

УДК 152.27: 343.915: 343.7

Особистісна саморегуляція співзалежних дівчат

Кочарян І.О., Кочарян С.О., Феденко О.О.

У статті розглядаються особливості саморегуляції співзалежних дівчат. Обґрунтована актуальність вивчення саморегуляції співзалежної особистості в науковому і практичному плані. Особистісна саморегуляція представляється з позицій цільового підходу, як багаторівневий процес ініціації, організації і управління психічною активністю індивіда для досягнення усвідомлено поставлених цілей діяльності, що приймаються ним. Наведено результати дослідження різних аспектів саморегуляції, а саме: вольових, стильових, когнітивних, мотиваційних і емоційних. Описано два механізми подолання співзалежності у дівчат: вибудовування поведінки відповідно з поставленою метою; а також активація вольових якостей щодо стримування проявів інфантильних способів реагування.

Ключові слова: співзалежність, співзалежна особистість, саморегуляція, поведінка, міжособистісні стосунки.

В статье рассматриваются особенности саморегуляции созависимых девушек. Обосновывается актуальность изучения саморегуляции созависимой личности в научном и практическом плане. Личностная саморегуляция представляется с позиций целевого подхода, как многоуровневый процесс инициации, организации и управления психической активностью индивида для достижения осознанно поставленных и принимаемых им целей деятельности. Приведены результаты исследования различных аспектов саморегуляции, а именно: волевых, стилевых, когнитивных, мотивационных и эмоциональных. Описаны два механизма преодоления созависимости у девушек: выстраивание поведения в соответствии с поставленной целью; а также активация волевых качеств в отношении сдерживания проявлений инфантильных способов реагирования.

Ключевые слова: созависимость, созависимая личность, саморегуляция, поведение, межличностные отношения.

The article regards the issue of co-dependent young women's self-regulation peculiarities. Actuality of study of self-regulation of co-dependent personality is grounded in a scientific and practical perspective. Personality self-regulation appears from positions of having a special purpose approach, as a multilevel process of initiation, organization and management by individual psychical activity for aims achievement of activity realized put and accepted by him. Here are exemplified the results of various aspects of self-regulation, more specifically – conative, style-related, cognitive, motivational and emotional. Also described two methods of overcoming young women's co-dependency: organizing behavior in accordance with the desired goal and activation of volitional powers directed to restraint the expressions of infantile ways of reacting.

Key words: co-dependency, co-dependent personality, self-direction, behavior, interpersonal dealings.

На цей час накопилася значна кількість досліджень феномену співзалежності (Жидко М.Є. [1], Кочарян О.С. [2, 3], І.П. Лисенко, Н.Ю. Максимова, Р. Поттер-Ефрон, Фролова Є.В. [4], Л.Ф. Щербіна й ін.). У психологічній літературі підкреслюється особлива небезпека цього феномену як для окремої людини, так і суспільства в цілому. Так, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхол показали, що співзалежність властива для до 98% людей, вона негативно впливає не тільки на міжособистісні стосунки [5] (Т.В. Асланян [6], О.С. Кочарян [3], Н.М. Терещенко, І.О. Кочарян [7]), але і на функціонування особистості, а саме: побудову сценарію життя, вибір шлюбного партнера, професійне і кар'єрне зростання, психічне і соматичне здоров'я (О.Ф. Кернберг, В.І. Литвиненко, Є.В. Фролова [4], О.А. Шорохова [8], С. Піл, А. Бродські [9] та ін.). Крім того, співзалежність може приховуватись під прикриттям інших психологічних феноменів, а саме: невротичних розладів (Д. Шапіро), жіночності (А.В. Коцар), специфіки гендерних стосунків у культурі (Т.В. Говорун) тощо [4]. Саме тому серед досліджень співзалежності особливе місце займають вивчення феномену залежної особистості (В.Д. Менделевич [10]), єдності залежних розладів (Ц.П. Короленко, О.С. Кочарян, А.В. Котлярів), психологічних чинників формування та динаміки міжособистісної залежності у чоловіків (М.Є. Жидко) та жінок (Є.В. Фролова) [1, 2, 3, 4, 11].

Проте, слід зауважити, що залежна особистість повинна мати специфічні механізми психічної саморегуляції, які недостатньо висвітлені у психологічній літературі. Дослідження таких механізмів, на нашу думку, у подальшому дозволить скласти нові більш ефективні програми психологічної корекції співзалежності. Саме тому це дослідження було сфокусоване на вивчення різних рівнів саморегуляції співзалежної особистості (на групі дівчат).

Об'єктом дослідження є співзалежність (міжособистісна залежність).

Предметом - емоційні, вольові, мотиваційні, когнітивні і стильові аспекти саморегуляції співзалежних дівчат.

Метою роботи є дослідження саморегуляції співзалежних дівчат.

Сформовані об'єкт, предмет та мета дослідження визначили наступні завдання:

- 1) дослідити вольовий рівень саморегуляції співзалежних дівчат;
- 2) вивчити стильовий аспект саморегуляції співзалежних дівчат;
- 3) визначити особливості когнітивної саморегуляції співзалежних дівчат;
- 4) з'ясувати специфіку мотиваційної саморегуляції співзалежних дівчат;
- 5) вивчити емоційний аспект саморегуляції співзалежних дівчат;

б) виявити психологічні механізми подолання співзалежних форм поведінки у дівчат.

Для досягнення поставленої мети дослідження використано теоретичні (аналіз, систематизація й узагальнення психологічних даних за темою дослідження) та емпіричні (кореляційне дослідження, тестування) методи. У дослідженні було використано наступні психодіагностичні методики: методика діагностики міжособистісної залежності Б.Уайнхольда, шкала диференційних емоцій К. Ізарда (емоційна саморегуляція), Q-сортування В. Стефансона (Когнітивна саморегуляція), тест восьми потягів Сонді (мотиваційна саморегуляція), ССП (структура саморегуляції поведінки) В.І. Моросанової (стильова саморегуляція), Методика «Рівень розвитку вольової саморегуляції» А.В. Зверькова і Є.В. Ейдмана.

Для обробки одержаних емпіричних даних застосовано наступні математико-статистичні методики: кореляційний аналіз (т-Кендалла), факторний аналіз (метод головних компонентів) із наступною ротацією за методом Varimax; t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна – Уїтні.

Загальна вибірка дослідження складалась з 48 дівчат, яка була розподілена на дві групи по 24 дівчини. У групу 1 були включені співзалежні дівчата, а у групу 2 – дівчата з показниками співзалежності, що відповідають стандартній нормі. Дослідницькі групи біли еквівалентні за кількістю (по 24), віком (середній вік гр. 1 – 21,2 рік; гр. 2 – 20,8 років), статтю (жіноча) та соціальним статусом (студентки 4-го та 5-го курсів факультетів психології, соціології та філософії).

В психологічній літературі під співзалежністю розуміють специфічний психологічний стан, що характеризується глибокою поглиненістю і сильною емоційною, соціальною або фізичною залежністю від іншої людини. Показано, що найвагомішими передумовами формування такого психологічного стану є певні властивості співзалежної особистості, а саме: характерологічні риси, емоційні стани, рольовий репертуар (трикутник «рятівник-переслідувач-жертва») та ін. Проте, виявилось, що недостатньо досліджень, які системно висвітлюють механізми та процеси саморегуляції поведінки співзалежної особистості. Для здійснення такого дослідження необхідно визначити особливості саморегуляції співзалежних на всіх основних її рівнях, а саме: емоційному, когнітивному, мотиваційному, вольовому та стильовому [12].

Показники особливостей вольової саморегуляції дівчат і значущі відмінності подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Особливості вольової саморегуляції співзалежних дівчат

№	Змінна	Гр. 1 (M; S) n = 24	Гр. 2 (M; S) n = 24	Значущість відмінностей (t; k; p); (U; p)
1	загальна шкала саморегуляції	10,0; 3,8	12,1; 3,1	-2,0; 46; <0,05; 193,5; <0,05
2	наполегливість	6,1; 2,6	8,6; 2,4	-3,3; 46; <0,05; 144,0; <0,05

Примітки: t – t-критерій Стьюдента (наводиться для значущих відмінностей), k – міра свободи, U – U-критерій Манна – Уїтні (наводиться для значущих відмінностей), p – рівень значущості, M – середньостатистичний показник, S – стандартне відхилення.

З таблиці 1 видно, що:

Значущі відмінності показників виявлені за шкалами вольової саморегуляції (загальний рівень саморегуляції (t = -2,0; p = <0,05; U = 193,5; p <0,05) і наполегливість (U = 144,0; p <0,05)), крім шкали самовладання (p > 0,05). На підставі аналізу середніх показників за шкалою «загальна шкала саморегуляції» в обох групах (Mгр.1 = 10,0; Mгр.2 = 12,1) видно, що співзалежні дівчата в меншій мірі здатні свідомо керувати власною поведінкою, своїми діями, станами і спонуканнями в різних ситуаціях. Крім того, нижчі середні показники в групі співзалежних, ніж у групі порівняння, за шкалою «наполегливість» (Mгр.1 = 6,1; Mгр.2 = 8,6; при t = -3,3; p <0,05; U = 144,0; p <0,05) відображають тенденцію до підвищеної лабільності, невпевненості, імпульсивності, які можуть призводити до непослідовності в поведінці і не завершення розпочатого.

Показники стильової саморегуляції подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Ознаки стильових компонентів саморегуляції співзалежних дівчат

№	Змінна	Гр. 1 (M; S) n = 24	Гр. 2 (M; S) n = 24	Значущість відмінностей (t; k; p); (U; p)
1	планування	3,7; 1,6	5,5; 2,5	-2,8; 46; <0,05; 153,0; <0,05
2	моделювання	5,0; 1,1	6,0; 1,1	-3,0; 46; <0,05; 153,0; <0,05
3	Загальний рівень СР	5,2; 1,6	5,3; 1,4	-2,9; 46; <0,05; 153,0; <0,05

Примітки: t – t-критерій Стьюдента (наводиться для значущих відмінностей), k – міра свободи, U – U-критерій Манна – Уїтні (наводиться для значущих відмінностей), p – рівень значущості, M – середньостатистичний показник, S – стандартне відхилення.

З таблиці 2 видно, що:

У стильовій саморегуляції у співзалежних за деякими шкалами (планування ($t = -2,8$; $p < 0,05$; $U = 153,0$; $p < 0,05$), моделювання ($t = -3,0$; $p < 0,05$; $U = 153,0$; $p < 0,05$) і загальний рівень саморегуляції ($t = -2,9$; $p < 0,05$; $U = 153,0$; $p < 0,05$)) також виявлені значущі відмінності. На основі аналізу середніх показників за шкалою планування в обох групах (Мгр.1 = 3,7; Мгр.2 = 5,5) видно, що співзалежні дівчата у меншій мірі планують свої дії, вони воліють менше замислюватися про своє майбутнє. Також в групі співзалежних нижчі показники за шкалою "моделювання" (Мгр.1 = 5,0; Мгр.2 = 6,0) виявляють більш слабку сформованість процесів моделювання ситуацій, яка призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні. Крім того, більш низьке середнє значення показників за шкалою "загальний рівень саморегуляції" (Мгр.1 = ; Мгр.2 = ; при $t = -3,0$; $p < 0,05$; $U = 153,0$; $p < 0,05$) свідчить про те, що потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки у групі 1 не сформована, їх дії залежать більше від ситуації і думки інших людей. Таким чином, психічна саморегуляція співзалежних у стильовій сфері відрізняється наступними особливостями, а саме: нестабільністю і ситуативністю цілей, у зв'язку з чим поставлені цілі рідко бувають досягнуті. Співзалежні дівчата діють ситуативно, спираючись на думку і поведінку партнера і ситуацію, що склалася. Нестійкість цілей також пов'язана з фантазуванням, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації і наслідків своїх дій. Коли співзалежні хочуть зблизитися з контрзалежним і утримати його поруч з собою, і в якусь мить дана мета здається досягнутою, співзалежні можуть шкодувати про це. Може виникнути бажання знову віддалитися. У підсумку, вони не можуть визначитися які ж стосунки їм потрібні насправді, тобто вони не можуть визначитися з метою і спрограмувати свою поведінку.

Показники вираженості когнітивних аспектів саморегуляції подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Особливості когнітивної саморегуляції спів залежних дівчат

№	Змінна	Гр. 1 (M; S) n = 24	Гр. 2 (M; S) n = 24	Значущість відмінностей (t; k; p); (U; p)
1	залежність	13,2;3,4	11,0;3,1	2,3; 46; <0,05; 193,5; <0,05
2	незалежність	6,7;3,4	9,0;3,1	-2,3; 46; <0,05; 193,5; <0,05
3	прийняття боротьби	9,2;4,5	10,2;1,9	-0,9; 46; <0,05; 189,0; <0,05
4	Уникання боротьби	10,7;4,5	9,7;1,9	0,9; 46; <0,05; 189,0; <0,05

Примітки: t – t -критерій Стьюдента (наводиться для значущих відмінностей), k – міра свободи, U – U -критерій Манна – Уїтні (наводиться для значущих відмінностей), p – рівень значущості, M – середньостатистичний показник, S – стандартне відхилення.

З таблиці 3 видно, що:

За шкалами когнітивної саморегуляції у співзалежних дівчат виявлені значні показники за шкалами залежності ($t = 2,3$; $p < 0,05$; $U = 193,5$; $p < 0,05$), незалежності ($t = -2,3$; $p < 0,05$; $U = 193,5$; $p < 0,05$), прийняття боротьби ($t = -0,9$; $p < 0,05$; $U = 189,0$; $p < 0,05$) і уникнення боротьби ($t = 2,3$; $p < 0,05$; $U = 193,5$; $p < 0,05$). На підставі аналізу середніх показників за шкалою залежності в обох групах (Мгр.1 = 13,2; Мгр.2 = 11,0;) видно, що досліджувані у групі 1 більш властиво внутрішнє прагнення до прийняття групових цінностей. Відмінності середніх показників в обох груп за шкалою «уникнення боротьби» (Мгр.1 = 10,7; Мгр.2 = 9,7) свідчать про те, що в конфліктних ситуаціях співзалежні прагнуть уникнути взаємодії, не схильні до конфронтації і відстоювання своїх позицій.

Показники вираженості мотиваційних аспектів саморегуляції подано в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники вираженості мотиваційних аспектів саморегуляції співзалежних дівчат

№	Змінна	Гр. 1 (M; S) n = 24	Гр. 2 (M; S) n = 24	Значущість відмінностей (t; k; p); (U; p)
1	s+	1,8; 1,1	1,2; 1,4	1,6; 46; <0,05; 193,5; <0,05
2	d-	0,5;0,7	1,3;0,8	-3,7; 46; =0,01; 130,5; <0,05

Примітки: t – t -критерій Стьюдента (наводиться для значущих відмінностей), k – міра свободи, U – U -критерій Манна – Уїтні (наводиться для значущих відмінностей), p – рівень значущості, M – середньостатистичний показник, S – стандартне відхилення.

З таблиці 4 видно, що:

значущі відмінності виявлені в мотиваційній саморегуляції за шкалами s+ і d-. У дівчат співзалежних сильніше ніж у не співзалежних виражені агресивні риси ($U = 193,5$; $p < 0,05$), і менш

виражені депресивно-маніакальні риси (вірність, щирість, консерватизм та ін) ($U = 130,5$; $p < 0,05$).

Таким чином, можливо стверджувати, що співзалежні дівчата більш схильні до активної, агресивної поведінки. Це пов'язано з бажанням опанувати партнером та повністю контролювати його. Переживання з приводу емоційного віддалення партнера і залежності від нього активують протилежні мотиваційні процеси, а саме бажання перестати прив'язуватися і чіплятися за інших.

Достовірних відмінностей між групами за емоційними рисами не встановлено, а також не виявлено зв'язок між емоційними рисами і співзалежністю. Сформована ситуація не відповідає результатам, наведених у роботах Уайнхолда і Шорохової, які показали, що для співзалежності характерні почуття провини, пригнічений гнів тощо [5, 8]. Для встановлення більш глибоких закономірностей прояву емоційних рис у саморегуляції співзалежних ми прокорелювали типові переживання емоцій по кожній групі окремо. Це дозволило виявити особливості взаємозв'язку між емоційними рисами співзалежних. Насамперед, ці особливості стосуються схильності до переживання радості, а саме: радість негативно корелює як з негативними, так і з позитивними емоціями. Це свідчить про ізоляцію радості від інших переживань, радість стає важко досяжною і нестійкою, а інші емоційні стани редукують її. Взаємозв'язок емоційної риси «радість» з іншими емоційними рисами подано у таблиці 5.

Таблиця 5

Взаємозв'язок емоційної риси «радість» з іншими емоційними рисами

Гр. 1		Гр. 2	
Емоції	τ	Емоції	τ
Інтерес	-0,58**	Інтерес	0,58**
Здивування	-0,52**	Відраза	0,56**
Горе	-0,75**	Презирство	0,66**
Гнів	-0,53**		
Відраза	-0,66**		
Презирство	-0,66**		

Для виявлення механізмів подолання співзалежних форм поведінки у дівчат був проведений факторний аналіз простору ознак, що описується методиками, що були використані в дослідженні. У результаті було отримано два фактори, у структуру яких увійшла змінна «співзалежність». В сумі два фактора пояснюють 20% загальній дисперсії. Дані представлені в таблиці 6.

Таблиця 6

Факторна структура механізмів подолання співзалежності

«Самоконтроль» (13%)		«Цілеспрямованість і наполегливість у досягненні результатів» (7%)	
Планування (0,85) k-(0,67) Страх (0,46) Загальний рівень СР (0,41)	Співзалежність (-0,67)	Загальна шкала СР (0,94) Наполегливість (0,84) Самовладання (0,82) Оцінка результатів (0,72) Загальний рівень СР (0,66) Гнучкість (0,53)	r- (-0,50) Гнів (-0,48) Залежність (-0,40)

Перший фактор, який ми назвали «самоконтроль», пояснює 13% загальній дисперсії та є біполярним. Високі показники значущості в цьому факторі на одному полюсі мають наступні компоненти: планування (0,85), k- (0,67), страх (0,46), загальний рівень саморегуляції (0,41). На іншому полюсі фактора знаходиться співзалежність (-0,64). Даний фактор свідчить про те, що планування своїх дій, замість ситуаційного реагування, взяття під контроль своїх інфантильних проявів призводить до контролю над співзалежністю.

Другий фактор, позначений нами «Цілеспрямованість і наполегливість у досягненні результатів», пояснює 7% загальній дисперсії та також біполярний. У даному факторі на полюсі з високими показниками об'єдналися загальна шкала саморегуляції (0,94), наполегливість (0,84), самовладання (0,82), оцінка результатів (0,72), загальний рівень саморегуляції (0,66), гнучкість (0,53). На протилежному полюсі фактора знаходяться r- (-0,50), гнів (-0,48) та залежність.

Даний механізм нам показує, що позбутися від співзалежності можна окрім розвитку цільової саморегуляції (оцінки результатів, загального рівня стильової саморегуляції, гнучкості) шляхом формування у співзалежних вольових рис (наполегливість, самовладання). На подібний механізм вказував В. Текхе коли стверджував, що без сформованості функціонально-селективну ідентифікації людина сприймає партнера лише як функціональний об'єкт, без якого не може повноцінно функціонувати [13]. Для подолання співзалежності необхідно щоб людина була здатна відмовитися від функцій контрзалежного, з якими співзалежний повинен себе ідентифікувати. Прийняття на себе функцій об'єкта у формі ідентифікації передбачає, що повинна відбутися часткова втрата функціонального об'єкта і відповідно фрустрована репрезентація власного Я, перш ніж втрачена функція буде замінена новою функцією власного Я. Це стає можливим завдяки саме ресурсам вольової та стильової саморегуляції, які сприяють засвоєнню таких форм поведінки

без формування яких людина відчуває себе безпорадною та залежною від іншого. Необхідно, щоб з іншого знялася функціональна роль, щоб він приймався не для виконання певної функції. Якщо це трапиться, суб'єкт може сам виконувати певні функції в незалежності від іншого та стає незалежним.

Висновки:

1. У співзалежних дівчат спостерігається зниження рівня вольової саморегуляції в цілому і, зокрема, наполегливості у досягненні мети. Співзалежні мають складнощі в управлінні своєю поведінкою, часто не в змозі завершити розпочате, що негативно позначається і на взаєминах з іншими. Так, коли ці стосунки досягають певного емоційного напруження, для співзалежних складно контролювати свою поведінку, вони схильні діяти імпульсивно і ситуативно. Через відсутність єдиного вектора поведінки, їх комунікативні послання сприймаються суперечливо і незрозуміло, слова знецінюються, дії носять не вольовий, а нав'язливий характер. На думку Д. Делліс і К. Філліпса, у типовій для залежних стосунків ситуації «парадоксу пристрасності» [14], коли, чим більше контрзалежний емоційно віддаляється від співзалежного, тим більше останній прагне до близькості і тим самим посилює проблему, підштовхуючи контрзалежного до подальшого віддалення. Недолік вольової саморегуляції створює перешкоду для реалізації будь-якої певної лінії поведінки, що дозволяє подолати цей парадокс, наприклад, дотримуватися «здорової дистанції».

2. Сильова саморегуляція співзалежних дівчат відрізняється зниженою орієнтацією на досягнення мети за рахунок недостатньої вираженості процесів планування дій і моделювання ситуації. Нестабільність і ситуативність цілей; схильність до фантазування замість зрілого моделювання, що супроводжується різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, призводить співзалежних до відмови від досягнення мети. У сукупності зі зниженим вольовим потенціалом вся система саморегуляції співзалежних спрямована не на досягнення результатів, а на відхід у фантазійний світ стосунків і підвищених очікувань від партнера, що і посилює залежність.

3. Когнітивна саморегуляція співзалежних дівчат характеризується їх уявленням про себе як уважних до інтересів інших та таких, які відмовляються від відстоювання власних. У стосунках співзалежні дівчата прагнуть до прийняття цінностей і стандартів партнера, орієнтуються на нього. Щоб уникнути серйозної конфронтації з партнером, яка може призвести ще більшого емоційного віддалення, співзалежні воліють відмовитися від відстоювання своїх кордонів, інтересів і бажань. Така позиція, з одного боку, дозволяє подолати ряд негативних переживань співзалежних, описаних в психологічній літературі, наприклад, почуття провини і самобичування, за рахунок образу себе як хорошого доброї людини, що жертвує собою заради партнера. При цьому, негативною стороною такої позиції в перспективі виявляється блокування гніву, втрата відчуття власної гідності, низька самооцінка і т.д.

4. Мотиваційна саморегуляція співзалежних дівчат характеризується наявністю прагнень до активності, агресивності, а також тенденцією уникнути прихильності до партнера і не утримувати його. Тенденція стримувати гнів, широко описана в роботах Б. Уайнгольда, Дж. Уайнголд, О.А. Шорохової та ін., знаходить відображення в бажанні активного оволодіння об'єктом і повного контролю над ним. Ознакою такого контролю для співзалежних може бути прояв партнером страху розриву цих стосунків і розставання. Переживання з приводу емоційного віддалення партнера і залежності від нього активують протилежні мотиваційні процеси, а саме бажання перестати прив'язуватися і чіплятися за інших. Разом з тим, в силу слабкості вольової та стильової саморегуляції співзалежні не здатні послідовно реалізувати свої бажання.

5. Емоційна саморегуляція співзалежних характеризується специфікою взаємозв'язку емоційних рис. Так, було встановлено, що в групі співзалежних дівчат радість має зворотню кореляцію з більшістю інших емоційних рис, а саме: інтересом, подивом, горем, гнівом, відразою і презирством; а огида і презирство практично не диференціюються. Це свідчить про ізоляцію радості від інших переживань, як позитивних, так і негативних. Для співзалежних переживання радості стає важко досяжним і нестійким, тому що інші емоційні стани редукують її. Разом з тим, якщо радість охоплює співзалежних, то вона витісняє всі інші переживання. При цьому, для співзалежних дівчат властиво ототожнювати неприйняття партнером певних форм їх поведінки з відкиданням в цілому. Такі особливості емоційної саморегуляції співзалежних підтримують афективну забарвленість їх чуттєвих переживань - велику любов або глибоке страждання.

6. На підставі факторизації простору ознак психічної саморегуляції було виявлено два механізми, у факторну структуру яких увійшла співзалежність: «самоконтроль», а також «цілеспрямованість і наполегливість у досягненні результатів». Перший механізм подолання співзалежності полягає в тому, що людина під впливом страху потрапити в співзалежні стосунки бере під контроль власну поведінку, придушуючи, витісняючи і знецінюючи свої бажання, підпорядковуючи поведінку поставленій меті. Другий механізм подолання співзалежності полягає не тільки в ефективному цілеполаганні, а й в активації вольових властивостей, які дозволять відмовитися від інфантильних способів реагування - проекції, і прийнявши свої бажання реалізувати їх. У цьому випадку другий позбавляється функціонального значення як той, хто реалізує потреби співзалежних, а стає по-справжньому партнером.

Literatura

1. Zhidko M.E. Mezhlchnostnaja sozavisimost' u muzhchin: polorolevyje aspekty // Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo universitetu imeni V.N. Karazina. Serija: «Psihologija». – 2010. – №913. – Vip.44. – S.45-47.
2. Kocharyan A.S. Problemy postroenija psihoterapii muzhchin s otnoshenijami supruzheskoj sozavisimosti / A.S. Kocharyan, M.E. Zhidko // Materiali naukovopraktichnoï konferencii iz mizhnarodnoju uchastju «Suchasna sim'ja. Osvita. Medicina. Psihologija. Psihoterapija. Gromads'ki organizacii. Mozhlivosti spivpraci». – Poltava, 2007. – S. 91-101.
3. Kocharyan A.S. Narushenija jemocional'nogo kontakta u zhenshin pri sindrome toksicheskoj ljubvi / Kocharyan A.S., Gurtovaja I. V., Frolova E.V. // Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo universitetu imeni V.N.Karazina. - Serija «Psihologija». - 2008. - №807. - Vip. 40.
4. Frolova E.V., Psihologichni chinniki i dinamika formuvannja stosunkiv mizhosobistisnoï zalezhnosti u zhinok: Avtoref. dis. kand. psihol. nauk / E.V. Frolova. - Harkiv: B.v., 2008. - 19 s.
5. Uajnhld B. Osvobozhdenie ot sozavisimosti / Uajnhld B., Uajnhld Dzh.; perer s angl., pod red. V.M. Bondarovskoj, T.V. Kul'bachki. - M., Nezavisimaja firma «Klass», 2002. - 224s.(Biblioteka psihologii i psihoterapii, vyp. 103).
6. Aslanjan T.S. Simptomokompleks «jemocional'nogo holoda» u zhenshin: tipologija i strukturnaja organizacija // Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo universitetu imeni V.N. Karazina. Serija: «Psihologija». – 2009. – №842. – Vip. 41. – S.30-34.
7. Kocharyan I.O. Tipologichni ta strukturni osoblivosti osobistisnogo simptomokompleksu vidpovidal'nosti: avtoref. dis. kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01 «Zagal'na psihologija, istorija psihologii» / I.O. Kocharyan. – Harkiv, 2010. – 20 s.
8. Shorohova O.A. Sozavisimost' [Elektronij resurs] / Shorohova O.A. - Izdatel'stvo: Rech', 2002. - Rezhim dostupu: <http://stopnarkotik.com.ua/isbrannoje/sozavisimost-shorohova-o-a/>
9. Pil S. Ljubov' i zavisimost' / Pil S., Brodski A.— M.: Institut Obshegumanitarnyh Issledovanij, 2005 — 384 s.
10. Mendelevich V.D. Paradoksy vzaimosvjazej zavisimoj lichnosti i rasstrojstv zavisimogo povedenija / Mendelevich V.D., Novikov I.A. // Arhiv psihiatrii. - 2002. - №4. - S.129-133.
11. Moskalenko V.D. Sozavisimost': harakteristika i praktika preodolenija / Lekcii po narkologii / Pod red. Prof. Ivanca N.N. Moskva, 2000, s.365-380.
12. Pol'shin O.K. Osnovi psihologii samoreguljacji: Navchal'nij posibnik dlja studentiv gumanitarnogo profilju vishhijh navchal'nih zakladiv / O.K. Pol'shin. – Kramators'k: KEGI, 2005. – 352 s.
13. Tjehke V. Psihika i ee lechenie: Psihoanaliticheskij podhod [Elektronij resurs] / V. Tjehke. - Rezhim dostupu: <http://bookluck.ru/savered.php?file=108419>.
14. Dellis D. Paradoks strasti: ona ego ljubit, a on ee net [Elektronij resurs] / D. Dellis, K. Fillips / Perevod s anglijskogo: K. Savel'ev; M.: Izdatel'stvo «Mirt», 1994. – Rezhim dostupu: <http://lib.uch.net/DPEOPLE/donotlove.txt>.