

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Л. Доценко
« ____ » _____ 2020 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 053 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні чинники емоційної залежності чоловіків та жінок»

Виконавець: студентка ПП Мз - 201 групи Кученко Олена Миколаївна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Доценко Л.В.

Нормоконтролер: _____ Бородінова Л. Ю.

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Л.Доценко

«___» _____ 2020

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Кученко Олени Миколаївни

1. Тема дипломної роботи «Психологічні чинники емоційної залежності чоловіків та жінок» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. № 2007/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.10.2020 до 07.12. 2020 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 41 сторінка, з них обсяг основного тексту 87 сторінки містить 13 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел та літератури нараховує 42 позиції. 4 додатки. Загальний обсяг роботи - 129 сторінок.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ I. Теоретичний аналіз вивчення особливостей розвитку емоційної залежності 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	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи згідно методичних рекомендацій. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	08.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедрі	15.12.2020	
9.	Захист роботи	24.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «__»_____2020 р.

Керівник дипломної роботи _____ Доценко Л.В.

Завдання прийняв до виконання _____ Кученко О. М.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні чинники емоційної залежності 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 41 сторінка, з них обсяг основного тексту 87 сторінки містить 13 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел та літератури нараховує 42 позиції. 4 додатки. Загальний обсяг роботи - 129 сторінок.

Об'єкт дослідження – емоційна залежність чоловіків та жінок.

Предмет дослідження – психологічні чинники емоційної залежності у жінок та чоловіків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні особливостей впливу психологічних чинників на емоційну залежність чоловіків та жінок .

У дипломній роботі розкрито поняття емоційної залежності, зокрема: особливості виникнення залежності та її прояву, вплив на функціонування особистості. Описано психологічні чинники, які впливають на емоційну залежність, 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 емоційної залежності чоловіків та жінок, а також психологам консультативних центрів, які працюють із залежністю у чоловіків та жінок.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, МІЖСОБИСТІСНА ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ, ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ, ЧОЛОВІКИ, ЖІНКИ

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНІ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення емоційної залежності особистості.....	10
1.2. Психологічні особливості прояву емоційної залежності особистості.....	17
1.3. Індивідуальні відміності розвитку емоційної залежності особистості.....	25
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	30
2.1. Організаційні та змістові аспекти вивчення емоційної залежних станів особистості.....	30
2.2. Діагностика рівня сформованості емоційної залежності чоловіків та жінок.....	34
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	41
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	52
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок.....	52
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми з подолання емоційної залежності чоловіків та жінок.....	68
3.3. Практичні рекомендації для чоловіків та жінок, щодо подолання емоційної залежності.....	74
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	83
ДОДАТКИ	87

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. 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. Емоційна залежність визначається як первинний психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві - стадії становлення психологічної автономії.

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 емоційна залежності, дослідження внеску неакадемічних видів інтелекту у її формування залишаються представленими недостатньо.

Основи для вивчення емоцій у вітчизняній психологічній науці були закладені працями І.М. Сеченова, В.М. Бехтерева, І.П. Павлова та ін. Характерно, що тривалий час емоційні процеси людини тут вивчались 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 вважає за необхідне відзначити її складність і малорозробленість [8].

Аналіз літератури щодо концепцій емоцій визначені переважно в теоретичних працях С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Л.С. Виготського, В.К. Вілюнаса, П.М. Якобсона, Б.І Додонова 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, хоч і визнаються більшістю психологів, проте положення теорії емоцій існують у загальному вигляді, які, до речі, деякі автори розцінюють не більше, ніж розгорнуту гіпотезу. У працях С.Л.Рубінштейна «Основи загальної психології» [34] йдеться про безпосереднє емоційне переживання. Автор виділяє наступні різновиди емоційних переживань: емоції, почуття, афекти, пристрасті. До емоційного стану вчений відносить настрої, визначає його як загальний емоційний стан особистості. Деякі вчені виділяють таке поняття, як емоційні процеси – широкий клас процесів внутрішньої регуляції діяльності.

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 мета – з'ясувати їх сутність, а також встановити взаємозв'язок між ними.

Отже, здійснення аналізу концептуальних положень теорії емоцій, спроба розібратися у тлумаченні емоційної залежності на різних етапах становлення психологічної думки стало метою нашого дослідження. 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.

Об'єкт дослідження – емоційна залежність чоловіків та жінок.

Предмет дослідження – психологічні чинники емоційної залежності у жінок та чоловіків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок .

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок.
3. Розробити та впровадити психокорекційну програму зниження емоційної залежності чоловіків та жінок.
4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми.

5. Розробити практичні рекомендації чоловікам та жінкам стосовно попередження виникнення емоційної залежності.

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 використовуватися професорсько-викладацьким складом у процесі проведення навчальних занять з дисциплін, які включають питання емоційної залежності чоловіків та жінок, а також психологам консультативних центрів, які працюють із залежностями у чоловіків та жінок

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 41 сторінка, з них обсяг основного тексту 87 сторінки містить 13 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел та літератури нараховує 42 позиції. 4 додатки. Загальний обсяг роботи - 129 сторінок.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Концептуальні теорії та підходи до вивчення емоційно залежних станів особистості

Протягом багатомісячної історії дослідження емоції були в центрі уваги вчених-філософів (Р.Валетт, Л.С.Виготський, І. Кант та ін.), психологів та педагогів (Л.І.Божович, В.К.Вілюнас, В.Вундт, Б.І.Додонов, А.Маслоу, П.В.Симонов, П.М.Якобсон та ін.). Проблеми емоцій присвячено чимало праць як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.К. Вілюнас, К. Ізард, П.Фресс, Р. Лазарус та ін.)[34]. По суті всі відомі вчені так чи інакше в своїх роздумах принагідно торкалися проблеми людських пристрастей, хвилювань, переживань, планували розібратися в їхній природі. Вже накопичений великий фактичний матеріал, побудовано чимало теоретичних концепцій походження емоцій, розроблені ефективні способи їх регуляції. Разом з тим, невдалі спроби пошуку достатньо надійних засобів для об'єктивного вивчення емоційних станів призвели до того, що вчені поступово стали обмежуватися відносно вузьким колом проблем, пов'язаних з виразом емоцій, впливом окремих емоційних станів на 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 психічного. Хоча слід відзначити, що на сучасному етапі дослідження цієї проблеми існують погляди, згідно з якими нинішній стан вивчення емоцій у психології характеризується як критичний [41]. 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.

До емоційних станів відноситься широкий спектр процесів внутрішньої регуляції діяльності. Цю функцію вони виконують, відображаючи той смисл, який мають об'єкти і ситуації, що впливають на суб'єкта, їх значення для здійснення його життєдіяльності. 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 думку, почуття бувають двох видів: задоволення (наближають людину до предмету) та незадоволення (віддаляють її від 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, 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 [40]. Філософи і психологи XVIII також не дійшли єдиної точки зору щодо емоцій. Найбільш розповсюдженою позицією була інтелектуалістична: органічні прояви є наслідком психічних явищ. Найбільш чітко формулювання цієї теорії дав німецький філософ, психолог і педагог І.Ф.Герbart. Функціональним психологічним фактором, на думку автора, є уявлення. Почуття відповідають зв’язку, що встановлюється 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.

Наукові тлумачення емоцій з’явилися ще в XIX ст. Вагомий внесок у розвиток психології емоцій зробили В. Вундт, У. Джеймс, Н. Ланге, Ч. Дарвін, Дж. Уотсон, П. Бард, Д. Хебб, К. Ізард та ін. Зважаючи на важливість емоцій у життєдіяльності людини, вчені сформували ряд їх теорій, внівши таким чином своє розуміння емоційних процесів і станів, різноманітність їх пристосувальних функцій та механізмів розвитку[29].

Досліджуючи психологію емоцій, К. Ізард розглядає вже 10 базових емоцій [8]. 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 [8].

У наукових працях В.С. Мерліна, Б.М. Теплова, А.Е. Ольшаннікової та ін. [2] розглядається 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 [22]. Відтак, різні автори дають різні визначення поняття «емоційність». Найчастіше у визначеннях емоційності виокремлюють такі категорії, як «відображення ставлення», «значимість», «особистісний зміст» ситуації [23]. До найхарактерніших ознак емоційних явищ відносять зміни в перебігу фізіологічних процесів, емоційні переживання та зовнішні виразні рухи [6]. Багато науковців емоційність, емоційне переживання розглядають як форму, в якій відображується особистісний зміст та значення ситуації [23], 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 (В.С.

Мерлін, В.Д. Небиліцин, Б.М. Теплов та ін.) терміном “емоційність” позначають групу формально-динамічних властивостей темпераменту. Так, за словами В.Д. Небиліцина, 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 [29]. У свою чергу, В.С. Мерлін до емоційності відносить емоційну збудливість, швидкість і силу прояву, а також стійкість та особливості динаміки емоційних процесів [24]. 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 [40].

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 [40].

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 пристосовні можливості організму, то можливі різні захворювання — неврози, інфаркти, гіпертонії, виразкові хвороби [15].

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 відчуттів (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 [21].

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.

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.

Афекти — дуже сильні, бурхливі й відносно нетривалі емоційні стани, що виникають, коли суб'єкт не здатний знайти вихід із надзвичайної і несподіваної ситуації[14]. 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[23].

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.

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. Групи чинників, які обумовлюють психологічну залежність

Розглянемо докладніше умови індивідуального розвитку, що можуть спричинити виникнення тотальної психологічної залежності на різних етапах онтогенезу [23].

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 [2]. 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, тяжкого відкриття, що любов батьків, християнське милосердя, чесність, шляхетність - можуть бути вдаваними [8].

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 С. Ільїної, 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 [8].

Щоразу, коли дитина приносить у жертву свої важливі потреби, почуття, уявлення на догоду очікуванням, страхам чи педагогічним принципам батьків – розпочинається 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 [21].

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 (Э. Фромм);
- в афіліації та у владі (Х. Хекхаузен);
- потреби в безпеці, у приналежності, у повазі, самовираженні (А. Маслоу);
- в уяві, судженні і символізації (С. Мадді).

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 [22].

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

Класичною стала модель Р. Дж. Ліфтона "роздвоєння особистості", яка пояснює, як відбувається індокриннація. 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 культурі, організуються 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 [23].

Ф. Зимбардо 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.

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 [23].

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 [2].

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 [6].

Особливу роль в формуванні самооцінки дослідники відводять сім'ї. Факти свідчать про те, що недостача любові з боку близьких, породжує у дитини дефіцит само-ставлення 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. [32]

Монополія батьків на спілкування з дитиною, самосвідомість якої тільки починає формуватись, призводить до того, що їхні установки є вирішальним чинником формування 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 само-ставлення, ступінь самоповаги, рівень домагань, ціннісне прийняття чи неприйняття себе; виконує регулятивну, захисну і навіть терапевтичну функції; може бути різного рівня усвідомлення, адекватності. [11]

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. [11]

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. [23]

Особливості людини, що можуть сприяти виникненню залежної поведінки. Б. В. Карвасарський [8] 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;
- 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 статті 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 привернути увагу читачів до цієї проблеми та сформуванню 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 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 О.С.Нікольської, є внутрішнім психічним механізмом, що організовує і тип орієнтування, і форми адаптивної поведінки, і особливості свідомості. Автори розглядають емоційний розвиток як багаторівневий процес. В.В.Лебединський та О.С.Нікольська виділяють чотири послідовні рівні у розвитку відносин особистості з середовищем [40].

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 [40]

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 приходиться біль, тому що ціна в емоційно залежних стосунках – втрата свободи. Точка виходу з таких відносин – це те, що болує 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 [24].

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 психологічні чинники емоційної залежності:

- занижена самооцінка;(характеризується неусвідомленістю власних цілей та бажань, невпевненість у власних силах, емоційно реагують на будь яку критику,)
- наявність акцентуацій характеру;(надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми)
- 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

людиниметушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері);

- агресивність (ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту.);

- стиль сімейного виховання, який базується на домінування батьків.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз вивчення особливостей розвитку емоційної залежності 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 тематиці 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 самостійно приймати рішення, поступливість та невпевненість у власній думці.

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 психологічних чинників, які можуть погіршувати і збільшувати залежність особистості.

З метою вивчення психологічних чинників емоційної залежності чоловіків та жінок, було проведено констатувальний експеримент уякому взяли участь 40 респондентів, 20 осіб чоловічої статі, 20 осіб жіночої статі.

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 міжстатевих 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 емоційну залежність. Проаналізувавши літературу ми виокремили наступні психологічні чинники:

- 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, беспорядність, 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 емоційну залежність. 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 емоційну залежність, як залежність від почуття любові, так як через власну

невпевненість, переживатимуть острах 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 емоційну залежність, у залежності від міжособистісних стосунків з партнером. Через постійні рамки, які ставили батьки, особистість намагатиметься довести самому собі і оточенню власну самостійність, впевненість, відсутність рамок контролю та тяжітиме до стрімких близьких стосунків.

Взаємодія виділених нами психологічних чинників впливає на емоційну залежність, 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 емоційну залежність чоловіків та жінок було проведено констатувальний експеримент на базі консультаційного центру Соломянського району.

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), вирости в повній сім'ї і проживають в місті Київ.

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 методика, 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 емоційну залежність чоловіків та жінок ми обрали наступні методики:

1. Методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей (Г.В. Лозової) (для діагностики залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків) [29].
2. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною) (для діагностики емоційної опори по відношенню до інших) [18].
3. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова (для діагностики рівня самооцінки) [29].
4. Методика «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова (для визначення стилю сімейного виховання) [31]
5. Тест «Шкала тривоги Бека» (для діагностики рівня тривожності)[29].

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 Г.В. Лозової 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 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

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

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 діагностика схильності до різноманітних видів залежностей Г.В. Лозової 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 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

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

Кількість у %		
Рівні прояву/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 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 (адаптований О.П. Макушиною) , дозволяє констатувати той фак., 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 2.3.3.

Таблиця 2.3.3

Рівень розвитку емоційної опори від інших серед чоловіків та жінок здійснювалась за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною)

Кількість у %		
Рівні прояву/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 самостійно 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» С.В. Ковальовабуло 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 2.3.4.

Таблиця 2.3.4

Рівень розвитку рівня самооцінки особистості за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова

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 цілях, 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» С.С. Степанова 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 2.3.5.

Таблиця 2.3.5

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

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 2.3.6.

Таблиця 2.3.6

Рівень розподілу рівня тривожності особистості за тестом «Шкала тривоги Бека»

Рівні /стать	Кількість у %	
	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: необгрунтовані 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.

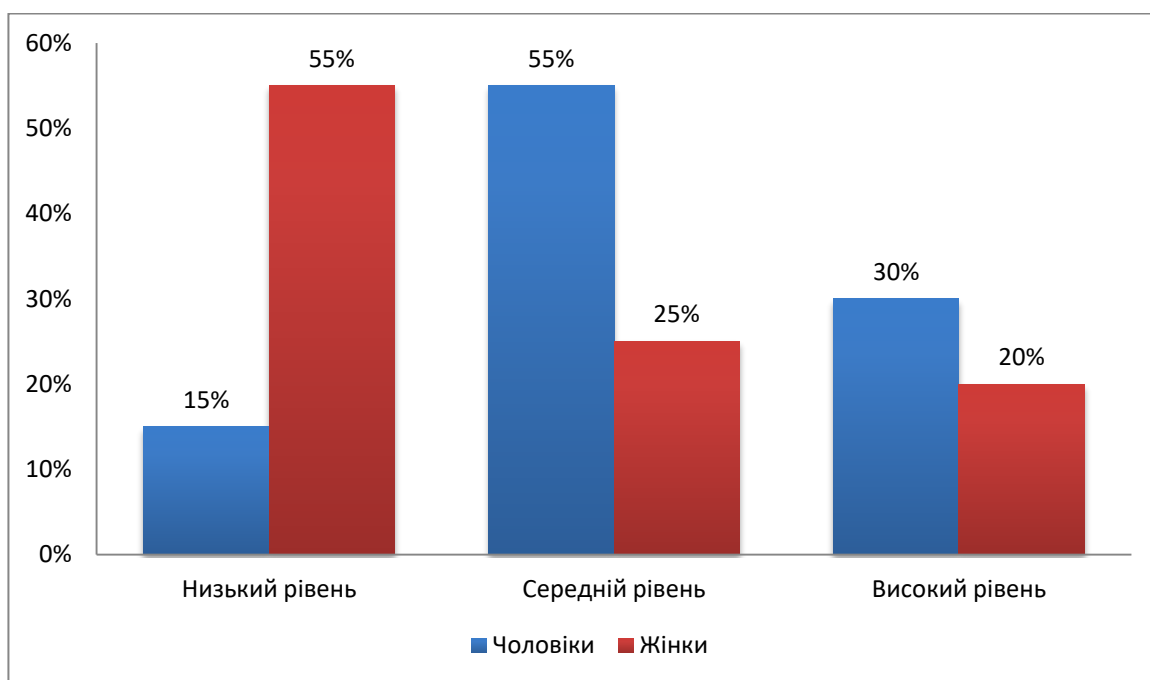


Рисунок 1. Рівень розвитку залежності від близьких міжстатевих стосунків серед чоловіків та жінок

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 між статевих стосунків означає меншу емоційну залежність.

За результатами проведеного дослідження 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

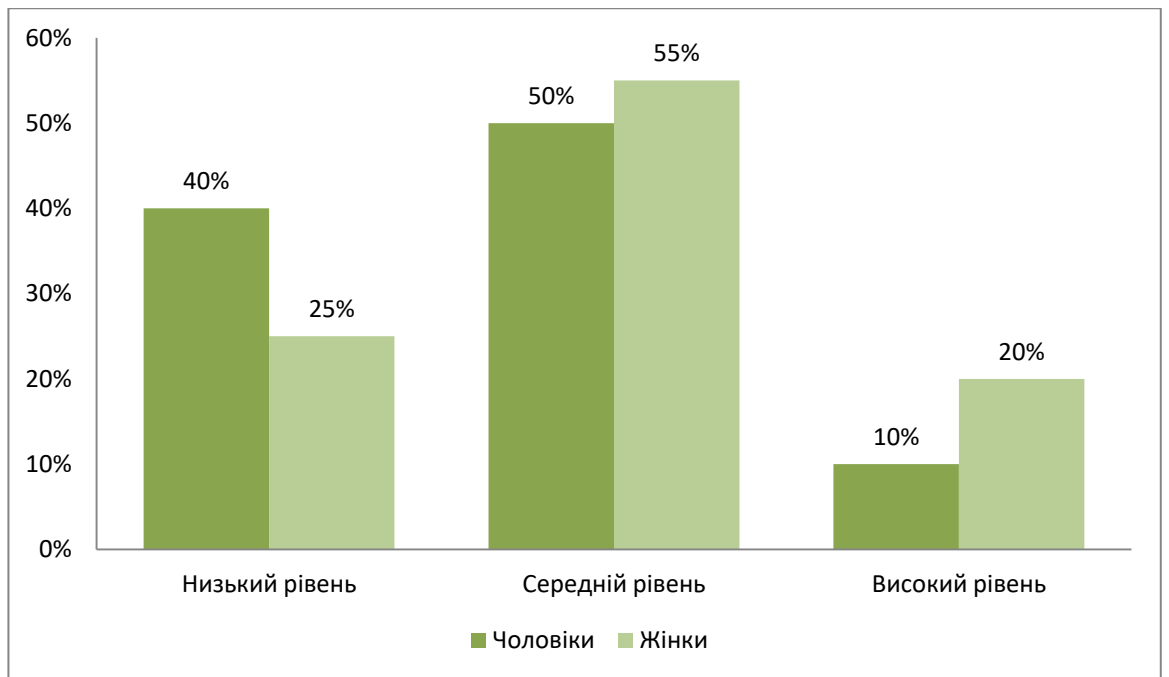


Рисунок 2. Рівень розвитку залежності від почуття любові серед чоловіків та жінок

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 емоційну залежність особистістю.

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

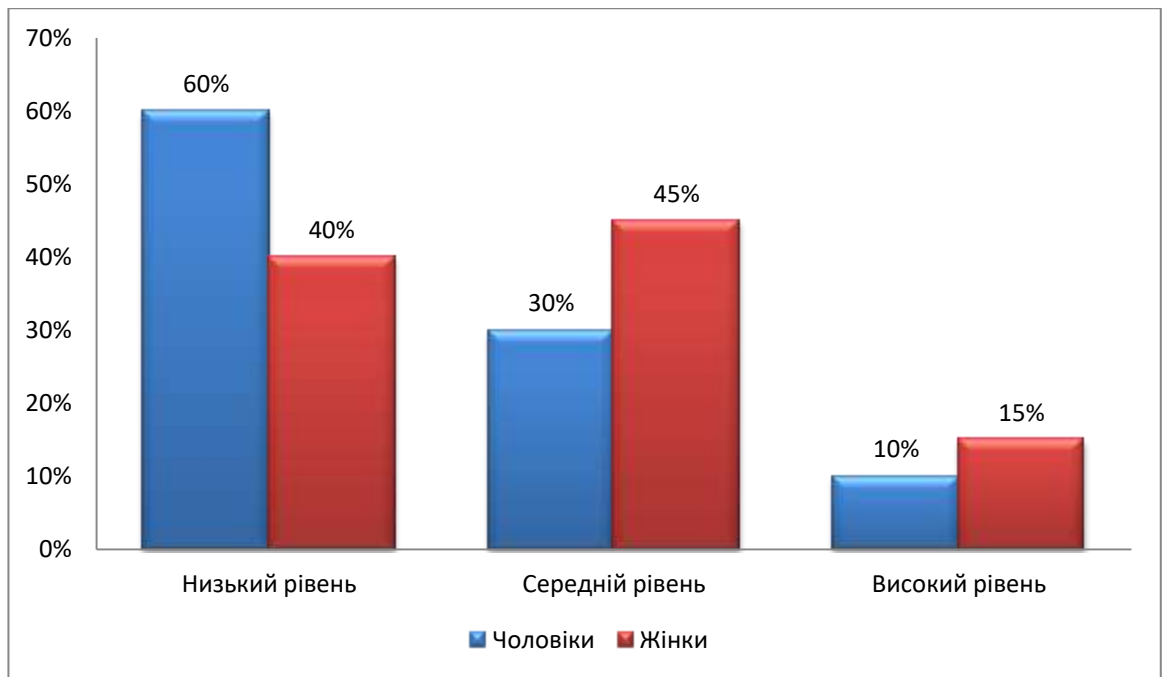


Рисунок 3. Рівень розвитку емоційної опори на інших серед чоловіків та жінок

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 чинника, що впливає на емоційну залежність, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має високий рівень тривожності. Графічне зображення подано на рис. 2.3.4

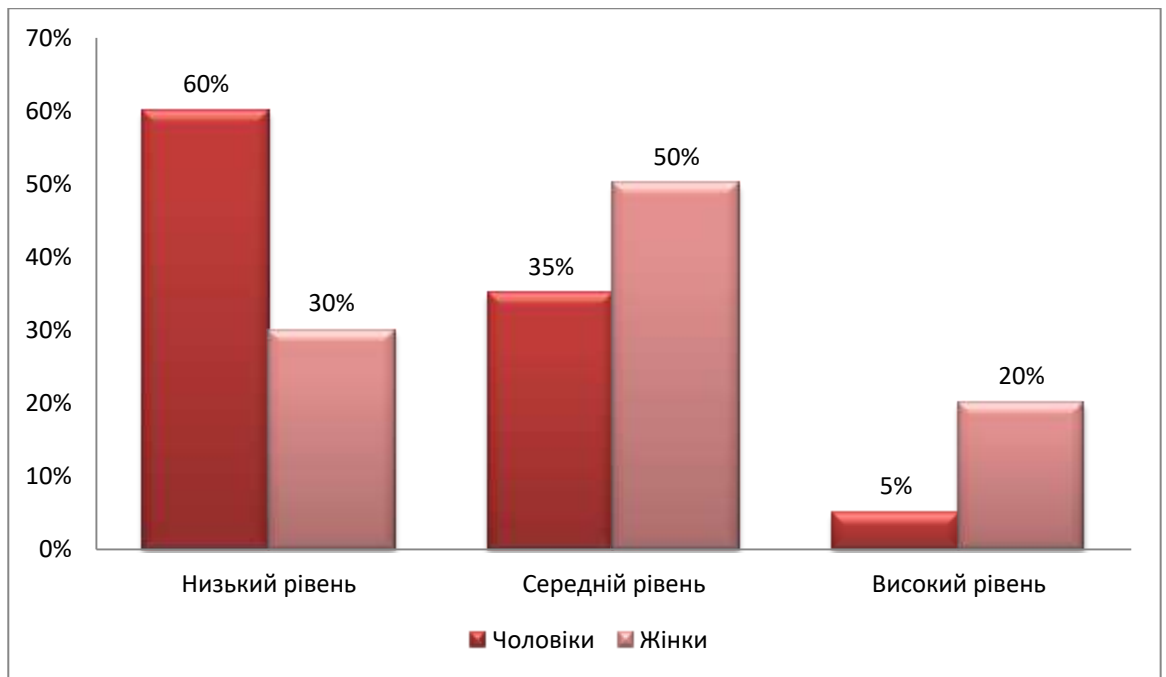


Рисунок 4. Рівень розвитку тривожності серед чоловіків та жінок

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 чинника, що впливає на емоційну залежність, ми з'ясували, що лише невелика частина досліджуваних має низький рівень самооцінки. Графічне зображення подано на рис. 2.3.5

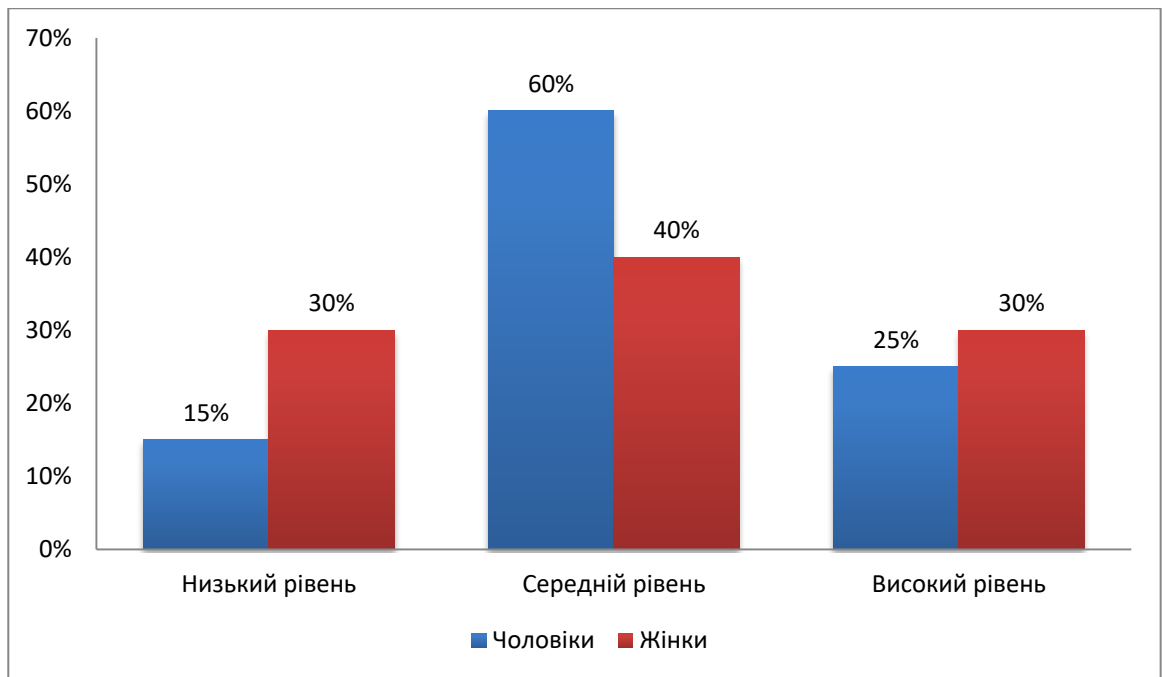


Рисунок 5. Рівень розвитку самооцінки серед респондентів чоловічої та жіночої статі

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 залежатись, через власну самовпевненість, створюють ідеалізований образ власної особистості, можливосте, своєї цінності по відношенню до партнера або близьких людей, здатний до ігнорування власних невдач заради збереження звичної високої оцінки, себе як особистості, в таких випадках постійно звинувачує партнера в негараздах, можливе спотворене сприйняття дійсності, не здатні раціонально мислити. Респонденти із заниженою самооцінкою переважно не впевнені у собі, 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 чинника, що впливає на емоційну залежність, ми з'ясували, що значна частина досліджуваних чоловіків надають виховувались за авторитарним стилем, в той час як у жінок переважає авторитетний стиль. Графічне зображення подано на рис. 2.3.6

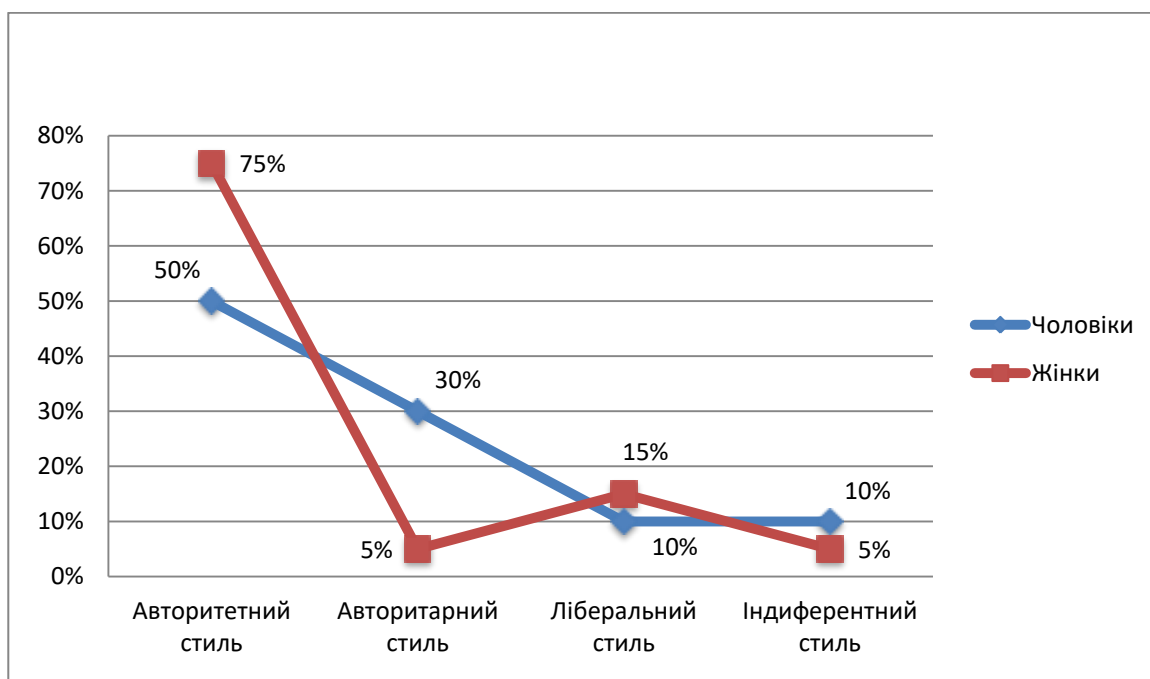


Рисунок 6. Розподіл стилів сімейного виховання серед респондентів чоловічої та жіночої статі.

За результатами по даній методиці, ми можемо сказати, що третина 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, завжди 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 виховання 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 емоційної залежності 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 міжстатемими 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 самооінкою у чоловіків ($r_s = -0.363$), авторитетним стилем виховання у жінок ($r_s = -0.31$).
- між емоційною опорою та: самооінкою у чоловіків ($r_s = -0.3$), авторитетним стилем виховання у жінок ($r_s = -0.239$).

Відповідно до отриманих результатів, ми можемо сказати, що було встановлено зв'язок проявів емоційно 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 самооінки. Тобто особи жіночої статі з високим рівнем тривожності та заниженою самооінкою виявляють схильності до емоційної залежності. І навпаки, при низькому рівні тривожності та адекватній самооінці 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 емоційну залежність, високий рівень тривожності, авторитарний стиль виховання у чоловіків та занижену самооінку 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 чинники, що впливають на емоційну залежність, 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 нами були застосовані такі методики: Методика діагностики схильності до різноманітних видів залежностей (Г.В. Лозової) для діагностики залежності від почуття любові та залежності від близьких міжстатевих стосунків. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною) для діагностики емоційної опори по відношенню до інших. Задля діагностики психологічних чинників ми використали: тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова для діагностики рівня самооцінки; методика «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова 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 ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ 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 виокремлено:

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 емоційної залежності чоловіків та жінок.

Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми:

- знизити рівень прояву емоційної залежності 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 вирезами.

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.

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 настрої».

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 настрої 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

і 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 відчули, 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. Намалюйте 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 намалюй 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 кожну 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 самостійно або як частина попередньої гри. Для його реалізації запропонуйте учасникам, які брали участь в розігруванні 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 «Трус» (Л. Пантелєєв)

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». Влаштувайтесь 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 впроваджені програми. Повторну діагностику ми здійснювали за допомогою методик, які були використані при проведенні констатувального експерименту:

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

2. Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною) (для діагностики емоційної опори по відношенню до інших).

3. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова (для діагностики рівня самооцінки).

4. Методика «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова (для визначення стилю сімейного виховання)

5. 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 (Г.В. Лозової)

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

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 між статевих 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, вступає рідше ніж раніше через наміри у детальному пізнанні особистості.

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 (Г.В. Лозової)

Стать/ Рівні прояву у %	Чоловіки		Жінки	
	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. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною)

Стать/ Рівні прояву у %	Чоловіки		Жінки	
	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/ Рівні прояву у %	Чоловіки		Жінки	
	До	Після	До	Після
Високий	25%	-	100%	25%
Середній	75%	25%	-	75%
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» С. В. Ковальова

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» С.С. Степанова

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 обмеження 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 груп, мають статистично значущі зміни:

- між залежність від міжстатевих стосунків до впровадження корекційної програми та після: у чоловіків ($U_{emp.} = 0.5$ при $p \leq 0.05$), у жінок ($U_{emp.} = 1$ при $p \leq 0.05$).

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

Статистично значущих змін не виявлено:

- між любовною залежністю до впровадження корекційної програми та після: у жінок ($U_{emp.} = 3.5$ при $p \leq 0.05$).
- між емоційним опором на інших до впровадження корекційної програми та після: у жінок ($U_{emp.} = 4$ 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 зниження емоційної залежності підтверджується як результатами дослідження змін показників прояву виділених нами компонентів, так і загальними показниками розвитку даного феномену. Ми можемо сказати, що краще колекційному 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. Підвищувати рівень рефлексивності та емпатії в учасників. 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 хвилильних 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 та

агресивні 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 емоційну залежність; 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 емоційну залежність та їх ієрархічність.

Підтверджено ефективність впливу психокорекційної програми на емоційну залежність 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 задлажність є станом вираженої психологічної залежності від іншої людини, думки якої визначають емоційний стан суб'єкта. Особливості людини, що можуть сприяти виникненню залежної поведінки. Б. В. Карвасарський 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, несамостійність як риса характеру; тривожність.

2. Концептуальною основою дослідження емоційної 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 емоційну залежність. 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.

4. 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, бесіди, 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 ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаповская А.М., Мицких В.А., Яркова И.В. Диагностика профессиональной пригодности и формирование профессионально важных качеств как метод повышения надежности оперативного персонала / Электрические станции. – 1983, № 11. С. 6 - 9.

2. Александров А. А. Психотерапия: Навчальний посібник - СПб.: Пітер, 2004. - 408 с. - (Серія «Національна медична бібліотека»)

3. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. Вип. 4. С. 73–83.

4. Гавриленко Я. Перспективи якісного дослідження міжособистісної залежності у близьких

5. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.

6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – [2-е изд.]. – Л.: Изд-во Ленинградск.ого ун-та, 1988. – 560 с.

7. Данильченко Т. В. Феномен гендерної ідентичності в психології. Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 57–63.

8. Изард К.Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; [перев. с англ.]. – СПб. : Издательство «Питер», 1999. – 464 с.

9. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. – Щецін : Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.
10. Карвасарский Б. Д. (Загальна редакція) Психотерапевтична енциклопедія - СПб.: Пітер Ком, 1998. - 752 с. - (Серія «Майстри психології»)
11. Ключников С. Держи стресс в кулаке / С. Ключников. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. – СПб.: Питер, 2002. – 192 с.
12. Корнелиус Х. Выиграть может каждый Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. – М.: АО Стрингер, 1992. – 116 с.
13. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації узалеженого кохання у жінок : автореф.дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
14. Кочарян А. С., Коцарь А.В. Синдромы невротической любви // Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. – 2000. – № 498. – С. 68-72.
15. Кочарян А.С., Терещенко Н.Н., Асланян Т.С., Гуртовая И.В. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст // Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. – 2007. – № 771. – С. 115-119.
16. Кочюнас Р. Психологічне консультування. Групова психотерапія. - М.: Академічний Проект; ОПпл, 2002. - 464 с. - (Серія «Gaudeamus»)
17. Макушина О. П. Психология зависимости: Учебное пособие для вузов. – Воронеж, Во-ронежский гос. ун-т. – 2007. – 79 с.
18. Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения. – Воронеж, 2006. – 80 с.
19. Матійків І. М. Тренінг Емоційної Компетентності. Навчально-Методичний Посібник Київ Педагогічна Думка 2012,– 112 с.
20. 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

21. Митина Л. М. Психология развития конкурентноспособной личности– М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та. 2003. – 400 с.

22. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.

23. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. – Киев: Наука, 2006. – 191 с.

24. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктивної залежності. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. № 3–4. С. 131–140.

25. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога. – М.: Астак-Пресс, 1990. – 175с.

26. Психические состояния. Хрестоматия. / Сост. и общ. редакция Куликова Л. В. – СПб.: Питер, 2001. – 575с.

27. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб : Питер, 2001. – 256 с.

28. Психогимнастика в тренинге. / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: «Ювента», 1999. – 256с

29. Психология эмоций. Тексты / [под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер]. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.

30. Психологічний словник / [за ред. В. І. Войтка]. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.

31. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. / [за ред. Ю. Л. Трофімова]. – [3-є вид., стереотип]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

32. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / М. Рейнольдс; [перев. с англ.]. – М.: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. – 112 с.
33. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учеб. пособ. / Е. И. Рогов– М. : Владос, 1996. – 529 с.
34. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
35. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод Ретри). – М.: Из-во Института Психотерапии, 2001. – 336 с.
36. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / [под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.
37. Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.
38. 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.
39. Шебанова С.Г. Анализ образа «Я» в исследовании феномена агрессии у студентов / С.Г. Шебанова // Пракична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 1. – С. 31 – 34. 77. Щедровицький Г. Схема мислєдїяльностї – системно-структурна будова, значення і змїст // Психологія і суспїльство. – 2005. – №4. – С. 29–39.
40. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман; [пер. с англ.]. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2010. – 334 с.

41. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопр. психол. – 1997. – № 4. – С. 20–27.

42. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика: Перев с англ. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 576 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей (Лозова Г.В.)

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 середня; 19-25 - високий ступінь схильності до залежностей.

Опитувальник «Шкала тривоги Бека»

Інструкція: Даний список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов, поставив крестик в соответствующей колонке справа.

Симптом	Совсем не беспокоил	Слегка. Не слишком меня беспокоил	Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить	Очень сильно. Я с трудом мог это выносить
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жары				
3. Дрожь в ногах				
4. Неспособность расслабиться				
5. Страх, что произойдет самое плохое				
6. Головокружение или ощущение легкости в голове				
7. Ускоренное сердцебиение				
8. Неустойчивость				
9. Ощущение ужаса				
10. Нервозность				
11. Дрожь в руках				
12. Ощущение удушья				
13. Шаткость походки				
14. Страх утраты				

контроля				
15. Затрудненность дыхания				
16. Страх смерти				
17. Испуг				
18. Желудочно-кишечные расстройства				
19. Обмороки				
20. Приливы крови к лицу				
21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой)				

Интерпретація та обробка результатів. Каждый пункт должен быть оценен респондентом от 0 (симптом не беспокоил) до 3 (симптом беспокоил очень сильно).

Подсчёт производится простым суммированием баллов по всем пунктам шкалы.

- Значение до 21 балла включительно свидетельствует о незначительном уровне тревоги.
- Значение от 22 до 35 баллов означает среднюю выраженность тревоги
- Значение выше 36 баллов (при максимуме в 63 балла) свидетельствует об очень высокой тревоге.

Тест «Стратегии семейного воспитания» С. С. Семенова

Инструкция: С помощью этого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из четырех вариантов ответа выберите самый для Вас предпочтительный.

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?
 - А. Преимущественно воспитанием.
 - Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
 - В. Главным образом врожденными задатками.
 - Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.
2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?
 - А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
 - Б. Абсолютно с этим согласен.
 - В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
 - Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.
3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?
 - А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)
 - Б. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)
 - В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
 - Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?
 - А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
 - Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
 - В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
 - Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.
5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?
 - А. Если попросит, можно и дать.
 - Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
 - В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
 - Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.
6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?
 - А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.
 - Б. Отправлюсь выяснить отношения с родителями обидчика.
 - В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.
 - Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.
7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?
 - А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.
 - Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.
 - В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.
 - Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.
8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?
 - А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.
 - Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.
 - В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.
 - Г. Не вижу причины запрещать.
9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?
 - А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.
 - Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.
 - В. Расстроюсь
 - Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.
10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?
 - А. Безусловно.
 - Б. Стараюсь.
 - В. Надеюсь.
 - Г. Не знаю.

Обработка и интерпретация результатов

Стиль поведения	Номера вопросов
-----------------	-----------------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные Вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

- Авторитетный стиль (в терминологии других авторов — «демократический», «сотрудничество»). Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.
- Авторитарный стиль (в терминологии других авторов — «автократический», «диктат», «доминирование»). Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем. Родители с таким стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

- Либеральный стиль (в терминологии других авторов — «попустительский», «снисходительный», «гипоопека»). Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.
- Индифферентный стиль. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– сумма баллов от **0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от **26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов от **46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною)

Інструкція: «При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

1. балл - не характерно для меня;
2. балла - немного характерно для меня;
3. балла - вполне характерно для меня;
4. балла - очень сильно характерно для меня».

Текст опросника

1. Я предпочитаю находиться в одиночестве.
2. Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.
3. Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.
4. Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).
5. Я бы скорее был ведомым, чем лидером.
6. Я верю, что люди могли бы сделать гораздо больше для меня, если бы они хотели.
7. Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.
8. Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.
9. Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.
10. Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми я, вероятно, встречу жизни.
11. Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие, - это я.
12. Мысль о потере близкого друга ужасает меня.
13. Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.

14. Я полагаюсь только на себя.
15. Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то особенного.
16. Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.
17. Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.
18. Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.
19. Я легко обескураживаюсь, когда я не получаю того, чего я нуждаюсь от окружающих.
20. В споре я легко уступаю.
21. Мне не надо многого от других.
22. У меня должен быть один человек, который жил бы специально для меня.
23. Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим людям.
24. Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.
25. Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.
26. Я никогда не бываю более счастлив, чем, когда люди говорят, что я хорошо выполнил свою работу.
27. Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или кинофильме, до тех пор, пока я не узнаю мнение об этом других людей.
28. Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить что-нибудь важное для меня.
29. Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.
30. В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.
31. Я ни в ком не нуждаюсь.
32. Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.
33. Я склонен воображать худшее, если любимый человек не прибыл, как ожидалось.
34. Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.
35. Я склонен ожидать слишком многого от других.
36. Я не люблю покупать одежду самостоятельно.
37. Я склонен к одиночеству.
38. Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.
39. Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.
40. Даже если большинство людей отвернется от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.
41. Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочарованиями.
42. На меня не влияет, что люди думают обо мне.
43. Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.
44. Я очень уверен в своих суждениях.
45. У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.
46. У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.
47. Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.
48. Меня не волнует, что другие думают обо мне.

Обработка результатов

Обработка результатов теста производится с помощью суммирования баллов, относящимся к каждой шкале, с учетом наличия прямых и обратных утверждений. Вопросы № 10, 23, 44 являются обратными, поэтому при обработке соответствующие им значения меняются на противоположные («1» - 4, «2» - 3, «3» - 2, «4» - 1).

Ключи

Шкала	Задания, относящиеся к шкале
Эмоциональная опора на других	3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47
Неуверенность в себе	2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32,

	36,39,41,44,46
Стремление к автономии	1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Нормативные показатели

Тестовые нормы оценивания выраженности эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе, стремления к автономии, зависимости (мужчины)

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18-31	32-48	49-72
Неуверенность в себе	16-24	25-37	38-64
Стремление к автономии	14-26	27-37	38-56
Зависимость	20-24	25-52	53-80

Тестовые нормы оценивания выраженности эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе, стремления к автономии, зависимости (женщины)

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18-37	38-54	55-72
Неуверенность в себе	16-24	25-37	38-64
Стремление к автономии	14-22	23-33	34-56
Зависимость	20-35	36-62	63-80

Интерпретация результатов

Высокий уровень эмоциональной опоры на других.

Ориентация на эмоциональную поддержку других людей. Направленность на получение высокой оценки с их стороны. Склонность многого от них ожидать. Чувствительность к неодобрению и критике окружающих. Потребность в близких людях. Тревога по поводу их возможной утраты.

Высокий уровень неуверенности в себе

Сомнения в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми человек сталкивается в жизни. Ожидание негативных оценок со стороны незнакомых людей. Неуверенность в своих суждениях. Предпочтение ведомой позиции в группе. Склонность спрашивать совета при необходимости принятия самостоятельных решений. Тенденция легко уступать в споре, быстро соглашаться с мнением, которое ожидается другими. Неумение просить кого-нибудь о помощи.

Низкий уровень стремления к автономии

Низкий уровень стремления к обособленности, самоопределению своих позиций, принятию ответственности за свои действия и чувства, свободе выбора способа поведения, уместного в данной ситуации несмотря на окружающее влияние. Слабо выраженное стремление полагаться только на себя, достигать поставленных целей без помощи других людей.

Высокий интегральный показатель межличностной зависимости

Выраженная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неуверенность в себе, несамодостаточность, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества. Пассивное ожидание событий, с надеждой, что о нем позаботятся.

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	21	Високий	1	19	Високий
2	23	Високий	2	21	Високий

Додаток Б

Результати діагностики за методикою діагностики схильності до 13 видів залежностей (Лозова Г.В.) за шкалою «Залежність від міжстатевих стосунків»

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 (Лозова Г.В.) за шкалою «Любовна залежність»

Результати діагностики за опитувальником міжособистісної залежності Р. Гіршфільд (адаптований О.П. Макушиною) за шкалою «Емоційний опір на інших»

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	51	Високий	1	60	Високий

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 ⁹⁹
18	7	Низький	18	7	Низький
19	9	Низький	19	7	Низький
20	7	Низький	20	9	Низький

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 тестом «Шкала тривожності Бека»

Чоловіки			Жінки		
№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	23	Середній	1	39	Високий
2	25	Середній	2	37	Високий
3	27	Середній	3	41	Високий
4	40	Високий	4	34	Середній
5	21	Низький	5	44	Високий
6	31	Середній	6	31	Середній
7	33	Середній	7	29	Середній
8	19	Низький	8	28	Середній
9	27	Середній	9	26	Середній
10	27	Середній	10	29	Середній
11	15	Середній	11	34	Середній
12	13	Середній	12	31	Середній
13	12	Середній	13	27	Середній
14	18	Середній	14	25	Середній
15	17	Середній	15	21	Низький
16	7	Середній	16	15	Низький
17	10	Середній	17	18	Низький
18	19	Середній	18	21	Низький
19	15	Середній	19	17	Низький
20	9	Середній	20	19	Низький

Результати діагностики за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова

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» С.С. Степанова

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

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

N	Значення А	Ранг А	Значення 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
Сумми		210		210	0	560.5

Результат: $r_s = 0.579$

Критические значения для N = 20

N	p	
	0.05	0.01

20	0.45	0.57
----	------	------

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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

N	Значения А	Ранг А	Значения 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
Суммы		210		210	0	310

Результат: $r_s = 0.767$

Критические значения для $N = 20$

N	P	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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

N	Значения А	Ранг А	Значения 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
Суммы		210		210	0	1909.5

Результат: $r_s = -0.436$

Критические значения для N = 20

N	P	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

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
Суммы		210		210	0	378

Результат: $r_s = 0.716$

Критические значения для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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

N	Значения А	Ранг А	Значения 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
Суммы		210		210	0	362.5

Результат: $r_s = 0.727$

Критические значения для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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
Суммы		210		210	0	1742.5

Результат: $r_s = -0.31$

Критические значения для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

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

N	Значения А	Ранг А	Значения 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

14	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
Сумми		210		210	0	221.5

Результат: $r_s = 0.833$

Критические значения для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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

N	Значения А	Ранг А	Значения 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
Сумми		210		210	0	254

Результат: $r_s = 0.809$

Критические значения для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима

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

N	Значения А	Ранг А	Значения 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
Суммы		210		210	0	1647.5

Результат: $r_s = -0.239$

Критические значения для $N = 20$

N	P	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

Зв'язок між проявом емоційної залежності - залежністю від міжстатевих стосунків та тривожністю у соловіків

N	Значения А	Ранг А	Значения 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
Суммы		210		210	0	689

Результат: $r_s = 0.482$

Критические значения для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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
Суммы		210		210	0	1813

Результат: $r_s = -0.363$

Критические значения для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

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

N	Значення А	Ранг А	Значення 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
Сумми		210		210	0	321.5

Результат: $r_s = 0.758$

Критические значения для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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

N	Значення А	Ранг А	Значення 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: $r_s = 0.525$

Критические значения для N = 20

N	P	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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
Сумми		210		210	0	399.5

Результат: $r_s = 0.7$

Критические значения для N = 20

N	P	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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
Сумми		210		210	0	1945.5

Результат: $r_s = -0.363$

Критические значения для N = 20

N	P	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

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
Суммы		210		210	0	480

Результат: $r_s = 0.639$

Критические значения для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

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
Суммы		210		210	0	1728.5

Результат: $r_s = -0.3$

Критические значения для N = 20

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 принимается. Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

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

N	Значення А	Ранг А	Значення 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
Сумми		210		210	0	512.5

Результат: $r_s = 0.615$

Критические значения для N = 20

N	P	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

Ответ: H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

Додаток Г

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за методикою діагностики схильності до 13 видів залежностей (Лозова Г.В.) за шкалою «Залежність від міжстатевих стосунків»

	Чоловіки			Жінки		
	До корекції	Після корекції	Рівень прояву	До корекції	Після корекції	Рівень 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 (Лозова Г.В.) за шкалою «Любовна залежність»

	Чоловіки			Жінки		
	До корекції	Після корекції	Рівень прояву	До корекції	Після корекції	Рівень 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 (адаптований О.П. Макушиною) за шкалою «Емоційний опір на інших»

	Чоловіки			Жінки		
	До корекції	Після корекції	Рівень прояву	До корекції	Після корекції	Рівень 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 корекції	Після корекції	Рівень прояву	До корекції	Після корекції	Рівень 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» С. В. Ковальова

	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» С.С. Степанова

	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

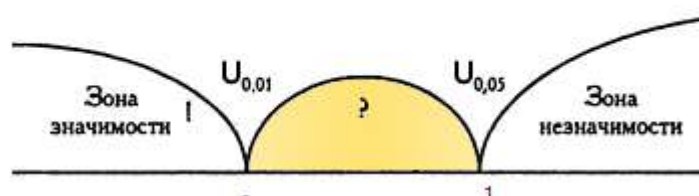
№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	19	4	16	1
2	21	7	19	4
3	20	6	17	2
4	22	8	19	4
Суммы:		25		11

Результат: $U_{эмп} = 1$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	1

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(1)$ находится в зоне неопределенности

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

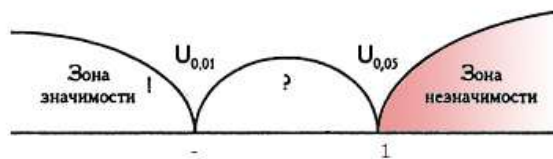
№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	22	6	23	7.5
2	23	7.5	20	3
3	21	4.5	19	2
4	21	4.5	14	1
Суммы:		22.5		13.5

Результат: $U_{Эмп} = 3.5$

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	1

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(3.5)$ находится в зоне незначимости.

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

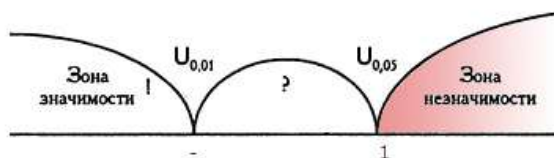
№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	60	7	55	4
2	57	5	45	3
3	64	8	58	6
4	41	2	38	1
Суммы:		22		14

Результат: $U_{Эмп} = 4$

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	1

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(3.5)$ находится в зоне незначимости.

Дослідження зв'язку між тривожністю у жінок як психологічний чинник що впливає на емоційну залежність до та після впровадження корекційної програми

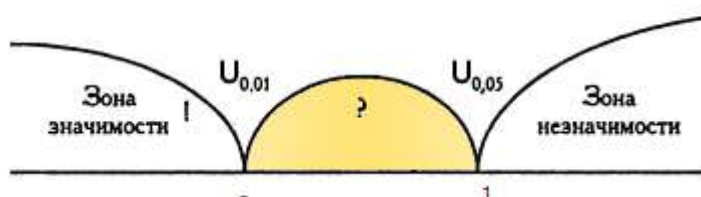
№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	39	7	30	3
2	37	6	28	1
3	41	8	36	5
4	34	4	29	2
Суммы:		25		11

Результат: $U_{\text{эмп}} = 1$

Критические значения

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

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(1)$ находится в зоне неопределенности

Дослідження зв'язку між самооцінкою у жінок як психологічний чинник що впливає на емоційну залежність до та після впровадження корекційної програми

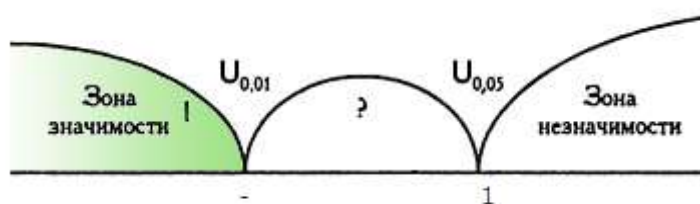
№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	50	5	41	1
2	61	7	44	3
3	58	6	43	2

4	62	8	46	4
Суммы:		26		10

Результат: $U_{Эмп} = 0$
Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	1

Ось значимости:



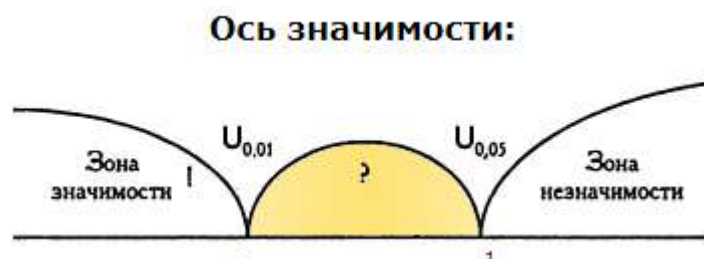
Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(0)$ находится в зоне значимости.

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

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 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
Суммы:		25.5		10.5

Результат: $U_{Эмп} = 0.5$
Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	1



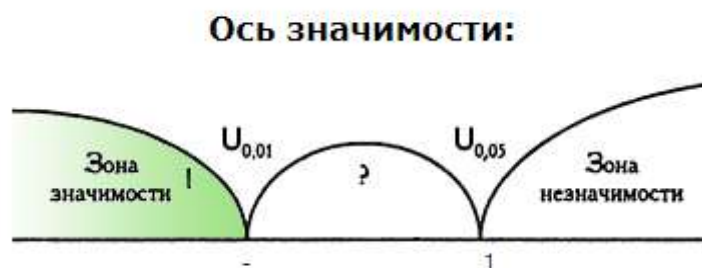
Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(0.5)$ находится в зоне неопределенности.

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

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

Результат: $U_{\text{эмп}} = 0$
Критические значения

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



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(0)$ находится в зоне значимости.

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

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
---	-----------	--------	-----------	--------

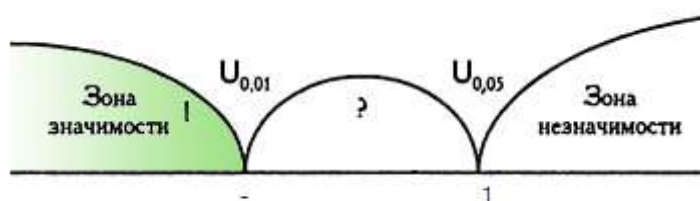
1	51	7	33	3.5
2	60	8	33	3.5
3	35	6	29	2
4	34	5	27	1
Суммы:		26		10

Результат: $U_{Эмп} = 0$

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	1

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(0)$ находится в зоне значимости.

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

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

Результат: $U_{Эмп} = 1$

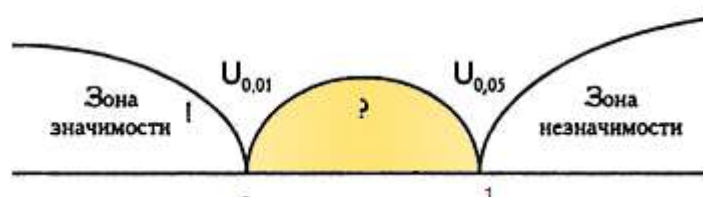
Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$

-	1
---	---

Ось значимости:

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(0.5)$ находится в зоне неопределенности.

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

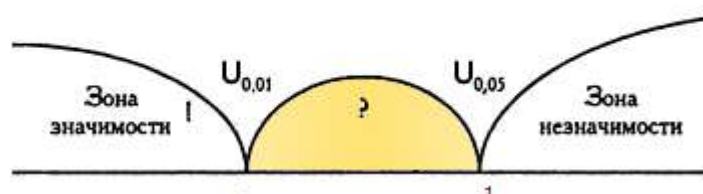
№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	10	7.5	8	4.5
2	8	4.5	4	1.5
3	10	7.5	7	3
4	9	6	4	1.5
Суммы:		25.5		10.5

Результат: $U_{эмп} = 0.5$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	1

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(0.5)$ находится в зоне неопределенности.