

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ
СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ»

Виконала студентка гр. 601-ФП
_____.2025 р.
Мазаратій Наталія Іванівна

Керівник кваліфікаційної роботи
_____.2025 р.

д. пед. н., професор Тур О.М..

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
_____.2025 р. _____(підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ	
1.1. Науково-теоретичні підходи українських та зарубіжних учених щодо визначення терміну «емоційне вигорання».....	11
1.2. Поняття індивідуальної саморегуляції у психологічній літературі.....	17
1.3. Розуміння співзалежності у психологічній літературі.....	22
1.4. Особливості проявів саморегуляції у співзалежних осіб.....	34
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ	
2.1. Опис групи досліджуваних та методики, використані в дослідженні.....	43
2.2. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка.....	45
2.3. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» В.І. Моросанової.....	46
2.4. Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана	47
2.5. Модифікований варіант опитувальника «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала (модифікований О. Ю. Михайловою)	48
Висновки до другого розділу	49
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ	
3.1. Порівняльний аналіз показників індивідуальної саморегуляції співзалежних осіб та осіб без співзалежності.....	52
3.2. Взаємозв'язки індивідуальної саморегуляції із особистісними показниками співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня.....	67
3.3. Факторні моделі саморегуляції співзалежних осіб та осіб без співзалежності.....	86
Висновки до третього розділу	91
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	99
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Проблематика співзалежності набуває дедалі більшої значущості у зв'язку з поширенням різноманітних форм залежної поведінки, що охоплює як хімічні, так і нехімічні залежності. Незважаючи на це, феномен співзалежності досі залишається недостатньо дослідженим як у світовій, так і в українській психологічній науці. У більшості випадків це явище не виступає як самостійний об'єкт психотерапевтичного втручання, хоча окремі фахівці вже пропонують практичні підходи до роботи з цією категорією клієнтів. Водночас співзалежність у сучасній психології не визнається окремою нозологічною одиницею, а радше розглядається як складна форма особистісного порушення.

Актуальність дослідження співзалежності обумовлена потребою у глибшому розумінні її формування, причин виникнення та динаміки розвитку. Аналіз цих аспектів відкриває нові перспективи для вдосконалення соціально-психологічної допомоги та побудови ефективних моделей психокорекційної роботи. Розкриття природи структурних змін особистості в умовах співзалежності є ключем до посилення особистісної автономії, усвідомлення меж «Я» та розвитку адаптивного потенціалу особистості.

Наразі в психологічній теорії існує кілька концепцій, що намагаються пояснити феномен співзалежності, однак у науковому середовищі відсутня цілісна та загальноприйнята теорія її виникнення та еволюції. Це призводить до фрагментарності досліджень, які зосереджені здебільшого на окремих проявах співзалежної поведінки, тоді як внутрішні механізми психічної саморегуляції співзалежної особистості залишаються слабо висвітленими. Їхнє глибше вивчення може сприяти розробці нових ефективних психокорекційних програм, орієнтованих на потреби співзалежних осіб.

Проблему співзалежності у своїх роботах досліджували відомі зарубіжні автори, зокрема П. Майер, Е. Сміт, Р. Хемфелт, Р. Норвуд, Б. та Дж. Уайнхолд, Л. Ешнер, М. Майерсон, С. Форвард, М. Бітті та інші. Серед українських науковців варто відзначити внесок Хабайлюка, І. Є. Корнієнка.

Питання психологічного наповнення феномену співзалежності та особливостей індивідуальної саморегуляції висвітлюються у працях Г. Клауда та Д. Таунсенда, які інтерпретують співзалежність як специфічний емоційно-психічний стан, що характеризується внутрішнім дисбалансом. Водночас, на думку Вегшнідер Круз, це явище проявляється у вигляді надмірної емоційної занепокоєності та гіпертрофованої відповідальності за стан іншої людини.

У сучасній психологічній науці домінують два основні теоретичні підходи до розуміння природи співзалежності – медичний і еволюційний. Представники медичної моделі (зокрема М. Бітті, В. Д. Москаленко, О. А. Шорохова) трактують співзалежність як первинний, генетично зумовлений і прогресуючий розлад, що не піддається традиційному психотерапевтичному втручанням. Така інтерпретація розглядає співзалежність як хронічний психоемоційний стан, що потребує тривалого контролю.

З іншого боку, прибічники еволюційного підходу тлумачать співзалежність як психологічне порушення, що виникає внаслідок незавершеного проходження критичного етапу психологічного розвитку – формування автономії у віці 2–3 років. Цей підхід акцентує на тому, що здатність до побудови близьких стосунків без втрати власної ідентичності формується саме на цьому етапі. Невирішені проблеми розвитку на цій стадії створюють передумови для розвитку співзалежної поведінки в дорослому віці, оскільки людина не здатна чітко окреслити власні емоційні межі у взаєминах.

У контексті зростаючої кількості випадків залежності в українському суспільстві, спостерігається й підвищення проявів співзалежності як вторинної реакції оточення. Це вимагає не лише наукового аналізу, а й практичної уваги, зокрема з боку фахівців у галузі психічного здоров'я.

Таким чином, соціальна актуальність проблеми та її обмежена дослідницька опрацьованість визначили вибір теми цього наукового дослідження.

Об'єктом даного дослідження виступає процес індивідуальної саморегуляції –здатності особистості керувати власними емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями для досягнення внутрішньої рівноваги.

Предметом дослідження є особливості функціонування індивідуальної саморегуляції саме у співзалежних осіб, тобто тих, у кого відзначаються специфічні психоемоційні механізми, пов'язані із взаємодією з залежними партнерами або близькими.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей емоційного вигорання й індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб, а також у визначенні специфіки взаємозв'язків між рівнем емоційного вигорання, характеристиками саморегуляції та особистісними показниками у співзалежних осіб порівняно з особами, у яких співзалежність відсутня.

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачено розв'язання таких **завдань дослідження:**

- здійснити теоретичний аналіз науково-психологічних підходів українських і зарубіжних дослідників до розуміння феномену емоційного вигорання; проаналізувати основні підходи до трактування поняття індивідуальної саморегуляції в сучасній психологічній літературі; розкрити психологічний зміст і ключові характеристики співзалежності як особистісного та міжособистісного феномену; охарактеризувати особливості індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб на теоретичному рівні;

- підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження емоційного вигорання та індивідуальної саморегуляції;

- провести порівняльний аналіз показників індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб та осіб без ознак співзалежності; виявити та проаналізувати взаємозв'язки між показниками емоційного вигорання,

індивідуальної саморегуляції та особистісними характеристиками у досліджуваних групах; побудувати та проаналізувати факторні моделі саморегуляції співзалежних осіб і осіб без співзалежності; узагальнити результати теоретичного та емпіричного дослідження й сформулювати висновки щодо специфіки емоційного вигорання та індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб.

Гіпотези дослідження:

1. Рівень індивідуальної саморегуляції у осіб зі співзалежністю є суттєво нижчим порівняно з рівнем саморегуляції у людей, які не мають ознак співзалежності.

2. У співзалежних осіб індивідуальна саморегуляція має тісний взаємозв'язок із проявами емоційного вигорання та переважанням негативних, неадаптивних стратегій подолання життєвих труднощів.

3. В осіб без співзалежності рівень саморегуляції пов'язаний із низьким рівнем емоційного вигорання і переважанням позитивних, конструктивних способів подолання стресових ситуацій.

Методи дослідження. Для теоретичного обґрунтування концептуальних засад роботи застосовувалися методи аналізу, порівняння, узагальнення. Для проведення емпіричного дослідження були використані такі психологічні методики:

1. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» автора В.В. Бойка, яка дозволяє визначити ступінь вигорання респондента.

2. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» В.І. Моросанової, що дає змогу оцінити індивідуальні стилі саморегуляції.

3. Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» розроблений А. В. Зверьковим та Е. В. Ейдманом, спрямований на виявлення рівня вольової регуляції поведінки.

4. Опитувальник «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала у модифікації О. Ю. Михайлової, який використовується для оцінки стратегій подолання складних життєвих обставин.

Опрацювання отриманих даних здійснювались із застосуванням таких статистичних методів, як порівняльний аналіз, кореляційний аналіз та факторний аналіз, що дозволили виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними та структуру факторів саморегуляції.

Група досліджуваних:

Перша група складалася зі співзалежних осіб, які проживають разом із залежними членами сім'ї та проходили реабілітацію в Полтаві. Загальна чисельність цієї групи становила 30 осіб, серед яких було 14 жінок і 16 чоловіків віком від 21 до 65 років.

Друга група включала фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з роботою із співзалежними у реабілітаційних центрах. До цієї групи увійшло 30 осіб, з них 8 жінок і 22 чоловіки віком від 19 до 55 років. Всього у дослідженні брали участь 60 осіб.

Теоретико-методологічну основу дослідження становить комплекс наукових підходів і концепцій вітчизняної та зарубіжної психології, що розкривають сутність емоційного вигорання, індивідуальної саморегуляції та феномену співзалежності.

Теоретичною базою роботи є концепції емоційного вигорання, представлені у працях Х. Фрейденбергера, К. Маслач, С. Джексона, В. В. Бойка, у яких вигорання розглядається як багатовимірний синдром хронічного психоемоційного виснаження, що формується в умовах тривалого стресу та надмірних емоційних вимог. Значний вплив на дослідження мали також положення стресової теорії Г. Сельє та транзакційної моделі стресу й копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, які пояснюють механізми адаптації особистості до стресогенних чинників.

Методологічною основою вивчення індивідуальної саморегуляції стали положення теорії свідомої саморегуляції поведінки В. І. Моросанової, відповідно до якої саморегуляція розглядається як цілісна система психічних процесів і властивостей, що забезпечують ініціацію, планування, програмування, контроль та корекцію діяльності. Важливими для дослідження є також підходи до розуміння вольової регуляції та самоконтролю, представлені у працях А. Бандури, Ю. Куля, Д. Леонтєва.

Теоретичні уявлення про співзалежність ґрунтуються на працях М. Боуена, Ш. Мінухіна, К. Вітакера, а також сучасних дослідженнях, у яких співзалежність розглядається як стійка система міжособистісних установок і поведінкових патернів, що характеризується порушенням особистісних меж, надмірною орієнтацією на значущого іншого та зниженням автономії. У межах даного підходу співзалежність розглядається як фактор, що ускладнює процеси саморегуляції та підвищує вразливість особистості до емоційного вигорання.

Методологічну рамку дослідження також утворюють системний, особистісно-орієнтований і діяльнісний підходи, які забезпечують цілісне розуміння психологічних явищ у взаємозв'язку особистісних, емоційних і поведінкових компонентів. Застосування принципів детермінізму, розвитку та єдності свідомості й діяльності дозволило розглядати емоційне вигорання та саморегуляцію як динамічні процеси, зумовлені індивідуальними й соціально-психологічними чинниками.

Таким чином, поєднання зазначених теоретичних концепцій і методологічних підходів забезпечує наукову обґрунтованість дослідження, визначає логіку побудови емпіричної частини роботи та дозволяє комплексно дослідити специфіку емоційного вигорання й індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб.

Теоретична значимість дослідження полягає в поглибленні наукового розуміння феномену співзалежності через призму індивідуальної

саморегуляції. В умовах відсутності єдиної концепції походження і розвитку співзалежності, дослідження пропонує новий ракурс вивчення цього явища – через аналіз особистісних регулятивних механізмів. Робота ґрунтується на інтеграції медичного та еволюційного підходів до трактування співзалежності, а також на сучасних психологічних уявленнях про роль саморегуляції у психічному функціонуванні особистості. У науковому контексті важливим є те, що дослідження розкриває взаємозв'язки між рівнем саморегуляції та емоційним вигоранням, а також стилями подолання труднощів. Ці дані поглиблюють уявлення про внутрішні психічні механізми співзалежних осіб та можуть слугувати підґрунтям для подальших емпіричних досліджень у галузі клінічної та особистісної психології. Запропонована модель розгляду співзалежності як системного порушення саморегулятивної діяльності відкриває перспективи для формування нових міждисциплінарних підходів у діагностиці та інтервенції.

Практична значимість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у психокорекційній та психотерапевтичній практиці при роботі зі співзалежними особами. Виявлені особливості індивідуальної саморегуляції у співзалежних клієнтів дозволяють не лише більш точно оцінити їхній психоемоційний стан, а й обґрунтувати потребу у включенні спеціалізованих методик розвитку саморегулятивних навичок у програми допомоги. Завдяки емпіричним даним, що підтверджують зв'язок між низькою саморегуляцією та деструктивними копінг-стратегіями, психологи та психотерапевти отримують орієнтири для створення ефективних індивідуальних і групових програм втручання. Практична значущість полягає також у тому, що результати можуть бути використані в освітніх програмах для підготовки спеціалістів, які працюють з родинами залежних осіб, а також у діяльності реабілітаційних центрів. Отже, робота має значний практичний потенціал щодо удосконалення системи психологічної підтримки

співзалежних осіб та сприяє побудові моделей інтервенції, орієнтованих на розвиток адаптивного функціонування особистості.

Структура роботи. Магістерська робота складається із трьох розділів, вступу, висновків, списку використаних джерел та додатків із бланками методик та первинними результатами дослідження й математичною статистикою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

1.1. Науково-теоретичні підходи українських та зарубіжних учених щодо визначення терміну «емоційне вигорання»

Проблема емоційного вигорання на сьогодні є однією з найбільш актуальних у психологічній науці, що зумовлено зростанням інтенсивності професійних навантажень, хронічного стресу та підвищених вимог до емоційної залученості особистості у різних сферах діяльності. Особливої значущості це явище набуває в умовах соціальної нестабільності, постійних змін та тривалої психоемоційної напруги, коли ресурси особистості виявляються обмеженими, а здатність до їх відновлення – зниженою. У зв'язку з цим поняття «емоційне вигорання» стало предметом активного наукового аналізу як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології.

У науковій літературі емоційне вигорання розглядається як складне багатовимірне явище, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти й формується внаслідок тривалого впливу професійних та міжособистісних стресорів. Водночас відсутність єдиного універсального визначення цього феномена зумовлює наявність різних теоретичних підходів до його розуміння, які акцентують увагу на окремих аспектах процесу виснаження особистісних ресурсів.

Українські та зарубіжні дослідники аналізують емоційне вигорання крізь призму стресових теорій, концепцій адаптації, діяльнісного підходу, а також у контексті особистісних характеристик та особливостей професійної взаємодії. У межах цих підходів вигорання інтерпретується як результат дисбалансу між вимогами середовища та індивідуальними можливостями людини, як форма професійної деформації або як специфічний синдром хронічного емоційного виснаження. Така багатовекторність наукових

поглядів зумовлює необхідність систематизації й узагальнення існуючих теоретичних позицій, що дає змогу глибше зрозуміти сутність феномена емоційного вигорання та окреслити його ключові ознаки в сучасному психологічному дискурсі.

Класична концепція стресу, запропонована Г. Сельє, розглядає емоційне вигорання як третю стадію загального адаптаційного синдрому –фазу виснаження, що супроводжується зниженням енергії, психологічною перевтомою та порушенням функціонування нервової системи. Він трактує це явище як захисну реакцію психіки.

Інші дослідники також наголошують на складності та багатовимірності цього синдрому. Так, Р. Кочюнас визначає його як психофізіологічний стан, що охоплює емоційне, розумове та тілесне виснаження внаслідок тривалого емоційного перевантаження. Д. Грінберг описує вигорання як реакцію на стрес у професійному середовищі, яка проявляється як у психофізіологічних, так і поведінкових змінах [27, с. 70].

На думку О. Рукавішнікова, ключовим проявом вигорання є емоційне спустошення, що веде до зниження професійної мотивації та викривлення професійної установки. Н. Водоп'янова трактує цей синдром як деструкцію особистості у професійному контексті, що негативно впливає на якість виконуваної роботи. В. Бойко ж підкреслює, що вигорання –це механізм психологічного самозахисту, який знижує інтенсивність емоційних реакцій, водночас формуючи енергозберігаючі поведінкові стереотипи [2, с. 62].

Інші дослідники, зокрема В. Орел, акцентують увагу на впливі як особистісних, так і організаційних чинників, що провокують розвиток вигорання. Він визначає цей стан як хронічне виснаження (фізичне, психоемоційне, когнітивне), характерне для представників соціальних професій. Т. Ронгінська розглядає вигорання як багаторівневу проблему, яка зачіпає емоційні, особистісні, мотиваційні та соціальні аспекти

функціонування особистості, особливо в умовах браку психологічної культури та комунікативних умінь.

Н. Булатевич трактує емоційне вигорання як психогенний розлад, що виникає на тлі порушень адаптації та специфіки поведінкового стилю фахівця [6, с. 8].

Загалом, аналіз наукових підходів свідчить про те, що емоційне вигорання – це складне явище, яке включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження ефективності у професійній сфері. У практичних психологів цей синдром є особливо небезпечним, оскільки їхня діяльність вимагає високої емоційної залученості. Серед чинників, що впливають на його розвиток, дослідники називають індивідуальні особливості (вік, стать, досвід, мотивація), тривалий вплив стресу, нестачу підтримки та надмірну відповідальність.

Прояви вигорання охоплюють фізичні (втома, безсоння, головний біль), емоційні (апатія, дратівливість, зниження емпатії), поведінкові (ухилення від контактів, зниження ефективності) та когнітивні (зниження концентрації, втрата інтересу до навчання) рівні. С. Джексон зазначає, що існує понад сотню симптомів вигорання, від незначної втоми до глибоких психосоматичних розладів, які потребують своєчасної діагностики та профілактики.

В. В. Бойко, автор одного з найпоширеніших підходів до вивчення цього явища, підкреслює, що емоційне вигорання є наслідком тривалого впливу психотравмуючих факторів і має офіційний статус у МКХ-10. Його наслідки можуть бути як психологічними, так і фізіологічними. У сфері психологічної практики це явище потребує особливої уваги, оскільки емоційна стабільність фахівця прямо впливає на ефективність його професійної діяльності.

До групи спеціалістів, що мають підвищену схильність до емоційного вигорання, належать особи, які стикаються з внутрішніми суперечностями. Наприклад, жінки, яким доводиться одночасно виконувати професійні

обов'язки та сімейні ролі, або ті, хто постійно відчуває потребу доводити свою кваліфікацію та професійну спроможність.

Окрему категорію становлять психологи, які працюють у нестабільному середовищі, зокрема в умовах непевності щодо майбутнього, ризику втрати роботи, фінансової нестабільності. Також у «групу ризику» входять молоді фахівці –ті, хто лише починає кар'єру або змінює місце роботи й змушений адаптуватися до нових колективів та доводити свою ефективність.

Ще одна вразлива група –це психологи, що працюють у великих містах. Високий темп життя, інтенсивне інформаційне навантаження та постійна соціальна взаємодія з незнайомими людьми сприяють накопиченню стресу й посиленню симптомів вигорання [39, с.101].

Г. Фреденберг [46, с.160] відзначає, що найбільшу вразливість до емоційного вигорання мають фахівці з високим рівнем емпатії, гуманістичними цінностями, інтровертованим типом особистості та зниженим порогом психічної стійкості. За його спостереженнями, до «груп ризику» також належать:

1. Професіонали, чия діяльність пов'язана з постійним контактом із людьми (вчителі, медичні працівники, поліцейські);
2. Працівники, що перебувають у стані хронічного внутрішньоособистісного конфлікту (наприклад, через низьку або нестабільну оплату праці, погані умови праці, страх втратити роботу чи житло);
3. Спеціалісти, які адаптуються до нових умов професійної діяльності;
4. Особи, які проживають у мегаполісах і вимушені щодня взаємодіяти з великою кількістю людей.

Проте ризик вигорання залежить не лише від особистісних чинників, а й від організаційного середовища. Сучасні дослідження виокремлюють три основні стадії розвитку синдрому професійного вигорання:

Перша стадія проявляється на рівні функціонування: виникають порушення концентрації, труднощі в запам'ятовуванні інформації, забування термінів, втому при виконанні простих завдань. Цей етап формується протягом 3–5 років активної професійної діяльності.

Друга стадія супроводжується зниженням зацікавленості в роботі, зростанням емоційного відчуження, апатією, невдоволенням, а також психосоматичними проявами – головним болем, підвищеним тиском, частими простудними захворюваннями. Її формування триває від 5 до 15 років.

Третя стадія –глибоке особистісне вигорання. Вона характеризується втратою інтересу не лише до роботи, а й до життя загалом, емоційною спустошеністю, можливою появою суїцидальних думок, відмовою від соціальних контактів і переважанням відлюдькуватої поведінки.

У дослідженні О. Главацької було виявлено, що емоційне вигорання серед соціальних працівників пов'язане з віком, досвідом роботи та статтю. Молоді фахівці найчастіше схильні до вигорання через надмірні очікування від професії. Жінки, зі свого боку, є вразливішими через потребу виконувати кілька соціальних ролей одночасно [29, с.187].

У чоловіків емоційне вигорання часто тісно пов'язане з переживанням міжособистісної ізоляції, низьким рівнем пізнавальної активності та труднощами з прийняттям себе. Згідно з висновками Д. Дірендонка, соціальні працівники, які демонструють високий рівень емоційного вигорання, частіше демонструють унікальну поведінку, імпульсивність, схильність до обережних стратегій, а також мають знижену здатність до адаптації, саморегуляції та низьку нервово-психічну стійкість [34, с.270].

Г. Кизим у своєму дослідженні визначила, що особливості емоційного вигорання змінюються залежно від віку. До основних чинників, які сприяють розвитку емоційного виснаження, вона відносить підвищену тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність та схильність до конфліктності [8, с.143].

Н. Пузак акцентує увагу на тому, що інтенсивне емоційне вигорання у працівників зумовлене великою кількістю міжособистісних взаємодій із клієнтами в кризових станах, відсутністю захисту від негативних реакцій з боку оточення, необхідністю емоційного самоконтролю, тривалістю робочого дня та неможливістю уникнути спілкування [49, с.67].

Із часом термін «емоційне вигорання» трансформувався з вузькомедичного у ширший соціально-психологічний контекст. Стан емоційного вигорання сьогодні активно вивчається в контексті тих професій, де емоційна залученість є ключовою умовою ефективної діяльності.

С. Максименко [20, с.308] наголошує, що емоційне вигорання – це багатовимірний феномен, що охоплює фізичне, когнітивне та емоційне виснаження, яке виникає внаслідок впливу тривалого професійного стресу. Науковці О. Баранов, В. Бойко, Н. Вітова підкреслюють, що цей стан формується через хронічне психологічне напруження, надмірні вимоги з боку професійного середовища і відсутність підтримки.

В. Бойко розглядає емоційне вигорання як захисну реакцію психіки, яка виявляється в емоційному відстороненні від роботи. Це дозволяє знизити енергетичні витрати, але водночас зменшує залученість до професійної діяльності. Наукові школи тлумачать вигорання по-різному:

- Психологічний підхід акцентує на внутрішніх аспектах – втраті мотивації та нездатності до адаптації.
- Соціологічний – зосереджується на зовнішніх умовах, таких як соціальна ізоляція, конфлікти в колективі.
- Педагогічний – враховує взаємодію викладача та учня у контексті високих емоційних навантажень.

Емоційне вигорання проявляється у трьох основних формах (рис. 1.2):

1. Емоційне виснаження – найпомітніший прояв, що виявляється в хронічній втомі, безсиллі, розладах сну, дратівливості та зниженні

мотивації. З часом людина втрачає інтерес до роботи та починає сприймати її як тягар [5, с.34].

2. Деперсоналізація – форма психологічного захисту, при якій знижується емоційна залученість до професійних контактів. Спеціаліст починає дистанціюватися від клієнтів, сприймаючи їх формально, що знижує якість роботи [24, с.451].
3. Редукція професійних досягнень – проявляється у відчутті некомпетентності, втраті віри у власні сили, низькій самооцінці та відсутності бажання розвиватися.

Як наслідок, емоційне вигорання призводить до зниження ефективності праці, підвищення кількості лікарняних, зростання психосоматичних захворювань і проблем у міжособистісних стосунках. Часто цей стан розвивається непомітно: працівник зникає до постійної втоми, ігнорує сигнали перенавантаження. Без своєчасного втручання це погіршує його професійне та особисте функціонування [41, с.30].

Отже, емоційне вигорання є складним і поступовим процесом, що вимагає системного підходу до профілактики, саморефлексії та психологічної підтримки фахівців, які працюють у соціально-емоційно насичених умовах.

1.2. Поняття індивідуальної саморегуляції у психологічній літературі

Формування наукових уявлень про індивідуальну саморегуляцію у психології активно розпочалося в 1960–1970-х роках. Значну роль у розумінні цього складного психічного феномену відіграв розвиток фізіологічної науки, зокрема праці І. Сеченова, І. Павлова, П. Анохіна та інших дослідників, чії напрацювання у сфері нейрофізіології стали основою для психологічних підходів до вивчення саморегуляції. Паралельно розвивався діяльнісний підхід, в основі якого лежить ідея єдності свідомості та діяльності. Його

теоретичне обґрунтування належить В.І. Моросановій, Б.В. Зейгарник, Н.І. Пов'якель, О. Леонтьєву, С. Рубінштейну та іншим науковцям.

Інтеграція цих наукових напрямів дозволила розглядати індивідуальну саморегуляцію як процес, у якому особистість реалізує себе через свідомо керовану суб'єктну активність. У психологічному аспекті саморегуляція трактується як рівень організації активності живої системи, що забезпечує моделювання дійсності та рефлексивну оцінку власної поведінки. Вона функціонує за рахунок взаємодії енергетичних і динамічних компонентів психіки.

Саморегуляція є комплексним механізмом психічної організації, що дозволяє людині цілеспрямовано впливати на власну поведінку. Це не додаткова функція, а необхідний елемент ефективної життєдіяльності. Особистість не діє автоматично – вона приймає рішення, зважаючи на контекст, цінність цілей і можливі наслідки. Свобода вибору, що є характеристикою зрілої особистості, тісно пов'язана з відповідальністю за власні вчинки [15, с.108].

Зі зростанням складності діяльності зростає і потреба у вольових зусиллях, особливо в умовах втоми або внутрішнього напруження. Саме тому вольове напруження розглядається як один із ключових проявів саморегуляції.

Центральною ланкою системи саморегуляції є структура «Я», яка формується під впливом індивідуального досвіду, виховання та соціалізації. Ця структура охоплює:

- когнітивний компонент – уявлення про реальне та ідеальне «Я»;
- емоційний компонент – рівень самооцінки (від самоповаги до самозаперечення);
- оцінково-вольовий компонент – прагнення до самореалізації, досягнення авторитету, підвищення самооцінки [24, с. 370].

Саморегуляція проявляється як у щоденних ситуаціях, так і в стратегічному плануванні особистісного розвитку. Відповідно до характеру

цілей, моральних орієнтирів і сили вольового контролю, виділяють чотири основні типи самоуправління: морально-вольовий, аморально-вольовий, слабкий та імпульсивний. Найбільшу соціальну значущість має перший тип – той, що ґрунтується на етичних принципах і прагненні до суспільно корисної мети.

Саморегуляційна поведінка відображає індивідуальні відмінності, зумовлені типом нервової системи, особистісними характеристиками, вихованням та набутим стилем виконання дій. Ця здатність є невід'ємною частиною психологічної зрілості, яка проявляється у свідомому визначенні цілей і пошуку ефективних шляхів до їх реалізації.

У західній психології вагомий внесок у розроблення теорії саморегуляції зробив Альберт Бандура. У межах соціально-когнітивного підходу він наголошував, що поведінка людини є результатом не лише зовнішніх впливів, а і її внутрішньої активності. Саморегуляція, на думку Бандури, є процесом, за допомогою якого індивід формує та контролює власну поведінку, спираючись на внутрішні стандарти й самостереження [27, с. 71].

С. В. Березін зазначав, що тема саморегуляції тривалий час перебувала на периферії наукового інтересу, оскільки її ототожнювали з поняттям волі [24, с. 371]. Лише з другої половини 1980-х років, і особливо в 1990-х, вона почала набувати статусу окремого напряму досліджень, орієнтованого на практичні аспекти психології та розроблення ефективних механізмів психічного контролю.

Вагомий внесок у вивчення структури саморегуляційного процесу зробив О.А. Конопкін. Його концепція передбачає послідовність етапів: постановку мети, побудову суб'єктивної моделі умов, формування програми дій, створення системи оцінювання та отримання зворотного зв'язку. Цей підхід ґрунтується на ідеях П.О. Анохіна про механізми цілеспрямованої поведінки.

У подальших дослідженнях О.А. Конопкіна та його послідовниці В.І. Моросанової, саморегуляція розглядається як системно організований процес, що забезпечує ініціацію, підтримку і контроль довільної активності. Особливу увагу вони приділили стилям індивідуальної саморегуляції – способам, які людина використовує для досягнення цілей в умовах варіативності ситуацій [20, с. 54].

Б. В. Зейгарник визначала саморегуляцію як принцип організації діяльності, що базується на свідомому контролі за поведінкою на всіх рівнях – від технічного до мотиваційного. Вона виокремлювала два рівні саморегуляції: операційний (усвідомлена організація дії) та мотиваційний (регуляція потреб і ціннісних орієнтирів).

Таким чином, саморегуляція в сучасному розумінні постає як складна система психологічних механізмів, що забезпечує адаптацію, самовдосконалення та досягнення життєвих цілей. Вона інтегрує знання з нейрофізіології, психології діяльності, мотиваційної теорії та теорії особистості, що дає змогу використовувати її концепції у психологічній практиці, консультуванні, навчанні та вихованні.

Модель саморегуляції, яку розробив О. А. Конопкін, цілком відповідає загальній структурі регуляторного процесу, яку першою запропонував П.К. Анохін у межах концепції цілеспрямованої поведінки організму. Цю структуру також активно застосовують у теорії автоматичного управління та в кібернетичних дослідженнях. Цінність моделі А.О. Конопкіна полягає в її здатності відображати закономірності усвідомленого контролю, що дає можливість цілісно охарактеризувати довільну людську активність [10, с. 9].

За твердженням самого А.О. Конопкіна, довільна активність є найвищою формою організації психічної діяльності, яка визначається здатністю особистості здійснювати детальний свідомий контроль над власною поведінкою [10, с.11]. У цьому контексті пріоритет належить саме усвідомленому характеру управління, де важливе значення мають механізми,

що переводять дії особистості на рівень усвідомлення, а також ті, що стимулюють прагнення усвідомлювати власну поведінку.

У межах наукової школи А.О. Конопкіна, разом із його учнями, проводили дослідження феномену саморегуляції свідомої діяльності індивіда в різноманітних контекстах. Теоретичну основу цих досліджень становив суб'єктний (або суб'єктно-діяльнісний) підхід, згідно з яким людська діяльність розглядається як неможлива без включення особистісного аспекту – без активної участі самого суб'єкта [9, с. 82].

Інший видатний дослідник проблеми саморегуляції – В. І. Моросанова – присвятила свої праці вивченню індивідуальних стилів саморегуляції. Вона обґрунтовувала, що між особистісними характеристиками та індивідуальними особливостями саморегуляції існують тісні взаємозв'язки, які впливають на особливості здійснення довільної активності [17, с. 74].

На основі результатів масштабних емпіричних досліджень було сформовано концепцію усвідомленої саморегуляції цілеспрямованої діяльності. Основна ідея цієї концепції полягає в тому, що саморегуляція є інтегрованою психологічною системою, яка забезпечує збереження цілісності особистості в процесі діяльності [26, с. 14]. Згідно з суб'єктним підходом, механізми саморегуляції розглядаються як внутрішні психологічні утворення, пов'язані з особистісними чинниками, що мотивують вибір способу дій та досягнення конкретних цілей. Отже, здатність до самостійності, самоконтролю й саморозвитку виступає ключовою характеристикою активності суб'єкта поряд із креативністю й прагненням до перетворення дійсності [16, с. 14].

В. І. Моросанова акцентувала увагу на тому, що, аналізуючи особистість як суб'єкта свідомої та практичної діяльності, необхідно враховувати не лише діяльнісний, а й суб'єктивний вимір. Це стало очевидним у ході практичних досліджень, які мали на меті психологічну підтримку представників різних професій і соціальних груп. Зокрема, було встановлено, що досягнення

особистістю навчальних або професійних результатів значною мірою залежить від її характеру, мотивації та внутрішніх свідомих стимулів. Це зумовило потребу у створенні нових концептуальних підходів до вивчення індивідуальних відмінностей саморегуляції, з обов'язковим урахуванням структури самосвідомості й несвідомих процесів.

У результаті таких досліджень було визначено, що індивідуальні риси саморегуляції відіграють ключову роль у поведінці людини в різних умовах. Саме застосування суб'єктного підходу дозволило виявити, що особистісні характеристики опосередковано формують індивідуальний стиль діяльності, сприяючи або перешкоджаючи досягненню поставлених цілей через сформовані механізми саморегуляції.

Отже, поняття індивідуальної саморегуляції передбачає розуміння універсальних принципів регуляторної активності, адаптованих до конкретної особистості. Це включає розроблення відповідних теоретичних моделей, методологічних концепцій і практичних підходів до психологічної підтримки, з урахуванням особистісних особливостей та унікальних характеристик кожної людини.

1.3. Розуміння співзалежності у психологічній літературі

Термін «співзалежність» почав активно використовуватися в наукових дослідженнях у 1970-х роках і на початковому етапі застосовувався переважно для опису психологічних і поведінкових особливостей осіб, які перебували у тісному співжитті з людьми, що мали алкогольну залежність. Первісно увага дослідників була зосереджена на членах родини алкоголіків, чия поведінка поступово набувала рис емоційної підпорядкованості, надмірної відповідальності та самопожертви. Проте з часом межі цього поняття істотно розширилися, і в сучасній психологічній науці співзалежність розглядається як феномен, притаманний значно ширшому колу залежних і дисфункційних

форм поведінки. До них відносять уживання психоактивних речовин, порушення харчової поведінки (анорексію, булімію), сексуальні адикції, трудовголізм, ігрову залежність (лудоманію), а також схильність до агресивних і саморуйнівних проявів [19, с. 100].

Поняття «співзалежний» використовується для характеристики специфічного типу взаємодії між особою з адиктивною або деструктивною поведінкою та її близьким оточенням, найчастіше партнером або членом родини. У такій взаємодії друга сторона поступово опиняється в умовах емоційної залежності, психологічного тиску та маніпулятивного впливу, що супроводжується втратою власної автономії, розмитістю особистісних меж і порушенням здатності до самостійного прийняття рішень. Подібні стосунки мають взаємно руйнівний характер і підтримують патологічні моделі поведінки обох учасників.

У межах сучасної психології та психотерапії існує кілька підходів до тлумачення феномену співзалежності. Один із них розглядає співзалежність як хронічне порушення особистісного функціонування, що проявляється у нездатності людини усвідомлювати власні емоції, визнавати власні потреби та брати відповідальність за їх задоволення. За такого підходу співзалежна особа зосереджує основну увагу на житті іншого, поступово втрачаючи контакт із власними бажаннями, цінностями та індивідуальністю [5, с. 19].

Інша концепція трактує співзалежність як стан глибокого емоційного та психологічного виснаження, який формується внаслідок тривалого перебування в дисфункційному середовищі. Таке середовище зазвичай характеризується заборонаю на відкритий прояв почуттів, відсутністю безпечного простору для обговорення особистих і міжособистісних проблем та домінуванням пригнічувальних норм і правил [7, с. 135]. У подібних умовах людина змушена хронічно ігнорувати власні емоційні переживання, що з часом призводить до внутрішнього спустошення.

Згідно з іншим підходом, співзалежність визначається як надмірна емоційна включеність у патологічну поведінку залежного члена родини, що супроводжується постійними спробами контролювати, змінювати або «рятувати» його, навіть ціною відмови від власних цілей, інтересів і ресурсів [11, с. 50]. У побутовому та популярному розумінні співзалежна людина часто постає як та, що дозволяє іншому значною мірою керувати її життям і спрямовує більшість своїх зусиль на регуляцію поведінки партнера [24, с. 370].

Більшість дослідників сходяться на думці, що ключовим джерелом формування співзалежної поведінки є емоційний дефіцит, пережитий у дитячому віці [12, с. 28]. Базові потреби дитини – у любові, прийнятті, захисті та безпеці – відіграють вирішальну роль у становленні здорової особистості. У разі їх систематичного незадоволення дитина не формує достатніх внутрішніх ресурсів для емоційної стабільності та саморегуляції, що в подальшому відображається на її дорослих міжособистісних стосунках.

Емпіричні дослідження свідчать, що виховання в умовах дисфункційної родини, де присутні психологічне, фізичне або духовне насильство, сприяє формуванню стійких особистісних рис, які згодом стають підґрунтям для розвитку співзалежності [29, с. 14]. Брак емоційної підтримки, тепла та стабільності призводить до зниження самооцінки, втрати відчуття автономії, страху відкидання та постійної потреби у зовнішньому схваленні. У результаті людина починає шукати джерело внутрішньої цінності поза собою, емоційно «зливаючись» із партнером і жертвуючи власними потребами та межами.

Таким чином, співзалежність постає як складне психоемоційне утворення, що формується в системі міжособистісних стосунків і має глибоке коріння в ранньому емоційному досвіді, зокрема в ситуаціях травматичних взаємодій, емоційного нехтування та дефіциту прийняття.

Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд пов'язують формування співзалежної поведінки насамперед із порушенням процесу становлення психологічної автономії в дитинстві, який є критично важливим етапом розвитку особистості

[28, с. 8]. Додатковим потужним чинником виступає наявність у родині людини з адиктивною поведінкою, особливо у випадках алкогольної або наркотичної залежності.

Психологи наголошують, що схильність до співзалежності закладається ще в дитячому віці за умов емоційно холодного сімейного клімату, де домінують токсичні установки на кшталт «не відчувай», «не довіряй», «не говори». Подібні настанови сприяють формуванню дисфункційної родинної системи, у межах якої діти часто зазнають емоційного насильства, ігнорування або емоційного покидання [14, с. 142]. Для зменшення внутрішнього болю вони нерідко використовують механізми уникнення, зокрема вживання психоактивних речовин [12, с. 25], що залишає тривалий негативний слід і підвищує ризик формування співзалежних моделей у дорослому житті [14, с. 144].

Численні дослідники розглядають співзалежність як міжпоколінний феномен, що передається від батьків до дітей і навіть онуків через засвоєння деструктивних моделей взаємодії [22, с. 25]. Цей цикл може зберігатися доти, доки проблема не буде усвідомлена та опрацьована.

За відсутності усвідомлення й психологічної допомоги співзалежна поведінка здатна супроводжувати людину протягом усього життя. Серед найбільш типових її проявів дослідники виокремлюють низьку самооцінку, гіпертрофоване почуття відповідальності за інших, заперечення власних труднощів, потребу в тотальному контролі, нечіткі особистісні межі, емоційну нестабільність (страх, гнів, сором, самотність), труднощі з емоційною та сексуальною близькістю, депресивні стани, нехтування власними потребами, а в окремих випадках – суїцидальні тенденції [3, с. 21].

Такі риси є деструктивними не лише для самої співзалежної особи, а й для її оточення, оскільки замість сприяння одужанню залежного партнера вони несвідомо підтримують і закріплюють його патологічну поведінку.

Г. Клауд і Д. Таунсенд наголошують, що подібна «співучасть» суперечить базовим духовним і психологічним законам, зокрема принципу відповідальності за власні дії [8, с. 10]. На їхню думку, позбавлення людини можливості стикатися з наслідками своєї поведінки перешкоджає особистісним змінам. Ключовим кроком до одужання вони вважають формування чітких і здорових особистісних меж [8, с. 9].

Схожої позиції дотримуються М. Бітті, Е. Сміт і Д. Макдауелл, які зазначають, що співзалежність часто формується у сім'ях із надмірним контролем, жорсткими правилами та забороною на вільне емоційне самовираження. У таких умовах дитина засвоює переконання, що любов і прийняття можливі лише через самопожертву та повне підпорядкування іншим, що в дорослому віці проявляється у встановленні токсичних залежних стосунків [14, с. 145].

Окремий напрям досліджень присвячений гендерним аспектам співзалежності. Е. Сміт та О. Ю. Ніконова звертають увагу на те, що багато рис співзалежної поведінки збігаються з соціально очікуваними моделями «нормативної жіночої» ролі – турботливістю, емпатійністю, орієнтацією на потреби інших [20, с. 27]. Це ускладнює своєчасне розпізнавання проблеми.

Інші науковці розглядають співзалежність як адаптивну реакцію на хронічний психоемоційний дистрес у дисфункційній родині. На початкових етапах вона може виконувати захисну функцію, однак з часом закріплюється як стійка дезадаптивна модель реагування.

С. В. Березін підкреслює подвійний вплив родинного середовища, яке може як сприяти формуванню залежної поведінки, так і підтримувати її збереження або рецидиви, а також істотно впливати на ефективність реабілітації та профілактики [2, с. 63].

В українській психології проблема співзалежності також активно досліджується. Гендерні аспекти аналізуються в працях О. Ю. Ніконової [20, с. 88], динаміка узалежнення в родині – у дослідженнях І. П. Лисенка [13, с.

10], вплив залежних моделей взаємодії – у роботах В. В. Хабайлюка [29, с. 54], а специфіка психологічних розладів при алкоголізмі – у працях І. Є. Корнієнка [11]. Значний внесок у розробку проблеми зробила В. Д. Москаленко [18, с. 111], а також С. М. Зайцев, Л. М. Зоріна, Є. М. Проценко та інші вчені [4, с. 34].

У сучасній психологічній науці виокремлюють два базові підходи до пояснення сутності та походження співзалежності. Відповідно до першого з них – розвиткового підходу – співзалежність розглядається як своєрідна стратегія поведінки, що формується внаслідок незавершеного або викривленого розв’язання ключових вікових завдань раннього дитинства [2, с. 63]. У межах цього підходу співзалежність інтерпретується не як випадковий набір рис, а як закономірний результат порушеного процесу особистісного розвитку. Представники даної концепції, зокрема І. Є. Корнієнко та І. П. Лисенко, трактують співзалежність як різновид дезадаптивної поведінки, що виникає внаслідок дефіцитів психоемоційного дозрівання та незрілості механізмів саморегуляції [11, с. 63].

В. Д. Москаленко розширює межі цього підходу, наголошуючи, що до категорії співзалежних можуть належати не лише особи, які перебувають у подружніх або близьких стосунках із людьми з хімічними залежностями, але й ті, хто виріс у сім’ях із залежними батьками або в атмосфері емоційного пригнічення, контролю й дефіциту підтримки. На її думку, саме поєднання ранніх травматичних переживань і тривалого перебування в дисфункційному сімейному середовищі створює ґрунт для формування стійких співзалежних патернів поведінки [141, с. 61]. Такий підхід є концептуально обґрунтованим, оскільки інтегрує як індивідуально-психологічні, так і соціально-сімейні чинники розвитку особистості.

У цьому контексті співзалежність постає як форма деструктивної поведінки, що виникає під впливом психологічного насильства, хронічної емоційної депривації в родині та невідповідності між очікуваними і реальними

моделями сімейної взаємодії. На думку І. Є. Корнієнка, С. М. Зайцева, В.Д. Москаленко та Є. М. Проценко, співзалежна поведінка є своєрідним «дзеркальним відображенням» адиктивної поведінки близької людини – реакцією, що формується у відповідь на її патологічний стан і підтримує загальну дисфункційну систему взаємин [55, с. 40].

Аналіз наукових праць дозволяє виділити низку ключових характеристик, які найчастіше супроводжують залежну та співзалежну поведінку. До них дослідники відносять obsесивно-компульсивний тип мислення, що проявляється у постійній фіксації на певних думках або об'єктах; заперечення як провідний механізм психологічного захисту, який блокує усвідомлення реальної проблеми; а також втрату контролю, що свідчить про порушення здатності до автономної поведінки та саморегуляції [49, с. 45].

Узагальнення результатів сучасних досліджень дає підстави сформулювати кілька принципових положень. По-перше, формування психологічної залежності є наслідком складної та багаторівневої взаємодії між особистістю та її соціальним оточенням. По-друге, провідним чинником розвитку залежної та співзалежної поведінки виступає інтенсивне емоційне переживання, пов'язане з прив'язаністю до іншої людини або до певної діяльності, яка тимчасово знижує внутрішню напругу та створює ілюзію стабільності.

Для осіб із вираженою емоційною залежністю характерний широкий спектр клініко-поведінкових проявів. Серед них – нав'язливе прагнення контролювати інших, надмірна включеність у стосунки, занижена самооцінка, схильність до самозвинувачення, прихований або відкритий гнів, компульсивне бажання допомагати навіть ціною власного благополуччя. Такі особи часто ігнорують власні потреби, відчують труднощі у спілкуванні, демонструють емоційну закритість, переживають стани апатії або депресії,

можуть мати суїцидальні думки та психосоматичні симптоми, зумовлені тривалим емоційним напруженням.

З огляду на викладене, актуалізується необхідність подальшої ґрунтовної наукової розробки проблеми співзалежності. Це дозволить чіткіше окреслити її психологічну структуру, механізми формування та розробити ефективні підходи до психологічної допомоги й корекції.

Для глибшого розуміння витоків співзалежності доцільно аналізувати особливості особистісного розвитку, зокрема ті аспекти, що сприяють закріпленню симбіотичних моделей взаємодії. Такий підхід дає змогу не лише усвідомити природу деструктивних зв'язків, але й сформувати практичні стратегії подолання співзалежних сценаріїв у міжособистісних стосунках.

У функціонально здоровій родині взаємини між дитиною та батьками ґрунтуються на безумовній любові, яка має стабільний, підтримувальний характер і не передбачає надмірного контролю чи тривожної залежності. Її основною метою є сприяння формуванню автономії та індивідуальності дитини. Водночас на ранніх етапах розвитку тісний емоційний контакт із матір'ю є природною нормою. Першим кроком до відокремлення стає фізична сепарація під час народження, яка символізує початок процесу індивідуалізації.

За умови, що мати здатна прийняти цей етап і не утримує дитину в стані тотальної залежності, дитина поступово опановує навички усвідомлення власного тіла, саморегуляції емоцій, переживання короткочасної розлуки. Наступним критичним етапом є приблизно трирічний вік, коли формується відчуття власної сили, автономії та прагнення до самостійного дослідження світу.

Порушення або незавершеність фізичної та психологічної сепарації створюють передумови для формування співзалежних патернів. У такому разі в дорослому віці людина може переживати внутрішню порожнечу без

присутності іншого та відчувати нездатність до самостійного прийняття рішень і автономного життя.

Ключові емоційні та поведінкові індикатори співзалежності проявляються у схильності до різних форм адиктивної поведінки, труднощах із розпізнаванням власних почуттів, хронічному почутті провини та орієнтації на задоволення потреб інших. Характерними є болісна реакція на критику, порушення особистісних меж, фіксація ролі «жертви», страх самостійності, ідеалізація партнера з подальшим розчаруванням, занижена самооцінка та дихотомічне мислення [64, с. 141].

У симбіотичних стосунках базовими емоціями, що підтримують співзалежність, виступають страх і провина. Вони закорінені у дитячому досвіді емоційного пригнічення та страху втрати любові, що зберігається упродовж життя. Людина не сприймає себе як цілісну без іншого, а партнер стає необхідною умовою її психологічного існування.

Емоційна сфера співзалежних осіб характеризується хронічним внутрішнім напруженням, пригніченням гніву, схильністю до самоконтролю та терпимості, що з часом може призводити до емоційних зривів і психосоматичних розладів. Такі особи нерідко зосереджені виключно на проблемах інших, нехтуючи власним станом, що поєднується з гіпертрофованим почуттям відповідальності.

Співзалежність має системний характер, особливо в межах сімейної системи, яка прагне зберігати гомеостаз. Одування або зміни одного з її членів можуть сприйматися як загроза стабільності, що зумовлює несвідомий опір змінам. Психотерапевтична практика підтверджує, що родичі залежних осіб іноді несвідомо підтримують деструктивну динаміку, використовуючи механізми контролю або заперечення проблеми.

Широке використання механізму психологічного заперечення є характерною рисою співзалежних осіб, що суттєво ускладнює усвідомлення проблеми та побудову здорових, зрілих міжособистісних стосунків.

Однією з провідних психологічних ознак співзалежності є виражена потреба в тотальному контролі, що реалізується через прагнення регулювати емоційні стани, поведінкові прояви та рішення значущих інших, а також впливати на зовнішні обставини. Така контрольна установка виконує захисну функцію, оскільки покликана знизити рівень внутрішньої тривоги, забезпечити суб'єктивне відчуття безпеки та уникнути переживань болю, втрати, розчарування або відторгнення. Однак, як свідчать клінічні та наукові спостереження, подібна стратегія має парадоксальний ефект: об'єкт контролю зазвичай реагує опором, дистанціюванням або прихованою агресією, що, своєю чергою, підсилює страх і напруження співзалежної особи. Постійні спроби утримувати ситуацію під повним контролем призводять до хронічного психоемоційного перенапруження, яке з часом трансформується у фізичну втому, енергетичне виснаження та різноманітні психосоматичні порушення.

У межах феномену родинної співзалежності в науковій літературі також описується явище неусвідомленого емоційно-енергетичного «виснаження» оточення, яке інколи позначається терміном енергетичного вампіризму. Така форма взаємодії виникає в ситуаціях, коли, наприклад, жінка у ролі матері або дружини, не реалізувавши власну ідентичність і життєві потреби, несвідомо переносить їх на іншу людину – дитину чи партнера. У результаті формується патологічно посилена емоційна прив'язаність, що маскується під самовіддану турботу, жертвність або «життя заради іншого», але фактично ґрунтується на внутрішній порожнечі, дефіциті автономії та нездатності до самостійного існування [60, с. 54].

Для співзалежних особистостей характерна постійна орієнтація на зовнішні оцінки, що проявляється у гострій потребі в схваленні, прийнятті та підтвердженні власної значущості з боку інших. Це вказує на крихкість самооцінки та недостатньо сформовану Я-концепцію. Розмитість особистісних меж і труднощі самоідентифікації зумовлюють надмірну залежність від думок, настроїв і реакцій оточення. Такі люди прагнуть займати

центральне місце в житті близьких, постійно залучаючись до їхніх емоційних конфліктів і криз. Страх покинутості спонукає до надмірного втручання у життя інших, а за демонстративною турботою часто приховується егоцентричне бажання бути незамінними, що фактично є прихованою формою контролю.

Емоційна сфера співзалежних осіб зазнає суттєвих деформацій. Їм складно усвідомлювати, розрізнити та адекватно виражати власні почуття. З метою збереження психологічної рівноваги активно використовуються захисні механізми – витіснення, раціоналізація, заперечення, які поступово віддаляють людину від власного внутрішнього досвіду. У процесі хронічного пристосування до потреб інших співзалежні втрачають контакт із власними бажаннями та потребами, що зумовлює внутрішню суперечливість поведінки: поєднання гіпервідповідальності, самопожертви й турботи з повним ігноруванням власного фізичного та психологічного благополуччя.

Окрім емоційних і когнітивних порушень, співзалежність часто супроводжується соматичними симптомами. Тривале пригнічення почуттів і відсутність здорових способів емоційного розрядження негативно впливають на стан організму. Найпоширенішими є головний біль, порушення серцево-судинної системи, дихальні труднощі, захворювання шлунково-кишкового тракту, підвищений артеріальний тиск, хронічні розлади сну. Такі прояви свідчать про глибоке та тривале емоційне виснаження і дефіцит ефективних механізмів подолання стресу.

Найчастіше співзалежність формується в сімейних системах, де присутня особа з хімічною або поведінковою залежністю – алкоголізмом, наркоманією, ігровою залежністю тощо. В умовах постійної нестабільності, напруги й непередбачуваності інші члени родини змушені адаптуватися до деструктивної реальності. З часом у них закріплюються патологічні поведінкові стереотипи, які підтримують дисфункційну сімейну динаміку.

Саме для опису такої форми патологічної адаптації і був запроваджений термін «співзалежність».

У дисфункційних родинах нерідко формуються токсичні моделі комунікації, що набувають рис емоційного насильства. Взаємодія будується на тиску, моральному диктаті, постійному оцінюванні, ярликуванні та маніпуляціях. Конфлікти або ігноруються, або придушуються, що часто призводить до їх ескалації, інколи – до фізичного насильства. Як зазначає Л. Петушкова, у таких сім'ях домінують агресивні комунікативні стратегії – накази, ультиматуми, осуд, іронія, погрози, допити, які посилюють емоційну нестабільність і руйнівний характер взаємин.

У цьому контексті зростає значущість альтернативних форм взаємодії, зокрема ненасильницької комунікації, запропонованої М. Розенбергом. Даний підхід орієнтований на побудову стосунків, заснованих на взаємній повазі, емпатії, відкритості та відповідальності за власні емоції. В. Москаленко у праці «Коли любові забагато» підкреслює необхідність навчання членів сім'ї навичкам здорової соціальної взаємодії, що ґрунтується на любові, турботі та партнерській рівності.

Важливо наголосити, що навіть за наявності спадкової схильності співзалежність не виникає раптово. Як зазначає Б. Уайнхолд, цей феномен формується поступово, проходячи низку послідовних стадій. Усвідомлення етапів розвитку співзалежності дозволяє точніше здійснювати її діагностику та підбирати ефективні психотерапевтичні інтервенції.

Загалом наукові моделі розвитку співзалежності – стадійні, спіралеподібні (Р. Хемфелт, Ф. Мінірт, П. Майер), фазові (В. Москаленко) або аналогічні моделям хімічної залежності (І. Є. Корнієнко) – сходяться в тому, що співзалежність є динамічним, прогресуючим процесом, який за відсутності втручання призводить до глибокого особистісного, емоційного та фізичного виснаження. Водночас підхід С. В. Березіна підкреслює потенційну зворотність цього стану та можливість трансформації співзалежності у ресурс

особистісного зростання за умови усвідомлення проблеми та професійної допомоги.

Таким чином, співзалежність постає як складний багатовимірний феномен, що охоплює психологічний, соціальний, тілесний і духовний рівні функціонування особистості. Її подолання потребує цілісного, системного підходу, який включає психотерапію, освітні програми, участь у групах взаємодопомоги, а також глибоку роботу з межами відповідальності, дитячими травмами та формуванням навичок здорової саморегуляції [56, с. 58].

Співзалежність як наукове поняття сформувалася у 1970-х роках у контексті вивчення родин осіб з алкогольною залежністю, однак з часом була переосмислена як ширший психоемоційний феномен. У сучасній психології вона розглядається як стійка дезадаптивна модель міжособистісних взаємин, що проявляється в емоційній залежності, втраті автономії, розмитості особистісних меж і надмірній орієнтації на потреби іншого. Більшість дослідників пов'язують її формування з раннім емоційним дефіцитом, дисфункційним сімейним середовищем і порушенням процесів психологічної сепарації. Співзалежність має системний і міжпоколінний характер та без психологічної допомоги призводить до хронічного емоційного виснаження й підтримання деструктивних стосунків.

1.4. Особливості проявів саморегуляції у співзалежних осіб

Саморегуляцію розглядають як особливий вид активності суб'єкта, спрямований на зміну та контроль власного психічного й фізичного стану. Сучасні психолого-педагогічні дослідження підтверджують, що одним із ключових психологічних чинників, які визначають ефективність самостійної діяльності особистості, є саме здатність до індивідуальної саморегуляції.

Індивідуальна система саморегуляції виконує подвійну функцію. З одного боку, вона об'єднує в собі різнорівневі особистісні змінні, поєднуючи інструментальні й змістовні компоненти, а також усвідомлені й малоусвідомлені процеси в особистісній сфері. З іншого боку, ця система опосередковує вплив різних особистісних факторів на діяльність людини, де провідну роль відіграють психічні стани. Саме вони визначають характер виконуваної діяльності, формуючи налаштування на успіх чи невдачу.

У цьому контексті особливого значення набуває питання ефективного управління психічною активністю, яке має бути ґрунтовно обґрунтоване на науковому рівні та практично реалізоване в системі психологічної підтримки. Особливої уваги потребують співзалежні особи, для яких характерні значні труднощі в індивідуальній саморегуляції. Вони часто не в змозі самостійно регулювати власну діяльність, розпізнавати і розуміти свої емоції, а також свідомо управляти поведінкою [72, с. 10].

Регуляція будь-яких форм діяльності завжди є комплексним процесом, що базується на інтеграції емоційно-вольової сфери особистості та вегетативних механізмів, тобто на взаємодії психічних і фізіологічних станів організму. Саме ця система визначає загальний рівень активності і поведінкові реакції людини.

Особливості індивідуальної саморегуляції проявляються у тому, як людина планує та програмує досягнення своїх цілей, враховує значущі внутрішні й зовнішні умови, оцінює результати своєї діяльності та коригує її у разі потреби. Водночас співзалежні часто свідомо або підсвідомо уникають постановки особистісних цілей або відмовляються від їх досягнення.

Ефективність саморегуляції психічних станів значною мірою залежить також від мотиваційних тенденцій, які присутні у структурі особистості. Існують такі мотивації, що стимулюють розвиток усвідомленої саморегуляції за умови високої інтеграції компонентів регуляторної системи. До них належать, наприклад, стійкість у досягненні мети, активність, здатність до

автономії та домінування, які позитивно пов'язані з розвитком здатності самостійно регулювати свою поведінку. Натомість співзалежні особи часто виявляють низький рівень мотивації, не бачать перспектив, почуваються загнонаними у безвихідь, і жоден з мотиваційних чинників не спонукає їх звільнитися від залежності від іншої людини [65, с. 145].

Однією з характерних особливостей індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб є їхня схильність до вираженого почуття провини. Цей аспект узгоджується з поглядом, що ірраціональні та негативні емоції значно погіршують здатність людини контролювати власні дії й ефективно керувати собою. Коли співзалежні приймають рішення, вони часто відчувають сильне емоційне напруження, яке зазвичай є наслідком внутрішнього конфлікту особистісного характеру. У той час як люди без співзалежності здатні вирішувати такі мотиваційно-вольові конфлікти, співзалежні, як правило, не мають такої можливості. Зняття цього напруження в них відбувається через активацію особистісних захисних механізмів.

Захисні механізми, як структурна складова особистості, виконують функцію регуляції взаємодії індивіда з реальністю, впливають на емоційне та когнітивне сприйняття світу, а також на оцінку й ставлення до нього. Водночас процес усвідомленої індивідуальної саморегуляції має інший функціональний вектор і безпосередньо не залежить від дії цих захисних механізмів.

Функція усвідомленої саморегуляції полягає у свідомому управлінні процесом постановки та досягнення особистих цілей, проте у співзалежних ця здатність значною мірою пригнічена. В. І. Моросанова у своїх дослідженнях довела, що тип і використання внутрішньоособистісних захистів варіюється залежно від рівня усвідомленої саморегуляції в структурі особистості [17]. Зокрема, у людей із високим рівнем саморегуляції захисні механізми проявляються через раціоналізацію – пошук інтелектуальних пояснень і виправдань, а також ізоляцію афекту від мислення. Натомість у співзалежних із низьким рівнем саморегуляції характерною є ригідність – нездатність

гнучко коригувати мету й шляхи її досягнення відповідно до вимог конкретної ситуації [64, с. 45].

За результатами досліджень А. Бандури, співзалежні люди, що часто демонструють дезадаптивні моделі поведінки, мають одночасно низький рівень саморегуляції та високий рівень психоемоційного і фізичного напруження, у тому числі підвищене навантаження на зоровий апарат і м'язову систему [31, с. 175].

Люди із добре розвинутою саморегуляцією зазвичай досягають кращих результатів у навчанні, роботі й соціальному житті, вони психологічно більш стійкі та менше схильні до адикцій, правопорушень і інших проблем. Натомість співзалежні характеризуються недостатньо розвинутою саморегуляцією, що часто проявляється у звуженому колі інтересів і обмеженому світогляді.

Система індивідуальної саморегуляції формується і розвивається в процесі спілкування, яке забезпечує необхідний рівень активності та особистісного зростання на різних етапах життя. Оскільки співзалежні особи часто обмежені у соціальних контактах поза межами сімейного кола, їхня здатність до саморегуляції залишається низькою [26, с. 11].

У взаєминах із іншими людьми співзалежні особи, особливо в умовах емоційного напруження, часто не можуть адекватно контролювати власну поведінку – вони схильні діяти імпульсивно та залежно від ситуації. Відсутність єдиного напрямку у їхніх діях призводить до того, що їхні комунікативні сигнали сприймаються оточуючими як суперечливі й незрозумілі, слова втрачають вагу, а поведінка набуває не свідомого, а нав'язливого характеру [28, с. 8].

Крім того, індивідуальна саморегуляція співзалежних суттєво відрізняється від такої в осіб без співзалежності тим, що у них знижена орієнтація на досягнення цілей через недостатню розвиненість процесів планування та прогнозування ситуацій. Вони проявляють нестійкість, часто

змінюють власні цілі залежно від обставин, схильні замінювати реальне, усвідомлене моделювання розвитку подій фантазіями, що супроводжується різкими коливаннями настрою, ставлення та поведінки, а іноді призводить до відмови від раніше поставлених завдань.

У поєднанні з низьким рівнем вольового потенціалу вся система саморегуляції співзалежних орієнтована не на досягнення конкретних результатів, а на втечу у вигаданий внутрішній світ. Вони часто прагнуть прийняти цінності й норми іншої людини, відмовляючись від захисту власних меж, інтересів та бажань. Водночас їхня саморегуляція відзначається наявністю певної активності, схильності до агресивності та тенденції уникати близької емоційної прив'язаності.

Співзалежні зазвичай стримують власний гнів, оскільки не вміють виразно і коректно висловлювати свої почуття, потреби та погляди на ситуацію. Це часто проявляється у прагненні контролювати об'єкт співзалежності та повністю ним володіти. Однак через слабкість вольової та стилістичної саморегуляції вони не здатні послідовно реалізувати свої наміри.

Також у індивідуальній саморегуляції співзалежних спостерігається специфічна взаємодія емоційних характеристик: переживання радості для них є рідкісним і нестабільним, але коли вона виникає, то домінує над іншими емоціями. Ці особливості підтримують сильне афективне забарвлення їхніх почуттів – від глибокої любові до тяжких страждань [33, с. 47].

Ще одна характерна риса співзалежних – розвинене почуття самоконтролю, а також цілеспрямованість і наполегливість у досягненні результатів. Під впливом страху знову опинитися у співзалежних стосунках вони жорстко контролюють власну поведінку, пригнічуючи, витісняючи та знецінюючи власні бажання, підпорядковуючи свої дії поставленим цілям.

Таким чином, індивідуальна саморегуляція – це цілісна система психічних механізмів, що дозволяють людині усвідомлено керувати своєю цілеспрямованою активністю, розуміти загальні закономірності саморегуляції.

Однак особливістю індивідуальної саморегуляції співзалежних є їхня нездатність адекватно усвідомлювати, контролювати й керувати своїм внутрішнім станом, емоціями та поведінкою.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи, можна визначити, що проблема емоційного вигорання актуальна через високі професійні та міжособистісні навантаження, хронічний стрес і постійні емоційні вимоги, що особливо проявляється у співзалежних осіб. Вони часто відчувають внутрішній тиск відповідати очікуванням інших, що виснажує їхні психічні та емоційні ресурси. Емоційне вигорання у таких осіб проявляється як хронічна втома, емоційне спустошення, деперсоналізація та зниження ефективності, що ускладнює саморегуляцію, тобто здатність контролювати емоції, підтримувати мотивацію та адаптуватися до стресових ситуацій. Дослідження свідчать, що недостатність внутрішніх ресурсів у поєднанні з високою емоційною залученістю сприяє формуванню енергозберігаючих стереотипів поведінки, уникання контактів та зниження професійної ефективності. Для співзалежних осіб розвиток саморегуляційних навичок є ключовим фактором профілактики вигорання, оскільки допомагає підтримувати емоційну стабільність, адаптивну поведінку та ефективне міжособистісне функціонування навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження. Таким чином, розуміння механізмів емоційного вигорання і взаємозв'язку з саморегуляцією дозволяє більш ефективно підтримувати психічне здоров'я співзалежних осіб і запобігати професійному та соціальному виснаженню.

Саморегуляція – це специфічна діяльність особистості, спрямована на свідоме змінювання власного стану. Особливість індивідуальної саморегуляції полягає в тому, як людина планує та організовує свою діяльність, встановлює

цілі, враховує зовнішні й внутрішні чинники, аналізує результати та коригує свою поведінку відповідно до них.

Співзалежність розглядається як тривалий хронічний стан, який поступово призводить до спотворення духовної, психічної та фізіологічної сфер особистості. Вона охоплює всі аспекти психічної діяльності людини, впливає на її світогляд, систему цінностей, загальний стан здоров'я, а також змінює характер взаємин з собою та навколишнім світом. Ключовими ознаками співзалежності є триадичні симптоми: obsесивно-компульсивне мислення, заперечення як форма психологічного захисту та втрата контролю.

Окрім цього, формування психологічної залежності від певного об'єкта чи дії зумовлене їхньою взаємодією з оточенням; основною психологічною причиною є інтенсивне і тривале переживання негативних емоцій від контакту з об'єктом або повторення певних дій, які тимчасово зменшують ці негативні відчуття.

Для співзалежних характерні такі психічні симптоми, як занижена самооцінка, почуття самоненависті, провини, гнів, нав'язлива потреба допомагати іншим, надмірна зосередженість на інших особах, нехтування власними потребами, проблеми у спілкуванні й інтимних стосунках, замкнутість, апатія, депресивні прояви, суїцидальні думки та психосоматичні розлади.

Існує низка ознак, які свідчать про наявність співзалежних відносин з іншою людиною, причому на це впливають як об'єктивні, так і глибоко приховані в дитячому досвіді суб'єктивні причини. Крім того, співзалежні люди більшою мірою за інших схильні до переживання таких емоцій, як страх, гнів, провини і сором, що поступово проявляються в їхній поведінці та соціальних зв'язках.

Одним із ефективних методів подолання співзалежності є розвиток саморегуляції – здатності людини впливати на свій фізіологічний і психологічний стан. Саморегуляція значною мірою залежить від

внутрішнього бажання контролювати власні емоції, почуття й переживання, а також, відповідно, – свою поведінку. Ця здатність не є вродженою; вона формується протягом життя і може вдосконалюватися. Проте співзалежні особи зазвичай мають недостатньо розвинену індивідуальну саморегуляцію, що істотно уповільнює процес їхнього одужання.

Система індивідуальної саморегуляції формується й розвивається в процесі комунікації, яка забезпечує активність і розвиток особистості на різних етапах життя. Оскільки співзалежні часто обмежені у спілкуванні поза межами родини, їхня здатність до саморегуляції залишається низькою.

Отже, співзалежність є динамічним, циклічно розвиваючимся процесом, який розвивається протягом тривалого часу та характеризується поступовим поглибленням психоемоційної залежності від іншої особи або ситуації. У разі відсутності адекватної підтримки, а також сформованих навичок індивідуальної саморегуляції, такий процес може призвести до глибоких кризових станів, що охоплюють як психічну, так і соціальну сфери життя особистості. Співзалежність проявляється не лише у поведінкових стереотипах, а й у структурних змінах особистісної регуляції, де ключовою стає неспроможність збалансовано оцінювати власні потреби та потреби оточення. Це формує замкнутий цикл, коли надмірна емоційна залученість у проблеми іншої людини призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, а зниження саморегуляційного потенціалу, у свою чергу, поглиблює залежність і перешкоджає адаптивному реагуванню на життєві виклики.

Індивідуальна саморегуляція, як структурна складова особистості, включає сукупність цілеспрямованих дій і психологічних механізмів, які реалізуються через свідоме прийняття рішень, аналіз власних вчинків, оцінку обраних способів досягнення цілей та коригування поведінки відповідно до отриманого досвіду. Вона охоплює здатність усвідомлено планувати власні дії, підтримувати мотивацію, регулювати емоційні реакції та адаптуватися до змінних зовнішніх і внутрішніх умов. Для співзалежних осіб ця здатність часто

виявляється недостатньо розвиненою, що обмежує можливості ефективно реагувати на стресові ситуації, знижує емоційну стійкість та призводить до розвитку енергозберігаючих поведінкових стереотипів, уникання соціальних контактів та порушення міжособистісних взаємин.

Проблема емоційного вигорання у співзалежних осіб стає особливо актуальною через постійний внутрішній тиск відповідати очікуванням інших, що виснажує психічні та емоційні ресурси та порушує здатність до саморегуляції. Цей стан проявляється через хронічну втому, емоційне спустошення, зниження продуктивності, деперсоналізацію, а також труднощі у підтримці позитивних міжособистісних контактів. Співзалежність характеризується obsесивним мисленням, низькою самооцінкою, нав'язливою потребою допомагати іншим, нехтуванням власними потребами та надмірною орієнтацією на зовнішні оцінки.

Розвиток індивідуальної саморегуляції виступає ключовим фактором профілактики вигорання у співзалежних осіб. Вдосконалення саморегуляційних навичок дозволяє підтримувати емоційну стабільність, формувати адаптивну поведінку, контролювати емоції та мотивацію, а також ефективно взаємодіяти з оточенням навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження. Освоєння саморегуляційних стратегій сприяє подоланню кризових ситуацій, зменшенню внутрішнього стресу та поступовому відновленню психологічного ресурсу, що забезпечує не лише особистісну стійкість, а й якісніші соціальні та професійні взаємодії. Таким чином, формування та підтримка індивідуальної саморегуляції є необхідною умовою для запобігання негативним наслідкам співзалежності та емоційного вигорання, підвищення адаптивності та збереження психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА
ІНДИВІДУАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

2.1. Опис групи досліджуваних та методики використані в дослідженні

Дослідження показують, що особливості психіки людини як механізму відображення дійсності та її репрезентації в свідомості визначають не лише структуру процесів психічної саморегуляції, а й склад та характер виконання регуляторних функцій, які входять до цілісних регуляторних систем. Вони впливають на міжфункціональні зв'язки, що забезпечують інтегровану роботу психічних процесів, зберігаючи їх системну єдність. Це свідчить про те, що ефективно вивчення закономірностей саморегуляції, особливо у співзалежних осіб, потребує застосування системного підходу, який враховує взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, а також вплив індивідуальних і соціальних факторів на розвиток адаптивних регуляторних стратегій.

Групу дослідження склали два контингенти по 30 осіб: співзалежні, які проживають із залежними та проходили реабілітацію, та фахівці, що працюють із співзалежними в реабілітаційних центрах. Учасники обох груп різнилися за віком та статтю, що дозволяло врахувати індивідуальні та професійні особливості в аналізі процесів саморегуляції та впливу співзалежності. Загальна кількість досліджуваних 60 осіб.

У дослідженні взяли участь загалом 38 чоловіків та 22 жінки, що становить відповідно 65% та 35% від загальної кількості досліджуваних (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю

Перша група – співзалежні:

Число досліджуваних осіб першої групи – 30 осіб, що складає 50% від загальної кількості досліджуваних, серед них 14 жінок (46%) і 16 (54%) чоловіків.

– **Опис групи за віком:**

Так, вік респондентів першої групи варіювався від 21 до 65 років, середній вік досліджуваних склав 36,5 років. Середній вік жінок – 41 рік, а середній вік чоловіків – 32 роки.

– **Опис групи за сімейним станом:**

Сімейним стан: заміжніх жінок - 18% (3 осіб), незаміжніх жінок - 82% (11 осіб). Одружених чоловіків 13% (2 осіб), неодружених чоловіків - 87% (14 осіб).

Друга група – особи без співзалежності:

Другу групу склали 30 осіб, що становить 50 % від загальної кількості досліджуваних, серед них 8 жінок (27%) і 22 чоловіків – 73% чоловіків.

– **Опис групи за віком:**

Вік респондентів другої групи варіювався від 19 до 55 років, середній вік досліджуваних склав 32,5 років. Середній вік жінок – 36,9 рік, а середній вік чоловіків – 28 роки.

– **Опис групи за сімейним станом:**

Сімейним стан: заміжніх жінок – 70% (5 осіб), незаміжніх жінок – 30% (3 особи). Одружених чоловіків 8% (2 особи), неодружений чоловіків – 92% (20 осіб).

Для вивчення особливостей індивідуальної саморегуляції співзалежних осіб в магістерській роботі було використано такі методики: Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. І. Моросанової, тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана і тест рішення важких ситуацій Я. Боукала (модифікований О. Ю. Михайловою). Перейдемо до детального опису цих методик.

2.2. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання»

В.В. Бойка

Мета методики. Методика спрямована на комплексне та системне виявлення рівня прояву синдрому «вигорання» у особистості, враховуючи його основні компоненти та відповідні симптоми. Вона дозволяє оцінити як загальний рівень емоційного виснаження, так і специфіку проявів окремих симптомів, що дає змогу визначати індивідуальні та групові стратегії профілактики та психокорекції.

Процедура проведення. Оцінювання здійснюється за трьома основними компонентами:

- Напруження – включає переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, почуття «загнаності у кут», тривогу та депресію.

- Резистенція – охоплює неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, економію емоцій та редукцію професійних обов'язків.
- Виснаження – характеризується емоційним дефіцитом, емоційним та особистісним відчуженням, а також психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

Респонденти оцінюють прояви симптомів, що дозволяє досліднику виявити домінуючі ознаки, визначити фактори, які їх зумовлюють, та оцінити вплив професійного і суб'єктивного контексту.

Процедура обробки результатів. За результатами методики обчислюються якісні та кількісні показники для кожного компонента синдрому. Це дає змогу психологам оцінити інтенсивність проявів вигорання, визначити найбільш обтяжливі симптоми та спланувати заходи щодо корекції поведінки, зменшення нервової напруги та підвищення ефективності професійної діяльності. Для інтерпретації даних використовуються запитання: які симптоми домінують, чи пов'язані вони з професійною діяльністю чи особистісними чинниками, та у яких сферах потрібне коригуюче втручання для запобігання шкоди особистості та її соціальній функціональності.

2.3. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини»

В.І. Моросанової

Мета методики. Методика, створена у 1988 році, спрямована на діагностику рівня розвитку індивідуальної саморегуляції та її профілю, що включає процеси планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також регуляторно-особистісні властивості – гнучкість і самостійність. Вона дозволяє оцінити загальний рівень сформованості системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Процедура проведення. Опитувальник містить 46 тверджень, які відображають типові життєві ситуації і не прив'язані до конкретної професійної чи навчальної діяльності. Твердження об'єднані у шість шкал: планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінка результатів (Ор), гнучкість (Г) та самостійність (С). Деякі твердження включені одразу до двох шкал, що дозволяє всебічно оцінити регуляторні процеси.

Процедура обробки результатів. Результати опитувальника використовуються як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗР), що характеризує ступінь сформованості індивідуальної системи саморегуляції. Особи з високими показниками ЗР здатні гнучко адаптуватися до зміни умов, свідомо формувати цілі та компенсувати вплив особистісних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Натомість досліджувані з низьким рівнем регуляції більш залежні від ситуації та думки оточення, мають обмежену здатність компенсувати несприятливі фактори та менше ефективні у засвоєнні нових видів діяльності. Такий підхід дозволяє визначити індивідуальні особливості саморегуляції та планувати корекційні або розвивальні заходи (Додаток А.2).

2.4. Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана

Мета методики. Методика призначена для оцінки рівня розвитку вольової саморегуляції та її окремих складових – наполегливості та самоконтролю. Вона дозволяє визначити здатність особистості до довільного регулювання власної поведінки, емоцій та намірів у різних життєвих ситуаціях.

Процедура проведення. Опитувальник містить загальну шкалу (В) та дві субшкали: «наполегливість» (Н) і «самоконтроль» (С). Кожен індекс обчислюється як сума балів за збігами відповідей респондента з ключем

шкали. В опитувальнику передбачено 6 замаскованих тверджень, а максимальні бали складають: 24 – загальна шкала, 16 – наполегливість, 13 – самоконтроль. Рівні розвитку визначаються порівнянням із половиною максимально можливої суми: $V \geq 12$, $H \geq 8$, $C \geq 6$ відповідають високому рівню розвитку відповідних показників.

Процедура обробки результатів. Високий рівень загальної вольової саморегуляції властивий емоційно зрілим, активним та самостійним особам, які здатні планомірно реалізовувати наміри, контролювати свої вчинки, адекватно реагувати на зміну умов та проявляють соціально-позитивну спрямованість. Субшкала наполегливості оцінює силу намірів та прагнення до завершення справ; високі бали характеризують діяльних і відповідальних людей. Субшкала самоконтролю відображає здатність до довільного регулювання емоцій і станів; високі показники свідчать про емоційну стійкість, внутрішній спокій і готовність адаптуватися до нового. Низькі бали вказують на імпульсивність, емоційну нестійкість та залежність від зовнішніх обставин і думки оточення (Додаток А.3).

2.5. Модифікований варіант опитувальника «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала (модифікований О. Ю. Михайловою)

Мета. Модифікований опитувальник «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала (версія О. Ю. Михайлової) є методом психологічної діагностики, призначеним для вивчення особливостей поведінки людини у складних або стресових життєвих ситуаціях. Методика дозволяє системно оцінити схильність особистості до різних стратегій подолання труднощів, включаючи уникання проблем, звернення до психоактивних засобів для зняття напруги, порівняння власних труднощів із ситуацією інших людей, емоційне відволікання або використання когнітивних пояснень, а також прояви агресії – як щодо оточуючих, предметів чи себе самого, і способи компенсації невдач

через перенаправлення зусиль на інші сфери діяльності чи підвищене наполегливе досягнення мети.

Процедура проведення полягає у відповіді досліджуваних на ряд тверджень, що відображають різні стратегії реагування на складні ситуації, після чого підраховуються індивідуальні бали для кожного типу реакції. Кожен бал показує ступінь прояву відповідної поведінкової стратегії.

Обробка результатів передбачає аналіз отриманих балів для визначення домінуючих способів подолання стресу та їхньої конструктивності чи деструктивності. На підставі цього можна оцінити психологічну адаптивність досліджуваного, його здатність регулювати емоції та поведінку у складних ситуаціях, а також надати рекомендації щодо розвитку більш ефективних стратегій подолання труднощів і підвищення рівня особистісної стійкості. (Додаток А.4).

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження методичних основ вивчення емоційного вигорання та індивідуальної саморегуляції співзалежних осіб підтвердило необхідність системного підходу до оцінки психологічних процесів у цій категорії респондентів. Аналіз складу груп показав, що участь представників різного віку, статі та сімейного стану дозволяє врахувати вплив індивідуальних і соціальних чинників на формування регуляторних стратегій, що забезпечує комплексну характеристику досліджуваних. Участь у дослідженні як співзалежних осіб, які перебувають у реабілітації, так і фахівців, що працюють із ними, створила умови для порівняння специфіки проявів саморегуляції в різних контекстах і професійних ролях, що збагачує розуміння психологічних особливостей співзалежності.

Використання методики В.В. Бойка дозволило оцінити рівень емоційного вигорання з урахуванням його трьох компонентів – напруження,

резистенції та виснаження – та виявити домінуючі симптоми, що формують індивідуальні стратегії реагування на професійне та особистісне навантаження. Результати показали, що прояви емоційного вигорання пов'язані як із професійними факторами, так і з особистісними характеристиками, що підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики та психокорекції.

Методика В.І. Моросанової надала можливість визначити загальний рівень саморегуляції, оцінити процеси планування, моделювання, програмування та контролю результатів, а також регуляторно-особистісні властивості – гнучкість і самостійність. Дослідження показало, що високий рівень сформованості цих показників забезпечує ефективну адаптацію до зміни умов, здатність до усвідомленого планування дій та компенсації негативних впливів особистісних особливостей. Натомість низькі показники свідчать про підвищену залежність від зовнішніх обставин і обмежену ефективність у засвоєнні нових видів діяльності.

Тест-опитувальник А.В. Зверькова та Е.В. Ейдмана дозволив оцінити волюву саморегуляцію через показники наполегливості та самоконтролю. Результати вказали, що високі бали відображають емоційну стійкість, здатність до планомірного досягнення цілей і адекватного реагування на стресові ситуації, тоді як низькі бали свідчать про імпульсивність, емоційну нестійкість та залежність від соціального оточення.

Модифікований опитувальник Я. Боукала забезпечив аналіз стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях, включаючи уникання проблем, звернення до психоактивних засобів, агресивні прояви та способи компенсації невдач. Отримані дані дозволили визначити домінуючі стратегії реагування на стрес, оцінити їх конструктивність або деструктивність і сформулювати рекомендації щодо розвитку більш ефективних способів подолання труднощів.

Таким чином, комплексне використання цих методик дало змогу всебічно оцінити особливості емоційного вигорання та індивідуальної саморегуляції співзалежних осіб, визначити як сильні, так і проблемні зони в регуляторних процесах, а також надало підґрунтя для розробки профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, ефективності поведінки та адаптивних стратегій у різних сферах діяльності.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІЦІ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПІВЗАЛЕЖНИХ ОСІБ

3.1. Порівняльний аналіз показників індивідуальної саморегуляції
співзалежних осіб та осіб без співзалежності

У сучасній психологічній науковій літературі співзалежність розглядається як специфічний психологічний стан, який характеризується вираженою емоційною, соціальною або поведінковою залежністю від іншої особи, а також високим рівнем поглиненості взаємодією з нею. Дослідження свідчать, що формування такого стану значною мірою визначається особистісними характеристиками співзалежної людини, включаючи характерологічні особливості, емоційні реакції та специфіку рольового репертуару, який часто проявляється через типові взаємодійні патерни, відомі як «трикутник» рятівник-переслідувач-жертва.

Для комплексного аналізу співзалежності необхідно було визначити особливості індивідуальної саморегуляції у таких осіб, розглядаючи її на різних рівнях: емоційному, когнітивному, мотиваційному, вольовому та стильовому. Теоретичний аналіз показав, що рівень розвитку індивідуальної саморегуляції, особливо вольової, суттєво впливає на прояви співзалежної поведінки, визначає здатність до адаптації, самоконтролю та ефективного вирішення життєвих труднощів. Ці висновки стали підґрунтям для проведення порівняльного дослідження співзалежних осіб та осіб без ознак співзалежності, що дозволяє оцінити специфіку регуляторних процесів і виявити особливості психологічної стійкості в різних групах.

Дослідження було проведене восени 2025 року. Для порівняння рівнів індивідуальної саморегуляції між групами використовували t-критерій

Стьюдента та низку психологічних методик: «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, «Стильова саморегуляція поведінки людини» В.І. Моросанової, тест А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана, а також модифікований опитувальник «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала (перероблений О.Ю. Михайловою).

Було виявлено значущі відмінності між групами за такими компонентами:

- Перший компонент –напруження, який включає симптоми переживання психотравмуючих ситуацій, невдоволення собою, відчуття загананості в глухий кут, тривогу та депресію.
- Другий компонент –резистенція, що охоплює неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, розширення меж економії емоцій та зниження професійної відповідальності.
- Третій компонент –виснаження, що включає емоційний дефіцит, відчуження від інших, деперсоналізацію, а також психосоматичні і психовегетативні порушення.

Особи, які не мають співзалежності, демонструють вищий рівень планування діяльності, а також більш розвинені показники саморегуляції, наполегливості та самоконтролю. Натомість співзалежні особи мають підвищені значення за шкалами, що відображають наркотизацію, схильність порівнювати власні проблеми з проблемами інших, механізми зниження психологічної напруги, а також прояви вербальної та предметної агресії.

Відмінності між групами за шкалами можна показати графічно (Рис. 3.1.1).

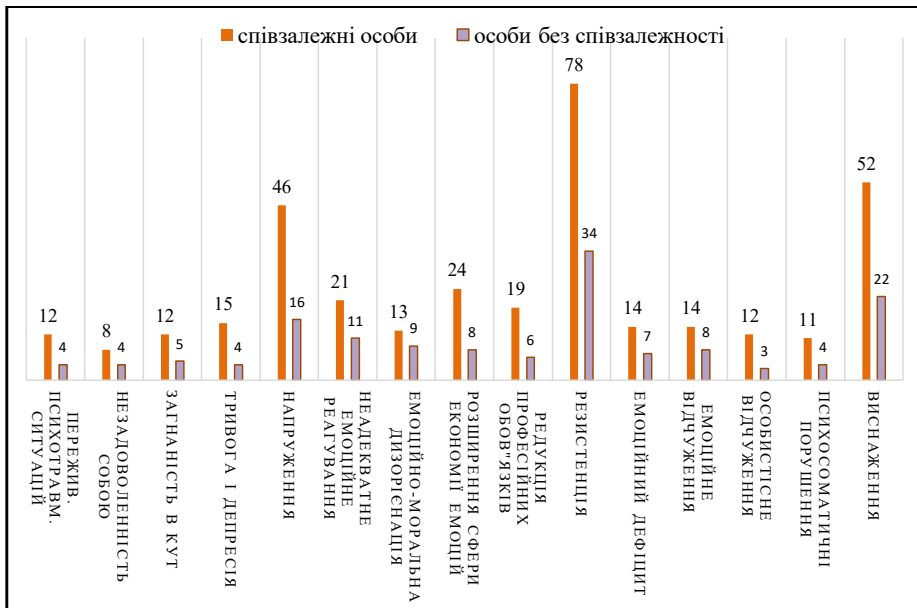


Рис. 3.1.1. Відмінності показників симптомів емоційного вигорання за групами: співзалежні особи і особи без співзалежності

Порівняльний аналіз між досліджуваними групами виявив, що показник переживання психотравмуючих ситуацій у співзалежних осіб становить 11,667, тоді як у осіб без співзалежності цей показник дорівнює 3,566. Психотравмуюча ситуація – це критична подія, що супроводжується інтенсивним негативним впливом та значним емоційним навантаженням. В таких обставинах людина відчуває занепокоєння через загрозу власному життю або життю інших, що часто проявляється страхом, безсиллям та втратою контролю над подіями навколо.

Графічні дані підтверджують, що співзалежні особи мають значно вищий рівень переживань, пов'язаних із психотравмуючими подіями, порівняно з другою групою. Це свідчить про те, що в їхньому житті мали місце події, які спричинили глибокі психологічні травми. Такі події можуть бути різноманітними: військові конфлікти, стихійні лиха, техногенні катастрофи,

Додано примітку [OT1]: У чому вимірюється? %? У тексті обов'язково необхідно вказувати, що це середній бал або кількість одиниць.

Числа, такі як 11,667, 3,566, тощо, мають три знаки після коми. У психологічних науках такі високі показники точності зазвичай не є виправданими. Достатньо використовувати один або два знаки після коми (наприклад, 11,67 або 11,7). Це полегшить сприйняття та підвищить професійність оформлення.

Додано примітку [112R1]: У наведеному тексті числові дані подані у бальних одиницях (score points). Це стандартна практика для психологічних опитувальників і тестів, де кожна відповідь респондента кодується певним числом балів відповідно до шкали методики. Наприклад:

- Показник переживання психотравмуючих ситуацій – **11,667** у співзалежних осіб та **3,566** у осіб без співзалежності.
- Рівень напруження – **46,733** проти **16,833**.
- Рівень емоційного дефіциту – **14,367** проти **7,300**.

Такі числа не мають фізичної одиниці (наприклад, метр або кілограм), а є **індексами або оцінками**, що відображають ступінь прояву певного психологічного феномену (емоційне вигорання, тривога, самоконтроль тощо) на основі бальної системи конкретної методики. Тобто вони є **умовними одиницями оцінки психологічних показників**.

пожежі, терористичні акти, свідчення насильницької смерті, нещасні випадки, сексуальне насильство, раптове захворювання з загрозою для життя тощо. У той же час у осіб без співзалежності рівень психологічної травматизації є значно нижчим.

Рівень незадоволеності собою у співзалежних осіб дорівнює 8,266, тоді як у осіб без співзалежності – 4,967 одиниць. Незадоволеність собою – це ситуативне емоційне переживання, так і стійкий психологічний стан, що виникає внаслідок невдач або нездатності впливати на травмуючі обставини. Відчуття розчарування неминуче, оскільки досягнення досконалості у всьому є практично недосяжним. У цьому випадку людина, за допомогою механізму «емоційного перенесення», спрямовує негативну енергію не лише назовні, а й всередину себе. Корені такої психологічної травми часто сягають дитинства, де батьки могли порівнювати дитину з іншими на її шкоду та рідко її хвалили. Це призводить до знецінення особистості, яке лише посилюється з віком. Отже, незадоволеність собою та світом є глибоко укоріненими й подолати їх можна лише через тривалу і наполегливу роботу над собою. На підставі цих даних можна стверджувати, що співзалежні особи відчувають більше незадоволення собою, ніж ті, хто не є співзалежними.

Щодо показників шкали «загнаності в кут», співзалежні особи мають середній бал 12,100, тоді як у групи без співзалежності цей показник складає 4,766. Вищі значення у співзалежних свідчать про часте переживання почуття безвиході. Це стан, який виникає, коли травмуючі обставини тиснуть настільки сильно, що їх неможливо усунути, і людина не бачить шляхів розв'язання проблеми. У таких випадках виникають негативні думки, у тому числі й суїцидальні настрої. Високі показники цієї шкали підтверджують, що співзалежні часто перебувають у складних життєвих ситуаціях і не знаходять виходу з них.

Що стосується рівня тривоги та депресії, у співзалежних осіб ці показники дорівнюють 14,700, тоді як у тих, хто не є співзалежним, – 3,533.

Тривога є природною тимчасовою реакцією на зміни у здоров'ї, роботі, фінансових чи соціальних сферах. Однак тривожний розлад виникає, коли тривога триває і посилюється, перешкоджаючи нормальному функціонуванню. Симптоми тривоги та депресії особливо проявляються в умовах емоційного вигорання, яке виникає як захисна реакція на постійний стрес і незадоволеність життям і собою. Ці симптоми включають відчуття розчарування, тривожності, емоційної напруги, що може призводити до депресивного стану.

Отже, співзалежні особи часто перебувають у хронічному стані тривоги, яка переходить у депресію. Депресія є поширеним психічним станом, що негативно впливає на мислення, поведінку та загальний стан життя. Вона супроводжується тривалими почуттями безпорадності, втратою інтересу до звичних радощів, порушеннями сну та зміною харчових звичок. У протилежність цьому, особи без співзалежності демонструють значно нижчі рівні тривоги і депресії, що свідчить про їхній внутрішній комфорт та психологічну рівновагу.

Показники рівня напруження у співзалежних осіб значно вищі порівняно з тими, хто не має співзалежності, і становлять відповідно 46,733 проти 16,833. Напруження виникає внаслідок тривалої психоемоційної напруги, нестабільності та загострення життєвих обставин, посиленої відповідальності та складнощів у взаємодії з оточенням. Співзалежні люди перебувають у стані постійної внутрішньої напруги через те, що їхнє життя тісно пов'язане з залежними особами, що викликає у них відчуття пригніченості та хронічного стресу. Натомість особи без співзалежності характеризуються значно нижчим рівнем напруженості, вони легше сприймають життєві події і зберігають позитивний настрій у повсякденних ситуаціях.

Щодо показника неадекватного вибіркового емоційного реагування, у співзалежних він сягає 21,866, тоді як у несхильних до співзалежності – 11,433. Ця шкала відображає здатність адекватно реагувати на події та ситуації.

Неадекватною вважається поведінка, яка не відповідає контексту чи очікуванням оточуючих, порушує комунікацію і викликає непорозуміння. Однією з характерних ознак цього симптому є плутанина між контрольованим емоційним проявом (економією емоцій) і фактичним неадекватним вибірковим реагуванням. Саме таким чином співзалежні особи часто реагують на різні події та явища.

Показники емоційно-моральної дезорієнтації у співзалежних складають 12,866, що вище за показник осіб без співзалежності – 8,933. Цей симптом посилює неадекватність емоційних реакцій у стосунках із партнерами чи іншими людьми. Спостерігається схильність до самовиправдання своєї поведінки, при цьому з'являються думки на кшталт: «Це не варте переживань», «Ці люди не заслуговують на доброту», «Їм не варто співчувати», «Навіщо мені турбуватися за інших?». Такі переконання характерні для осіб першого кластера. На жаль, подібні прояви емоційної та моральної дезорієнтації нерідко зустрічаються в повсякденному житті, що викликає справедливе обурення та засудження спроб поділу людей на гідних і негідних поваги. Водночас майже кожен, перебуваючи у своїх службових чи особистих ролях, може проявляти емоційну дезорієнтацію, виконуючи обов'язки залежно від власного настрою або суб'єктивних уподобань. Це свідчить про недостатній рівень розвитку міжособистісних взаємин у суспільстві. Відтак, особи без співзалежності демонструють нижчі показники емоційно-моральної дезорієнтації та більш стабільну емоційну рівноваженість у питаннях етики.

Показники за шкалою розширення сфери економії емоцій у співзалежних осіб значно вищі – 24,533, у порівнянні з 8,167 у тих, хто не має співзалежності. Цей показник є свідченням прояву емоційного вигоряння поза професійною діяльністю – у взаємодії з рідними, друзями та знайомими. Часто трапляється так, що людина, втомлена на роботі від постійних контактів, розмов і необхідності відповідати на запитання, виявляє небажання

Додано примітку [ОТЗ]: варто урізноманітнити синтаксис та, можливо, згрупувати деякі схожі шкали у більшій абзаци, щоб уникнути монотонності.

спілкуватися з близькими. У результаті саме домашнє оточення перш за все страждає від симптомів емоційного вигорання. Адже на роботі людина намагається дотримуватися професійних норм і виконувати обов'язки, а вдома може або відгороджуватися, або проявляти дратівливість і агресію по відношенню до членів сім'ї та друзів. Таке явище можна розглядати як насичення надлишком соціальних контактів. Співзалежні особи зазвичай економлять свої емоційні ресурси, відчуваючи своєрідне «отруєння людьми». Водночас особи без співзалежності вмiють більш рівномірно розподіляти і проявляти свої емоції.

Показники за шкалою редукції професійних обов'язків у співзалежних осіб становлять 19,233, що значно більше за 5,867 у несхильних до співзалежності. Поняття редукції означає спрощення або зменшення складності. У професійній діяльності, яка передбачає активне спілкування з іншими людьми, редукція виявляється у спробах зменшити або полегшити обов'язки, що пов'язані з емоційними витратами. Вищі показники цієї шкали у співзалежних свідчать про те, що такі особи менш стримані у висловлюваннях, іноді грублять або поводяться зухвало. Натомість особи без співзалежності відзначаються більшою ввічливістю, стриманістю, дотриманням етичних норм і коректністю у спілкуванні.

Рівень резистенції у співзалежних осіб дорівнює 78,500, що майже вдвічі перевищує показник 34,400 у несхильних до співзалежності. Резистенція – це спроби людини захистити себе від негативних впливів, що виникають внаслідок психічного виснаження, зниження емоційного тону та ослаблення ресурсів. Високий рівень резистенції у співзалежних свідчить про їх активні, але часто неефективні спроби вберегтися від негативних емоційних переживань, пов'язаних з їхніми близькими залежними особами. Особи без співзалежності, у свою чергу, менш потребують подібного захисту.

За шкалою емоційного дефіциту співзалежні мають показник 14,367, тоді як у несхильних до співзалежності він становить 7,300. Цей синдром

означає, що людина відчуває емоційне виснаження, неможливість надавати підтримку іншим, брати участь у спільних справах або співпереживати. Співзалежні особи настільки виснажені, що у них знижена здатність до прояву позитивних емоцій, натомість вони частіше виявляють дратівливість, грубість, образливість та капризність. Показники емоційного дефіциту у осіб без співзалежності приблизно вдвічі нижчі, що свідчить про їх більш стабільний емоційний стан.

Показники емоційної відчуженості у співзалежних осіб складають 14,466, тоді як у тих, хто не має співзалежності – 8,100. Цей симптом свідчить про те, що людина майже повністю виключає емоції зі сфери своєї професійної чи особистої діяльності. Для такої особистості майже нічого не викликає емоційного відгуку –ні позитивні, ні негативні події. Це не є вродженим дефектом чи рисою ригідності, а набутим механізмом захисту, сформованим у процесі тривалих стосунків із залежною особою. Така людина починає діяти як «бездушний автомат», втрачаючи здатність до емоційного реагування – яскравий симптом емоційного вигорання. Співзалежні особи, проживаючи роками з залежними, втрачають емоційну чутливість і часто демонструють байдужість. Водночас у осіб без співзалежності цей симптом виявляється у значно меншій мірі.

Показники особистісної відчуженості (деперсоналізації) у співзалежних осіб складають 11,933, у той час як у інших – 3,067. Цей симптом проявляється у широкому спектрі поведінкових реакцій, зокрема у втраті інтересу до іншої людини. Співзалежні часто сприймають близьких залежних як неживі об'єкти, якими можна маніпулювати, і водночас відчувають сильне емоційне навантаження через їхні проблеми та потреби. Відтак, рівень особистісної відчуженості у них суттєво вищий, ніж у осіб без співзалежності.

Показники за шкалою «Психосоматичні та психовегетативні порушення» у співзалежних осіб становлять 11,333, тоді як у людей без співзалежності цей показник значно нижчий – 4,233. Цей симптом

проявляється на рівні фізичного та психічного самопочуття і зазвичай виникає внаслідок умовно-рефлекторного зв'язку з негативними аспектами співзалежних відносин. Часто навіть думка про таких людей або контакт із ними викликає у співзалежних погіршення настрою, негативні асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в ділянці серця, судинні реакції, а також загострення хронічних захворювань. Перехід цих реакцій із емоційної сфери на психосоматичний рівень свідчить про те, що механізм емоційного захисту –«вигорання» –більше не справляється із навантаженням. Внаслідок цього емоційна енергія перерозподіляється між іншими підсистемами організму, що дозволяє йому уникнути руйнівного впливу хронічного емоційного стресу. Співзалежні особи настільки виснажені на психологічному і емоційному рівнях, що цей стан вже проявляється і на фізіологічному рівні. Натомість у осіб без співзалежності психосоматичний стан є кращим, вони загалом мають вищий рівень здоров'я.

Показники фази виснаження у співзалежних осіб дорівнюють 52,100, у той час як у групі без співзалежності – 22,700. Ця фаза характеризується значним зниженням загального енергетичного тону, ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає стабільною частиною психіки особистості. Співзалежні відчують глибоке емоційне виснаження через складний життєвий стан і тривалу взаємодію із залежними близькими, у той час як у осіб без співзалежності рівень виснаження значно нижчий, що свідчить про їх більшу емоційну стійкість.

Проаналізувавши результати по всіх шкалах методики В.В. Бойка, які визначають ступінь емоційного вигорання, можна стверджувати, що у співзалежних осіб усі показники суттєво вищі, ніж у тих, хто не має співзалежності. Емоційне вигорання є динамічним процесом, що розвивається поступово і відповідає механізму формування стресу. У досліджуваних співзалежних виявлено всі три стадії стресу: стадію нервового напруження – що виникає через хронічний психоемоційний тиск, постійну складну

обстановку, підвищену відповідальність та складний соціальний контингент; стадію резистенції –коли особа намагається захистити себе від неприємних емоційних переживань; а також стадію виснаження –коли ресурси організму вичерпуються. Причиною такого стану є тривалий період життя поряд із залежними близькими, через що співзалежні втрачають здатність справлятися з емоційним навантаженням, перестають проявляти позитивні емоції, відчувають себе загнаними в глухий кут. Водночас особи без співзалежності мають значно нижчий рівень напруження і почуваються психологічно комфортніше. Таким чином, рівень емоційного вигорання у співзалежних осіб суттєво вищий, ніж у людей без співзалежності.

У межах цього дослідження ми також здійснили оцінку саморегуляції за допомогою опитувальника «Стильова саморегуляція поведінки» В.І. Моросанової.

Результати дослідження представлені графічно (рис. 3.1.2)

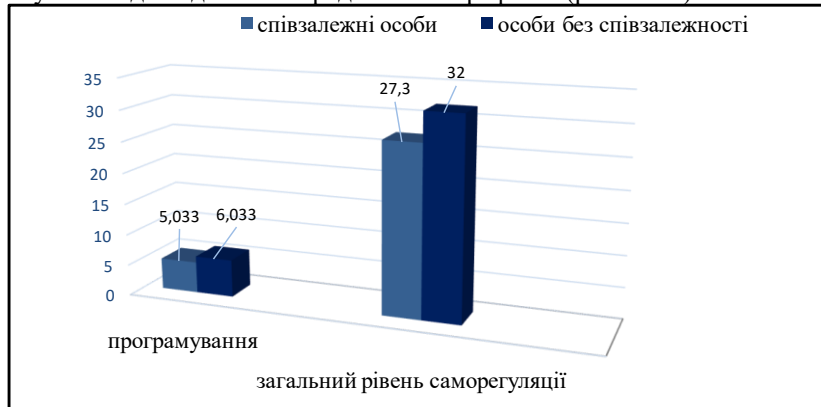


Рис. 3.1.2. Відмінності показників саморегуляції у двох групах: співзалежні особи і особи без співзалежності (за методикою В. І. Моросанової)

Порівняльний аналіз досліджуваних груп виявив, що середній показник за шкалою програмування у співзалежних осіб дорівнює 5,033, тоді як у осіб без співзалежності він становить 6,300. Особи без співзалежності мають

більшу потребу у продуманому плануванні своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей, розробляють більш деталізовані та розгорнуті програми, які створюють самостійно. Вони легко адаптуються до нових умов та стійко долають перешкоди, що є важливою умовою їх успішності. У співзалежних осіб показники за цією шкалою нижчі, що свідчить про їхню не схильність до планування діяльності. Вони часто не вміють і не хочуть ретельно продумувати послідовність своїх дій, схильні діяти імпульсивно, не можуть самостійно створити чітку програму дій і часто стикаються з невідповідністю отриманих результатів поставленим цілям. При цьому вони не вносять коректив у свої дії, а діють методом спроб і помилок.

Загальний рівень саморегуляції у співзалежних осіб становить 27, тоді як у осіб без співзалежності –32. Вищі показники другої групи свідчать про їхню автономність в організації власної активності, здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу для досягнення цілей, контролювати процес виконання, а також аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати. На відміну від них, співзалежні особи значною мірою залежать від думок і оцінок оточуючих. Вони не розробляють плани й програми самостійно, часто некритично приймають поради інших. У разі відсутності зовнішньої підтримки у них виникають порушення регуляції.

Оцінка вольової саморегуляції здійснювалася за допомогою тесту-опитувальника, розробленого А. В. Зверьковим та Е. В. Ейдманом. Результати різниць за цією методикою представлені графічно на рисунку 3.1.3.

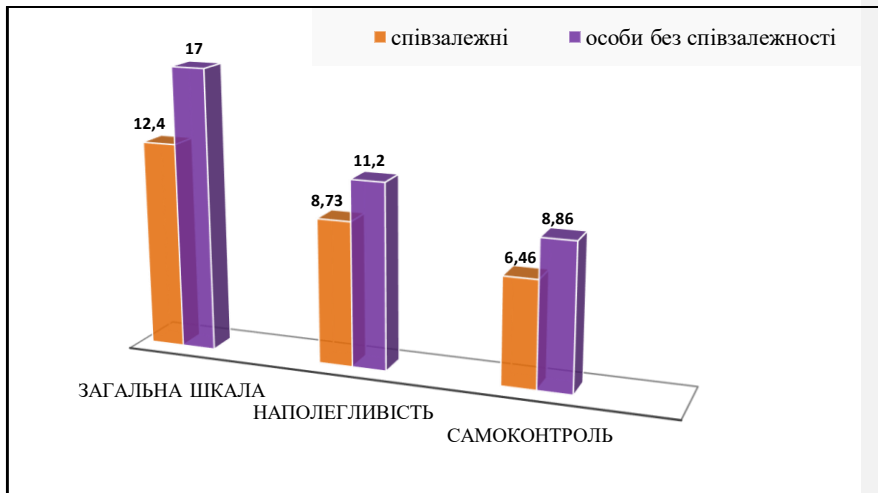


Рис. 3.1.3. Рівні показників вольової саморегуляції за тестом-опитувальником А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана у співзалежних осіб і осіб без співзалежності

Як видно з даних, представлених на рисунку 2.4, середній показник за «загальною шкалою» у групі співзалежних осіб становить 12, тоді як у групі осіб без співзалежності він дорівнює 17. Рівень вольової саморегуляції відображає здатність людини усвідомлено контролювати власну поведінку в різних ситуаціях, управляти своїми діями, емоційними станами та внутрішніми імпульсами. Аналіз показників свідчить, що співзалежні особи мають суттєві труднощі у самоконтролі: вони не в змозі адекватно керувати своєю поведінкою, оскільки залежні від інших, через що їх емоційна стабільність порушена. Вони характеризуються емоційною вразливістю, невпевненістю та низькою рефлексивністю. Їх загальний рівень активності знижений, а поведінка схильна до імпульсивності і нестійкості намірів.

Натомість у осіб без співзалежності високі значення цієї шкали свідчать про їхню здатність ефективно справлятися з життєвими викликами і відповідально поводитися. Вони демонструють емоційну зрілість, незалежність, активність і самостійність. Для них характерні спокій,

впевненість у собі, сталість намірів, реалістичний погляд на світ та розвинене почуття обов'язку. Ці люди добре усвідомлюють власні мотиви, послідовно реалізують плани, вміють раціонально розподіляти зусилля і контролювати свої вчинки, проявляючи позитивну соціальну спрямованість.

Що стосується субшкали «наполегливість», то у співзалежних осіб показник становить 8,733, тоді як у групі без співзалежності – 11,200. Ця шкала відображає силу намірів і прагнення людини довести розпочату справу до кінця. Особи без співзалежності відзначаються високою працездатністю, цілеспрямованістю та повагою до соціальних норм, до яких вони намагаються підпорядкувати свою поведінку. Низькі значення цієї шкали у співзалежних свідчать про їхню підвищену емоційну нестійкість, невпевненість і імпульсивність, що може призводити до непослідовності та хаотичності у поведінці.

Показники за шкалою самоконтролю у співзалежних становлять 6,467, а в осіб без співзалежності – 9,866. Це свідчить про те, що співзалежні схильні до спонтанних, імпульсивних реакцій, часто проявляють образливість і тяжіють до традиційних поглядів. Вони прагнуть уникати інтенсивних емоційних переживань і внутрішніх конфліктів, нерідко мають пригнічений настрій. Низький рівень самоконтролю у цих осіб виконує компенсаторну роль, однак також вказує на порушення розвитку особистісних рис і на труднощі в адекватному налагодженні міжособистісних відносин.

Особи без співзалежності, навпаки, емоційно стійкі, впевнені в собі, здатні зберігати внутрішній спокій навіть у складних ситуаціях. Їхня впевненість звільняє від страху перед невідомим, підвищує готовність приймати нове та несподіване. Водночас надмірне прагнення до постійного самоконтролю може стати причиною внутрішньої напруженості, тривоги та втоми.

Отже, аналізуючи наведені показники, можна зробити висновок, що співзалежні особи мають низьку наполегливість у досягненні цілей та слабкий

рівень самоконтролю, що є наслідком їхнього співжиття з залежними близькими. Натомість особи без співзалежності демонструють здатність ефективно досягати поставлених завдань, відзначаються емоційною зрілістю і займають активну життєву позицію.

У рамках даного дослідження нами також проведено дослідження за опитувальником «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала (модифікований О. Ю. Михайловою), за допомогою якого було визначено рівень агресії в досліджуваних групах. Результати дослідження представлені графічно (рис.3.1.4).

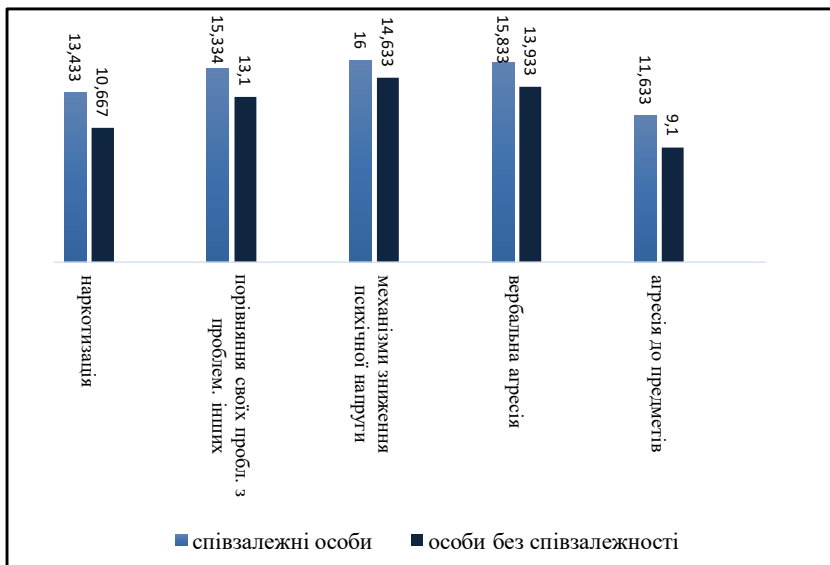


Рис. 3.1.4. Рівні показників агресії за опитувальником «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала модифікований О. Ю. Михайловою у співзалежних осіб і осіб без співзалежності

За результатами опитувальника отримано такі дані. У першій групі – співзалежних – показник за шкалою наркотизації становить 13,433, тоді як у групі осіб без співзалежності цей показник дорівнює 10,566. Наркотизація в даному контексті означає схильність до вживання психоактивних речовин (сигарети, алкоголь, медикаменти) з метою заспокоєння, полегшення

сприйняття складних ситуацій, покращення настрою або забуття проблем. Як свідчать результати, співзалежні особи частіше вдаються до таких способів самозаспокоєння, прагнучи знизити рівень внутрішнього напруження та подолати відчуття безвиході. Особи ж без співзалежності мають меншу схильність до подібної поведінки, оскільки ефективніше справляються зі своїми життєвими труднощами.

Показники за шкалою порівняння власних проблем з проблемами інших також вищі у співзалежних –15,334 проти 13,100 у тих, хто не є співзалежним. Це свідчить про те, що перша група частіше заспокоює себе думкою, що в інших справи йдуть гірше, шукаючи таким чином співчуття і підтримку з боку оточення. У другій групі така потреба є менш вираженою.

За шкалою «механізми зниження психічного напруження» співзалежні мають показник 16,000, тоді як у осіб без співзалежності він дорівнює 14,633. Це говорить про те, що співзалежні частіше прагнуть не думати про проблему, відволікатися, пояснювати власні труднощі випадковістю або зовнішніми обставинами, намагаються заспокоїти себе і переключитися на інше. Щодо шкали вербальної агресії, у першій групі показник становить 15,833, а в другій –13,933. Це вказує на те, що співзалежні у складних ситуаціях схильні частіше говорити підвищеним тоном, робити різкі особисті зауваження, вживати емоційно насичені вирази порівняно з особами без співзалежності. Показники за шкалою агресії до предметів також вищі у співзалежних –11,633 проти 9,100 у другої групи. Це свідчить про більш часту тенденцію вивільняти накопичений гнів і роздратування через дії на неживі предмети.

Отже, враховуючи всі наведені показники агресивності – наркотизацію, агресію до предметів та порівняння своїх проблем з проблемами інших – які у співзалежних осіб були суттєво вищими, можна зробити висновок, що вони мають підвищений рівень агресії. Ці особи намагаються уникнути прямої відповіді на власні проблеми, перекладають відповідальність за своє життя на

інших, їм важко ухвалювати рішення, тому вони часто вдаються до різних, на їх думку, «заспокійливих» методів.

3.2. Взаємозв'язки індивідуальної саморегуляції із особистісними показниками співзалежних осіб з та осіб, у яких співзалежність відсутня.

Кореляційний аналіз результатів, отриманих у першій групі – співзалежних осіб (див. Додаток Д.1) за методикою «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. І. Моросанової, виявив певні взаємозв'язки між показниками шкал методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка та змінним варіантом опитувальника «Рішення важких ситуацій» (див. рис. 3.2.1).

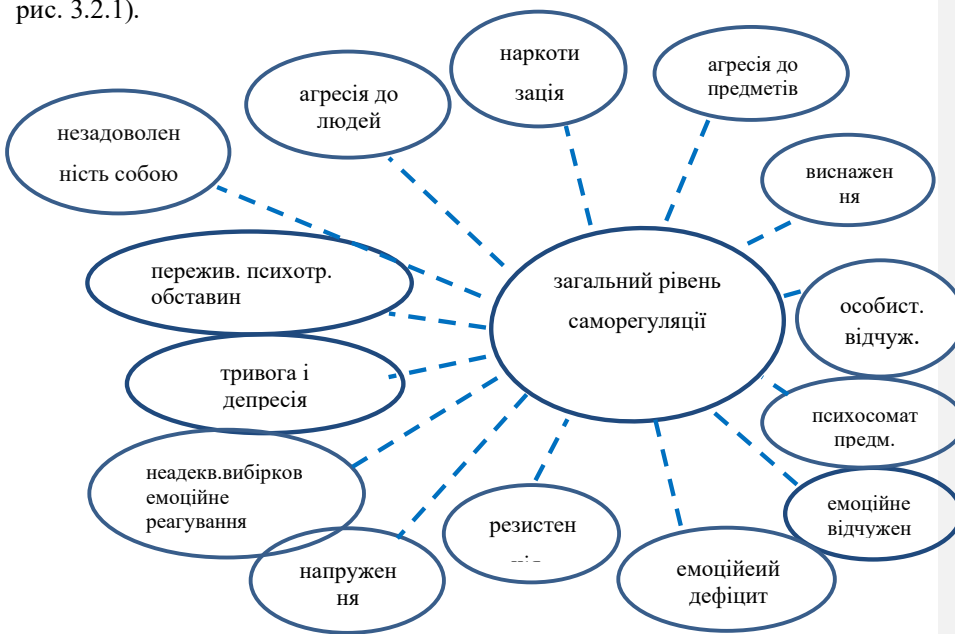


Рис. 3.2.1. Графічне зображення взаємозв'язків шкал саморегуляції з показниками емоційного вигорання (співзалежні особи)

За результатами кореляційного аналізу за шкалою «загальний рівень саморегуляції» було виявлено обернені взаємозв'язки з низкою інших шкал: наркотизація ($r = -0,374$), агресія до людей ($r = -0,636$), агресія до предметів (r

= -0,710), переживання психотравмуючих ситуацій ($r = -0,470$), незадоволеність собою ($r = -0,455$), тривога і депресія ($r = -0,644$), напруження ($r = -0,584$), неадекватне вибіркове емоційне реагування ($r = -0,629$), резистенція ($r = -0,528$), емоційний дефіцит ($r = -0,514$), емоційне відчуження ($r = -0,387$), особистісне відчуження ($r = -0,561$), психосоматичні та психовегетативні порушення ($r = -0,621$), а також виснаження ($r = -0,649$).

Шкала загального рівня саморегуляції відображає ступінь сформованості індивідуальної системи усвідомленого контролю за довільною активністю людини. Негативна кореляція з наркотизацією свідчить про те, що досліджувані особи мають труднощі з управлінням власною поведінкою та почуваються невпевнено, внаслідок чого використовують психоактивні речовини для самозаспокоєння. Аналогічна обернена залежність із шкалою агресії до людей демонструє, що через нездатність впоратися з собою співзалежні спрямовують свою агресію на оточуючих. Негативний зв'язок із шкалою агресії до предметів вказує на те, що при низькому рівні усвідомленості учасники досліджуваної групи спрямовують свою агресію на неживі об'єкти. Окрім того, обернена кореляція з переживанням психотравмуючих ситуацій свідчить про відсутність усвідомлення психотравмуючих факторів, які складно або неможливо усунути, і які спричинили травматичні події. Зворотній зв'язок із шкалою незадоволеності собою вказує на труднощі в опануванні нових навичок і видів діяльності, що спричиняє негативне ставлення до себе. Окрім того, обернена кореляція з тривогою і депресією свідчить, що відсутність регулятивних можливостей породжує підвищений рівень тривожності, яка може перерости у депресивний стан.

Зменшення загального рівня саморегуляції також пов'язане зі збільшенням напруження, що характерно для співзалежних осіб. Аналогічно, обернена кореляція з неадекватним вибірковим емоційним реагуванням означає, що досліджувані некоректно регулюють свої емоції, обмежуючи їх

саме в тих ситуаціях, де це не доцільно, що негативно впливає на їхню загальну саморегуляцію. Щодо резистентії (опору), обернена кореляція демонструє, що незважаючи на спроби захистити себе від негативних впливів і психічного виснаження, цей опір виявляється недостатньо ефективним, що відображається на зниженні загального рівня саморегуляції. Також негативний зв'язок із емоційним дефіцитом свідчить, що економія власних емоцій і нездатність їх проявляти призводить до подальшого зниження здатності саморегулюватися.

Отже, низький рівень саморегуляції у співзалежних осіб пов'язаний з множиною факторів, що в сукупності підсилюють психологічну нестабільність і ускладнюють адекватне функціонування в різних сферах життя.

Виявлено обернену кореляцію між загальним рівнем саморегуляції та шкалою емоційного відчуження. Цей синдром означає, що досліджувані особи майже повністю відокремлюють емоції від своєї діяльності, вони не проявляють емоційного відгуку ні на позитивні, ні на негативні події. Такий стан негативно впливає на загальний рівень їхньої саморегуляції і свідчить про високий ступінь емоційного вигорання. Аналогічно, обернена кореляція зі шкалою особистісного відчуження вказує на те, що у співзалежних осіб спостерігається повна або часткова втрата інтересу до інших людей, подій і явищ, що також негативно позначається на їхній здатності до саморегуляції.

Обернена кореляція з показниками психосоматичних та психовегетативних порушень відображає прояв цих симптомів на рівні фізичного та психічного самопочуття. Вони виникають як умовно-рефлекторна реакція на негативні фактори. Перехід емоційних реакцій у психосоматичні свідчить про те, що емоційний захист у вигляді «вигорання» вже не здатен впоратися з навантаженням, тому енергія емоцій розподіляється між іншими підсистемами організму. Такий механізм допомагає організму захиститися від руйнівного впливу емоційного вигорання, але водночас

значно знижує загальний рівень саморегуляції. Крім того, обернена кореляція з показниками виснаження свідчить про ослаблення нервової системи та падіння загального енергетичного тону у співзалежних осіб, що також негативно позначається на їхній саморегуляції. Отже, за всіма показниками емоційного вигорання спостерігається обернена кореляція із загальним рівнем саморегуляції, що свідчить про те, що емоційний захист у вигляді «вигорання» є характерною і невід'ємною ознакою співзалежних осіб у досліджуваній групі.

Кореляційний аналіз результатів дослідження другої групи – осіб без співзалежності (Додаток Д.2), проведений за методикою «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. І. Моросанової, виявив певні взаємозв'язки між шкалами методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка та модифікованим варіантом опитувальника «Рішення важких ситуацій» (рис. 3.2.2).

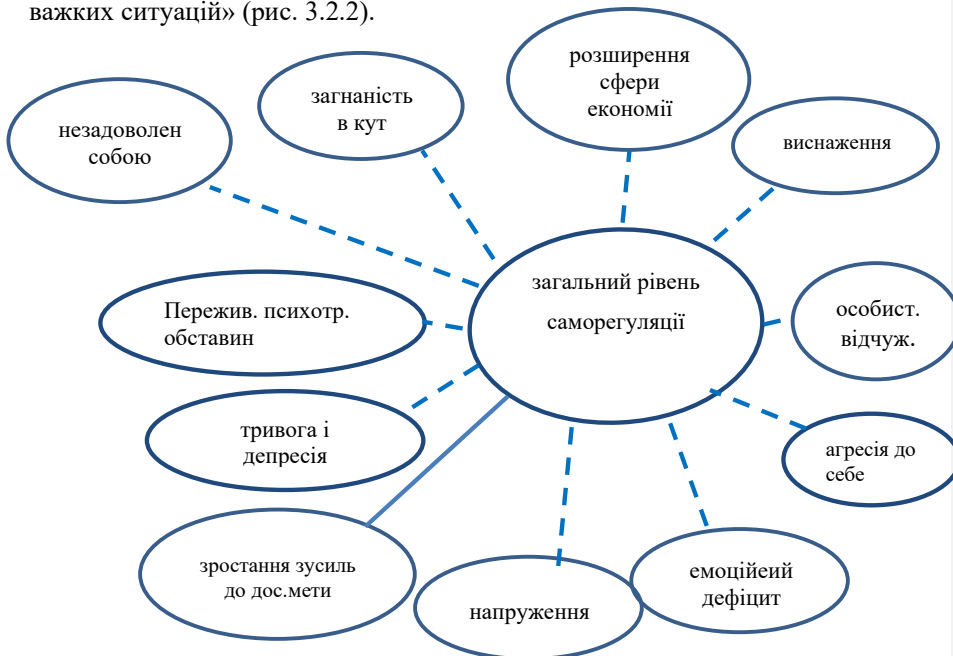


Рис. 3.2.2. Графічне зображення взаємозв'язків шкал саморегуляції з показниками емоційного вигорання (особи, в яких співзалежність відсутня)

За шкалою «загальний рівень саморегуляції» кореляційний аналіз виявив наступні взаємозв'язки: існує обернена кореляція з такими шкалами, як переживання психотравмуючих обставин ($r = -0,655$), незадоволеність собою ($r = -0,697$), почуття загнаності в кут ($r = -0,589$), тривога і депресія ($r = -0,484$), напруження ($r = -0,706$), розширення сфери економії емоцій ($r = -0,421$), емоційний дефіцит ($r = -0,482$), особистісне відчуження ($r = -0,391$), виснаження ($r = -0,459$), агресія до себе ($r = -0,367$), а також пряма кореляція зі шкалою зростання зусиль для досягнення мети ($r = 0,485$).

Обернена кореляція з показниками переживання психотравмуючих ситуацій свідчить, що особи, які мали в житті травмуючі події, більше замкнулися в собі, що негативно позначається на їхній здатності до саморегуляції. Аналогічно, постійне відчуття незадоволеності собою знижує рівень самоконтролю та здатність до саморегуляції.

Почуття загнаності в кут свідчить про те, що досліджувані без співзалежності відчують обмеженість свого життєвого простору, що також погіршує їхню здатність до саморегуляції. Постійна тривожність і депресивні стани ускладнюють розвиток цих навичок, що відображається в оберненій кореляції з відповідною шкалою.

Зі зростанням рівня напруження знижується і загальний рівень саморегуляції. Невміння або небажання адекватно проявляти свої емоції, що відображено в шкалі розширення сфери економії емоцій, також знижує здатність до саморегуляції.

Емоційний дефіцит – стан зменшення емоційної чутливості на фоні перевтоми, який проявляється у мінімізації емоційної участі в роботі, автоматизмі і психологічній спустошеності – суттєво знижує рівень саморегуляції.

Обернена кореляція з особистісним відчуженням свідчить про порушення ділових стосунків, розвиток цинічного ставлення до колег і професії загалом, що також негативно впливає на саморегуляцію. Варто

зазначити, що постійний контакт із співзалежними людьми позначається на стані досліджуваних без співзалежності.

Падіння рівня саморегуляції також пов'язане з проявами виснаження, коли у осіб знижується бажання працювати та зростає психологічна втома.

Щодо агресії до себе, особи без співзалежності, усвідомлюючи неможливість спрямовувати агресію на підопічних чи інших, часто «перенаправляють» її на себе, що ускладнює їхню здатність до саморегуляції.

Водночас, пряма кореляція з показниками зростання зусиль для досягнення мети демонструє, що особи без співзалежності розуміють важливість докладення зусиль, прояву ініціативи та взяття відповідальності, що позитивно впливає на розвиток їх загального рівня саморегуляції.

Отже, кореляційний аналіз засвідчив, що у співзалежних осіб, на відміну від тих, хто не має співзалежності, спостерігаються високі показники за такими шкалами, як наркотизація, агресія до людей і предметів, неадекватне вибіркоче емоційне реагування, резистенція, емоційне відчуження, а також психосоматичні й психовегетативні порушення. Щоб знизити напруження і впоратися зі своїм емоційним станом, ці люди часто вдаються до вживання психоактивних речовин, а через нездатність контролювати ситуацію проявляють агресію щодо оточуючих і вивільняють гнів на неживих предметах. Вони характеризуються емоційною байдужістю і мають ознаки психосоматичних розладів.

Натомість особи без співзалежності демонструють високі показники за шкалою розширення сфери економії емоцій, що свідчить про емоційну замкненість і відчуженість, які є наслідком постійного контакту з співзалежними. У них також проявляється прагнення припинити спілкування. Водночас показники за шкалою зростання зусиль до досягнення мети свідчать про наявність потенціалу і бажання досягати поставлених цілей.

Отже, загальний рівень саморегуляції у осіб без співзалежності є вищим, ніж у співзалежних.

Таблиця 3.2.1.

**Взаємозв'язки шкали «Планування» із особистісними показниками
співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня**

Шкали РВС і емоційного вигорання	Кореляційні показники співзалежних	Кореляційні показники осіб без співзалежності
Наркотизація	-0,390	
Порівняння своїх проблем з проблемами інших		-0,430
Механізми зниж. псих.напруженості		0,380
Агресія до предметів	-0,455	
Агресія до себе	-0,673	
Інтрапунітивне ставлення		-0,384
Зростання зусиль до досягнення мети		0,537
Переживання психотравмуючих обставин	-0,377	-0,418
Незадоволеність собою		-0,432
Напруження	-0,402	-0,384
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	-0,362	
Резистенція	-0,429	
Емоційний дефіцит	-0,480	
Емоційне відчуження	-0,387	0,475
Особистісне відчуження	-0,413	
Виснаження	-0,480	

У осіб без співзалежності, на відміну від співзалежних, спостерігаються ефективні механізми зниження психологічної напруги, що свідчить про те, що

при плануванні своєї діяльності вони вміло використовують способи регуляції стресу. Крім того, у них відзначається підвищена мотивація та зусилля для досягнення поставлених цілей. Також, на відміну від співзалежних, у них відсутній рівень емоційного відчуження, що означає, що ці особи здатні відкрито виражати свої емоції і не уникають їх переживання.

Таблиця 3.2.2.

Взаємозв'язки шкали «Моделювання» із особистісними показниками співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня

Шкали РВС і емоційного вигорання	Кореляційні показники співзалежних	Кореляційні показники осіб без співзалежності
Втеча	-0,374	
Наркотизація	-0,499	
Агресія до людей	-0,788	
Агресія до предметів	-0,675	-0,528
Агресія до себе		-0,441
Переживання психотравмуючих обставин	-0,517	-0,502
Незадоволеність собою	-0,537	-0,574
Загнаність в кут	-0,473	
Тривога і депресія	-0,479	
напруження	-0,589	-0,403
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	-0,706	
Емоційно-моральна дезорієнтація	-0,407	0,381
Розширення сфери економії емоцій	-0,474	
Резистенція	-0,535	

Емоційний дефіцит	-0,478	-0,410
Емоційне відчуження	-0,367	
Особистісне відчуження	-0,612	
Психолосаматичні і психовегетативні порушення	-0,685	
Виснаження	-0,674	-0,387

Обернена кореляція між шкалою емоційно-моральної дезорієнтації та шкалою моделювання у співзалежних осіб свідчить про їхню байдужість і відсутність здатності передбачати ситуації. Натомість у осіб без співзалежності спостерігається пряма кореляція між цими шкалами, що вказує на їхню вміння прогнозувати та моделювати майбутні події.

Таблиця 3.2.3.

Взаємозв'язки шкали «Програмування» із особистісними показниками співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня

Шкали РВС і емоційного вигорання	Кореляційні показники співзалежних	Кореляційні показники осіб без співзалежності
Агресія до людей	-0,451	
Агресія до предметів	-0,549	-0,467
Переживання психотравмуючих обставин		-0,560
Незадоволеність собою		-0,531
Загнаність в кут		-0,550
Тривога і депресія		-0,414
напруження		-0,604

Неадекватне вибіркове емоційне реагування	-0,481	
Емоційний дефіцит		-0,619
Емоційне відчуження		
Особистісне відчуження	-0,710	-0,459
Психолосаматичні іпсиховегетативні порушення	-0,381	
Виснаження		-0,602

Отже, співзалежні особи мають дуже високий рівень особистісного відчуження, на відміну від осіб, які не є співзалежними і мають значно нижчі показники і краще програмують себе і свої дії.

Таблиця 3.2.4.

Взаємозв'язки шкали «Оцінка результатів» із особистісними показниками співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня

Шкали РВС і емоційного вигорання	Кореляційні показники співзалежних	Кореляційні показники осіб без співзалежності
Наркотизація		-0,497
Агресія до людей	-0,521	
Агресія до предметів	-0,494	-0,389
Агресія до себе		-0,412
Переживання психотравмуючих обставин	-0,379	-0,612
Незадоволеність собою	-0,411	-0,552
Тривога і депресія	-0,449	
Напруження	-0,468	-0,504

Неадекватне вибіркове емоційне реагування	-0,557	
Емоційно-моральна дезорієнтація		0,520
Розширення сфери економії емоцій		-0,361
Редукція проф.обов'язків		0,364
Резистенція	-0,487	
Емоційний дефіцит	-0,465	-0,436
Емоційне відчуження	-0,448	
Особистісне відчуження	-0,481	
Психолосаматичні і психовегетативні порушення	-0,509	
Виснаження	-0,578	

Отже, спостерігаємо, що у осіб без співзалежності показники за шкалою переживання психотравмуючих обставин вищі, ніж у співзалежних, що ускладнює їм об'єктивно оцінювати результати власної діяльності.

Таблиця 3.2.5.

Взаємозв'язки шкали «Гнучкість» із особистісними показниками співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня

Шкали РВС і емоційного вигорання	Кореляційні показники співзалежних	Кореляційні показники осіб без співзалежності
Наркотизація	-0,373	
Агресія до людей	-0,490	
Агресія до предметів	-0,590	
Переживання психотравмуючих обставин	-0,482	-0,439

Незадоволеність собою	-0,531	-0,471
Загнаність в кут	-0,385	-0,471
Тривога і депресія	-0,465	-0,458
Напруження	-0,547	-0,536
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	-0,667	
Розширення сфери економії емоцій	-0,444	0,470
Резистенція	-0,573	-0,400
Емоційний дефіцит	-0,481	-0,450
Особистісне відчуження	-0,428	
Психолосаматичні і психовегетативні порушення	-0,529	-0,419
Виснаження	-0,525	-0,540

Отже, у співзалежних осіб шкала «розширення сфери економії емоцій» свідчить про їхню нездатність гнучко реагувати на різні життєві ситуації, на відміну від осіб без співзалежності, які не характеризуються емоційною закритістю чи відчуженістю, а навпаки –вміють адаптуватися та проявляти гнучкість за потреби. Таким чином, кореляційний аналіз шкал методики В. І. Моросанової «Стильова саморегуляція поведінки людини» демонструє відмінності між співзалежними особами та тими, хто не має співзалежності:

1. співзалежні використовують наркотичні засоби для зняття напруги, є емоційно відчуженими, мають високий рівень резистенції та емоційного виснаження, що спричиняє захисні реакції, через які вони стають емоційно закритими, відстороненими та байдужими;
2. особи без співзалежності активно докладають зусиль для досягнення цілей, мають нижчий рівень емоційного відчуження, вміють планувати свою діяльність і життя загалом, не стримують свої емоції, виражають їх і демонструють гнучкість у поведінці.

Додано примітку [OT4]: Після крапки слово пишуть з великої літери.

Кореляційний аналіз результатів дослідження першої групи – співзалежних осіб за тестом-опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана – виявив наступні взаємозв'язки між шкалами методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка та модифікованим варіантом опитувальника «Рішення важких ситуацій» (рис. 3.2.3).

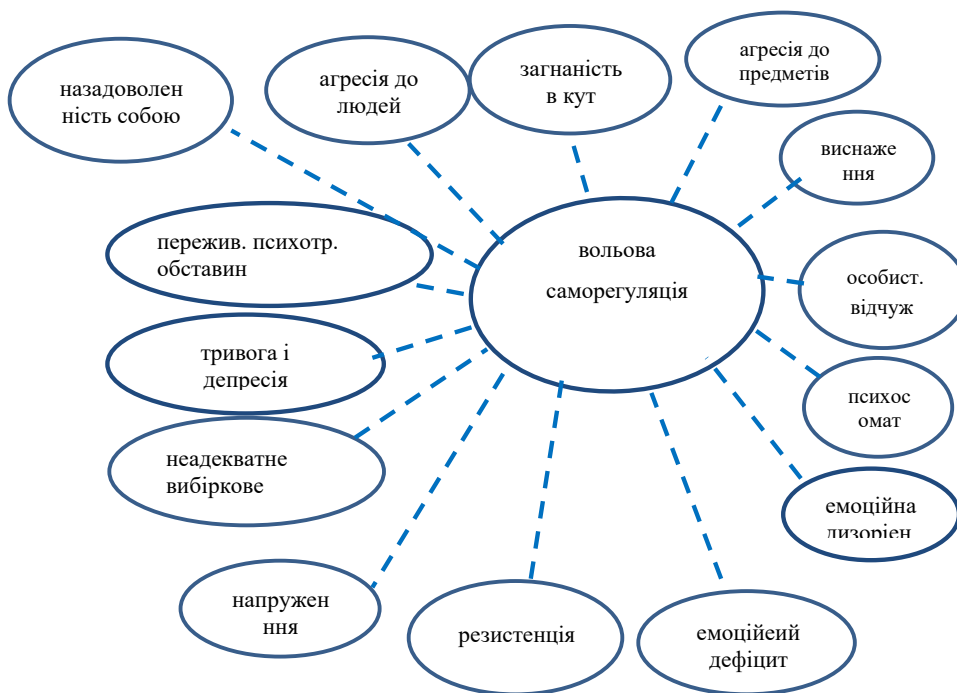


Рис. 3.2.3. Графічне зображення взаємозв'язків шкал вольової саморегуляції з показниками емоційного вигорання (співзалежні особи)

За шкалою «вольова саморегуляція» кореляційний аналіз показав такі зв'язки: спостерігається обернений взаємозв'язок із наступними шкалами – агресія до людей ($r = -0,488$), агресія до предметів ($r = -0,679$), переживання

психотравмуючих обставин ($r = -0,572$), незадоволеність собою ($r = -0,580$), почуття загнаності в кут ($r = -0,588$), тривога і депресія ($r = -0,592$), напруження ($r = -0,690$), неадекватне вибіркоче емоційне реагування ($r = -0,624$), емоційно-моральна дезорієнтація ($r = -0,362$), резистенція ($r = -0,605$), емоційний дефіцит ($r = -0,550$), особистісне відчуження ($r = -0,639$), психосоматичні та психовегетативні порушення ($r = -0,549$), виснаження ($r = -0,652$).

Під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру володіння власною поведінкою у різноманітних ситуаціях, здатність свідомо контролювати свої дії, емоційні стани та імпульси.

Обернена кореляція зі шкалою агресії до людей свідчить про те, що співзалежні особи, маючи слабкий контроль над собою, часто проявляють агресію по відношенню до інших. Аналогічний обернений зв'язок із шкалою агресії до предметів свідчить, що в стані недостатньої усвідомленості вони спрямовують свій гнів на неживі об'єкти.

Зв'язок із шкалою переживання психотравмуючих ситуацій показує, що ці особи, які пережили значні травми, мають низький рівень волі і контролю над власним життям.

Обернена кореляція зі шкалою незадоволення собою означає, що відсутність зусиль і слабка воля гальмують розвиток їхньої вольової саморегуляції.

Взаємозв'язок із шкалою «загнаність в кут» вказує на те, що співзалежні відчувають себе обмеженими у власному житті, що негативно впливає на їхню здатність до саморегуляції.

Обернена кореляція із тривогою і депресією свідчить, що постійний стан тривоги ускладнює розвиток і підтримку вольових регуляторних навичок.

Зв'язок із напруженням показує, що із зростанням рівня стресу вольова саморегуляція у цих осіб ще більше погіршується.

Обернена кореляція з неадекватним вибіркочим емоційним реагуванням вказує на те, що досліджувані неправильно розподіляють емоції, стримуючи

їх у невідповідних ситуаціях, що негативно позначається на їхній здатності самоконтролю.

Зв'язок із шкалою емоційно-моральної дезорієнтації свідчить про розвиток емоційної байдужості у стосунках, що заважає вольовій саморегуляції.

Обернена кореляція з резистенцією (опором) показує, що спроби співзалежних захистити себе від негативного впливу призводять до зниження їхньої вольової саморегуляції.

Зв'язок із емоційним дефіцитом свідчить, що через стримування і недостатнє проявлення емоцій рівень вольової саморегуляції знижується.

Обернена кореляція з особистісним відчуженням означає, що у досліджуваних відбувається втрата інтересу до подій і людей у їхньому оточенні, що заважає розвитку волі та саморегуляції.

Нарешті, зв'язок із психосоматичними та психовегетативними порушеннями свідчить, що тривала співзалежність призводить до того, що емоційні переживання переходять у фізіологічні симптоми, що суттєво ускладнює розвиток і підтримку вольової саморегуляції.

Обернена кореляція зі шкалою виснаження свідчить, що в осіб досліджуваної групи відбувається послаблення нервової системи, що негативно впливає на їхню вольову саморегуляцію.

Отже, наявність обернених кореляцій між усіма шкалами емоційного вигорання та вольовою саморегуляцією свідчить про те, що співзалежні особи не контролюють свою поведінку у різних ситуаціях і не здатні свідомо регулювати свої дії, емоційні стани та імпульси.

Кореляційний аналіз результатів дослідження осіб без співзалежності за тестом-опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана виявив такі взаємозв'язки між шкалами методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка та

модифікованим варіантом опитувальника «Рішення важких ситуацій» (рис. 3.2.4).

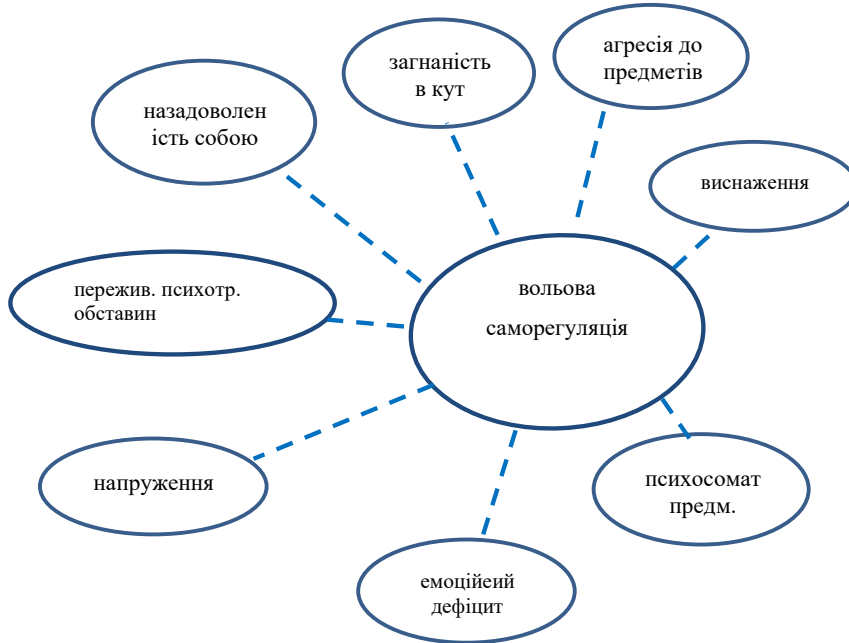


Рис. 3.2.4. Графічне зображення взаємозв'язків шкал вольової саморегуляції з показниками емоційного вигорання (особи без співзалежності)

За шкалою «вольова саморегуляція» кореляційний аналіз показав такі взаємозв'язки: спостерігається обернена кореляція з такими шкалами, як переживання психотравмуючих обставин ($r=-0,395$), незадоволеність собою ($r=-0,567$), відчуття загнаності в кут ($r=-0,456$), напруження ($r=-0,471$), емоційний дефіцит ($r=-0,516$), психосоматичні порушення ($r=-0,508$), виснаження ($r=-0,499$) та агресія до предметів ($r=-0,366$).

Обернена кореляція зі шкалою агресії до предметів свідчить про те, що досліджувані особи, не виражаючи гнів вербально, спрямовують свою агресію на неживі предмети, що ускладнює розвиток їхньої вольової саморегуляції.

Обернена кореляція зі шкалою переживання психотравмуючих ситуацій вказує, що особи без співзалежності, які стикалися з травмуючими подіями в житті, мають знижений рівень вольової саморегуляції.

Об'єктом оберненої кореляції зі шкалою незадоволеності собою є те, що ці особи не докладають достатніх зусиль для подолання своїх проблем, що заважає розвитку їхньої вольової саморегуляції.

Обернена кореляція з відчуттям загнаності в кут свідчить, що навіть без співзалежності деякі з опитаних відчуваються обмеженими в життєвих ситуаціях, що негативно впливає на прояв і розвиток вольової саморегуляції.

Обернена кореляція з напруженням свідчить, що з підвищенням рівня напруженості рівень вольової саморегуляції ще більше знижується.

Обернена кореляція зі шкалою емоційного дефіциту вказує, що через стримування та нерозкриття емоцій вольова саморегуляція слабшає.

Обернена кореляція з психосоматичними та психовегетативними порушеннями свідчить, що у осіб без співзалежності, через напружений робочий графік і складні робочі ситуації, виникають проблеми зі сном, головні болі, загострення хронічних хвороб, що заважає ефективній вольовій саморегуляції.

Обернена кореляція зі шкалою виснаження вказує на ослаблення нервової системи в даній групі, що негативно позначається на здатності до вольової саморегуляції.

Отже, у осіб без співзалежності спостерігаються значно нижчі показники емоційного вигорання порівняно з співзалежними, а також відсутні такі прояви, як агресія до інших людей, тривога і депресія, неадекватне вибіркове емоційне реагування, особистісне відчуження та емоційно-моральна дезорієнтація. Це свідчить про вищий рівень вольової саморегуляції в осіб без співзалежності.

Таблиця 3.2.6.

**Взаємозв'язки шкали «Наполегливість» із особистісними показниками
співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня**

Шкали РВС і емоційного вигорання	Кореляційні показники співзалежних	Кореляційні показники осіб без співзалежності
Агресія до людей	-0,392	
Агресія до предметів	-0,614	
Переживання психотравмуючих обставин	-0,488	-0,455
Незадоволеність собою	-0,510	-0,546
Загнаність в кут	-0,466	-0,363
Тривога і депресія	-0,511	
напруження	-0,584	-0,450
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	-0,517	
Резистенція	-0,465	
Емоційний дефіцит	-0,446	-0,428
Емоційне відчуження		0,444
Особистісне відчуження	-0,558	
Психолосаматичні і психовегетативні порушення	-0,436	-0,501
Виснаження	-0,530	-0,394

Отже, пряма кореляція між шкалою наполегливості та шкалою емоційного відчуження у осіб без співзалежності свідчить про те, що ці люди проявляють наполегливість у досягненні своїх цілей і при цьому не формують емоційних захисних бар'єрів.

Таблиця 3.2.7.

**Взаємозв'язки шкали «Самоконтроль» із особистісними показниками
співзалежних осіб та осіб, у яких співзалежність відсутня**

Шкали РВС і емоційного вигорання	Кореляційні показники співзалежних	Кореляційні показники осіб без співзалежності
Агресія до людей	-0,541	
Агресія до предметів	-0,619	-0,392
Переживання психотравмуючих обставин	-0,632	-0,565
Незадоволеність собою	-0,643	-0,550
Загнаність в кут	-0,627	-0,488
Тривога і депресія	-0,600	
Напруження	-0,737	-0,554
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	-0,725	
Розширення сфери економії емоцій	-0,480	-0,365
Редукція проф.обов'язків	-0,387	
Резистенція	-0,659	
Емоційний дефіцит	-0,539	-0,516
Особистісне відчуження	-0,628	
Психолосаматичні і психовегетативні порушення	-0,608	-0,441
Виснаження	-0,685	-0,498

Отже, за шкалою самоконтролю спостерігається обернена кореляція зі шкалами агресії до людей та агресії до предметів лише у співзалежних осіб. Це свідчить про те, що вони не володіють достатнім самоконтролем, через що

проявляють агресію як до оточуючих людей, так і можуть руйнувати неживі предмети.

Кореляційний аналіз результатів тесту-опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана показав, що існують відмінності у взаємозв'язках між співзалежними особами та тими, хто не має співзалежності. Зокрема, у співзалежних осіб виявлені такі фактори, як агресія до людей, тривога і депресія, неадекватне вибіркове емоційне реагування, особистісне відчуження, емоційно-моральна дезорієнтація, які відсутні у осіб без співзалежності.

Отже, на підставі кореляційного аналізу двох груп за методиками В. І. Моросанової «Стильова саморегуляція поведінки людини» та А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» можна зробити висновок про суттєві відмінності між співзалежними особами та особами без співзалежності. Співзалежні відзначаються емоційним відчуженням, високим рівнем резистентії, емоційним виснаженням, емоційною закритістю, відстороненістю та байдужістю. Вони також проявляють агресію до інших, тривожність, депресивні стани, неадекватне емоційне реагування та моральну дезорієнтацію.

Натомість особи без співзалежності активніше прагнуть досягти своїх цілей, мають нижчий рівень емоційного відчуження, вміють планувати роботу і життя загалом, відкриті у вираженні своїх емоцій та демонструють гнучкість у поведінці.

3.3. Факторні моделі досліджуваних груп з різним рівнем саморегуляції

Факторний аналіз дав змогу виявити відмінності в індивідуальній та вольовій саморегуляції у осіб з різним рівнем емоційного вигорання (Додаток Е). За методом «Кам'яного осипу» Р. Б. Кеттелла на основі власних значень було виділено відповідно по 6 і 7 факторів у різних групах. Ці результати

відображені на графіках власних значень. Факторний аналіз результатів співзалежних осіб (Додаток Е.1) показав, що для групи досліджуваних першого кластера сформована 6-факторна модель, яка пояснює 78,26% загальної дисперсії даних. Інші варіації пояснюються випадковими чинниками, які у цій моделі не враховуються. Факторні навантаження наведені у таблиці 3.3.1, представленої нижче.

Таблиця 3.3.1

**Факторні навантаження для досліджуваної групи співзалежних осіб
(при > 0,50)**

№ фактора і назва	Шкали	Власні значення	Відсоток від загальної дисперсії
Фактор 1 «Зниження виснаження на фоні саморегуляції»	виснаження	-0,508	39,71%
	планування	0,743	
	моделювання	0,659	
	програмування	0,827	
	оцінка результатів	0,807	
	гнучкість	0,554	
	наполегливість	0,841	
	самоконтроль	0,854	
	вольова саморегуляція	0,884	
	агресія до людей	-0,509	
	агресія до предметів	-0,653	
Фактор 2 «Негативні способи долаючої поведінки»	втеча	0,865	12,32%
	порівняння своїх проблем з проблемами інших	0,668	
	інтрапунітивне ставлення до ситуації	0,517	
Фактор 3 «Негативні та позитивні способи долаючої поведінки»	вербальна агресія	0,695	8,98%
	зростання зусиль до досягнення мети	0,748	
Фактор 4 «Позитивні способи долаючої поведінки»	механізми зниження психічної напруги	0,796	6,81%
	компенсація	0,788	

Фактор 5 «Агресія до себе на фоні несамостійності»	самостійність	-0,808	5,77%
	агресія до себе	0,591	
Фактор 6 «Емоційне вигорання і способи захисту»	напруження	0,760	4,65%
	резистенція	0,772	
	виснаження	0,763	
	наркотизація	0,564	
	інтрапунітивне ставлення до ситуації	0,598	

Перший фактор можна умовно назвати «Зниження виснаження на фоні саморегуляції», оскільки він включає показники методики «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. І. Моросанової та тесту-опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана. Співзалежні особи прагнуть планувати своє життя, моделювати ситуації, бути гнучкими, однак їх агресивна поведінка щодо інших людей і предметів заважає цьому, що призводить до виснаження.

Другий за значущістю фактор – «Негативні способи подолання», який стосується тесту «Рішення важких ситуацій». Він свідчить про те, що співзалежні особи звинувачують у всьому себе, порівнюють свої проблеми з проблемами інших і намагаються уникнути складних ситуацій.

Третій фактор – «Негативні та позитивні способи подолання», що відображає механізми зниження психічної напруги у співзалежних осіб, які часто проявляють вербальну агресію, використовуючи інтонації та інші невербальні елементи мови для вираження власних негативних емоцій.

Четвертий фактор – «Позитивні способи подолання», який показує, що досліджувані застосовують конструктивні механізми для зниження психічної напруги.

П'ятий фактор – «Агресія до себе на фоні несамостійності», що вказує на те, що співзалежні особи почуваються залежними і проявляють агресію спрямовану на себе.

Шостий фактор – «Емоційне вигорання та захисні механізми». Оскільки у групі співзалежних присутні всі складові емоційного вигорання, вони намагаються захистити себе, часто звинувачуючи самих себе.

Отже, аналізуючи факторну модель для співзалежних осіб, можна зробити висновок, що ця група є психологічно виснаженою, з високим рівнем напруженості, низькою самостійністю, проявляє агресію до людей і предметів, а також використовує втечу й інші механізми зниження психологічної напруги.

Факторний аналіз результатів для групи осіб без співзалежності (Додаток Е.2) показав, що для цієї групи сформована 7-факторна модель, яка пояснює 80,03% загальної дисперсії даних. Інші варіації пов'язані з випадковими чинниками, які у цій моделі не враховуються. Факторні навантаження наведені у таблиці 3.3.2, представлений нижче.

Таблиця 3.3.2

**Факторні навантаження для досліджуваної групи осіб без співзалежності
(при > 0,50)**

№ фактора і назва	Шкали	Власні значення	Відсоток від загальної дисперсії
Фактор 1 «Уникнення напруження на фоні саморегуляції»	напруження	-0,717	25,75%
	виснаження	-0,714	
	програмування	0,852	
	оцінка результатів	0,691	
	гнучкість	0,658	
Фактор 2 «Уникнення негативних способів долаючої поведінки»	втеча	-0,706	14,66%
	наркотизація	-0,771	
	агресія до людей	-0,815	
	агресія до предметів	-0,605	
Фактор 3 «Позитивні способи долаючої поведінки»	самостійність	0,500	11,59%
	механізми зниження психічної напруги	0,838	
	компенсація	0,865	
Фактор 4 «Зниження планування під впливом негативних	планування	-0,534	8,65%
	втеча	0,537	
	порівняння своїх	0,885	

способів долаючої поведінки»	проблем з проблемами інших		
Фактор 5 «Зниження вольової саморегуляції»	планування	-0,634	7,53%
	вольова саморегуляція	-0,911	
	наполегливість	-0,914	
	самоконтроль	-0,751	
Фактор 6 «Резистенція на фоні зростання зусиль до досягнення мети»	резистенція	0,886	6,42%
	зростання зусиль до досягнення мети	0,524	
Фактор 7 «Звинування себе»	вербальна агресія	0,867	5,39%
	інтрапунітивне ставлення до ситуації	0,781	

Перший фактор умовно можна охарактеризувати як «Уникнення напруження через саморегуляцію», оскільки він включає показники з методики «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. І. Моросанової. Цей фактор свідчить про те, що особи без співзалежності добре вміють налаштувати себе, гнучко поведуться в різних ситуаціях, адекватно оцінюють результати своєї діяльності, тобто мають високий рівень саморегуляції. Завдяки цьому вони знижують свій рівень напруження, використовуючи індивідуальні механізми саморегуляції.

Другий за значимістю фактор – «Уникнення негативних способів подолання», що показує, що досліджувані уникають втечі від проблем через вживання наркотиків або агресивну поведінку щодо людей і предметів, натомість намагаються ефективно впоратися з ситуацією без таких деструктивних засобів.

Третій фактор – «Позитивні способи подолання», який свідчить про те, що особи без співзалежності, будучи самостійними, застосовують ефективні механізми зниження психічної напруги для компенсації свого стану.

Четвертий фактор стосується «Зниження планування через негативні способи подолання». Через те, що досліджувані порівнюють свої проблеми з

проблемами інших, у них виникають труднощі з плануванням власних дій.

П'ятий фактор – «Зниження вольової саморегуляції». Особам без співзалежності бракує волі, наполегливості та самоконтролю, що ускладнює їхню здатність ефективно планувати свою діяльність.

Шостий фактор – «Резистенція на фоні зростання зусиль до досягнення мети», який показує, що ці особи намагаються захистити себе від негативних впливів, при цьому активно докладають зусиль для досягнення власних цілей.

Сьомий фактор – «Звинувачення себе», який свідчить про те, що у випадках невдач особи без співзалежності схильні звинувачувати себе, проявляючи при цьому вербальну агресію.

Отже, аналіз факторної моделі для групи осіб без співзалежності дозволяє зробити висновок, що ця група володіє ефективними механізмами індивідуальної саморегуляції, не уникає проблем, а намагається їх розв'язувати. Водночас, через втому від роботи з співзалежними особами у них знижений рівень вольової саморегуляції.

Таким чином, саморегуляція в обох групах відіграє важливу роль у запобіганні виснаженню та зниженню напруження: у другій групі вольова саморегуляція пов'язана з плануванням, наполегливістю і самоконтролем, тоді як у першій – з позитивними способами подолання складнощів.

Висновки до третього розділу

Аналіз результатів емпіричного дослідження специфіки емоційного вигорання та індивідуальної саморегуляції співзалежних осіб продемонстрував суттєві відмінності між групами співзалежних та осіб без ознак співзалежності. У співзалежних осіб спостерігається високий рівень емоційного напруження, резистенції та виснаження, що свідчить про хронічний стрес та постійне психологічне перевантаження. Зокрема, показники переживання психотравмуючих ситуацій, тривоги, депресії, незадоволеності собою та відчуття «загнаності в кут» значно перевищують

аналогічні показники осіб без співзалежності. Це підтверджує, що співзалежні особи часто переживають складні життєві обставини та травматичні події, що формує стійку психологічну напругу та знижує адаптивність.

Дослідження показало, що у співзалежних осіб виявлені виражені прояви емоційного вигорання, які охоплюють три стадії стресового реагування: нервову напругу, резистенцію та виснаження. Вони характеризуються емоційним дефіцитом, відчуженістю від оточення, деперсоналізацією та психосоматичними порушеннями. У протилежність цьому, особи без співзалежності демонструють нижчий рівень напругу та більш стійку емоційну регуляцію, що відображає їх психологічну зрілість і здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами.

Порівняльний аналіз індивідуальної саморегуляції свідчить про суттєві відмінності у рівнях планування діяльності, наполегливості та самоконтролю. Співзалежні особи менш здатні до свідомого управління власною поведінкою, часто діють імпульсивно, залежать від думок оточення та недостатньо адаптовані до нових умов. Вони демонструють низьку здатність до самоконтролю та слабку наполегливість у досягненні цілей. Натомість особи без співзалежності виявляють більш високий рівень автономності, ефективно організовують власну діяльність, здатні аналізувати результати та коригувати поведінку, що підвищує їх психологічну стійкість та соціальну ефективність.

Результати оцінки агресивності показали, що співзалежні особи мають підвищений рівень вербальної та предметної агресії, частіше вдаються до психоактивних засобів для зниження напругу і схильні порівнювати власні проблеми з проблемами інших, що свідчить про використання компенсаторних стратегій поведінки. Такі прояви агресивності і емоційної нестійкості є наслідком тривалого перебування в складних міжособистісних стосунках із залежними близькими.

Кореляційний аналіз підтвердив обернені взаємозв'язки загального рівня саморегуляції з показниками емоційного вигорання та агресії у

співзалежних осіб. Низький рівень саморегуляції асоційований з високою тривогою, депресією, емоційним та особистісним відчуженням, психосоматичними порушеннями та проявами агресії, що підсилює психологічну вразливість та ускладнює адекватне функціонування в соціальному та особистому житті. У осіб без співзалежності ці зв'язки менш виражені, що підтверджує їх більш ефективну саморегуляцію та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Таким чином, емпіричні дані демонструють, що співзалежні особи характеризуються високим рівнем емоційного вигорання, зниженими показниками індивідуальної та вольової саморегуляції, підвищеною агресивністю і слабкою адаптивною здатністю. Вони виявляють значну психологічну вразливість і потребують комплексної підтримки для відновлення емоційного балансу та розвитку ефективних стратегій саморегуляції. Натомість особи без співзалежності мають стабільніший емоційний стан, високий рівень саморегуляції і здатні більш ефективно реалізовувати власні цілі та контролювати емоційні реакції, що забезпечує їх соціальну та психологічну стійкість.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно розглянути специфіку емоційного вигорання та індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб та порівняти їх із особами без ознак співзалежності, що відповідало визначеній меті роботи. Теоретичний аналіз сучасної психологічної літератури підтвердив, що феномен емоційного вигорання та особливості саморегуляції є тісно пов'язаними і суттєво впливають на психічний стан людини в умовах стресових та тривалих соціально-психологічних навантажень. Виявлено, що співзалежність формує специфічний контекст міжособистісної взаємодії, який у свою чергу впливає на рівень психічної стійкості, вибір стратегій поведінки та особливості волевої саморегуляції.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням комплексного психодіагностичного інструментарію, який включав методику В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання», методику В.І. Моросанової «Стильова саморегуляція поведінки людини», тест-опитувальник А.В. Зверкова та Е.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» та опитувальник Я. Боукала у модифікації О.Ю. Михайлової «Рішення важких ситуацій». Використання цих методик забезпечило комплексне оцінювання рівня емоційного вигорання, особливостей саморегуляції та стратегій подолання складних життєвих обставин. Статистична обробка даних проводилась із застосуванням порівняльного, кореляційного та факторного аналізу, що дозволило виявити закономірності взаємозв'язків між досліджуваними змінними та структуру факторів саморегуляції.

Порівняльний аналіз показав, що співзалежні особи характеризуються значно вищими показниками емоційного вигорання порівняно з особами без ознак співзалежності. Це проявляється в більш вираженому емоційному виснаженні, зниженні мотивації, зменшенні здатності до самоконтролю та концентрації на власних потребах. Одночасно співзалежні респонденти демонструють нижчий рівень індивідуальної саморегуляції, що підтверджує

першу гіпотезу дослідження. Їхні стратегії поведінки здебільшого є менш ефективними, часто імпульсивними або унікальними, що призводить до посилення емоційного виснаження та ускладнює подолання життєвих труднощів.

У групі осіб без ознак співзалежності спостерігається більш збалансована структура саморегуляції, що характеризується високим рівнем волевого контролю, емоційної стабільності та здатності до ефективного планування поведінки. Респонденти цієї групи частіше використовують конструктивні та адаптивні стратегії подолання складних ситуацій, що дозволяє підтримувати низький рівень емоційного вигорання, підтверджуючи другу та третю гіпотези дослідження.

Кореляційний аналіз показав тісний взаємозв'язок між показниками індивідуальної саморегуляції та рівнем емоційного вигорання у співзалежних осіб. Виявлено, що низький рівень саморегуляції асоціюється з більш вираженими проявами емоційного виснаження, соціальної дезадаптації та негативними емоційними реакціями на стресові події. Факторний аналіз дозволив виділити ключові компоненти саморегуляції, які визначають психічну стійкість і здатність до подолання труднощів у різних групах: для співзалежних осіб характерними є фактори, пов'язані з емоційною дисрегуляцією та імпульсивним контролем поведінки, тоді як для осіб без співзалежності домінують фактори ефективної волевої регуляції та стратегічного планування дій.

Детальний аналіз стратегій подолання складних ситуацій показав, що співзалежні особи частіше обирають унікальні або пасивні способи реагування на життєві труднощі, що додатково сприяє поглибленню емоційного вигорання та зниженню рівня самоконтролю. Навпаки, у осіб без ознак співзалежності переважають активні, конструктивні та адаптивні способи вирішення проблем, що забезпечує збереження психологічної стабільності та високого рівня саморегуляції.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що емоційне вигорання та індивідуальна саморегуляція є взаємопов'язаними явищами, при цьому рівень саморегуляції виступає ключовим фактором, що визначає стійкість особистості до емоційного виснаження та здатність ефективно справлятися зі складними життєвими обставинами. Розкрито специфіку взаємозв'язків між емоційним вигоранням, характеристиками саморегуляції та особистісними показниками у співзалежних осіб, що дозволяє більш глибоко розуміти психологічні механізми розвитку вигорання та фактори, які впливають на психічну стійкість.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки та тренінгів із розвитку саморегуляції у співзалежних осіб, а також для профілактики професійного вигорання у фахівців, які працюють із цими категоріями. Застосування таких програм сприятиме підвищенню психічної стійкості, розвитку ефективних стратегій подолання стресових ситуацій та зменшенню негативного впливу емоційного вигорання на якість життя та професійну діяльність.

У цілому результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до оцінки психологічного стану як співзалежних осіб, так і осіб без ознак співзалежності, враховуючи рівень емоційного вигорання, особливості індивідуальної саморегуляції та застосовувані стратегії поведінки. Отримані дані відкривають перспективи подальших досліджень щодо розробки ефективних психологічних інтервенцій та методик профілактики емоційного вигорання у різних соціально-психологічних контекстах, що підтверджує наукову новизну та практичну значущість роботи.

Подальші дослідження у сфері вивчення емоційного вигорання та індивідуальної саморегуляції у співзалежних осіб відкривають широкі можливості для поглиблення наукового розуміння цього феномену та удосконалення практичних підходів до психологічної підтримки. Зокрема,

перспективним є вивчення впливу різних особистісних і соціальних чинників на рівень емоційного вигорання та ефективність саморегуляції, що дозволить визначити найбільш значущі фактори ризику та захисту психічного здоров'я. З огляду на це, особливу цінність можуть мати лонгітюдні дослідження, що дозволяють відстежувати динаміку змін у психоемоційному стані співзалежних осіб і фахівців протягом тривалого часу, а також оцінювати ефективність різноманітних психологічних інтервенцій та тренінгів із розвитку саморегуляції.

Іншим напрямом, що заслуговує уваги, є порівняльне вивчення проявів емоційного вигорання та особливостей саморегуляції у різних соціально-професійних групах, що дозволить визначити загальні закономірності та специфічні чинники, які впливають на психічну стійкість у різних контекстах. Також перспективним є поєднання психологічних методів з нейропсихологічними та психофізіологічними показниками, що дозволить оцінити фізіологічні маркери стресу та вигорання, інтегруючи біологічні та психологічні аспекти для більш точного прогнозування ризику психоемоційного виснаження.

Додатково важливим є проведення міжкультурних досліджень, які дозволять порівняти прояви співзалежності, рівень емоційного вигорання та ефективність саморегуляції в різних культурних та соціальних умовах. Це сприятиме виявленню універсальних і специфічних закономірностей розвитку психологічних механізмів саморегуляції та адаптивних стратегій подолання складних життєвих обставин. Водночас, подальші дослідження можуть включати використання методів глибинної психодіагностики та якісних методів, зокрема інтерв'ю та кейс-стаді, що дозволить більш детально з'ясувати психологічні механізми формування співзалежності, характер взаємозв'язку між емоційним вигоранням та стратегіями поведінки, а також індивідуальні особливості, що впливають на психічну стійкість.

Загалом, розвиток наукового знання у цій галузі дозволить не лише уточнити теоретичні моделі співзалежності та саморегуляції, але й розробити ефективні програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання. Це сприятиме підвищенню психічної стійкості, формуванню конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій та поліпшенню якості життя як співзалежних осіб, так і фахівців, які працюють із ними, підтверджуючи практичну значущість і соціальну цінність подальших наукових пошуків у цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрух П. Г. Відносини сімейної співзалежності як мішень психосоціальної реабілітації осіб із наркоманіями. *Вісник проблем біології і медицини*. 2011. Вип. 2.Т. 3. С. 68-72.
2. Артемчук А. П. Вираженість і перебіг реактивної та особистісної тривоги у хворих, залежних від алкоголю, як інтегральні прогностичні показники формування терапевтичної ремісії. *Мед. психологія*. 2017. Т. 12. № 2. С. 62-68.
3. Березко І. Лікування залежностей. Чому заборони не працюють? *Ваше здоров'я*. 2017. №29/30. С. 21.
4. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 1 (59). С.28–35.
5. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2017. №6. С. 17-25.
6. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Донецьк*. 2021. № 6. С.7-9.
7. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинах співзалежних. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. 1 (20). С. 134-139.
8. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 3-11.
9. Власнова А.А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типом прив'язаності у різні вікові періоди. *Матеріали наук. практич. конф., м. Чернівці, 20-30 жовт. 2021р.* Чернівці, 2021. С. 80-83.

10. Волошин П.В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 5-11.

11. Гапонов К. Д. Особливості поведінкового копінгового репертуару у хворих на алкогольну залежність з різним рівнем психосоціального стресу. *Експерим. і клініч. медицина*. 2019. № 1. С. 49-63.

12. Гапонов К. Д. Порівняльна характеристика агресивності та її складових у хворих на алкогольну залежність з різним рівнем психосоціального стресу. *Медицина сьогодні і завтра*. 2018. № 2. С. 23-32.

13. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 8-13.

14. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис*. 2017. № 33. с. 141- 147.

15. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. (1(2)). С. 103-131.

16. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. *Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка*. К.2005. Т. 2. Вип. 26. 375 с.

17. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. К. : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

18. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

19. Золотова Г. Д. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед дітей групи ризику. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2010. № 9 (196). С. 92-101.

20. Іванов В.О. Принципи роботи амбулаторної соціально-психологічної реабілітації осіб залежних від алкоголю: Науково-методичний посібник. К. : ПАТ «Віпол», 2013. 128 с.

21. Капська А.Й., Пеша І.В. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей : навчальний посібник. К. 2012. 232 с.

22. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

23. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. №6. С. 164-174.

24. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р.* Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 369-374.

25. Консультативна психологія : підручник / І. С. Булах, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін [та ін.] : Вінниця : ТОВ «Нілан- ЛТД», 2016. 482 с.

26. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук 19.00.04 / Київський національний університет імені Т. Шевченка. К., 2002. 19 с.

27. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія психологія*. 2000. № 498. С. 68-72.

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

39. Мілютіна К.. Тренінг сімейного консультування. Психологічні тренінги. К.: Шкільний світ, 2002. 112 с.
40. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.
41. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 18, № 2 (79). С. 59-65.
42. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога-практика. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 38. С. 73-83.
43. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв, 2019. 134 с.
44. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник / Р. П. Федоренко, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк, С. В. Борцевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.
45. Психологія сім'ї : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодох, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська. К.: НАУ, 2011. 272 с.
46. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
47. Седик К. Психологія сім'ї: навч. посіб. К. : ВЦ «Академія», 2021. 192 с.
48. Сорокіна О.А. Психологія залежності : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А. 2015. 180 с.
49. Соціальний супровід сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах: методичний посібник / І. Д. Зверева та ін. К.: Держсоц- служба, 2006. 104 с.

50. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2019. Вип. 8 (53). С. 107–122.
51. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 2019. 308 с.
52. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з сім'єю в Україні: теорія і методика : монографія. Х. : Харк. нац. пед.ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2007. 395 с.
53. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
54. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
55. Фальова О. Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи. *Медична психологія*. 2015. Т. 10, № 3. С. 38-42.
56. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакулєнко, Л. Жаліто, Н. Комарова та ін. К. : Український інститут соціальних досліджень, 2018. 232с.
57. Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 24-27.
58. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2012. № 3. С. 69-74.
59. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульнорейтинговий курс: Навчальний посібник. К. : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

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

69. Яроцька А.С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С.112.-115.
70. Biehle S. N. Provision and receipt of emotional spousal support: The impact of visibility on well-being. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2012. № 1(3). P. 244-251.
71. Blume L. B. Making Connections: toward a Transdisciplinary Family Science. *Journal of Family Theory & Review*. 2014. Vol. 6, Iss. 1. P. 1-4.
72. Chadda R. K. Indian family systems, collectivistic society and psychotherapy. *Indian Journal of Psychiatry*. 2013. № 55(Suppl 2). P. 299–309. 46.
- Liddle H. A. Family psychology intervention science: An emerging area of science and practice. *Family psychology: Science-based interventions* / ed. H. A. Liddle and others. *Washington, DC: American Psycho-logical Association*. 2002. P. 3–15.
73. Chadda R. K. Indian family systems, collectivistic society and psychotherapy. *Indian Journal of Psychiatry*. 2013. № 55(Suppl 2). P. 299-309.
74. Ferguson Ch. Does Movie or Video Game Violence Predict Societal Violence? It Depends on What You Look at and When / Ch. Ferguson. *Journal of Communication*. February 2015. 65 (1). pp. 193–212.
75. Gou L. H. Relationship dissatisfaction as a mediator for the link between attachment insecurity and psychological aggression over the transition to parenthood. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2017. №6(1). P. 1-17.
76. Julie A Suhr, PhD. Psychological Assessment: A Problem-Solving Approach. 2015 P. 308.
77. Kit S. *Global Perspectives in Family Therapy: Development, Practice, Trends*. Routledge, 2013. 240 p.
78. Liddle H. A. Family psychology intervention science: An emerging area of science and practice. *Family psychology: Science-based interventions* / ed. H. A. Liddle and others. *Washington, DC: American Psycho-logical Association*. 2002. P. 3-15.

79. Marín R. A. Infidelity and behavioral couple therapy: Relationship outcomes over 5 years following therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2014. № 3(1). P. 1-12.

80. Posvistak O. Stages of Formation of Psychology of the Family as a Field of Scientific Knowledge. *The Advanced Science Journal Volume*. Iss. 6. Torrance, California, USA: Scireps Corporations, 2015. P. 112-115.

81. Whitton S. W. Legal and social ceremonies to formalize same-sex relationships: Associations with commitment, social support, and relationship outcomes. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2015. № 4(3). P. 161-176.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методики, які використані в емпіричному дослідженні:

1. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка.
2. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. І. Моросанової.
3. Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана.
4. Модифікований варіант опитувальника «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала (модифікований О. Ю. Михайловою).

ДОДАТОК А.1

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні», поставивши знак + або -. Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності – пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплоота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою – хорошого чи поганого.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами забирають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно посипівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.

- 46.Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
- 47.У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
- 48.Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
- 49.На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
- 50.Успіхи в роботі надихають мене.
- 51.Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
- 52.Я втратив спокій через роботу.
- 53.Впродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку партнерів.
- 54.Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
- 55.Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
- 56.Я часто працюю через силу.
- 57.Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
- 58.У роботі з людьми керуюся принципом: не псує нерви, бережи здоров'я.
- 59.Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
- 60.Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
- 61.Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
- 62.Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
- 63.Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
- 64.Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
- 65.Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони робили зі мною.

66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця – зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру прояву дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент – «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;
2. Незадоволеність собою;
3. «Загнаність у кут»;
4. Тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
2. Емоційно-моральна дезорієнтація;
3. Розширення сфери економії емоцій;
4. Редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит;
2. Емоційне відчуження;
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Для якісної інтерпретації даних, за словами В.В. Бойка, можна використовувати такі запитання:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;

- чи обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;

- який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;

- у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;

- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Опрацювання та інтерпретація результатів:

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку – 10 балів – отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

Ключ:

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Незадоволеність собою: -2(3),+14(2),+26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнаність у кут»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит: +9(3), +21(2),+33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Емоційне відчуження: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5),+48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів:

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання».

Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Показник прояву кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

- 0-9 балів – симптом не сформований;
- 10-15 балів – симптом на стадії формування;
- 16 і більше балів – симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів – осмислення показників фаз розвитку – «вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різі – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити лише про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

- 36 і менше балів – фаза не сформована;
- 37-60 балів – фаза на стадії формування;
- 61 і більше балів – фаза сформована.

ДОДАТОК А.2

Методика В. І. Моросанової „Стильова саморегуляція поведінки людини”

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, оберіть одну з чотирьох можливих відповідей: "Вірно", "Мабуть, вірно", "Мабуть, невірно", "Невірно" і поставте хрестик у відповідній графі на листі відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути гарних чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Текст опитувальника:

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але проте часто спізнююся.
4. Дотримую девізу "Вислухай пораду, але зроби по-своєму".
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь представити послідовність своїх дій.
6. Навколишні відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних чи іспитів у мене звичайно з'являлося почуття, що не вистачило 1 -2 днів для підготовки.
8. Щоб почувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити що-небудь переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять люди, що мене оточують.
11. Перехід на нову систему роботи не заподіює мені особливих незручностей.

12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є "Сім разів відміряй, один раз відріж".
14. Не виношу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато розмірковувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє відношення до майбутнього часто змінюється: то планую райдужні плани, то майбутнє здається мені похмурим.
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Волію зберегти незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє звичайно реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні образу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і образу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не упевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватись заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясувати відносини: намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У випадку невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено невірно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь у свої плани, рідко дотримуюсь порад інших.

32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба втягнутись в бій, а потім шукати засоби для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, чим реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе і про свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь представити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37. Перш ніж узятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови її виконання і супутні обставини.
38. Рідко відступаюся від початої справи.
39. Часто допускаю недбале відношення до своїх зобов'язань у випадку втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що прав, то мене мало хвилює думка навколишніх про мої дії.
41. Про мене говорять, що я "розкидаюся", не умію відокремити головне від другорядного.
42. Не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не удалося домогтися якості, що влаштовує мене, прагну переробити, навіть якщо навколишнім це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто думкою до неї повертаюся, ще раз перевіряю дії і результати.
45. В незнайомій компанії почуваю себе невимушено, нові люди мені звичайно цікаві.
46. Звичайно різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Опрацювання та інтерпретація:

Дана методика присвячена вивченню індивідуального стилю саморегуляції довільної активності людини. Феномен стилю саморегуляції проявляється в тому, яким чином людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значущі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коректує свою активність. Індивідуальний стиль саморегуляції характеризується комплексом основних особливостей регуляторики. До них належать типові для даної людини особливості регуляторних процесів, які реалізують основні ланки системи саморегуляції, а також регуляторно-особистісні якості чи інструментальні якості особистості. В силу універсальності функціональної будови регуляції для самих різних видів психічної активності і діяльності в стилі саморегуляції проявляється загальна регуляторна основа індивідуальності. Характер профілю саморегуляції детермінується особистісними структурами різного рівня. Індивідуальна система саморегуляції опосередковує вплив особистісних структур на особливості цілеспрямованої активності. Крім того, в процесі досягнення нових для суб'єкта цілей може здійснюватися формування таких особливостей саморегуляції, які можуть сприяти розвитку новоутворень особистості.

Методика складається з тверджень, які входять у склад шести шкал, виділених відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) і регуляторних якостей (гнучкість і самостійність).

Шкала планування характеризує індивідуальні особливості цілепокладання, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. При високих показниках плани виявляються реалістичними, деталізованими, ієрархічними, дієвими і самостійними.

Шкала моделювання демонструє індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх передумов діяльності, міру їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Високі показники

проявляються в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям.

Шкала програмування діагностує усвідомленість програмування людиною своїх дій. Високі показники говорять про потребу продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованість і розгорнутість програм, які будуються самостійно, є гнучкими в нових обставинах, але стійкими в умовах перешкод.

Шкала оцінки результатів характеризує здатність до оцінки себе і результатів своєї діяльності та поведінки і її адекватність. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформованість і стійкість критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. У результаті суб'єкт виявляється здатним оцінити причини, які могли привести до неуспішного результату.

Шкала гнучкості діагностує рівень сформованості здатності перебудовувати систему саморегуляції відповідно до змін системи зовнішніх та внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачуваних обставин вони легко перебудовують плани і програми виконавчих дій та здатність швидко оцінити зміни у значущих умовах. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидкі зміни подій і успішно вирішувати завдання в умовах ризику.

Шкала самостійності характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про здатність організувати роботу по досягненню мети, контролювати перебіг її виконання, аналізувати і оцінювати результати діяльності.

Методика в цілому працює як єдина *шкала загального рівня саморегуляції*, яка характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Для досліджуваних з високими показниками загального рівня

саморегуляції характерні усвідомленість і взаємозв'язок в загальній структурі індивідуальної регуляції регуляторних ланок. При високій мотивації досягнення такі досліджувані здатні формувати стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних особливостей, що заважають досягненню мети. Чим вищий загальний рівень свідомої саморегуляції, тим легше людина оволодіває новими видами активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, має більш стабільні успіхи в звичних видах діяльності.

Шкала «Планування»:

Так – 1,8,17,22,28,31,36.

Ні – 15,42.

Шкала «Моделювання»:

Так – 11,37.

Ні – 3,7,19,23,26,33,41.

Шкала «Програмування»:

Так – 12,20,25,29,38,43.

Ні – 5,9,32.

Шкала «Оцінки результатів»:

Так – 30,44.

Ні – 6,10,13,16,24,34,39.

Шкала «Гнучкості»:

Так – 2,11,25,35,36,45.

Ні – 16,18,23.

Шкала «Самостійності»:

Так – 4,12,14,21,27,31,40,46.

Ні – 34.

Шкала «Загального рівня саморегуляції»:

Так – 1,2,4,8,11,12,14,17,20,21,22,25,27,28,29,30,31,35,36,37,38,40,43,44,45,46.

Ні – 3,5,6,7,9,10,13,15,16,18,19,23,24,26,32,33,34,39,41,42.

Регуляторна шкала	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування 7	<3	4-6	>
Моделювання 7	<3	4-6	>
Програмування 8	<4	5-7	>
Оцінювання результатів 7	<3	4-6	>
Гнучкість 8	<4	5-7	>
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Інтерпретація результатів:

Тип стилю саморегуляції діагностується в залежності від середніх і високих показників (5 балів і більше) за шкалами самостійності (автономний стиль саморегуляції), гнучкості (оперативний стиль саморегуляції), надійності (стійкий стиль).

Особливості стилю саморегуляції визначаються в залежності від показників шкал планування, моделювання, програмування, оцінки результатів. «Сильна сторона» регуляторного стилю - особливості, що сприяють успіху діяльності і в т.ч. навчання, - пов'язані із середніми та високими значеннями показників (5 балів і більше). «Слабка сторона» стилю саморегуляції - особливості, які не сприяють успіху діяльності і вимагають компенсації - пов'язані з низькими значеннями показників (4 балів і менше).

Можливості компенсації слабкої сторони пов'язані з особливостями сильної сторони і визначаються в залежності від ймовірного стилю саморегуляції діяльності (див. Табл.).

Таблиця. Індивідуально-типові комплекси стильових особливостей регулятор-них процесів «автономних», «оперативних», «стійких» студентів

Дамо коротку характеристику кожного з стилів.

Група студентів з оперативним стилем саморегуляції включає дві підгрупи, або типу. Перший тип відрізняється гнучкістю обліку значущих умов навчання. Сильна сторона регуляції даних студентів пов'язана з високою сформованістю процесів моделювання. Для них характерна швидкість включення в навчальну ситуацію, легкість орієнтації в швидко мінливій обстановці, оперативність обліку вимог викладача і умов навчання, вміння знайти правильну тактику під час відповіді і ви-конання навчальних завдань. Їх слабкою стороною є низька усвідомленість і стійкості-с- навчальних цілей, низька самоорганізація процесу навчання, труднощі, пов'язані з побудовою програм навчальних дій, їх недостатня деталізація. «Слабке місце» регуляції даних студентів компенсується вираженим розвитком процесів моделювання. Низька усвідомленість і стійкість навчальних цілей компенсується за рахунок швидкості включення в навчальну ситуацію і легкості орієнтації в ній. Труднощі по-будови програм навчальних дій і їх недостатня деталізація компенсуються легкістю пристосування до вимог викладачів і умов ситуації.

Другий тип студентів з оперативним стилем саморегуляції характеризується оперативністю побудови програм навчальних дій. Випробовувані цієї групи відрізняються високим ступенем деталізації програм, гнучкістю їх перебудови в разі необхідності і їх заміною, коли немає очікуваних результатів. Студенти цього типу легко включаються в навчальну діяльність і можуть швидко перемикатися. До їх «слабкій стороні» відноситься низька усвідомленість і стійкість навчальних цілей і, як наслідок, слабка самоорганізація навчання: труднощі, пов'язані з орієнтацією в навчальній ситуації і визначенням цілей з урахуванням вимог викладачів і конкретної обстановки. У даних студентів в профілі регуляторних особливостей позначилися компенсаторні відносини між особливостями процесів

планування і програмування, моделювання, що свідчить про те, що «слабка сторона» їх регуляторного стилю когось за рахунок особливостей ланки програмування. Недостатня усвідомленість і стійкість навчальних цілей компенсуються за рахунок швидкості включення в навчальну роботу. Труднощі орієнтації і врахування умов в навчальних ситуаціях компенсуються за рахунок оперативності побудови і перебудови програм виконавчих дій.

«Сильною стороною» регуляторного стилю автономних студентів, названих групою організованого типу, є усвідомленість і самостійність у виборі і постановці навчальних цілей, визначення послідовності їх здійснення, прагнення виділити навчальні перспективи на тривалий час. До їх «слабкій стороні» відносяться не-достатній облік вимог викладачів і умов конкретної обстановки і, внаслідок цього, труднощі орієнтації в мінливої навчальній ситуації. «Слабою місце» стилю також полягає в недостатній сформованості критеріїв успішності навчальної діяльності. Функціональна недостатність процесів моделювання і оцінки результатів компенсується за рахунок розвиненого ланки планування: навчальні ситуації заздалегідь плануються, продумуються задовго до того, як реалізують-ся, критерії успішності навчальної діяльності заздалегідь продумуються і чітко визначені для різних ситуацій.

До «сильної сторони» студентів з автономним стилем саморегуляції навчальної діяльності, названих групою контрольно-коригуючого типу, відносяться автономність функціонування процесів ланки оцінки результатів, висока сформованість критеріїв успішності навчальної діяльності. Їх слабкою стороною є низька усвідомленість навчальних цілей і, як наслідок, низька самоорганізація процесу навчання. Вони не намагаються планувати свою навчальну діяльність і не прагнуть визначити її перспективи на досить тривалий час. Компенсаторні відносини в регуляторному профілі даних студентів були виявлені між особливостями про-процесів планування і оцінки результатів, що свідчить про те, що навчальні цілі цих випробовуваних в

процесі навчання піддаються постійному контролю і корекції, чим і забезпечується адекватність цілей і їх досягнення.

Група стійких студентів характеризується стійкістю функціонування процесів оцінки результатів, строгістю і стійкістю критеріїв успішності в психологічно складних умовах. Їх сильною стороною є також усвідомленість цілей і стійкість в ситуації напруги, в обстановці заниженою і підвищеною мотивації навчання. Слабкою стороною стилю саморегуляції даних студентів є праці, пов'язані з пошуком і побудовою програм навчальних дій, їх недостатність-ва деталізація. Слабка ланка регуляції компенсується за рахунок розвиненості процесів оцінки результатів: програми дій в процесі занять контролюються і коректуються до тих пір, поки це не призведе до планованим результатам. Використання опитувальника дозволяє врахувати індивідуальні особливості саморегуляції.

ДОДАТОК А. 3

Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції»

А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне – "мінус" (-).

Текст опитувальника:

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холоднокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.

14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я перенесу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздять моему терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Опрацювання результатів:

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» – від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала

1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13- 14- 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+, 7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-

«Настирливість»

1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10 17+, 18+, 20+, 22-, 11+, 13- 16-24+, 25- 27+

«Самоконтроль»

3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-, 14-, 16-, 21-, 29-, 30-

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13- 14- 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+,	7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-
«Настирливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10 17+, 18+, 20+, 22-,	11+, 13- 16-24+, 25- 27+
«Самоконтроль»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-,	14-, 16-, 21-, 29-, 30-

Інтерпретація результатів:

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю.

Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» –8, для шкали «С» – 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини –її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі –діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність –розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною

чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгороджують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції.

ДОДАТОК А.4

Модифікований варіант опитувальника «Рішення важких ситуацій» Я. Боукала (модифікований О. Ю. Михайловою)

Інструкція: Вам слід уважно прочитати питання і вибрати потрібний із запропонованих варіантів відповідей: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «майже завжди».

Текст опитувальника:

1. Якщо у мене щось не виходить, я в роздратуванні кидаю усе і йду, а пізніше, коли заспокоююся, закінчую справу.
2. Коли виникають проблеми, я закурюю, щоб заспокоїтися.
3. У важких ситуаціях я шукаю людини, якій можна поскаржитися і отримати співчуття.
4. Якщо у мене не вийшла яка-небудь справа, я перестаю про неї думати і швидко забуваю.
5. Іноді я в роздратуванні вчиняю так, що потім сам не можу зрозуміти, чому я це зробив.
6. Були випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу річ, що попалася, і ламав її (рвав, розбивав і т. п.).
7. Якщо хтось заважає мені добитися успіху, я намагаюся відплатити йому тим самим.
8. У разі невдачі я ніколи не обертаю свій гнів і відчай проти самого себе.
9. Коли я розсерджуся, я вдаюся до «сильних» виразів.
10. При невдачах я винагороджую себе тим, що починаю робити щось таке, що мені краще вдається.
11. Якщо у мене щось не виходить, я витрачаю великі зусилля і проявляю терпіння, щоб все-таки досягнути своєї мети.
12. Проблеми надовго вибивають мене з колії так, що я не здатний нічим займатися, усе валиться з рук.

13. Перед важливою для мене подією я приймаю які-небудь ліки, щоб заспокоїтися.
14. Я нікому не розповідаю про свої проблеми, а намагаюся усамітнитися, щоб обдумати їх наодинці.
15. У разі невдачі я думаю, що таким був збіг обставин, і іншим разом мені повезе більше.
16. При невдачах я виню себе за те, що не зробив усе, що міг, для досягнення мети.
17. При невдачі я здатний зірвати свій гнів на тому, хто підвернеться під «гарячу руку».
18. Якщо у мене щось не виходить, в гніві я можу зламати вже зроблене.
19. Коли хтось заподіює мені біль або неприємності, я думаю, що цілком заслужив таке.
20. Якщо хтось мене дратує, я готовий сказати йому усе, що думаю про нього.
21. При невдачі я подумки повертаюся до проблеми, намагаючись знайти її правильне рішення, хоча виправити вже нічого не можна.
22. Коли об'єктивні обставини проти мене, я не йду напролом, намагаючись добитися своєї мети.
23. При неприємностях я думаю, як відплатити своїм кривдникам, але реально нічого не роблю.
24. При невдачах я розраховую на допомогу і підтримку людей, що оточують мене.
25. Випивши трохи, я легше сприймаю свої проблеми.
26. Я не можу відволіктися від своїх неприємностей, довго переживаючи подію.
27. У моїх невдачах або неприємностях моя провина дуже незначна.
28. Щоб досягнути успіху або захистити свої права, я готовий застосувати фізичну силу.
29. Я розумію людей, які в гніві можуть бити посуд, ламати речі.

30. У покарання за невдачі я примушую себе робити що-небудь особливе, мені неприємне.
31. У суперечці або при неприємностях я говорю на підвищених тонах.
32. Успіх в іншій області не може мені відшкодувати гіркоту пережитої невдачі.
33. При невдачі я шукаю, в чому полягає моя помилка, і починаю усе наново, намагаючись її не повторювати.
34. Коли у мене щось не виходить, я це закидаю і більше до цього не повертаюся.
35. Випивка допомагає мені підняти настрій і забути про проблеми.
36. При неприємностях я заспокоюю себе тим, що у інших справи йдуть ще гірше.
37. Винуватець моїх проблем найчастіше я сам.
38. У важкі ситуації я потрапляю з провини інших людей.
39. Я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу або ляскаю дверима.
40. Були випадки, коли я свідомо заподіював собі біль в покарання за те, що я такий невдаха.
41. Навіть в ході бурхливої суперечки я не вдаюся до особистих випадів або образливих зауважень.
42. При неприємностях я намагаюся зайнятися якоюсь цікавою для мене справою, щоб відволіктися.
43. Коли усе проти мене, я ще наполегливіше прагну досягнути своєї мети і довести, що я правий.
44. При неприємностях я шукаю розради в якомусь звичному занятті або прогулянці.
45. Навіть при великих невдачах я не впадаю у відчай, втрачаючи до усього інтерес.
46. Я іноді дратуюся настільки, що зриваю гнів на неживих предметах.

47. Коли у мене щось не виходить, я звертаюся за порадою до друзів або досвідченіших людей.
48. При неприємностях або невдачах я заспокоюю себе тим, що ця справа тимчасова і завтра усе зміниться.
49. Мені здається, що більшість моїх невдач пішли від невміння, незнання або лінощів.
50. Навіть при сильному гніві я не здатний побитися або вдарити кривдника.
51. Я можу зрозуміти людей, які приймають «звеселяючі» засоби, щоб забути свої труднощі і тривоги.
52. При великих неприємностях я думаю, що такий невдаха, як я, не має права жити.
53. Якщо у мене щось не виходить і хто-небудь лізе не у свою справу, я можу нагрубіяти йому.
54. Коли мені щось не вдається, я намагаюся узяти легше завдання, щоб досягнути успіху.
55. Я прагну довести справу до кінця, не звертаючи уваги на перешкоди або колишні невдачі.

Опрацювання та інтерпретація результатів:

Підраховується сума балів за 5-бальною системою: «ніколи» –1 бал, «рідко» – 2 бали, «іноді» –3 бали, «часто» –4 бали, «майже завжди» –5 балів.

Ключ:

Втеча – 1, 12, 23, 34,45.

Наркотизація –2, 13, 25, 35, 51.

Порівняння своїх проблем з проблемами інших –3, 14, 24, 36,47.

Механізми зниження психічної напруги –4,15,26, 44, 48.

Вербальна агресія –9, 20, 31, 41, 53.

Агресія до людей –7, 17, 28, 38, 50.

Агресія до предметів –6, 18, 29, 39, 46.

Агресія до себе –8, 19, 30, 40, 52.

Інтрапунітивне ставлення до ситуації –5,16, 27, 37,49.

Компенсація –10, 21, 32, 42, 54.

Зростання зусиль до досягнення мети –11,22, 33,43, 55.

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Вид занять _____ Сімейний стан _____ Вік _____

Дата заповнення _____

Методика В. В. Бойка

	+/-		+/-		+/-		+/-		+/-		+/-		+/-
1.		13.		25.		37.		49.		61.		73.	
2.		14.		26.		38.		50.		62.		74.	
3.		15.		27.		39.		51.		63.		75.	
4.		16.		28.		40.		52.		64.		76.	
5.		17.		29.		41.		53.		65.		77.	
6.		18.		30.		42.		54.		66.		78.	
7.		19.		31.		43.		55.		67.		79.	
8.		20.		32.		44.		56.		68.		80.	
9.		21.		33.		45.		57.		69.		81.	
10.		22.		34.		46.		58.		70.		82.	
11.		23.		35.		47.		59.		71.		83.	
12.		24.		36.		48.		60.		72.		84.	

Методика В. І. Моросанової

№ п/п	вірно	мабуть вірно	мабуть не вірно	не вірно
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				

Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана

№	+	-
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Опитувальник Я.Боукала

	ніколи	рідко	іноді	часто	Майже завжди
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					
42.					
43.					

44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					

ДОДАТОК Б
Первинні результати дослідження

№ п/п	Ім'я	Анкетні дані			Опитувальник емоційного вигорання									
		Стать: Ч (1); Ж (2)	Вік	Освіта: середня (1); вища (2)	Сімейний стан: неодр (1); розлч (2); одруж (3)	пережив.психотр.ситуації	незадоволеність собою	загнаність в кут	тривога і думоводи	напруження	неадекв.вибіркове емоц.реагув	емоц.-моральн.диз	розшир.сфери особ.жизн.	редукція проф.обов.
1	Л.	2	48	2	1	7	8	0	3	18	28	12	30	5
2	Г.	2	53	2	1	0	0	5	10	15	17	9	8	19
3	О.	1	29	2	2	1	2	6	11	20	19	9	9	17
4	І.	1	33	2	3	12	6	21	25	64	25	4	13	18
5	К.	2	32	2	3	9	6	14	28	57	28	22	21	30
6	Г.	2	53	2	1	0	0	6	10	16	17	14	3	19
7	С.	2	30	2	1	10	8	6	10	34	25	20	40	30
8	Н.	2	40	2	1	8	0	5	5	18	17	12	23	14
9	О.	2	37	2	1	15	11	25	25	76	12	15	35	25
10	О.	2	35	2	3	5	7	0	11	23	17	24	28	8
11	І.	1	38	2	3	1	1	6	18	26	18	9	9	18
12	В.	1	42	2	1	17	8	12	57	94	25	4	33	28
13	Т.	2	65	2	1	20	11	6	20	57	37	9	25	23
14	А.	1	36	2	1	27	21	20	10	78	28	27	48	28
15	С.	1	37	2	2	20	13	25	25	83	30	14	41	30
16	В.	1	35	2	1	22	8	12	5	47	17	7	43	18
17	Р.	1	37	2	1	27	10	19	15	71	30	24	32	18
18	І.	1	21	2	1	0	13	16	3	32	10	14	0	22
19	І.	1	20	2	1	0	5	15	7	27	30	15	27	13
20	О.	1	20	2	1	0	10	0	0	10	15	15	0	17
21	О.	1	23	1	0	0	3	1	6	10	18	15	0	20
22	С.	1	29	2	1	0	0	5	0	5	20	10	5	19
23	М.	2	22	2	1	22	11	30	28	91	30	7	28	30
24	Д.	2	32	2	1	30	15	28	25	98	22	10	48	28
25	Т.	1	32	2	1	30	30	30	30	120	27	20	48	18
26	М.	1	52	2	2	30	27	30	30	117	30	22	48	28
27	О.	2	22	2	2	0	0	6	0	6	22	12	0	7
28	Н.	2	19	2	2	2	11	21	7	41	17	12	3	5
29	І.	2	28	2	2	22	8	4	21	55	28	5	25	7
30	Р.	1	24	1	1	4	8	12	13	37	20	12	0	5
31	І.	1	40	2	2	2	0	0	0	2	13	10	25	7
32	В.	2	41	1	0	0	3	0	5	8	18	17	5	7
33	О.	2	55	2	1	0	0	5	0	5	3	5	5	0
34	Р.	1	46	2	2	7	8	2	0	17	10	8	8	3
35	О.	2	42	2	3	1	6	1	3	11	10	10	9	8
36	А.	2	42	2	3	1	0	1	1	3	16	6	3	5
37	Х.	2	37	2	3	0	0	0	0	0	17	5	2	5
38	О.	1	22	2	1	0	0	0	0	0	10	2	0	7
39	А.	1	36	2	1	0	3	0	0	3	12	12	0	4
40	С.	1	18	2	1	10	8	5	3	26	23	3	20	2
41	Е.	1	20	2	1	0	2	1	0	3	0	9	0	0
42	О.	1	25	2	1	0	3	0	0	3	10	5	23	7
43	Ю.	1	22	2	1	3	0	1	0	4	10	10	20	2
44	О.	1	22	2	1	5	5	6	8	24	12	8	5	2
45	М.	1	26	2	1	0	3	0	5	8	4	10	0	2
46	С.	1	25	2	1	8	15	5	0	28	0	5	25	2
47	А.	1	22	2	1	15	0	11	3	29	15	3	23	13
48	Р.	1	28	2	1	0	3	0	0	3	2	13	0	10
49	М.	1	23	2	1	0	3	6	5	14	12	3	0	7
50	В.	1	20	2	1	0	3	5	0	8	11	10	20	7
51	Д.	1	21	2	1	0	3	0	0	3	2	13	0	10
52	Р.	1	21	2	1	7	5	11	5	28	5	13	8	14
53	Н.	2	42	2	1	2	8	5	5	20	15	5	10	11
54	В.	1	34	2	1	20	10	7	12	49	17	10	7	2
55	В.	1	64	2	1	2	3	6	6	17	10	3	7	13
56	М.	1	22	2	1	19	19	29	13	80	10	3	40	7
57	С.	1	40	2	3	2	6	1	4	13	9	11	10	9
58	В.	1	38	2	1	1	4	1	1	7	10	13	1	5
59	О.	2	41	2	2	5	6	10	7	28	12	13	25	10
60	С.	1	36	2	3	6	7	1	3	17	22	12	7	5

Опитувальник емоційного вигорання						Методика саморегуляції							Опитувальник вол. саморег.		
резисте нція	емоційн ий депріц.	емоц.від чуж	особист. відчуж	психосо м.і	психов. виснаже ння	планува ння	модельо ванія	програ муванія	оцінка результ а	гнучкіс ть	самості іність	заг.рів ень саморег	загальна шкала	напогет ливість	самокон троль
75	10	12	3	8	33	9	3	6	7	5	8	34	14	9	6
53	3	12	3	8	26	7	4	4	6	7	4	27	16	11	8
54	4	2	5	8	19	8	5	5	7	7	4	36	17	11	9
60	7	10	13	3	33	1	3	2	3	3	6	17	3	3	0
101	27	15	25	6	73	5	3	4	6	3	5	23	9	7	6
53	3	13	3	8	27	5	6	5	8	8	4	31	10	6	8
115	18	18	15	10	61	6	6	7	6	9	9	35	15	12	8
66	27	10	3	3	43	3	9	3	5	8	6	26	9	4	7
87	10	22	12	2	46	6	7	6	5	9	7	40	11	8	6
77	15	13	8	10	46	8	5	6	4	4	5	27	13	9	9
54	3	11	4	9	27	8	4	4	6	7	4	33	15	12	9
90	19	20	18	20	77	5	4	6	3	4	3	4	12	8	5
94	20	20	5	10	55	6	4	5	3	2	3	22	10	7	4
131	20	17	17	30	84	3	2	3	4	2	2	18	11	9	3
115	27	20	17	30	94	5	2	3	1	4	4	13	9	10	3
85	17	13	5	13	48	5	6	8	8	6	9	39	17	12	9
39	22	27	30	25	104	2	1	4	3	6	7	15	10	9	4
46	3	15	8	3	29	9	9	8	9	8	8	43	22	16	11
85	25	16	6	5	52	4	2	5	4	5	7	25	8	6	3
47	4	15	16	8	43	7	7	4	4	7	7	29	13	7	7
53	15	16	8	5	44	5	3	5	3	9	8	26	11	8	5
54	0	11	5	5	21	9	8	4	4	7	6	33	22	14	13
95	25	17	13	13	68	9	5	6	6	6	5	32	11	8	5
108	17	20	33	30	100	9	3	7	6	6	8	34	9	6	5
113	20	20	33	30	103	2	1	1	3	4	3	10	0	0	0
128	30	15	33	30	108	3	0	3	2	2	4	13	1	0	1
41	2	10	0	2	14	9	9	6	7	6	8	39	15	13	7
37	2	3	3	2	10	4	6	7	6	7	4	28	11	7	6
65	3	3	8	8	22	7	5	6	6	7	2	28	12	8	6
37	13	8	8	8	37	9	9	5	7	8	6	38	20	15	10
55	0	10	0	3	13	8	8	9	8	9	4	39	21	15	10
47	0	10	5	0	15	8	9	8	8	7	4	39	22	15	11
13	13	10	0	3	26	7	7	7	6	5	5	33	13	8	8
29	10	5	0	2	17	3	5	5	5	7	3	25	15	12	6
37	10	10	4	9	33	8	3	6	7	4	5	30	13	10	7
30	0	0	9	0	9	7	6	6	5	9	6	42	20	12	11
29	0	2	0	6	8	6	7	6	6	8	5	39	19	11	10
19	0	8	0	0	8	8	4	9	8	9	7	46	19	13	8
28	10	10	0	6	26	6	7	7	6	7	6	36	16	9	10
48	15	7	2	12	36	7	6	5	3	4	5	31	15	7	5
9	15	13	0	0	28	6	4	5	4	7	3	26	19	15	9
45	12	13	3	0	28	6	8	8	8	9	4	37	23	16	12
42	15	10	0	5	30	8	7	7	7	8	5	36	20	14	10
27	12	5	0	5	22	6	4	6	5	4	6	27	14	9	7
16	0	10	0	0	10	7	5	6	7	5	2	30	22	14	12
32	17	7	0	3	27	7	2	6	2	6	8	26	17	10	10
54	12	8	3	0	23	8	7	7	7	8	5	36	18	12	10
25	0	8	3	0	11	4	7	7	7	8	4	31	18	11	11
22	0	13	3	3	19	9	7	7	6	8	3	33	23	16	12
48	13	10	3	0	26	8	5	6	6	5	7	33	21	14	12
25	0	8	3	0	11	4	7	7	7	8	4	31	18	11	11
40	15	11	0	5	31	4	7	4	7	3	7	23	19	11	10
41	7	0	5	15	27	2	5	8	7	5	6	29	12	7	7
36	5	10	8	0	23	3	3	6	3	6	2	21	16	8	7
33	0	10	8	0	18	8	5	6	4	4	3	27	23	16	12
60	22	5	20	8	55	3	2	2	3	2	3	12	8	6	3
39	11	10	5	9	35	8	4	6	6	5	6	31	14	9	8
29	9	10	1	7	27	7	5	6	7	6	9	39	15	9	10
60	5	10	0	6	21	9	6	7	7	1	7	33	20	13	11
46	11	10	5	8	34	8	3	7	8	6	9	40	13	10	7

Опитувальник «Рішення важких ситуацій»										
втеча	наркотики	Перші свої проблеми з пробл. інших	Мех-ми зниження псих-ї наруги	Вербальна агресія	Агресія до людей	Агресія до предметів	Агресія до себе	Інтрапунітивне ставлення до ситуації	Компенсація	Зростання зусиль до досягнення мети
14	13	10	18	16	12	8	9	16	16	15
19	13	18	16	13	12	10	8	15	13	16
20	14	18	17	14	11	10	9	14	14	15
15	10	15	14	16	11	17	8	7	15	14
15	14	18	16	18	15	16	8	18	18	18
16	16	14	15	17	8	13	7	18	15	15
18	12	15	17	16	9	10	9	13	16	20
7	11	12	18	14	10	11	5	15	15	17
12	6	14	15	12	6	5	7	14	14	15
15	7	17	18	18	9	13	11	12	20	22
20	14	18	16	14	13	11	18	16	13	15
12	12	16	19	18	13	13	13	17	18	22
17	20	22	16	19	11	12	12	16	17	18
10	16	11	18	18	14	17	17	15	13	16
16	21	17	18	19	17	15	9	14	19	14
10	21	17	12	20	10	10	6	15	14	24
14	20	17	14	19	14	14	9	18	18	15
14	13	16	17	13	7	4	15	15	19	5
10	11	16	16	17	15	10	7	13	16	13
16	8	17	18	11	9	8	11	15	19	13
18	13	13	16	19	16	12	9	13	17	19
11	10	15	17	16	9	5	8	13	16	19
14	13	16	17	14	8	5	7	15	19	18
17	15	20	16	21	15	13	17	17	20	19
19	18	13	13	16	17	24	8	15	12	12
17	23	16	12	17	19	21	14	18	16	13
13	16	11	16	17	15	11	9	14	15	19
12	9	13	13	15	8	5	13	16	15	15
16	8	18	19	10	11	7	13	15	20	16
12	8	16	17	13	5	6	6	11	17	20
7	13	16	16	17	6	5	15	15	14	18
15	8	14	17	12	8	5	5	11	15	16
9	5	9	16	11	11	7	8	12	18	13
15	5	18	14	21	13	11	7	24	14	16
13	12	9	19	17	9	13	10	12	17	16
14	10	12	17	15	8	10	7	17	19	16
13	9	13	16	14	7	9	6	15	14	17
12	6	15	15	14	14	10	10	15	18	20
17	9	17	15	11	9	10	5	11	17	20
12	16	15	15	13	13	11	9	13	19	19
17	18	19	16	21	13	17	17	18	20	10
13	15	10	15	16	14	10	8	13	16	20
7	12	10	9	10	7	7	5	8	9	16
7	12	10	10	10	6	7	5	8	9	16
10	6	12	12	12	8	11	6	12	12	16
15	16	8	10	9	15	10	15	12	14	15
7	10	9	10	13	8	15	8	8	13	19
26	21	15	11	8	20	11	15	16	10	13
9	5	10	13	15	10	7	9	13	12	20
10	6	12	17	11	12	10	7	8	15	20
11	8	12	11	16	7	6	12	15	13	10
10	7	15	16	12	4	5	5	10	18	15
14	6	15	13	17	11	8	7	15	16	16
11	17	15	12	14	11	9	8	16	14	16
9	15	15	15	12	7	6	11	16	12	19
15	14	16	15	13	14	16	13	16	14	13
12	13	9	20	18	10	14	10	13	18	17
16	10	13	15	10	9	11	6	11	18	21
13	7	14	16	15	10	6	8	14	13	19
13	13	10	19	17	12	8	10	17	16	16

ДОДАТОК В

Порівняльний аналіз результатів дослідження

Variable	T-tests; Grouping: Співзалежність 1 (Філіпов Анатолій Дані)						
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2
Стать: Ч (1); Ж (2)	1,40000	1,26667	1,08797	58	0,281110	30	30
Вік	34,20000	32,23333	0,66089	58	0,511301	30	30
Освіта: середня (1); вища (2)	1,96667	1,96667	0,00000	58	1,000000	30	30
Сімейний стан: неодружений (1)	1,40000	1,50000	-0,51581	58	0,607951	30	30
пережив.психотр.ситуацій	11,66667	3,56667	3,64088	58	0,000580	30	30
незадоволеність собою	8,26667	4,96667	2,04891	58	0,045004	30	30
загняність в кут	12,10000	4,76667	3,33918	58	0,001473	30	30
тривога і депресія	14,70000	3,53333	4,52263	58	0,000031	30	30
напруження	46,73333	16,83333	4,17135	58	0,000103	30	30
неадекв.вибіркове емоц.реагув	21,86667	11,43333	5,86960	58	0,000000	30	30
емоц-моральн.дизорієн	12,86667	8,93333	2,78342	58	0,007249	30	30
розширення сфери економ.емо	124,53333	8,16667	4,86171	58	0,000009	30	30
редукція проф.обов	19,23333	5,86667	8,56514	58	0,000000	30	30
резистенція	78,50000	34,40000	8,11541	58	0,000000	30	30
емоційний дефіц.	14,36667	7,30000	3,46852	58	0,000993	30	30
емоц.відчуж	14,46667	8,10000	5,50382	58	0,000001	30	30
особист.відчуж	11,93333	3,06667	4,48273	58	0,000035	30	30
психосом.і психов.поруш	11,33333	4,23333	3,60105	58	0,000658	30	30
виснаження	52,10000	22,70000	5,27424	58	0,000002	30	30
планування	5,93333	6,43333	-0,86717	58	0,389421	30	30
моделювання	4,56667	5,63333	-1,87244	58	0,066190	30	30
програмування	5,03333	6,30000	-3,05802	58	0,003368	30	30
оцінка результатів	5,10000	5,96667	-1,81821	58	0,074196	30	30
гнучкість	5,90000	6,06667	-0,29997	58	0,765270	30	30
самостійність	5,46667	5,16667	0,58141	58	0,563219	30	30
заг.рівень саморегуляції	27,30000	32,00000	-2,13598	58	0,036913	30	30
загальна шкала	12,40000	17,00000	-3,68566	58	0,000504	30	30
наполегливість	8,73333	11,20000	-2,72538	58	0,008477	30	30
самоконтроль	6,46667	8,86667	-3,18843	58	0,002307	30	30
втеча	14,40000	12,80000	1,71868	58	0,091007	30	30
наркотизація	13,43333	10,66667	2,39597	58	0,019823	30	30
Порівн. своїх проблем з пробл.	15,33333	13,10000	2,91304	58	0,005075	30	30
Мех-ми зниження псих-ї напруги	16,00000	14,63333	2,13358	58	0,037119	30	30
Вербальна агресія	15,83333	13,93333	2,39392	58	0,019924	30	30
Агресія до людей	11,83333	10,36667	1,62913	58	0,108706	30	30
Агресія до предметів	11,63333	9,10000	2,48569	58	0,015834	30	30
Агресія до себе	9,90000	8,73333	1,32297	58	0,191037	30	30
Інтрапунітивне ставлення до си	14,36667	13,86667	0,64035	58	0,524470	30	30
Компенсація	16,20000	15,00000	1,72957	58	0,089027	30	30
Зростання зусиль до досягненн	16,56667	16,43333	0,15684	58	0,875913	30	30

Додаток В - продовження

Variable	T-tests; Grouping: Співзалежність 1 (Філіпов Анатолій_Дані) Group 1: Співзалежні Group 2: Співзалежність відсутня			
	Std.Dev. 1	Std.Dev. 2	F-ratio Variances	P Variances
Стать: Ч (1); Ж (2)	0,49827	0,44978	1,22727	0,584914
Вік	11,31493	11,73172	1,07503	0,846874
Освіта: середня (1); вища (2)	0,18257	0,18257	1,00000	1,000000
Сімейний стан: неодружений (1)	0,72397	0,77682	1,15132	0,706925
пережив.психотр.ситуацій	11,03391	5,17076	4,55354	0,000106
незадоволеність собою	7,52895	4,59748	2,68182	0,009788
загнаність в кут	10,04593	6,61599	2,30564	0,027876
тривога і депресія	12,90322	4,04912	10,15487	0,000000
напруження	35,08112	17,62655	3,96107	0,000394
неадекв.вибіркове емоц.реагув	7,23370	6,51620	1,23234	0,577392
емоц-моральн.дизорієн	6,62146	4,00804	2,72925	0,008604
розширення сфери економ.емоц	15,46015	10,04845	2,36717	0,023427
редукція проф.обов	7,71780	3,67408	4,41255	0,000144
резистенція	26,93383	12,66709	4,52108	0,000114
емоційний дефіц.	8,95384	6,65997	1,80748	0,116661
емоц.відчуж	5,35456	3,38710	2,49915	0,016189
особист.відчуж	9,92362	4,34649	5,21270	0,000028
психосом.і психов.поруш	10,02869	4,00589	6,26746	0,000004
виснаження	28,45365	11,07078	6,60572	0,000002
планування	2,36254	2,09570	1,27087	0,522742
моделювання	2,40235	1,99107	1,45578	0,317499
програмування	1,79046	1,39333	1,65127	0,182858
оцінка результатів	2,00603	1,67091	1,44133	0,330452
гнучкість	2,21826	2,08332	1,13374	0,737650
самостійність	2,04658	1,94906	1,10257	0,794393
заг.рівень саморегуляції	9,69589	7,15831	1,83466	0,107853
загальна шкала	5,68483	3,79655	2,24211	0,033389
наполегливість	3,97348	2,96415	1,79696	0,120259
самоконтроль	3,43143	2,28539	2,25440	0,032241
втеча	3,59693	3,61415	1,00959	0,979663
наркотизація	4,53099	4,41263	1,05437	0,887618
Порівн. своїх проблем з пробл.	3,05505	2,88097	1,12450	0,754176
Мех-ми зниження псих-ї напруги	2,16556	2,76035	1,62475	0,197250
Вербальна агресія	2,87778	3,25823	1,28189	0,507921
Агресія до людей	3,28091	3,68111	1,25884	0,539341
Агресія до предметів	4,58997	3,17696	2,08735	0,052001
Агресія до себе	3,45763	3,37264	1,05103	0,894307
Інтрапунітивне ставлення до си	2,80988	3,22419	1,31664	0,463446
Компенсація	2,38385	2,95950	1,54126	0,249978
Зростання зусиль до досягненн	3,72025	2,80004	1,76528	0,131771

ДОДАТОК Д
Кореляційний аналіз
ДОДАТОК Д.1

Кореляційний аналіз результатів дослідження співзалежних осіб

Variable	Correlations (Співзалежні) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)							
	Mean s	Std. Dev	Стать	Вік	Освіта	Сімейний стан	пережив. психотр. ситуацій	незадо- воленість собою
Стать: Ч (1); Ж (2)	1,40	0,50	1,000	0,395	0,152	0,019	0,050	-0,131
Вік	34,20	11,31	0,395	1,000	0,187	0,049	0,241	0,124
Освіта: середня (1); вища (2)	1,97	0,18	0,152	0,187	1,000	0,104	0,200	0,132
Сімейний стан: неодружений	1,40	0,72	0,019	0,049	0,104	1,000	-0,056	-0,058
пережив.психотр.ситуацій	11,67	11,03	0,050	0,241	0,200	-0,056	1,000	0,738
незадоволенність собою	8,27	7,53	-0,131	0,124	0,132	-0,058	0,738	1,000
загняність в кут	12,10	10,05	-0,112	0,004	0,209	0,009	0,723	0,700
тривога і депресія	14,70	12,90	0,105	0,306	0,127	0,275	0,570	0,434
напруження	46,73	35,08	-0,006	0,216	0,198	0,074	0,890	0,807
неадекв.вибіркове емоц.реагу	21,87	7,23	0,149	0,375	0,101	0,136	0,587	0,442
емоц-моральн.дизорієн	12,87	6,62	0,048	0,093	-0,061	0,098	0,195	0,495
розширення сфери економ.ем	24,53	15,46	0,088	0,186	0,300	-0,091	0,819	0,669
редукція проф.обов	19,23	7,72	0,065	0,181	-0,019	-0,005	0,427	0,407
резистенція	78,50	26,93	0,121	0,283	0,179	0,007	0,798	0,741
емоційний дефіц.	14,37	8,95	0,043	0,107	-0,013	-0,023	0,549	0,449
емоц.відчуж	14,47	5,35	0,018	0,194	-0,054	-0,317	0,448	0,495
особист.відчуж	11,93	9,92	-0,085	0,037	0,075	0,095	0,702	0,762
психосом.і психом.поруш	11,33	10,03	-0,138	0,287	0,119	-0,019	0,771	0,765
виснаження	52,10	28,45	-0,061	0,184	0,054	-0,041	0,774	0,770
планування	5,93	2,36	0,258	-0,224	0,075	-0,085	-0,377	-0,350
моделювання	4,57	2,40	0,150	-0,282	0,123	-0,254	-0,517	-0,537
програмування	5,03	1,79	0,178	-0,268	0,004	-0,303	-0,193	-0,310
оцінка результатів	5,10	2,01	0,235	-0,204	0,198	-0,171	-0,379	-0,411
гнучкість	5,90	2,22	0,100	-0,371	-0,264	-0,361	-0,482	-0,531
самостійність	5,47	2,05	0,014	-0,348	-0,234	-0,270	-0,234	-0,183
заг.рівень саморегуляції	27,30	9,70	0,224	-0,333	0,025	-0,185	-0,470	-0,455
вольова саморегуляція	12,40	5,68	-0,119	-0,333	0,047	-0,250	-0,572	-0,580
наполегливість	8,73	3,97	-0,171	-0,336	0,035	-0,165	-0,485	-0,510
самоконтроль	6,47	3,43	0,008	-0,286	0,081	-0,147	-0,632	-0,643
втеча	14,40	3,60	0,139	0,257	-0,189	0,347	-0,008	0,209
наркотизація	13,43	4,53	-0,202	0,479	0,018	-0,055	0,515	0,467
Порівн. своїх проблем з проб	15,33	3,06	0,227	0,276	0,144	0,327	0,161	0,083
Мех-ми зниження псих-ї напр	16,00	2,17	0,288	-0,053	-0,000	0,044	-0,284	-0,154
Вербальна агресія	15,83	2,88	-0,048	0,328	-0,208	0,033	0,372	0,241
Агресія до людей	11,83	3,28	-0,337	0,128	-0,240	0,174	0,346	0,446
Агресія до предметів	11,63	4,59	-0,250	0,276	-0,015	0,284	0,496	0,512
Агресія до себе	9,90	3,46	-0,116	0,122	0,049	0,223	0,260	0,383
Інтрапунітивне ставлення до	14,37	2,81	0,286	0,489	0,092	-0,092	0,300	0,323
Компенсація	16,20	2,38	0,250	-0,177	-0,063	0,132	0,085	0,070
Зростання зусиль до досягне	16,57	3,72	0,190	0,032	-0,124	-0,036	0,059	-0,344

ДОДАТОК Д.1 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежні) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)							
	загняні сть в кут	тривога і депресі я	напруж ення	неадек в.вибірк ове емоц.р еагув	емоц-м оральн. дизоріє н	розшир ення сфери економ. емоц	редукці я проф.о бов	резисте нція
Стать: Ч (1); Ж (2)	-0,112	0,105	-0,006	0,149	0,048	0,088	0,065	0,121
Вік	0,004	0,306	0,216	0,375	0,093	0,186	0,181	0,283
Освіта: середня (1); вища (2)	0,209	0,127	0,198	0,101	-0,061	0,300	-0,019	0,179
Сімейний стан: неodrужений	0,009	0,275	0,074	0,136	0,098	-0,091	-0,005	0,007
пережив.психотр.ситуації	0,723	0,570	0,890	0,587	0,195	0,819	0,427	0,798
незадоволенність собою	0,700	0,434	0,807	0,442	0,495	0,669	0,407	0,741
загняність в кут	1,000	0,576	0,876	0,387	0,214	0,590	0,616	0,672
тривога і депресія	0,576	1,000	0,805	0,501	-0,021	0,429	0,563	0,537
напруження	0,876	0,805	1,000	0,575	0,221	0,728	0,605	0,800
неадекв.вибіркове емоц.реагу	0,387	0,501	0,575	1,000	0,242	0,468	0,368	0,702
емоц-моральн.дизорієн	0,214	-0,021	0,221	0,242	1,000	0,305	0,271	0,563
розширення сфери економ.ем	0,590	0,429	0,728	0,468	0,305	1,000	0,300	0,861
редукція проф.обов	0,616	0,563	0,605	0,368	0,271	0,300	1,000	0,624
резистенція	0,672	0,537	0,800	0,702	0,563	0,861	0,624	1,000
емоційний дефіц.	0,497	0,383	0,552	0,552	0,402	0,672	0,410	0,750
емоц.відчуж	0,502	0,382	0,531	0,335	0,462	0,447	0,549	0,617
особист.відчуж	0,709	0,584	0,802	0,449	0,510	0,570	0,552	0,731
психосом.і психов.поруш	0,631	0,517	0,777	0,555	0,443	0,691	0,513	0,801
виснаження	0,720	0,578	0,828	0,589	0,547	0,738	0,605	0,890
планування	-0,348	-0,296	-0,402	-0,362	-0,355	-0,325	-0,181	-0,423
моделювання	-0,473	-0,479	-0,589	-0,706	-0,407	-0,474	-0,257	-0,635
програмування	-0,295	-0,262	-0,308	-0,418	-0,357	-0,039	-0,183	-0,275
оцінка результатів	-0,332	-0,449	-0,468	-0,557	-0,336	-0,291	-0,307	-0,487
гнучкість	-0,385	-0,465	-0,547	-0,667	-0,292	-0,444	-0,234	-0,573
самостійність	-0,083	-0,420	-0,291	-0,310	0,053	-0,088	-0,049	-0,134
заг.рівень саморегуляції	-0,357	-0,644	-0,584	-0,629	-0,289	-0,354	-0,296	-0,528
вольова саморегуляція	-0,586	-0,592	-0,690	-0,624	-0,362	-0,434	-0,346	-0,605
наполегливість	-0,466	-0,511	-0,584	-0,517	-0,281	-0,338	-0,221	-0,465
самоконтроль	-0,627	-0,600	-0,737	-0,725	-0,307	-0,483	-0,387	-0,659
втеча	0,017	0,263	0,144	0,208	0,136	-0,143	0,224	0,071
наркотизація	0,397	0,230	0,460	0,482	0,226	0,410	0,407	0,537
Порівн. своїх проблем з проб	0,126	0,371	0,241	0,356	0,001	-0,035	0,368	0,181
Мех-ми зниження псих-ї напр	-0,347	0,038	-0,208	0,079	0,051	-0,186	-0,010	-0,076
Вербальна агресія	0,245	0,258	0,334	0,440	0,301	0,423	0,384	0,545
Агресія до людей	0,308	0,325	0,412	0,461	0,296	0,402	0,161	0,473
Агресія до предметів	0,403	0,393	0,526	0,383	0,378	0,458	0,201	0,516
Агресія до себе	0,134	0,260	0,298	0,148	0,152	0,130	0,258	0,226
Інтрапунітивне ставлення до	0,170	0,354	0,342	0,352	0,344	0,191	0,398	0,403
Компенсація	-0,005	0,189	0,110	0,210	0,059	-0,026	0,121	0,090
Зростання зусиль до досягне	-0,313	0,037	-0,131	-0,057	-0,226	0,228	-0,068	0,040

ДОДАТОК Д.1 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежні) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)							
	емоційний дефіц.	емоц.відчуж.	особист.відчуж.	психосом.і психов. поруш.	виснаження	планування	моделювання	програмування
Стать: Ч (1); Ж (2)	0,043	0,018	-0,085	-0,138	-0,061	0,258	0,150	0,178
Вік	0,107	0,194	0,037	0,287	0,184	-0,224	-0,282	-0,268
Освіта: середня (1); вища (2)	-0,013	-0,054	0,075	0,119	0,054	0,075	0,123	0,004
Сімейний стан: неодружений	-0,023	-0,317	0,095	-0,019	-0,041	-0,085	-0,254	-0,303
пережив.психотр.ситуацій	0,549	0,448	0,702	0,771	0,774	-0,377	-0,517	-0,193
незадоволенність собою	0,449	0,495	0,762	0,765	0,770	-0,350	-0,537	-0,310
загнаність в кут	0,497	0,502	0,709	0,631	0,720	-0,348	-0,473	-0,295
тривога і депресія	0,383	0,382	0,584	0,517	0,578	-0,296	-0,479	-0,262
напруження	0,552	0,531	0,802	0,777	0,828	-0,402	-0,589	-0,308
неадекв.вибіркове емоц.реак.	0,552	0,335	0,449	0,555	0,589	-0,362	-0,706	-0,418
емоц.-моральн.дизорієн	0,402	0,462	0,510	0,443	0,547	-0,355	-0,407	-0,357
розширення сфери економ.ем	0,672	0,447	0,570	0,691	0,738	-0,325	-0,474	-0,039
редукція проф.обов	0,410	0,549	0,552	0,513	0,605	-0,181	-0,257	-0,183
резистенція	0,750	0,617	0,731	0,801	0,890	-0,423	-0,635	-0,275
емоційний дефіц.	1,000	0,511	0,508	0,491	0,761	-0,480	-0,478	-0,209
емоц.відчуж	0,511	1,000	0,594	0,530	0,743	-0,330	-0,367	-0,099
особист.відчуж	0,508	0,594	1,000	0,775	0,894	-0,413	-0,612	-0,371
психосом.і психов.поруш	0,491	0,530	0,775	1,000	0,877	-0,347	-0,685	-0,381
виснаження	0,761	0,743	0,894	0,877	1,000	-0,480	-0,674	-0,348
планування	-0,480	-0,330	-0,413	-0,347	-0,480	1,000	0,469	0,612
моделювання	-0,478	-0,367	-0,612	-0,685	-0,674	0,469	1,000	0,517
програмування	-0,209	-0,099	-0,371	-0,381	-0,348	0,612	0,517	1,000
оцінка результатів	-0,465	-0,448	-0,481	-0,509	-0,578	0,533	0,596	0,681
гнучкість	-0,481	-0,205	-0,428	-0,529	-0,525	0,367	0,677	0,478
самостійність	-0,025	0,175	-0,053	-0,277	-0,091	0,185	0,239	0,410
заг.рівень саморегуляції	-0,514	-0,387	-0,561	-0,621	-0,649	0,684	0,694	0,689
вольова саморегуляція	-0,535	-0,359	-0,639	-0,549	-0,652	0,682	0,687	0,669
наполегливість	-0,446	-0,219	-0,558	-0,436	-0,530	0,608	0,551	0,641
самоконтроль	-0,539	-0,438	-0,628	-0,608	-0,685	0,685	0,770	0,615
втеча	-0,217	0,045	0,276	0,269	0,131	0,072	-0,374	-0,227
наркотизація	0,456	0,384	0,414	0,656	0,591	-0,390	-0,499	-0,214
Порівн. своїх проблем з проб	0,011	0,159	0,244	0,245	0,205	0,113	-0,215	-0,046
Мех-ми зниження псих-ї напр	-0,121	-0,077	-0,189	-0,043	-0,134	0,310	0,152	0,018
Вербальна агресія	0,511	0,518	0,386	0,536	0,582	-0,336	-0,480	-0,059
Агресія до людей	0,523	0,252	0,550	0,605	0,617	-0,455	-0,788	-0,451
Агресія до предметів	0,480	0,212	0,590	0,587	0,604	-0,673	-0,675	-0,594
Агресія до себе	-0,115	0,099	0,309	0,440	0,245	0,185	-0,246	0,023
Інтрапунітивне ставлення до	0,229	0,392	0,415	0,496	0,465	-0,074	-0,252	-0,085
Компенсація	0,155	0,209	0,243	0,118	0,214	0,272	0,016	0,281
Зростання зусиль до досягне	0,166	-0,054	-0,176	-0,088	-0,050	0,134	0,117	0,354

ДОДАТОК Д.1 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежні) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)							
	оцінка результатів	гнучкість	самостійність	заг.рівень саморегуляції	вольова саморегуляція	наполегливість	самоконтроль	втеча
Стать: Ч (1); Ж (2)	0,235	0,100	0,014	0,224	-0,119	-0,171	0,008	0,139
Вік	-0,204	-0,371	-0,348	-0,333	-0,333	-0,336	-0,286	0,257
Освіта: середня (1); вища (2)	0,198	-0,264	-0,234	0,025	0,047	0,035	0,081	-0,189
Сімейний стан: неодружений	-0,171	-0,361	-0,270	-0,185	-0,250	-0,165	-0,147	0,347
пережив.психотр.ситуацій	-0,379	-0,482	-0,234	-0,470	-0,572	-0,485	-0,632	-0,008
незадоволенність собою	-0,411	-0,531	-0,183	-0,455	-0,580	-0,510	-0,643	0,209
загняність в кут	-0,332	-0,385	-0,083	-0,357	-0,586	-0,466	-0,627	0,017
тривога і депресія	-0,449	-0,465	-0,420	-0,644	-0,592	-0,511	-0,600	0,263
напруження	-0,468	-0,547	-0,291	-0,584	-0,690	-0,584	-0,737	0,144
неадекв.вибіркове емоц.реагу	-0,557	-0,667	-0,310	-0,629	-0,624	-0,517	-0,725	0,208
емоц-моральн.дизорієн	-0,336	-0,292	0,053	-0,289	-0,362	-0,281	-0,307	0,136
розширення сфери економ.ем	-0,291	-0,444	-0,088	-0,354	-0,434	-0,338	-0,483	-0,143
редукція проф.обов	-0,307	-0,234	-0,049	-0,296	-0,346	-0,221	-0,387	0,224
резистенція	-0,487	-0,573	-0,134	-0,528	-0,605	-0,465	-0,659	0,071
емоційний дефіц.	-0,465	-0,481	-0,025	-0,514	-0,535	-0,446	-0,539	-0,217
емоц.відчуж	-0,448	-0,205	0,175	-0,387	-0,359	-0,219	-0,438	0,045
особист.відчуж	-0,481	-0,428	-0,053	-0,561	-0,639	-0,558	-0,628	0,276
психосом.і психов.поруш	-0,509	-0,529	-0,277	-0,621	-0,549	-0,436	-0,608	0,269
виснаження	-0,578	-0,525	-0,091	-0,649	-0,652	-0,530	-0,685	0,131
планування	0,533	0,367	0,185	0,684	0,682	0,608	0,685	0,072
моделювання	0,596	0,677	0,239	0,694	0,687	0,551	0,770	-0,374
програмування	0,681	0,478	0,410	0,689	0,669	0,641	0,615	-0,227
оцінка результатів	1,000	0,545	0,249	0,810	0,631	0,549	0,674	-0,125
гнучкість	0,545	1,000	0,398	0,676	0,534	0,470	0,595	-0,034
самостійність	0,249	0,398	1,000	0,495	0,232	0,224	0,233	-0,181
заг.рівень саморегуляції	0,810	0,676	0,495	1,000	0,693	0,617	0,735	-0,125
вольова саморегуляція	0,631	0,534	0,232	0,693	1,000	0,954	0,931	-0,256
наполегливість	0,549	0,470	0,224	0,617	0,954	1,000	0,834	-0,188
самоконтроль	0,674	0,595	0,233	0,735	0,931	0,834	1,000	-0,236
втеча	-0,125	-0,034	-0,181	-0,125	-0,256	-0,188	-0,236	1,000
наркотизація	-0,206	-0,373	-0,182	-0,374	-0,338	-0,223	-0,395	0,273
Порівн. своїх проблем з проб	-0,191	-0,260	-0,086	-0,126	-0,187	-0,132	-0,170	0,530
Мех-ми зниження псих-ї напр	-0,071	-0,007	-0,109	-0,039	0,190	0,180	0,125	0,093
Вербальна агресія	-0,326	-0,408	0,090	-0,379	-0,325	-0,212	-0,359	0,077
Агресія до людей	-0,521	-0,490	-0,250	-0,636	-0,488	-0,392	-0,541	0,286
Агресія до предметів	-0,494	-0,590	-0,385	-0,710	-0,679	-0,614	-0,619	0,174
Агресія до себе	-0,088	-0,267	-0,266	-0,125	-0,044	0,016	-0,124	0,333
Інтрапунітивне ставлення до	-0,013	-0,121	-0,175	-0,217	-0,269	-0,266	-0,222	0,330
Компенсація	-0,141	-0,074	0,143	-0,065	-0,009	0,017	-0,029	0,107
Зростання зусиль до досягне	0,043	0,024	0,055	0,055	0,247	0,209	0,292	-0,252

ДОДАТОК Д.1 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежні) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)							
	наркоти зація	Порівн. своїх пробле м з пробл. інших	Мех-ми знижен ня псих-ї напруги	Вербал ьна агресія	Агресія до людей	Агресія до предме тів	Агресія до себе	Інтрапун ітивне ставле ння до ситуації
Стать: Ч (1); Ж (2)	-0,202	0,227	0,288	-0,048	-0,337	-0,250	-0,116	0,286
Вік	0,479	0,276	-0,053	0,328	0,128	0,276	0,122	0,489
Освіта: середня (1); вища (2)	0,018	0,144	-0,000	-0,208	-0,240	-0,015	0,049	0,092
Сімейний стан: неодружений	-0,055	0,327	0,044	0,033	0,174	0,284	0,223	-0,092
пережив.психотр.ситуацій	0,515	0,161	-0,284	0,372	0,346	0,496	0,260	0,300
незадоволенність собою	0,467	0,083	-0,154	0,241	0,446	0,512	0,383	0,323
загнаність в кут	0,397	0,126	-0,347	0,245	0,308	0,403	0,134	0,170
тривога і депресія	0,230	0,371	0,038	0,258	0,325	0,393	0,260	0,354
напруження	0,460	0,241	-0,208	0,334	0,412	0,526	0,298	0,342
неадекв.вибіркове емоц.реаг	0,482	0,356	0,079	0,440	0,461	0,383	0,148	0,352
емоц-моральн.дизорієн	0,226	0,001	0,051	0,301	0,296	0,378	0,152	0,344
розширення сфери економ.ем	0,410	-0,035	-0,186	0,423	0,402	0,458	0,130	0,191
редукція проф.обов	0,407	0,368	-0,010	0,384	0,161	0,201	0,258	0,398
резистенція	0,537	0,181	-0,076	0,545	0,473	0,516	0,226	0,403
емоційний дефіц.	0,456	0,011	-0,121	0,511	0,523	0,480	-0,115	0,229
емоц.відчуж	0,384	0,159	-0,077	0,518	0,252	0,212	0,099	0,392
особист.відчуж	0,414	0,244	-0,189	0,386	0,550	0,590	0,309	0,415
психосом.і психов.поруш	0,656	0,245	-0,043	0,536	0,605	0,587	0,440	0,496
виснаження	0,591	0,205	-0,134	0,582	0,617	0,604	0,245	0,465
планування	-0,390	0,113	0,310	-0,336	-0,455	-0,673	0,185	-0,074
модельовання	-0,499	-0,215	0,152	-0,480	-0,788	-0,675	-0,246	-0,252
програмування	-0,214	-0,046	0,018	-0,059	-0,451	-0,594	0,023	-0,085
оцінка результатів	-0,206	-0,191	-0,071	-0,326	-0,521	-0,494	-0,088	-0,013
гнучкість	-0,373	-0,260	-0,007	-0,408	-0,490	-0,590	-0,267	-0,121
самостійність	-0,182	-0,086	-0,109	0,090	-0,250	-0,385	-0,266	-0,175
заг.рівень саморегуляції	-0,374	-0,126	-0,039	-0,379	-0,636	-0,710	-0,125	-0,217
вольова саморегуляція	-0,338	-0,187	0,190	-0,325	-0,488	-0,679	-0,044	-0,269
наполегливість	-0,223	-0,132	0,180	-0,212	-0,392	-0,614	0,016	-0,266
самоконтроль	-0,395	-0,170	0,125	-0,359	-0,541	-0,619	-0,124	-0,222
втеча	0,273	0,530	0,093	0,077	0,286	0,174	0,333	0,330
наркотизація	1,000	0,241	-0,376	0,640	0,555	0,497	0,161	0,540
Порівн. своїх проблем з проб	0,241	1,000	0,182	0,218	0,068	-0,082	0,330	0,415
Мех-ми зниження псих-ї напр	-0,376	0,182	1,000	-0,160	-0,112	-0,444	0,226	0,159
Вербальна агресія	0,640	0,218	-0,160	1,000	0,483	0,447	0,120	0,332
Агресія до людей	0,555	0,068	-0,112	0,483	1,000	0,671	0,236	0,261
Агресія до предметів	0,497	-0,082	-0,444	0,447	0,671	1,000	0,119	0,059
Агресія до себе	0,161	0,330	0,226	0,120	0,236	0,119	1,000	0,327
Інтрапунітивне ставлення до	0,540	0,415	0,159	0,332	0,261	0,059	0,327	1,000
Компенсація	-0,085	0,436	0,481	0,161	-0,004	-0,277	0,233	0,236
Зростання зусиль до досягне	-0,105	-0,041	-0,004	0,315	-0,060	-0,024	-0,218	-0,162

ДОДАТОК Д.1 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежні) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)	
	Компенсація	Зростання зусиль до досягнення мети
Стать: Ч (1); Ж (2)	0,250	0,190
Вік	-0,177	0,032
Освіта: середня (1); вища (2)	-0,063	-0,124
Сімейний стан: неодружений	0,132	-0,036
пережив.психотр.ситуацій	0,085	0,059
незадоволенність собою	0,070	-0,344
загнаність в кут	-0,005	-0,313
тривога і депресія	0,189	0,037
напруження	0,110	-0,131
неадекв.вибіркове емоц.реаг	0,210	-0,057
емоц-моральн.дизорієн	0,059	-0,226
розширення сфери економ.ен	-0,026	0,228
редукція проф.обов	0,121	-0,068
резистенція	0,090	0,040
емоційний дефіц.	0,155	0,166
емоц.відчуж	0,209	-0,054
особист.відчуж	0,243	-0,176
психосом.і психов.поруш	0,118	-0,088
виснаження	0,214	-0,050
планування	0,272	0,134
моделювання	0,016	0,117
програмування	0,281	0,354
оцінка результатів	-0,141	0,043
гнучкість	-0,074	0,024
самостійність	0,143	0,055
заг.рівень саморегуляції	-0,065	0,055
вольова саморегуляція	-0,009	0,247
наполегливість	0,017	0,209
самоконтроль	-0,029	0,292
втеча	0,107	-0,252
наркотизація	-0,085	-0,105
Порівн. своїх проблем з проб	0,436	-0,041
Мех-ми зниження псих-ї напр	0,481	-0,004
Вербальна агресія	0,161	0,315
Агресія до людей	-0,004	-0,060
Агресія до предметів	-0,277	-0,024
Агресія до себе	0,233	-0,218
Інтрапунітивне ставлення до	0,236	-0,162
Компенсація	1,000	0,022
Зростання зусиль до досягне	0,022	1,000

ДОДАТОК Д.2
Кореляційний аналіз результатів дослідження осіб, в яких
співзалежність відсутня

Variable	Correlations (Співзалежність відсутня) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)						
	Means	Std.Dev	Стать: Ч (1); Ж (2)	Вік	Освіта: середн я (1); вища (2)	Сімейн ий стан	пережи в.психо тр.ситу ацій
Стать: Ч (1); Ж (2)	1,27	0,45	1,000	0,275	0,112	0,493	-0,260
Вік	32,23	11,73	0,275	1,000	0,133	0,297	-0,169
Освіта: середня (1); вища (2)	1,97	0,18	0,112	0,133	1,000	0,122	-0,016
Сімейний стан: неодружений (1);	1,50	0,78	0,493	0,297	0,122	1,000	-0,150
пережив.психотр.ситуацій	3,57	5,17	-0,260	-0,169	-0,016	-0,150	1,000
незадоволенність собою	4,97	4,60	-0,146	-0,206	-0,125	-0,111	0,748
загнаність в кут	4,77	6,62	0,126	-0,265	-0,206	-0,164	0,573
тривога і депресія	3,53	4,05	-0,100	-0,104	-0,442	-0,186	0,606
напруження	16,83	17,63	-0,090	-0,227	-0,216	-0,178	0,842
неадекв.вибіркове емоц.реагув	11,43	6,52	0,242	0,006	-0,248	0,344	0,172
емоц-моральн.дизорієн	8,93	4,01	-0,066	-0,066	-0,145	0,100	-0,193
розширення сфери економ.емоц	8,17	10,05	-0,064	-0,015	0,154	0,002	0,606
редукція проф.обов	5,87	3,67	0,085	0,202	0,045	0,097	-0,137
резистенція	34,40	12,67	0,077	0,029	-0,039	0,238	0,468
емоційний дефіц.	7,30	6,66	-0,223	-0,223	-0,162	-0,177	0,506
емоц.відчуж	8,10	3,39	-0,448	-0,039	0,006	-0,256	-0,100
особист.відчуж	3,07	4,35	-0,062	0,091	-0,214	0,031	0,537
психосом.і психов.поруш	4,23	4,01	0,175	0,000	-0,178	0,172	0,193
виснаження	22,70	11,07	-0,233	-0,110	-0,244	-0,110	0,554
планування	6,43	2,10	0,020	0,105	-0,231	0,222	-0,418
моделювання	5,63	1,99	0,151	-0,014	-0,319	-0,100	-0,502
програмування	6,30	1,39	0,143	0,226	0,176	0,048	-0,560
оцінка результатів	5,97	1,67	0,150	0,076	-0,117	0,199	-0,612
гнучкість	6,07	2,08	-0,130	-0,123	-0,175	0,064	-0,439
самостійність	5,17	1,95	0,184	-0,044	-0,081	0,239	-0,164
заг.рівень саморегуляції	32,00	7,16	0,182	0,119	-0,158	0,298	-0,655
вольова саморегуляція	17,00	3,80	-0,263	0,077	-0,149	-0,175	-0,395
наполегливість	11,20	2,96	-0,222	0,083	-0,242	-0,060	-0,455
самоконтроль	8,87	2,29	-0,132	0,197	-0,094	-0,136	-0,565
втеча	12,80	3,61	-0,030	0,003	0,042	0,037	-0,077
наркотизація	10,67	4,41	-0,197	-0,202	0,114	-0,020	0,317
Порівн. своїх проблем з пробл. ін	13,10	2,88	-0,234	-0,045	-0,190	-0,331	0,197
Мех-ми зниження псих-ї напруги	14,63	2,76	0,248	0,383	-0,162	0,603	-0,137
Вербальна агресія	13,93	3,26	0,224	0,090	0,054	0,504	-0,049
Агресія до людей	10,37	3,68	-0,082	-0,058	0,275	-0,006	0,128
Агресія до предметів	9,10	3,18	-0,092	-0,142	0,184	0,147	0,173
Агресія до себе	8,73	3,37	-0,042	-0,228	0,153	-0,039	0,090
Інтрапунітивне ставлення до ситу	13,87	3,22	0,097	0,236	0,168	0,317	0,154
Компенсація	15,00	2,96	0,181	0,071	-0,128	0,210	-0,063
Зростання зусиль до досягнення	16,43	2,80	-0,013	0,158	-0,241	0,071	-0,101

ДОДАТОК Д.2 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежність відсутня) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)						
	незадоволенність собою	загнаність в кут	тривога і депресія	напруження	неадекватне вибіркове емоц.реагув	емоц-моральн.дизорієн	розширення сфери економ.емоц
Стать: Ч (1); Ж (2)	-0,146	0,126	-0,100	-0,090	0,242	-0,066	-0,064
Вік	-0,206	-0,265	-0,104	-0,227	0,006	-0,066	-0,015
Освіта: середня (1); вища (2)	-0,125	-0,206	-0,442	-0,216	-0,248	-0,145	0,154
Сімейний стан: неодружений (1);	-0,111	-0,164	-0,186	-0,178	0,344	0,100	0,002
пережив.психотр.ситуацій	0,748	0,573	0,606	0,842	0,172	-0,193	0,606
незадоволенність собою	1,000	0,697	0,597	0,879	0,037	-0,126	0,555
загнаність в кут	0,697	1,000	0,708	0,888	0,147	-0,154	0,457
тривога і депресія	0,597	0,708	1,000	0,829	0,311	0,007	0,240
напруження	0,879	0,888	0,829	1,000	0,187	-0,146	0,549
неадекв.вибірк.емоц.реагув	0,037	0,147	0,311	0,187	1,000	0,042	-0,008
емоц-моральн.дизорієн	-0,126	-0,154	0,007	-0,146	0,042	1,000	-0,247
розширення сфери економ.емоц	0,555	0,457	0,240	0,549	-0,008	-0,247	1,000
редукція проф.обов	-0,025	0,122	0,123	0,027	-0,016	0,154	0,033
резистенція	0,412	0,425	0,388	0,493	0,517	0,187	0,721
емоційний дефіц.	0,542	0,373	0,201	0,476	-0,152	-0,123	0,496
емоц.відчуж	-0,246	-0,219	-0,069	-0,191	-0,265	0,318	-0,095
особист.відчуж	0,544	0,577	0,650	0,665	0,223	-0,200	0,342
психосом.і психов.поруш	0,354	0,191	0,213	0,270	0,355	-0,128	0,361
виснаження	0,593	0,453	0,432	0,587	0,043	-0,101	0,535
планування	-0,432	-0,301	-0,154	-0,384	0,218	0,045	-0,062
моделювання	-0,574	-0,166	-0,189	-0,403	0,257	0,381	-0,336
програмування	-0,531	-0,550	-0,414	-0,604	0,080	0,140	-0,277
оцінка результатів	-0,552	-0,350	-0,237	-0,509	0,131	0,520	-0,361
гнучкість	-0,471	-0,477	-0,458	-0,536	0,054	0,046	-0,475
самостійність	-0,049	-0,123	-0,252	-0,165	0,206	0,174	-0,007
заг.рівень саморегуляції	-0,697	-0,589	-0,484	-0,706	0,356	0,167	-0,421
вольова саморегуляція	-0,567	-0,450	-0,168	-0,471	-0,130	0,079	-0,263
наполегливість	-0,546	-0,363	-0,164	-0,450	-0,083	0,120	-0,248
самоконтроль	-0,555	-0,488	-0,260	-0,554	-0,325	0,247	-0,365
втеча	0,128	-0,119	-0,252	-0,091	-0,160	0,251	-0,069
наркотизація	0,231	0,039	0,024	0,173	-0,033	0,018	0,137
Порівн. своїх проблем з пробл. ін	0,102	0,171	0,176	0,189	0,047	0,022	-0,060
Мех-ми зниження псих-ї напруги	-0,118	-0,044	0,024	-0,082	0,348	0,129	-0,050
Вербальна агресія	-0,019	-0,065	-0,081	-0,062	0,180	-0,011	-0,077
Агресія до людей	0,117	-0,078	-0,324	-0,036	-0,120	-0,181	0,283
Агресія до предметів	0,215	-0,023	-0,130	0,068	-0,235	-0,232	0,125
Агресія до себе	0,357	0,220	-0,075	0,185	-0,406	-0,190	0,089
Інтрапунітивне ставлення до ситу	0,146	0,034	-0,121	0,068	0,031	-0,204	-0,015
Компенсація	-0,015	-0,046	-0,141	-0,072	0,131	-0,047	-0,150
Зростання зусиль до досягнення	-0,157	-0,089	0,098	-0,082	0,551	-0,096	-0,066

ДОДАТОК Д.2 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежність відсутня) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)						
	редукція проф.обов	резистенція	емоційний дефіц.	емоц.відчуж	особист.відчуж	психосом.і психов. поруш	виснаження
Стать: Ч (1); Ж (2)	0,085	0,077	-0,223	-0,448	-0,062	0,175	-0,233
Вік	0,202	0,029	-0,223	-0,039	0,091	0,000	-0,110
Освіта: середня (1); вища (2)	0,045	-0,039	-0,162	0,006	-0,214	-0,178	-0,244
Сімейний стан: неодружений (1);	0,097	0,238	-0,177	-0,256	0,031	0,172	-0,110
пережив.психотр.ситуацій	-0,137	0,468	0,506	-0,100	0,537	0,193	0,554
незадоволеність собою	-0,025	0,412	0,542	-0,246	0,544	0,354	0,593
загнаність в кут	0,122	0,425	0,373	-0,219	0,577	0,191	0,453
тривога і депресія	0,123	0,388	0,201	-0,069	0,650	0,213	0,432
напруження	0,027	0,493	0,476	-0,191	0,665	0,270	0,587
неадекв.вибіркове емоц.реагув	-0,016	0,517	-0,152	-0,265	0,223	0,355	0,043
емоц-моральн.дизорієн	0,154	0,187	-0,123	0,318	-0,200	-0,128	-0,101
розширення сфери економ.емоц	0,033	0,721	0,496	-0,095	0,342	0,361	0,535
редукція проф.обов	1,000	0,357	-0,321	-0,004	0,221	0,117	-0,065
резистенція	0,357	1,000	0,183	-0,112	0,387	0,462	0,395
емоційний дефіц.	-0,321	0,183	1,000	0,077	0,170	0,512	0,877
емоц.відчуж	-0,004	-0,112	0,077	1,000	-0,260	-0,236	0,165
особист.відчуж	0,221	0,387	0,170	-0,260	1,000	0,152	0,470
психосом.і психов. поруш	0,117	0,462	0,512	-0,236	0,152	1,000	0,657
виснаження	-0,065	0,395	0,877	0,165	0,470	0,657	1,000
планування	-0,068	0,057	-0,148	0,475	-0,238	-0,037	-0,051
моделювання	0,172	0,036	-0,410	0,103	-0,292	-0,158	-0,387
програмування	0,082	-0,111	-0,619	0,059	-0,459	-0,186	-0,602
оцінка результатів	0,364	0,051	-0,436	0,177	-0,323	0,022	-0,327
гнучкість	-0,224	-0,400	-0,459	-0,099	-0,210	-0,419	-0,540
самостійність	0,119	0,190	0,219	-0,050	-0,262	0,388	0,154
заг.рівень саморегуляції	-0,031	-0,107	-0,482	0,033	-0,391	-0,072	-0,459
вольова саморегуляція	0,143	-0,209	-0,516	0,359	-0,293	-0,508	-0,499
наполегливість	0,129	-0,164	-0,428	0,444	-0,234	-0,501	-0,394
самоконтроль	0,236	-0,310	-0,516	0,318	-0,318	-0,441	-0,498
втеча	0,102	-0,028	-0,049	-0,108	0,089	-0,051	-0,046
наркотизація	-0,105	0,067	0,235	0,120	0,230	-0,066	0,244
Порівн. своїх проблем з пробл. ін	0,089	0,009	0,024	-0,075	0,165	-0,080	0,027
Мех-ми зниження псих-ї напруги	0,223	0,245	0,032	0,148	0,198	0,276	0,242
Вербальна агресія	0,054	0,044	-0,075	-0,034	0,027	0,078	-0,017
Агресія до людей	-0,098	0,077	-0,016	0,058	-0,015	-0,097	-0,033
Агресія до предметів	-0,274	-0,175	0,368	0,031	0,219	0,123	0,362
Агресія до себе	0,019	-0,193	0,119	0,057	0,213	-0,215	0,095
Інтрапунітивне ставлення до ситу	0,036	-0,050	-0,220	-0,277	0,212	-0,246	-0,222
Компенсація	-0,073	-0,087	0,240	0,007	0,038	0,250	0,252
Зростання зусиль до досягнення	0,110	0,232	-0,203	0,101	-0,130	0,264	-0,047

ДОДАТОК Д.2 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежність відсутня) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)						
	планув ання	модел ювання	програ муванн я	оцінка результ атів	гнучкіст ь	самості йність	заг.ріве нь саморе гуляції
Стать: Ч (1); Ж (2)	0,020	0,151	0,143	0,150	-0,130	0,184	0,182
Вік	0,105	-0,014	0,226	0,076	-0,123	-0,044	0,119
Освіта: середня (1); вища (2)	-0,231	-0,319	0,176	-0,117	-0,175	-0,081	-0,158
Сімейний стан: неodrужений (1); пережив.психотр.ситуацій	0,222	-0,100	0,048	0,199	0,064	0,239	0,298
незадоволенність собою	-0,418	-0,502	-0,560	-0,612	-0,439	-0,164	-0,655
загнаний в кут	-0,432	-0,574	-0,531	-0,552	-0,471	-0,049	-0,697
тривога і депресія	-0,301	-0,166	-0,550	-0,350	-0,477	-0,123	-0,589
напруження	-0,154	-0,189	-0,414	-0,237	-0,458	-0,252	-0,484
неадекв.вибіркове емоц.реагув	-0,384	-0,403	-0,604	-0,509	-0,536	-0,165	-0,706
неадекв.вибіркове емоц.реагув	0,218	0,257	0,080	0,131	0,054	0,206	0,356
емоц-моральн.дизорієн	0,045	0,381	0,140	0,520	0,046	0,174	0,167
розширення сфери економ.емоц	-0,062	-0,336	-0,277	-0,361	-0,475	-0,007	-0,421
редукція проф.обов	-0,068	0,172	0,082	0,364	-0,224	0,119	-0,031
резистенція	0,057	0,036	-0,111	0,051	-0,400	0,190	-0,107
емоційний дефіц.	-0,148	-0,410	-0,619	-0,436	-0,459	0,219	-0,482
емоц.відчуж	0,475	0,103	0,059	0,177	-0,099	-0,050	0,033
особист.відчуж	-0,238	-0,292	-0,459	-0,323	-0,210	-0,262	-0,391
психосом.і психов.поруш	-0,037	-0,158	-0,186	0,022	-0,419	0,388	-0,072
виснаження	-0,051	-0,387	-0,602	-0,327	-0,540	0,154	-0,459
планування	1,000	0,271	0,285	0,300	0,096	0,336	0,630
моделювання	0,271	1,000	0,302	0,514	0,380	-0,010	0,496
програмування	0,285	0,302	1,000	0,582	0,492	0,133	0,657
оцінка результатів	0,300	0,514	0,582	1,000	0,278	0,288	0,643
гнучкість	0,096	0,380	0,492	0,278	1,000	-0,088	0,583
самостійність	0,336	-0,010	0,133	0,288	-0,088	1,000	0,472
заг.рівень саморегуляції	0,630	0,496	0,657	0,643	0,583	0,472	1,000
вольова саморегуляція	0,468	0,461	0,313	0,223	0,371	-0,210	0,388
наполегливість	0,574	0,439	0,260	0,329	0,377	-0,185	0,392
самоконтроль	0,394	0,436	0,370	0,324	0,328	-0,034	0,398
втеча	-0,275	-0,020	-0,029	-0,001	0,176	0,064	0,012
наркотизація	-0,066	-0,324	-0,320	-0,497	-0,110	-0,013	-0,289
Порівн. своїх проблем з пробл. ін	-0,430	0,103	-0,240	-0,135	0,028	-0,329	-0,214
Мех-ми зниження псих-ї напруги	0,380	0,056	-0,087	0,259	-0,140	0,262	0,297
Вербальна агресія	-0,066	-0,116	-0,026	0,069	0,072	-0,145	-0,022
Агресія до людей	-0,084	-0,183	0,159	-0,132	0,141	-0,018	-0,027
Агресія до предметів	-0,126	-0,528	-0,467	-0,389	-0,121	-0,092	-0,273
Агресія до себе	-0,178	-0,441	-0,188	-0,412	-0,032	-0,145	-0,367
Інтрапунітивне ставлення до ситу	-0,384	-0,228	-0,083	-0,206	0,181	-0,315	-0,163
Компенсація	0,067	-0,059	-0,134	-0,028	0,006	0,317	0,199
Зростання зусиль до досягнення	0,537	0,221	0,222	0,202	0,024	0,359	0,485

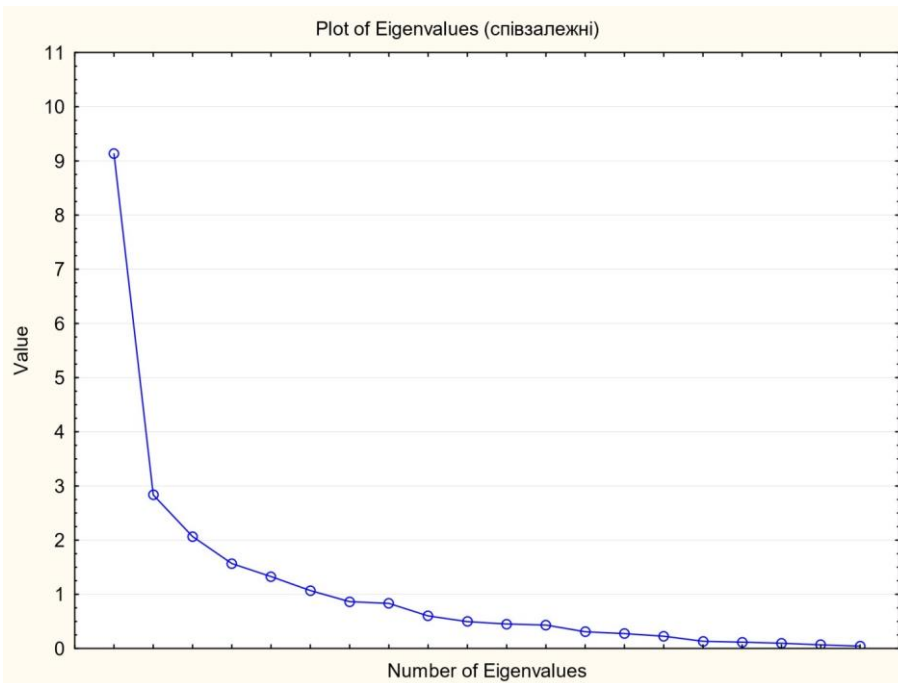
ДОДАТОК Д.2 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежність відсутня) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)						
	вольова саморегуляція	наполегливість	самоконтроль	втеча	наркотизація	Порівн. своїх проблем з пробл. інших	Мех-ми зниження псих-ї напруги
Стать: Ч (1); Ж (2)	-0,263	-0,222	-0,132	-0,030	-0,197	-0,234	0,248
Вік	0,077	0,083	0,197	0,003	-0,202	-0,045	0,383
Освіта: середня (1); вища (2)	-0,149	-0,242	-0,094	0,042	0,114	-0,190	-0,162
Сімейний стан: неодружений (1); пережив. психотр. ситуацій	-0,175	-0,060	-0,136	0,037	-0,020	-0,331	0,603
незадоволеність собою	-0,567	-0,546	-0,555	0,128	0,231	0,102	-0,118
загнаність в кут	-0,450	-0,363	-0,488	-0,119	0,039	0,171	-0,044
тривога і депресія	-0,168	-0,164	-0,260	-0,252	0,024	0,176	0,024
напруження	-0,471	-0,450	-0,554	-0,091	0,173	0,189	-0,082
неадекв. вибіркове емоц. реагув.	-0,130	-0,083	-0,325	-0,160	-0,033	0,047	0,348
емоц.-моральн. дизорієн	0,079	0,120	0,247	0,251	0,018	0,022	0,129
розширення сфери економ. емоц	-0,263	-0,248	-0,365	-0,069	0,137	-0,060	-0,050
редукція проф. обов	0,143	0,129	0,236	0,102	-0,105	0,089	0,223
резистенція	-0,209	-0,164	-0,310	-0,028	0,067	0,009	0,245
емоційний дефіц.	-0,516	-0,428	-0,516	-0,049	0,235	0,024	0,032
емоц. відчуж	0,359	0,444	0,318	-0,108	0,120	-0,075	0,148
особист. відчуж	-0,293	-0,234	-0,318	0,089	0,230	0,165	0,198
психосом. і психов. поруш	-0,508	-0,501	-0,441	-0,051	-0,066	-0,080	0,276
виснаження	-0,499	-0,394	-0,498	-0,046	0,244	0,027	0,242
планування	0,468	0,574	0,394	-0,275	-0,066	-0,430	0,380
моделювання	0,461	0,439	0,436	-0,020	-0,324	0,103	0,056
програмування	0,313	0,260	0,370	-0,029	-0,320	-0,240	-0,087
оцінка результатів	0,223	0,329	0,324	-0,001	-0,497	-0,135	0,259
гнучкість	0,371	0,377	0,328	0,176	-0,110	0,028	-0,140
самостійність	-0,210	-0,185	-0,034	0,064	-0,013	-0,329	0,262
заг. рівень саморегуляції	0,388	0,392	0,398	0,012	-0,289	-0,214	0,297
вольова саморегуляція	1,000	0,873	0,862	-0,136	-0,179	0,085	-0,095
наполегливість	0,873	1,000	0,691	-0,125	-0,163	0,086	0,056
самоконтроль	0,862	0,691	1,000	0,005	-0,203	-0,103	-0,128
втеча	-0,136	-0,125	0,005	1,000	0,400	0,409	0,089
наркотизація	-0,179	-0,163	-0,203	0,400	1,000	0,033	-0,109
Порівн. своїх проблем з пробл. ін	0,085	0,086	-0,103	0,409	0,033	1,000	0,044
Мех-ми зниження псих-ї напруги	-0,095	0,056	-0,128	0,089	-0,109	0,044	1,000
Вербальна агресія	-0,145	0,116	-0,302	-0,016	-0,138	0,206	0,465
Агресія до людей	-0,202	-0,092	-0,273	0,589	0,411	0,097	-0,054
Агресія до предметів	-0,366	-0,233	-0,392	0,440	0,477	0,168	0,201
Агресія до себе	-0,232	-0,122	-0,179	0,423	0,582	0,049	-0,092
Інтрапунітивне ставлення до ситу	-0,132	0,006	-0,255	0,376	0,079	0,447	0,161
Компенсація	-0,221	-0,216	-0,235	0,161	-0,082	0,218	0,684
Зростання зусиль до досягнення	0,240	0,205	0,139	-0,175	-0,242	-0,010	0,231

ДОДАТОК Д.2 – продовження

Variable	Correlations (Співзалежність відсутня) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=30 (Casewise deletion of missing data)						
	Вербальна агресія	Агресія до людей	Агресія до предметів	Агресія до себе	Інтрапунітивне ставлення до ситуації	Компенсація	Зростання зусиль до досягнення мети
Стать: Ч (1); Ж (2)	0,224	-0,082	-0,092	-0,042	0,097	0,181	-0,013
Вік	0,090	-0,058	-0,142	-0,228	0,236	0,071	0,158
Освіта: середня (1); вища (2)	0,054	0,275	0,184	0,153	0,168	-0,128	-0,241
Сімейний стан: неодружений (1); пережив. психотр. ситуацій	0,504	-0,006	0,147	-0,039	0,317	0,210	0,071
незадоволеність собою	-0,049	0,128	0,173	0,090	0,154	-0,063	-0,101
загнаність в кут	-0,019	0,117	0,215	0,357	0,146	-0,015	-0,157
тривога і депресія	-0,065	-0,078	-0,023	0,220	0,034	-0,046	-0,089
напруження	-0,081	-0,324	-0,130	-0,075	-0,121	-0,141	0,098
неадекв. вибіркове емоц. реагув	-0,062	-0,036	0,068	0,185	0,068	-0,072	-0,082
емоц-моральн. дизорієн	0,180	-0,120	-0,235	-0,406	0,031	0,131	0,551
розширення сфери економ. емоц	-0,011	-0,181	-0,232	-0,190	-0,204	-0,047	-0,096
редукція проф. обов	-0,077	0,283	0,125	0,089	-0,015	-0,150	-0,066
резистенція	0,054	-0,098	-0,274	0,019	0,036	-0,073	0,110
емоційний дефіц.	0,044	0,077	-0,175	-0,193	-0,050	-0,087	0,232
емоц. відчуж	-0,075	-0,016	0,368	0,119	-0,220	0,240	-0,203
особист. відчуж	-0,034	0,058	0,031	0,057	-0,277	0,007	0,101
психосом. і психов. поруш	0,027	-0,015	0,219	0,213	0,212	0,038	-0,130
виснаження	0,078	-0,097	0,123	-0,215	-0,246	0,250	0,264
планування	-0,017	-0,033	0,362	0,095	-0,222	0,252	-0,047
моделювання	-0,066	-0,084	-0,126	-0,178	-0,384	0,067	0,537
програмування	-0,116	-0,183	-0,528	-0,441	-0,228	-0,059	0,221
оцінка результатів	-0,026	0,159	-0,467	-0,188	-0,083	-0,134	0,222
гнучкість	0,069	-0,132	-0,389	-0,412	-0,206	-0,028	0,202
самостійність	0,072	0,141	-0,121	-0,032	0,181	0,006	0,024
заг. рівень саморегуляції	-0,145	-0,018	-0,092	-0,145	-0,315	0,317	0,359
вольова саморегуляція	-0,022	-0,027	-0,273	-0,367	-0,163	0,199	0,485
наполегливість	-0,145	-0,202	-0,366	-0,232	-0,132	-0,221	0,240
самоконтроль	0,116	-0,092	-0,233	-0,122	0,006	-0,216	0,205
втеча	-0,302	-0,273	-0,392	-0,179	-0,255	-0,235	0,139
наркотизація	-0,016	0,589	0,440	0,423	0,376	0,161	-0,175
Порівн. своїх проблем з пробл. ін	-0,138	0,411	0,477	0,582	0,079	-0,082	-0,242
Мех-ми зниження псих-ї напруги	0,206	0,097	0,168	0,049	0,447	0,218	-0,010
Вербальна агресія	0,465	-0,054	0,201	-0,092	0,161	0,684	0,231
Агресія до людей	1,000	0,111	0,294	0,171	0,646	0,365	-0,144
Агресія до предметів	0,111	1,000	0,442	0,494	0,446	-0,006	-0,113
Агресія до себе	0,294	0,442	1,000	0,460	0,294	0,323	-0,210
Інтрапунітивне ставлення до ситу	0,171	0,494	0,460	1,000	0,418	0,062	-0,517
Компенсація	0,646	0,446	0,294	0,418	1,000	0,137	-0,245
Зростання зусиль до досягнення	0,365	-0,006	0,323	0,062	0,137	1,000	0,071
	-0,144	-0,113	-0,210	-0,517	-0,245	0,071	1,000

ДОДАТОК Е
Факторний аналіз результатів дослідження
ДОДАТОК Е.1
Факторний аналіз результатів співзалежних осіб

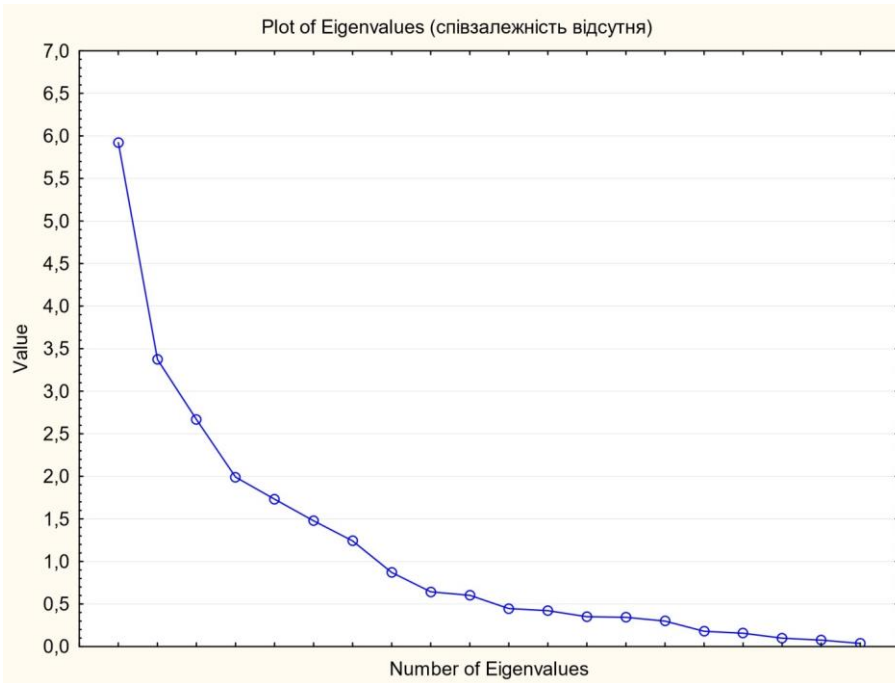


Eigenvalues (Співзалежні)				
Extraction: Principal components				
Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	9,132527	39,70664	9,13253	39,70664
2	2,835162	12,32679	11,96769	52,03343
3	2,066395	8,98432	14,03408	61,01776
4	1,568576	6,81990	15,60266	67,83765
5	1,328651	5,77674	16,93131	73,61439
6	1,069596	4,65042	18,00091	78,26481

ДОДАТОК Е.1 - продовження

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Співзалежні) Extraction: Principal components (Marked loadings are >.500000)					
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6
напруження	-0,480851	-0,016217	-0,061995	0,003410	0,178478	0,760730
резистенція	-0,437485	-0,027466	0,218012	0,022051	0,103266	0,772607
виснаження	-0,508360	0,089951	0,216752	0,009758	0,038342	0,763089
планування	0,743474	0,101767	-0,064051	0,369731	0,064733	-0,154268
моделювання	0,659162	-0,307714	-0,274408	0,112854	-0,246696	-0,324415
програмування	0,824746	-0,127327	0,140287	0,143804	-0,270574	0,140111
оцінка результатів	0,806960	-0,026524	-0,241128	-0,224137	-0,146731	-0,068288
гнучкість	0,554368	0,013036	-0,287233	-0,100473	-0,456212	-0,315651
самостійність	0,227385	-0,036614	0,092717	0,059352	-0,808254	0,000725
наполегливість	0,841121	-0,065797	0,192413	0,043782	0,068263	-0,256818
самоконтроль	0,854559	-0,101918	0,074796	0,015799	-0,037576	-0,399042
вольова саморегуляція	0,884192	-0,122269	0,121311	0,053994	0,038430	-0,344917
втеча	-0,154168	0,865523	-0,105125	0,028402	0,133608	-0,050080
наркотизація	-0,157586	0,441574	0,270629	-0,454836	0,085787	0,564194
Порівн. своїх пробл. з пробл. ін.	-0,065789	0,667720	0,055281	0,417491	-0,003177	0,190299
Мех-ми зниження псих. напруги	0,083247	0,065692	-0,043969	0,796079	0,226987	-0,166583
Вербальна агресія	-0,215554	0,236509	0,695358	-0,100967	-0,126748	0,463789
Агресія до людей	-0,509311	0,319268	0,396304	-0,207708	0,295572	0,231185
Агресія до предметів	-0,653449	0,041146	0,250223	-0,464399	0,301601	0,236660
Агресія до себе	0,136810	0,321015	-0,086346	0,235529	0,591348	0,381276
Інтрапунітивне ставл. до сит.	0,021384	0,516890	-0,114614	0,066627	0,049479	0,598589
Компенсація	0,056751	0,189617	0,112933	0,788240	-0,169834	0,252824
Зрост. зусиль до досягн. мети	0,204944	-0,269251	0,748431	0,085980	-0,075494	-0,072291
Expl.Var	6,435373	2,194768	1,789979	2,213000	1,730549	3,637237
Prp.Totl	0,279799	0,095425	0,077825	0,096217	0,075241	0,158141

ДОДАТОК Е.2
Факторний аналіз результатів осіб без співзалежності



Eigenvalues (Співзалежність відсутня)				
Extraction: Principal components				
Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	5,923115	25,75267	5,92311	25,75267
2	3,373452	14,66718	9,29657	40,41985
3	2,667974	11,59989	11,96454	52,01974
4	1,991416	8,65833	13,95596	60,67807
5	1,732592	7,53301	15,68855	68,21108
6	1,477372	6,42336	17,16592	74,63444
7	1,241139	5,39625	18,40706	80,03069

ДОДАТОК Е.2 – продовження

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Співзалежність відсутня) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,500000)						
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7
напруження	-0,711712	0,025645	-0,238910	0,142453	0,378318	0,330680	0,083885
резистенція	-0,221033	0,024595	-0,022098	0,013399	0,162594	0,886768	0,038637
виснаження	-0,714488	-0,063281	0,288048	-0,062895	0,292825	0,220428	-0,146826
планування	0,115818	0,004837	0,358768	-0,534983	-0,634278	0,274265	-0,161063
моделювання	0,466070	0,337143	0,019306	0,322600	-0,387478	0,198198	-0,193415
програмування	0,852848	0,052028	-0,111323	-0,233231	-0,102880	0,111456	-0,000908
оцінка результатів	0,691984	0,311325	0,214571	-0,045471	-0,102528	0,239386	-0,064695
гнучкість	0,658415	-0,094336	-0,030188	0,135998	-0,251489	-0,274111	0,081946
самостійність	0,215149	-0,053281	0,500101	-0,303143	0,214921	0,262196	-0,467497
вольова саморегуля	0,223760	0,149903	-0,146832	0,083731	-0,911430	-0,056404	-0,053750
наполегливість	0,214129	0,065204	-0,037023	-0,009420	-0,914281	0,040171	0,175407
самоконтроль	0,332551	0,131593	-0,121813	0,021214	-0,751515	-0,189941	-0,282252
втеча	0,215510	-0,706831	0,164572	0,537453	0,107785	-0,006388	-0,103396
наркотизація	-0,351416	-0,771143	-0,097624	-0,026399	-0,011003	-0,030157	-0,157130
Порівн. своїх пробл. з пробл ін.	-0,137550	-0,055338	0,074263	0,885020	-0,073095	0,024613	0,222646
Мех зниж. псих. напр.	-0,048788	0,051487	0,838568	-0,031038	-0,077202	0,253921	0,259602
Вербальна агресія	0,045162	0,010371	0,362862	-0,007379	0,054164	-0,005464	0,867649
Агресія до людей	0,232701	-0,815690	-0,057759	0,055285	0,154892	0,192857	0,192521
Агресія до предметів	-0,359672	-0,605368	0,367852	0,039809	0,140175	-0,283869	0,177307
Агресія до себе	-0,188727	-0,730817	-0,094493	-0,077788	0,091386	-0,285324	0,254798
Інтрапунітивне ставлення до сит	0,092635	-0,337390	0,005316	0,332011	0,109705	-0,053894	0,781532
Компенсація	-0,052437	0,006331	0,865445	0,152999	0,165231	-0,162618	0,091569
Зростання зусиль до досягнення	0,113908	0,200477	0,283361	-0,061329	-0,286813	0,524052	-0,243709
Expl.Var	3,625733	3,094434	2,470731	1,811036	3,369244	1,882511	2,153370
Prp.Totl	0,157641	0,134541	0,107423	0,078741	0,146489	0,081848	0,093625