаю, що батькам слід у доступній формі задовольняти виникаючий у дітей інтерес до цих питань.
- В. Коли діти досить підорослішають, необхідно буде завести розмову і про це. А в шкільному віці головне - підбати про те, щоб захистити їх від проявів аморальності.
- Г. Звичайно, в першу чергу це повинні зробити батьки.

5. Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?

- А. Якщо спитати, можна і дати.
- Б. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі і контролювати витрати.
- В. Доцільно видавати деяку суму на певний термін (на тиждень, на місяць), щоб

дитина сама навчалася планувати свої витрати.

Г. Деяку суму виділяємо на певний рядок, а потім витрати ми традиційно обговорюємо в довірчій бесіді.

6. Як ви вчините, якщо побачите, що ваша дитина образив однокласник?

А. Засмучусь, постараюся втішити дитину.

Б. Відправлюся з'ясувати стосунки з батьками кривдника.

В. Діти самі краще розберуться у своїх відносинах, тим більше, що їх образи не довгі.

Г. Пораджу дитину, як їй краще себе вести в таких ситуаціях.

7. Як ви поставитеся до лихослів'я вашої дитини?

А. Постараюся довести до свого розуміння, що в нашій родині, та й взагалі серед порядних людей це не прийнято.

Б. Лихослів'я треба присікати в зародку! Покарання тут необхідно, а від спілкування з невихованими однолітками дитину надалі потрібно захистити.

В. Подумаєш! Всі ми знаємо ці слова. Не треба надавати це значення, поки це не виходить за розумні межі.

Г. Дитина має право висловлювати свої почуття, навіть тим способом, який нам не до душі.

8. Уявіть, що ваша дитина вже підліток і хоче провести час на дачі в одному з друзів, де збереться компанія однолітків у кількох батьків. Відпустили б ви її?

А. Ні в якому випадку. така збіговиська до добра не доводять. Якщо діти хочуть відпочити і повеселитися, нехай це зробити під наглядом старших.

Б. Можливо, якщо знаю її товаришів як порядних і надійних.

В. Вона розумна людина, щоб сама прийняти рішення. Хоча, звичайно, в її є буду трохи турбуватися.

Г. Не бачу причини забороняти.

9. Як ви відреагуєте, якщо побачите, що дитина вас збрехала?

А. Постараюся вивести її на чисту воду і присоромити.

Б. Якщо привід не надто серйозний, не стану надавати значення.

В. Засмучусь.

Г. Спробую розібратися, що її спонукало збрехати.

10. Чи вважаєте ви, що даруєте дитині гідний приклад?

А. Безумовно.

Б. Намагаюся.

В. Сподіваюся.

Г. Не знаю.

Інтерпретація та обробка результатів.

Стиль поведінки	Номера питань									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
авторитетний	Б	В	В	Г	В	Г	Ф	Б	Г	Б
авторитарний	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
ліберальний	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
індиферентний	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Відзначте в таблиці обрані Вами варіанти відповідей і визначте їх відповідність одному з типів батьківської поведінки. Чим більше переважання одного з типів відповідей, тим більш виражений у вашій сім'ї певний стиль виховання. Якщо серед ваших відповідей не переважає якась одна категорія, то, ймовірно, йдеться про суперечливий стиль виховання, коли відсутні чіткі принципи, і поведінка батьків диктується миттєвим настроєм. Постарайтеся зрозуміти, яким же ви все-таки хочете бачити свою дитину, а також самого себе як батька.

- Авторитетний стиль (у термінології інших авторів — «демократичний», «співпраця»). Ви усвідомлюєте свою важливу роль у становленні особистості дитини, але і за ним самим визнаєте право на саморозвиток. Тверезо розумієте, які вимоги необхідно диктувати, а які обговорювати. У розумних межах готові переглядати свої позиції. Батьки заохочують особисту відповідальність і самостійність своїх дітей відповідно до їхніх вікових можливостей. Підлітки включені в обговорення сімейних проблем, беруть участь у прийнятті рішень, вислуховують і обговорюють думки та поради батьків. Батьки вимагають від дітей осмисленої поведінки і намагаються допомогти їм, чуйно ставлячись до їхніх запитів. При цьому батьки проявляють твердість, дбають про справедливість і послідовне дотримання дисципліни, що формує правильну, відповідальну соціальну поведінку.

- Авторитарний стиль (у термінології інших авторів — «автократичний», «диктат», «домінування»). Ви добре уявляєте, якою повинна вирости ваша дитина, і докладаєте до цього максимум зусиль. У своїх вимогах ви, ймовірно, дуже категоричні і непоступливі. Недивно, що дитині часом некомфортно під вашим контролем. Батьки з таким стилем виховання обмежують самостійність дитини, не вважають за потрібне якось обґрунтовувати свої вимоги, супроводжуючи їх жорстким контролем, суворими заборонами, докорами та фізичними покараннями. У підлітковому віці авторитарність батьків породжує конфлікти і ворожість. Найбільш активні, сильні підлітки чинять опір і бунтують, стають надмірно агресивними і нерідко покидають батьківський дім, як тільки можуть собі це дозволити. Сором'язливі, невпевнені підлітки привчаються у всьому слухатися батьків, не роблячи спроб вирішувати щось самостійно. Якщо

щодо старших підлітків матері схильні реалізовувати більш «дозволяючу» поведінку, то авторитарні батьки твердо дотримуються обраного типу батьківської влади. При такому вихованні у дітей формується лише механізм зовнішнього контролю, заснований на почутті провини або страху перед покаранням, і як тільки загроза покарання ззовні зникає, поведінка підлітка може стати потенційно антисоціальною. Авторитарні відносини виключають душевну близькість з дітьми, тому між ними та батьками рідко виникає почуття прив'язаності, що веде до підозрілості, постійної настороженості і навіть ворожості до оточуючих.

- Ліберальний стиль (у термінології інших авторів — «попустительський», «поблажливий», «гіпоопіка»). Ви високо цінуєте свою дитину, вважаєте простимими її слабкості. Легко спілкуєтеся з нею, довіряєте їй, не схильні до заборон і обмежень. Однак варто замислитися: чи під силу дитині така свобода? Стаючи більш дорослими, такі підлітки конфліктують з тими, хто не потакає їм, не здатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати міцні емоційні зв'язки, не готові до обмежень і відповідальності. З іншого боку, сприймаючи нестачу керівництва з боку батьків як прояв байдужості та емоційного відторгнення, діти відчують страх і невпевненість. Нездатність сім'ї контролювати поведінку підлітка може призвести до залучення його в асоціальні групи, оскільки психологічні механізми, необхідні для самостійної, відповідальної поведінки в суспільстві, у нього не сформувалися.
- Індиферентний стиль. Проблеми виховання не є для вас першочерговими, оскільки у вас багато інших турбот. Свої проблеми дитині здебільшого доводиться вирішувати самостійно. А адже вона має право розраховувати на більше залучення та підтримку з вашого боку!

Тест Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язани з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «ПНП».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю ч	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я відчуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів.

Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Методика «Шкала самооцінки»

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					

12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

Тест-опитувальник на міжособистісну залежність (Interpersonal Dependency Inventory) був створений Р.Гіршфільдом 1977 р. У вітчизняній психології поки не створено спеціальної методики, націленої на діагностику залежності в міжособистісних відносинах, дана адаптована методика широко використовується для діагностики залежності від іншої людини - інакше любовної залежності, від партнера, в широкому розумінні цього слова, в дитячо-батьківських відносинах.

Опитувальник складається з 48 тверджень, які розподіляються по 3 шкалами:

- 1) емоційна опора на інших (ЕО) (Emotional Reliance on Others, 18 питань);
- 2) невпевненість в собі (Н) (Lack of Self-Confidence, 16 питань);
- 3) прагнення до автономії (А) (Assertion of Autonomy, 14 питань).

Підсумкове значення залежності (З) підраховується шляхом підсумовування отриманих балів але першим двома шкалами і вирахування з цієї суми балів, отриманих за третьою шкалою: $З = ЕО + Н - А$

Опитувальник міжособистісної залежності може бути використаний як в індивідуальній, так і в груповій формі діагностики. Виконання опитувальника не вимагає обмеження в часі і займає, як правило, 15-20 хвилин.

Тест на міжособистісну залежність (любовну, від партнера, в дитячо-батьківських відносинах). Методика Р. Гіршфільда,

- 1 бал - не характерно для мене;
- 2 бали - трохи характерно для мене;
- 3 бали - цілком характерно для мене;
- 4 бали - дуже сильно характерно для мене.

Обробка результатів тесту здійснюється шляхом підсумовування балів по пунктах, що належать до кожної шкалою, з урахуванням наявності прямих і

зворотних тверджень. Питання № 10, 23, 44 є зворотними, тому при обробці відповідні їм значення змінюються на протилежні («1» - 4, «2» - 3, «3» - 2, «4» - 1).

Ключ до тесту на міжособистісну залежність.

Текст опитувальника

1. Я надаю перевагу бути на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що її буде високо оцінено.
4. Я не можу витримувати метушні навколо мене, коли я хворий (засмучений).
5. Я б радше був веденим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити радість батькам.
8. Я не потребую, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого я піклуюсь, дуже болісне для мене.
10. Я відчуваю впевненість у своїй здатності справлятися з більшістю особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся в житті.
11. Єдина людина, якій я хочу догодити, - це я.
12. Думка про втрату близького друга жахає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, якої очікують інші.
14. Я покладаюся тільки на себе.
15. Я був би повністю загублений, якби не мав когось особливого.
16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють до мене симпатію.
19. Я легко втрачаю надію, коли не отримую того, чого потребую від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.

21. Мені не треба багато від інших.
22. Мені потрібна одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я очікую, що сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли знаю когось ще в команді.
25. Коли я хворію, я надаю перевагу, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не буваю щасливішим, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу чи кінофільм, поки я не дізнаюся думку про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кому не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти найгірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалось.
34. Навіть коли щось не ладиться, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний очікувати занадто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.
37. Я схильний до самотності.
38. Я відчуваю, що ніколи не отримаю всього, чого хотів би отримати від інших.
39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюся, що зроблю щось неправильно.
40. Навіть якщо більшість людей відвернеться від мене, я би витримав, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.
41. Я б радше залишався вільним від інших, ніж ризикував розчаруваннями.
42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.

43.Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть образити мене.

44.Я дуже впевнений у своїх судженнях.

45.У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, у яких я дуже потребую.

46.У мене немає якостей, необхідних для хорошого лідера.

47.Я би почувався нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.

48.Мене не турбує, що інші думають про мене.

Обробка результатів

Обробка результатів тесту проводиться шляхом сумування балів, що відносяться до кожної шкали, з урахуванням наявності прямих і зворотних тверджень. Питання № 10, 23, 44 є зворотними, тому при обробці відповідні їм значення змінюються на протилежні («1» - 4, «2» - 3, «3» - 2, «4» - 1).

Ключі

Шкала	Завдання, що відносяться до шкали
Емоційна опора на інших	3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47
Невпевненість у собі	2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46
Прагнення до автономії	1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Нормативні показники

Чоловіки

Шкали	Рівні вираженості
Емоційна опора на інших	Низький: 18-31, Середній: 32-48, Високий: 49-72
Невпевненість у собі	Низький: 16-24, Середній: 25-37, Високий: 38-64
Прагнення до автономії	Низький: 14-26, Середній: 27-37, Високий: 38-56
Залежність	Низький: 20-24, Середній: 25-52, Високий: 53-80

Жінки

Шкали	Рівні вираженості
Емоційна опора на інших	Низький: 18-37, Середній: 38-54, Високий: 55-72

Шкали	Рівні вираженості
Невпевненість у собі	Низький: 16-24, Середній: 25-37, Високий: 38-64
Прагнення до автономії	Низький: 14-22, Середній: 23-33, Високий: 34-56
Залежність	Низький: 20-35, Середній: 36-62, Високий: 63-80

Інтерпретація результатів

Високий рівень емоційної опори на інших. Орієнтація на емоційну підтримку інших людей. Спрямованість на отримання високої оцінки з їхнього боку. Схильність багато очікувати від них. Чутливість до несхвалення і критики оточуючих. Потреба у близьких людях. Тривога щодо їхньої можливої втрати.

Високий рівень невпевненості у собі. Сумніви у своїй здатності мати справу з більшістю особистісних проблем, з якими людина стикається у житті. Очікування негативних оцінок з боку незнайомих людей. Невпевненість у своїх судженнях. Перевага ведучої позиції у групі. Схильність питати поради при необхідності прийняття самостійних рішень. Тенденція легко поступатися у суперечці, швидко погоджуватися з думкою, яка очікується іншими. Нездатність просити когось про допомогу.

Низький рівень прагнення до автономії. Низький рівень прагнення до відособленості, самоопределення своїх позицій, прийняття відповідальності за свої дії і почуття, свобода вибору способу поведінки, що підходить у даній ситуації, незважаючи на навколишній вплив. Слабо виражене прагнення покладатися тільки на себе, досягати поставлених цілей без допомоги інших людей.

Високий інтегральний показник міжособистісної залежності. Виражена потреба в емоційній близькості, любові і прийнятті з боку значущих інших, ригідне прагнення до отримання допомоги і підтримки на фоні постійного відчуття себе безпорадним і слабким незалежно від конкретної ситуації. Невпевненість у собі, несамодостатність, почуття безпорадності, тривога щодо можливого відторгнення і самотності. Пасивне очікування подій з надією, що про нього подбають.

Додаток Б

Результати діагностики за методикою діагностики схильності до 13 видів залежностей за шкалою «Залежність від міжстатевих стосунків»

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	21	Високий	1	19	Високий
2	23	Високий	2	21	Високий
3	20	Високий	3	20	Високий
4	19	Високий	4	22	Високий
5	23	Високий	5	15	Середній
6	22	Високий	6	17	Середній
7	15	Середній	7	13	Середній
8	17	Середній	8	15	Середній
9	13	Середній	9	12	Низький
10	16	Середній	10	7	Низький
11	13	Середній	11	9	Низький
12	15	Середній	12	5	Низький
13	17	Середній	13	8	Низький
14	12	Середній	14	6	Низький
15	14	Середній	15	11	Низький
16	15	Середній	16	9	Низький
17	14	Середній	17	11	Низький
18	7	Низький	18	10	Низький
19	10	Низький	19	8	Низький
20	8	Низький	20	6	Низький

**Результати діагностики за методикою діагностики схильності до 13 видів
залежностей за шкалою «Любовна залежність»**

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	51	Високий	1	60	Високий
2	60	Високий	2	57	Високий
3	35	Середній	3	64	Високий
4	34	Середній	4	41	Середній
5	37	Середній	5	45	Середній
6	37	Середній	6	39	Середній
7	40	Середній	7	38	Середній
8	39	Середній	8	51	Середній
9	25	Низький	9	39	Середній
10	25	Низький	10	52	Середній
11	19	Низький	11	50	Середній
12	24	Низький	12	50	Середній
13	28	Низький	13	31	Низький
14	27	Низький	14	28	Низький
15	27	Низький	15	23	Низький
16	25	Низький	16	23	Низький
17	21	Низький	17	35	Низький
18	29	Низький	18	19	Низький
19	19	Низький	19	23	Низький
20	19	Низький	20	19	Низький

**Результати діагностики за опитувальником міжособистісної залежності
Р.Гіршфільд за шкалою «Емоційний опір на інших»**

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	20	Високий	1	22	Високий
2	22	Високий	2	23	Високий
3	17	Середній	3	21	Високий
4	18	Середній	4	21	Високий
5	12	Середній	5	13	Середній
6	15	Середній	6	15	Середній
7	15	Середній	7	12	Середній
8	17	Середній	8	15	Середній
9	16	Середній	9	15	Середній
10	13	Середній	10	17	Середній
11	14	Середній	11	16	Середній
12	14	Середній	12	16	Середній
13	11	Низький	13	14	Середній
14	9	Низький	14	13	Середній
15	9	Низький	15	18	Середній
16	6	Низький	16	11	Низький
17	10	Низький	17	8	Низький
18	7	Низький	18	7	Низький
19	9	Низький	19	7	Низький
20	7	Низький	20	9	Низький

Результати діагностики за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки»

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	26	Середній	1	50	Низький
2	28	Середній	2	61	Низький
3	35	Середній	3	58	Низький
4	40	Середній	4	62	Низький
5	38	Середній	5	47	Низький
6	44	Середній	6	54	Низький
7	25	Середній	7	40	Середній
8	39	Середній	8	43	Середній
9	26	Середній	9	41	Середній
10	28	Середній	10	37	Середній
11	26	Середній	11	32	Середній
12	34	Середній	12	35	Середній
13	51	Низький	13	29	Середній
14	47	Низький	14	31	Середній
15	55	Низький	15	22	Високий
16	19	Високий	16	23	Високий
17	60	Високий	17	23	Високий
18	57	Високий	18	19	Високий
19	59	Високий	19	17	Високий
20	64	Високий	20	21	Високий

Результати діагностики за методикою «Стратегії сімейного виховання»

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Стиль	№	Кількість балів	Рівень
1	10	Авторитарний	1	8	Ліберальний
2	8	Авторитарний	2	9	Авторитетний
3	10	Авторитарний	3	8	Індиферентний
4	9	Авторитарний	4	7	Авторитетний
5	8	Авторитарний	5	6	Авторитарний
6	9	Авторитарний	6	7	Авторитетний
7	7	Ліберальний	7	9	Авторитетний
8	8	Авторитетний	8	7	Авторитетний
9	7	Авторитетний	9	7	Авторитетний
10	9	Авторитетний	10	8	Авторитетний
11	6	Авторитетний	11	7	Ліберальний
12	6	Авторитетний	12	9	Авторитетний
13	7	Індиферентний	13	8	Авторитетний
14	9	Індиферентний	14	10	Авторитетний
15	10	Авторитетний	15	6	Ліберальний
16	6	Авторитетний	16	8	Авторитетний
17	5	Авторитетний	17	9	Авторитетний
18	7	Авторитетний	18	7	Ліберальний
19	7	Авторитетний	19	9	Авторитетний
20	7	Ліберальний	20	10	Авторитетний

Додаток В

1.Зв'язок між проявом емоційної залежності - залежністю від міжстатевих стосунків та тривожністю у жінок

№	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	19	17	39	18	-1	1
2	21	19	37	17	2	4
3	20	18	41	19	-1	1
4	22	20	34	15.5	4.5	20.25
5	15	14.5	44	20	-5.5	30.25
6	17	16	31	13.5	2.5	6.25
7	13	13	29	11.5	1.5	2.25
8	15	14.5	28	10	4.5	20.25
9	12	12	26	8	4	16
10	7	4	29	11.5	-7.5	56.25
11	9	7.5	34	15.5	-8	64
12	5	1	31	13.5	-12.5	156.25
13	8	5.5	27	9	-3.5	12.25
14	6	2.5	25	7	-4.5	20.25
15	11	10.5	21	5.5	5	25
16	9	7.5	15	1	6.5	42.25
17	11	10.5	18	3	7.5	56.25
18	10	9	21	5.5	3.5	12.25
19	8	5.5	17	2	3.5	12.25
20	6	2.5	19	4	-1.5	2.25
Всього		210		210	0	560.5

Результат: $r_s = 0.579$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

2.Зв'язок між проявом емоційної залежності - залежністю від міжстатевих стосунків та самооцінкою у жінок

№	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	19	17	50	16	1	1
2	21	19	61	19	0	0
3	20	18	58	18	0	0
4	22	20	62	20	0	0
5	15	14.5	47	15	-0.5	0.25
6	17	16	54	17	-1	1
7	13	13	40	12	1	1
8	15	14.5	43	14	0.5	0.25
9	12	12	41	13	-1	1
10	7	4	37	11	-7	49
11	9	7.5	32	9	-1.5	2.25
12	5	1	35	10	-9	81
13	8	5.5	29	7	-1.5	2.25
14	6	2.5	31	8	-5.5	30.25
15	11	10.5	22	4	6.5	42.25
16	9	7.5	23	5.5	2	4
17	11	10.5	23	5.5	5	25
18	10	9	19	2	7	49
19	8	5.5	17	1	4.5	20.25
20	6	2.5	21	3	-0.5	0.25
Всього		210		210	0	310

Результат: $r_s = 0.767$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

3.Зв'язок між проявом емоційної залежності - залежністю від міжстатевих стосунків та стилем сімейного виховання у жінок

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	19	17	1	3	14	196
2	21	19	9	16	3	9
3	20	18	3	6	12	144
4	22	20	7	8.5	11.5	132.25
5	15	14.5	1	3	11.5	132.25
6	17	16	7	8.5	7.5	56.25
7	13	13	9	16	-3	9
8	15	14.5	7	8.5	6	36
9	12	12	7	8.5	3.5	12.25
10	7	4	8	12	-8	64
11	9	7.5	1	3	4.5	20.25
12	5	1	9	16	-15	225
13	8	5.5	8	12	-6.5	42.25
14	6	2.5	10	19.5	-17	289
15	11	10.5	1	3	7.5	56.25
16	9	7.5	8	12	-4.5	20.25
17	11	10.5	9	16	-5.5	30.25
18	10	9	1	3	6	36
19	8	5.5	9	16	-10.5	110.25
20	6	2.5	10	19.5	-17	289
Всього		210		210	0	1909.5

Результат: $r_s = -0.436$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: Н₀ приймається. Кореляція між А і В не досягає рівня статистичної значущості.

4.Зв'язок між проявом емоційної залежності – любовна залежність та тривожністю у жінок

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	22	19	39	18	1	1
2	23	20	37	17	3	9
3	21	17.5	41	19	-1.5	2.25
4	21	17.5	34	15.5	2	4
5	13	7.5	44	20	-12.5	156.25
6	15	11	31	13.5	-2.5	6.25
7	12	6	29	11.5	-5.5	30.25
8	15	11	28	10	1	1
9	15	11	26	8	3	9
10	17	15	29	11.5	3.5	12.25
11	16	13.5	34	15.5	-2	4
12	16	13.5	31	13.5	0	0
13	14	9	27	9	0	0
14	13	7.5	25	7	0.5	0.25
15	18	16	21	5.5	10.5	110.25
16	11	5	15	1	4	16
17	8	3	18	3	0	0
18	7	1.5	21	5.5	-4	16
19	7	1.5	17	2	-0.5	0.25
20	9	4	19	4	0	0
Всього		210		210	0	378

Результат: $r_s = 0.716$

Критичні значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

5.Зв'язок між проявом емоційної залежності – любовна залежність та самооцінкою у жінок

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	22	19	50	16	3	9
2	23	20	61	19	1	1
3	21	17.5	58	18	-0.5	0.25
4	21	17.5	62	20	-2.5	6.25
5	13	7.5	47	15	-7.5	56.25
6	15	11	54	17	-6	36
7	12	6	40	12	-6	36
8	15	11	43	14	-3	9
9	15	11	41	13	-2	4
10	17	15	37	11	4	16
11	16	13.5	32	9	4.5	20.25
12	16	13.5	35	10	3.5	12.25
13	14	9	29	7	2	4
14	13	7.5	31	8	-0.5	0.25
15	18	16	22	4	12	144
16	11	5	23	5.5	-0.5	0.25
17	8	3	23	5.5	-2.5	6.25
18	7	1.5	19	2	-0.5	0.25
19	7	1.5	17	1	0.5	0.25
20	9	4	21	3	1	1
Всього		210		210	0	362.5

Результат: $r_s = 0.727$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

6.Зв'язок між проявом емоційної залежності – любовна залежність та стилем виховання у жінок

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	22	19	1	3	16	256
2	23	20	9	16	4	16
3	21	17.5	3	6	11.5	132.25
4	21	17.5	7	8.5	9	81
5	13	7.5	1	3	4.5	20.25
6	15	11	7	8.5	2.5	6.25
7	12	6	9	16	-10	100
8	15	11	7	8.5	2.5	6.25
9	15	11	7	8.5	2.5	6.25
10	17	15	8	12	3	9
11	16	13.5	1	3	10.5	110.25
12	16	13.5	9	16	-2.5	6.25
13	14	9	8	12	-3	9
14	13	7.5	10	19.5	-12	144
15	18	16	1	3	13	169
16	11	5	8	12	-7	49
17	8	3	9	16	-13	169
18	7	1.5	1	3	-1.5	2.25
19	7	1.5	9	16	-14.5	210.25
20	9	4	10	19.5	-15.5	240.25
Всього		210		210	0	1742.5

Результат: $r_s = -0.31$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А і В не досягає рівня статистичної значущості.

7.3в'язок між проявом емоційної залежності – емоційний опір на інших та тривожністю у жінок

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	60	19	39	18	1	1
2	57	18	37	17	1	1
3	64	20	41	19	1	1
4	41	12	34	15.5	-3.5	12.25
5	45	13	44	20	-7	49
6	39	10.5	31	13.5	-3	9
7	38	9	29	11.5	-2.5	6.25
8	51	16	28	10	6	36
9	39	10.5	26	8	2.5	6.25
10	52	17	29	11.5	5.5	30.25
11	50	14.5	34	15.5	-1	1
12	50	14.5	31	13.5	1	1
13	31	7	27	9	-2	4
4	28	6	25	7	-1	1
15	23	4	21	5.5	-1.5	2.25
16	23	4	15	1	3	9
17	35	8	18	3	5	25
18	19	1.5	21	5.5	-4	16
19	23	4	17	2	2	4
20	19	1.5	19	4	-2.5	6.25
Всього		210		210	0	221.5

Результат: $r_s = 0.833$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

8.Зв'язок між проявом емоційної залежності – емоційний опір на інших та самооцінкою у жінок

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	60	19	50	16	3	9
2	57	18	61	19	-1	1
3	64	20	58	18	2	4
4	41	12	62	20	-8	64
5	45	13	47	15	-2	4
6	39	10.5	54	17	-6.5	42.25
7	38	9	40	12	-3	9
8	51	16	43	14	2	4
9	39	10.5	41	13	-2.5	6.25
10	52	17	37	11	6	36
11	50	14.5	32	9	5.5	30.25
12	50	14.5	35	10	4.5	20.25
13	31	7	29	7	0	0
14	28	6	31	8	-2	4
15	23	4	22	4	0	0
16	23	4	23	5.5	-1.5	2.25
17	35	8	23	5.5	2.5	6.25
18	19	1.5	19	2	-0.5	0.25
19	23	4	17	1	3	9
20	19	1.5	21	3	-1.5	2.25
Всього		210		210	0	254

Результат: $r_s = 0.809$

Критичні значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

9.Зв'язок між проявом емоційної залежності – емоційний опір на інших та стилем виховання у жінок

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	60	19	1	3	16	256
2	57	18	9	16	2	4
3	64	20	3	6	14	196
4	41	12	7	8.5	3.5	12.25
5	45	13	1	3	10	100
6	39	10.5	7	8.5	2	4
7	38	9	9	16	-7	49
8	51	16	7	8.5	7.5	56.25
9	39	10.5	7	8.5	2	4
10	52	17	8	12	5	25
11	50	14.5	1	3	11.5	132.25
12	50	14.5	9	16	-1.5	2.25
13	31	7	8	12	-5	25
14	28	6	10	19.5	-13.5	182.25
15	23	4	1	3	1	1
16	23	4	8	12	-8	64
17	35	8	9	16	-8	64
18	19	1.5	1	3	-1.5	2.25
19	23	4	9	16	-12	144
20	19	1.5	10	19.5	-18	324
Всього		210		210	0	1647.5

Результат: $r_s = -0.239$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А і В не досягає рівня статистичної значущості.

**10.Зв'язок між проявом емоційної залежності - залежністю від міжстатевих стосунків
та тривожністю у чоловіків**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	21	17	23	13	4	16
2	23	19.5	25	14	5.5	30.25
3	20	16	27	16	0	0
4	19	15	40	20	-5	25
5	23	19.5	21	12	7.5	56.25
6	22	18	31	18	0	0
7	15	10	33	19	-9	81
8	17	13.5	19	10.5	3	9
9	13	5.5	27	16	-10.5	110.25
10	16	12	27	16	-4	16
11	13	5.5	15	6.5	-1	1
12	15	10	13	5	5	25
13	17	13.5	12	4	9.5	90.25
14	12	4	18	9	-5	25
15	14	7.5	17	8	-0.5	0.25
16	15	10	7	1	9	81
17	14	7.5	10	3	4.5	20.25
18	7	1	19	10.5	-9.5	90.25
19	10	3	15	6.5	-3.5	12.25
20	8	2	9	2	0	0
Всього		210		210	0	689

Результат: $r_s = 0.482$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

11.Зв'язок між проявом емоційної залежності - залежністю від міжстатевих стосунків та самооцінкою у чоловіків

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	21	17	26	4	13	169
2	23	19.5	28	6.5	13	169
3	20	16	35	9	7	49
4	19	15	40	12	3	9
5	23	19.5	38	10	9.5	90.25
6	22	18	44	13	5	25
7	15	10	25	2	8	64
8	17	13.5	39	11	2.5	6.25
9	13	5.5	26	4	1.5	2.25
10	16	12	28	6.5	5.5	30.25
11	13	5.5	26	4	1.5	2.25
12	15	10	34	8	2	4
13	17	13.5	51	15	-1.5	2.25
14	12	4	47	14	-10	100
15	14	7.5	55	16	-8.5	72.25
16	15	10	19	1	9	81
17	14	7.5	60	19	-11.5	132.25
18	7	1	57	17	-16	256
19	10	3	59	18	-15	225
20	8	2	64	20	-18	324
Всього		210		210	0	1813

Результат: $r_s = -0.363$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А і В не досягає рівня статистичної значущості.

12.Зв'язок між проявом емоційної залежності - залежністю від міжстатевих стосунків та стилем сімейного виховання у чоловіків

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	21	17	10	19.5	-2.5	6.25
2	23	19.5	8	15.5	4	16
3	20	16	10	19.5	-3.5	12.25
4	19	15	9	17.5	-2.5	6.25
5	23	19.5	8	15.5	4	16
6	22	18	9	17.5	0.5	0.25
7	15	10	1	3.5	6.5	42.25
8	17	13.5	2	8	5.5	30.25
9	13	5.5	2	8	-2.5	6.25
10	16	12	3	12	0	0
11	13	5.5	1	3.5	2	4
12	15	10	3	12	-2	4
13	17	13.5	3	12	1.5	2.25
14	12	4	2	8	-4	16
15	14	7.5	1	3.5	4	16
16	15	10	3	12	-2	4
17	14	7.5	1	3.5	4	16
18	7	1	3	12	-11	121
19	10	3	1	3.5	-0.5	0.25
20	8	2	1	3.5	-1.5	2.25
Всього		210		210	0	321.5

Результат: $r_s = 0.758$

Критичні значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

13.Зв'язок між проявом емоційної залежності – любовна залежність та стилем виховання у чоловіків

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	20	19	10	19.5	-0.5	0.25
2	22	20	8	15.5	4.5	20.25
3	17	16.5	10	19.5	-3	9
4	18	18	9	17.5	0.5	0.25
5	12	9	8	15.5	-6.5	42.25
6	15	13.5	9	17.5	-4	16
7	15	13.5	1	3.5	10	100
8	17	16.5	2	8	8.5	72.25
9	16	15	2	8	7	49
10	13	10	3	12	-2	4
11	14	11.5	1	3.5	8	64
12	14	11.5	3	12	-0.5	0.25
13	11	8	3	12	-4	16
14	9	5	2	8	-3	9
15	9	5	1	3.5	1.5	2.25
16	6	1	3	12	-11	121
17	10	7	1	3.5	3.5	12.25
18	7	2.5	3	12	-9.5	90.25
19	9	5	1	3.5	1.5	2.25
20	7	2.5	1	3.5	-1	1
Сумми		210		210	0	631.5

Результат: $r_s = 0.525$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

14.Зв'язок між проявом емоційної залежності – любовна залежність та тривожністю у чоловіків

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	20	19	23	13	6	36
2	22	20	25	14	6	36
3	17	16.5	27	16	0.5	0.25
4	18	18	40	20	-2	4
5	12	9	21	12	-3	9
6	15	13.5	31	18	-4.5	20.25
7	15	13.5	33	19	-5.5	30.25
8	17	16.5	19	10.5	6	36
9	16	15	27	16	-1	1
10	13	10	27	16	-6	36
11	14	11.5	15	6.5	5	25
12	14	11.5	13	5	6.5	42.25
13	11	8	12	4	4	16
14	9	5	18	9	-4	16
15	9	5	17	8	-3	9
16	6	1	7	1	0	0
17	10	7	10	3	4	16
18	7	2.5	19	10.5	-8	64
19	9	5	15	6.5	-1.5	2.25
20	7	2.5	9	2	0.5	0.25
Всього		210		210	0	399.5

Результат: $r_s = 0.7$

Критичні значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

15.Зв'язок між проявом емоційної залежності – любовна залежність та самооцінкою у чоловіків

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	20	19	26	4	15	225
2	22	20	28	6.5	13.5	182.25
3	17	16.5	35	9	7.5	56.25
4	18	18	40	12	6	36
5	12	9	38	10	-1	1
6	15	13.5	44	13	0.5	0.25
7	15	13.5	25	2	11.5	132.25
8	17	16.5	39	11	5.5	30.25
9	16	15	26	4	11	121
10	13	10	28	6.5	3.5	12.25
11	14	11.5	26	4	7.5	56.25
12	14	11.5	34	8	3.5	12.25
13	11	8	51	15	-7	49
14	9	5	47	14	-9	81
15	9	5	55	16	-11	121
16	6	1	19	1	0	0
17	10	7	60	19	-12	144
18	7	2.5	57	17	-14.5	210.25
19	9	5	59	18	-13	169
20	7	2.5	64	20	-17.5	306.25
Всього		210		210	0	1945.5

Результат: $r_s = -0.363$

Критичні значення для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А і В не досягає рівня статистичної значущості.

16.Зв'язок між проявом емоційної залежності – емоційний опір на інших та тривожністю у чоловіків

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	51	19	23	13	6	36
2	60	20	25	14	6	36
3	35	14	27	16	-2	4
4	34	13	40	20	-7	49
5	37	15.5	21	12	3.5	12.25
6	37	15.5	31	18	-2.5	6.25
7	40	18	33	19	-1	1
8	39	17	19	10.5	6.5	42.25
9	25	7	27	16	-9	81
10	25	7	27	16	-9	81
11	19	2	15	6.5	-4.5	20.25
12	24	5	13	5	0	0
13	28	11	12	4	7	49
14	27	9.5	18	9	0.5	0.25
15	27	9.5	17	8	1.5	2.25
16	25	7	7	1	6	36
17	21	4	10	3	1	1
18	29	12	19	10.5	1.5	2.25
19	19	2	15	6.5	-4.5	20.25
20	19	2	9	2	0	0
Всього		210		210	0	480

Результат: $r_s = 0.639$

Критичні значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

17.Зв'язок між проявом емоційної залежності – емоційний опір на інших та самооцінкою у чоловіків

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	51	19	26	4	15	225
2	60	20	28	6.5	13.5	182.25
3	35	14	35	9	5	25
4	34	13	40	12	1	1
5	37	15.5	38	10	5.5	30.25
6	37	15.5	44	13	2.5	6.25
7	40	18	25	2	16	256
8	39	17	39	11	6	36
9	25	7	26	4	3	9
10	25	7	28	6.5	0.5	0.25
11	19	2	26	4	-2	4
12	24	5	34	8	-3	9
13	28	11	51	15	-4	16
14	27	9.5	47	14	-4.5	20.25
15	27	9.5	55	16	-6.5	42.25
16	25	7	19	1	6	36
17	21	4	60	19	-15	225
18	29	12	57	17	-5	25
19	19	2	59	18	-16	256
20	19	2	64	20	-18	324
Всього		210		210	0	1728.5

Результат: $r_s = -0.3$

Критичні значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А і В не досягає рівня статистичної значущості.

18.Зв'язок між проявом емоційної залежності – емоційний опір на інших та стилем виховання у чоловіків

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	51	19	10	19.5	-0.5	0.25
2	60	20	8	15.5	4.5	20.25
3	35	14	10	19.5	-5.5	30.25
4	34	13	9	17.5	-4.5	20.25
5	37	15.5	8	15.5	0	0
6	37	15.5	9	17.5	-2	4
7	40	18	1	3.5	14.5	210.25
8	39	17	2	8	9	81
9	25	7	2	8	-1	1
10	25	7	3	12	-5	25
11	19	2	1	3.5	-1.5	2.25
12	24	5	3	12	-7	49
13	28	11	3	12	-1	1
14	27	9.5	2	8	1.5	2.25
15	27	9.5	1	3.5	6	36
16	25	7	3	12	-5	25
17	21	4	1	3.5	0.5	0.25
18	29	12	3	12	0	0
19	19	2	1	3.5	-1.5	2.25
20	19	2	1	3.5	-1.5	2.25
Всього		210		210	0	512.5

Результат: $r_s = 0.615$

Критичні значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Відповідь: H_0 відхиляється. Кореляція між А і В статистично значуща.

Додаток Г

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за методикою діагностики схильності до 13 видів залежностей за шкалою «Залежність від міжстатевих стосунків»

		Чоловіки			Жінки	
	До	Після	Рівень	До	Після	Рівень
	корекції	корекції	прояву	корекції	корекції	прояву
1	21	17	Середній	19	16	Середній
2	23	19	Високий	21	19	Високий
3	20	18	Середній	20	17	Середній
4	19	15	Середній	22	19	Високий

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за методикою діагностики схильності до 13 видів залежностей за шкалою «Любовна залежність»

		Чоловіки			Жінки	
	До	Після	Рівень	До	Після	Рівень
	корекції	корекції	прояву	корекції	корекції	прояву
1	20	14	Середній	22	23	Високий
2	22	16	Середній	23	20	Високий
3	17	9	Низький	21	19	Високий
4	18	10	Низький	21	14	Середній

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільд за шкалою «Емоційний опір на інших»

		Чоловіки			Жінки	
	До	Після	Рівень	До	Після	Рівень
	корекції	корекції	прояву	корекції	корекції	прояву
1	51	33	Середній	60	55	Середній
2	60	33	Середній	57	45	Середній
3	35	29	Низький	64	58	Високий
4	34	27	Низький	41	38	Середній

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за тестом «Шкала тривожності Бека»

		Чоловіки			Жінки	
	До	Після	Рівень	До	Після	Рівень
	корекції	корекції	прояву	корекції	корекції	прояву
1	23	17	Низький	39	30	Середній
2	25	18	Низький	37	28	Середній
3	27	21	Середній	41	36	Високий
4	40	24	Середній	34	29	Середній

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки»

	Жінки		
	До корекції	Після корекції	Рівень прояву
1	50	41	Середній
2	61	44	Середній
3	58	43	Середній
4	62	46	Високий

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за методикою «Стратегії сімейного виховання»

	Чоловіки		
	До корекції	Після корекції	Рівень прояву
1	10	8	Високий
2	8	4	Низький
3	10	7	Високий
4	9	4	Низький

Додаток Д

Дослідження зв'язку між залежністю від міжстатевого контакту у жінок як прояв емоційної залежності до та після впровадження корекційної програми

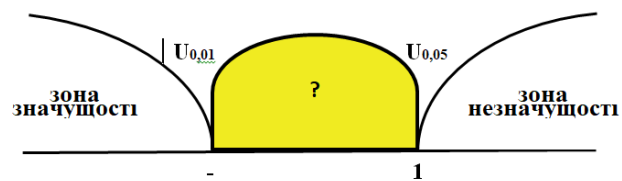
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	19	4	16	1
2	21	7	19	4
3	20	6	17	2
4	22	8	19	4
Всього:		25		11

Результат: $U_{\text{Емп}} = 1$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}} (1)$ знаходиться в зоні незначущості

Дослідження зв'язку між любовною залежністю у жінок як прояв емоційної залежності до та після впровадження корекційної програми

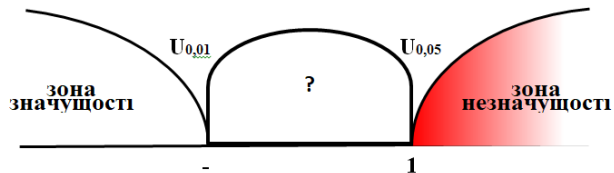
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	22	6	23	7.5
2	23	7.5	20	3
3	21	4.5	19	2
4	21	4.5	14	1
Всього:		22.5		13.5

Результат: $U_{\text{Емп}} = 3.5$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



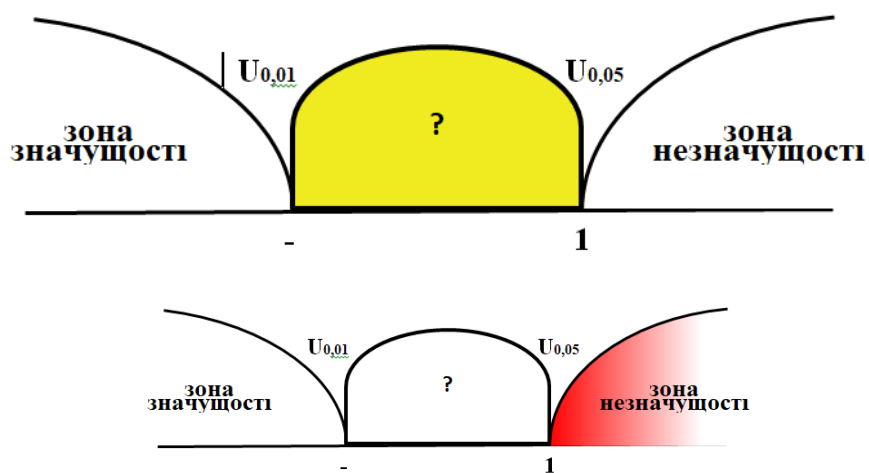
Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}}$ (3,5) знаходиться в зоні незначущості

Дослідження зв'язку між емоційним опором на інших у жінок як прояв емоційної залежності до та після впровадження корекційної програми

№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	60	7	55	4
2	57	5	45	3
3	64	8	58	6
4	41	2	38	1
Всього:		22		14

Результат: $U_{\text{Емп}} = 4$

Критичні значення



Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}}(4)$ знаходиться в зоні незначущості

**Дослідження зв'язку між тривожністю у жінок як психологічний чинник
що впливає на психологічну залежність в емоційній сфері до та після
впровадження корекційної програми**

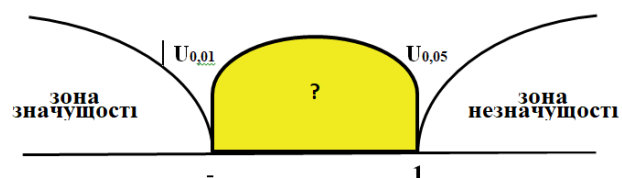
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	39	7	30	3
2	37	6	28	1
3	41	8	36	5
4	34	4	29	2
Всього:		25		11

Результат: $U_{\text{Емп}} = 1$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}} (1)$ знаходиться в зоні незначущості

**Дослідження зв'язку між самооцінкою у жінок як психологічний чинник
що впливає на психологічну залежність в емоційній сфері до та після
впровадження корекційної програми**

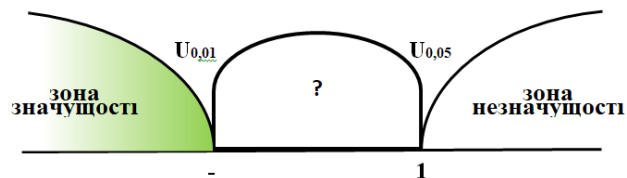
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	50	5	41	1
2	61	7	44	3
3	58	6	43	2
4	62	8	46	4
Всього:		26		10

Результат: $U_{\text{емп}} = 0$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{емп}}(0)$ знаходиться в зоні значущості

Дослідження зв'язку між залежністю від міжстатевого контакту у чоловіків як прояв емоційної залежності до та після впровадження корекційної програми

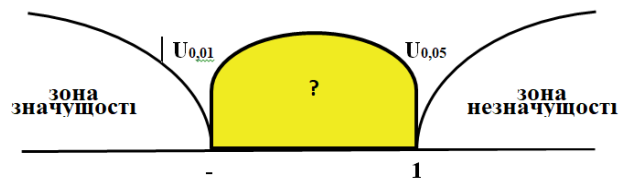
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	21	7	17	2
2	23	8	19	4.5
3	20	6	18	3
4	19	4.5	15	1
Всього:		25.5		10.5

Результат: $U_{\text{Емп}} = 0,5$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}}(0,5)$ знаходиться в зоні незначущості

Дослідження зв'язку між любовною залежністю у чоловіків як прояв емоційної залежності до та після впровадження корекційної програми

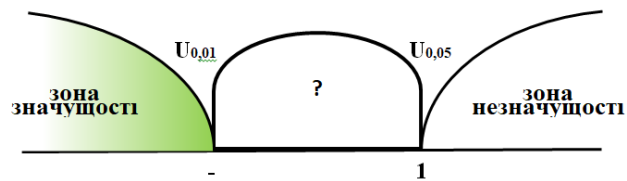
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	20	7	14	3
2	22	8	16	4
3	17	5	9	1
4	18	6	10	2
Всього:		26		10

Результат: $U_{\text{Емп}} = 0$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}}(0)$ знаходиться в зоні значущості.

Дослідження зв'язку між емоційним опором на інших у чоловіків як прояв емоційної залежності до та після впровадження корекційної програми

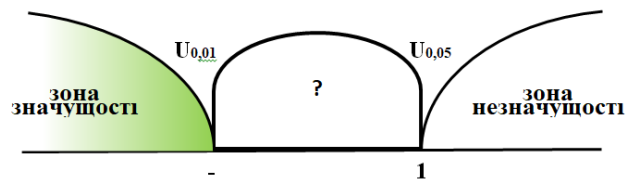
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	51	7	33	3.5
2	60	8	33	3.5
3	35	6	29	2
4	34	5	27	1
Всього:		26		10

Результат: $U_{\text{емп}} = 0$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{емп}}(0)$ знаходиться в зоні значущості.

Дослідження зв'язку між тривожністю у чоловіків як психологічний чинник що впливає на психологічну залежність в емоційній сфері до та після впровадження корекційної програми

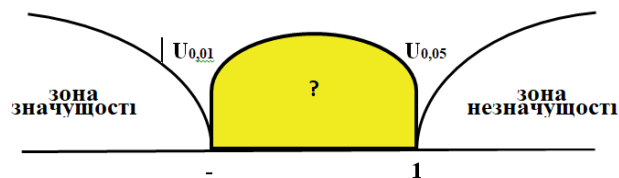
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	23	4	17	1
2	25	6	18	2
3	27	7	21	3
4	40	8	24	5
Всього:		25		11

Результат: $U_{\text{Емп}} = 1$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}}(1)$ знаходиться в зоні незначущості.

Дослідження зв'язку між авторитарним стилем сімейного виховання у чоловіків як психологічний чинник що впливає на психологічну залежність в емоційній сфері до та після впровадження корекційної програми

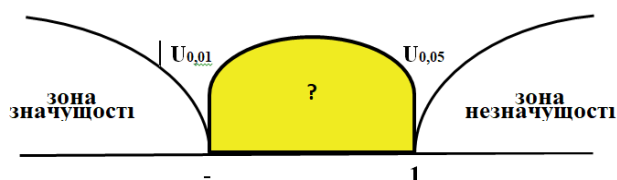
№	Значення 1	Ранг 1	Значення 2	Ранг 2
1	10	7.5	8	4.5
2	8	4.5	4	1.5
3	10	7.5	7	3
4	9	6	4	1.5
Всього:		25.5		10.5

Результат: $U_{\text{Емп}} = 0,5$

Критичні значення

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
0	1

Вісь значимості:



Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}} (0,5)$ знаходиться в зоні незначущості.