

формированию у студентов общеучебных умений, или метакогнитивных знаний и стратегий.

**Список использованных источников**

1. Ильясов И. И. Структура процесса учения / И. И. Ильясов. – М. : Изд-во МГУ, 1986.
2. Мальская О. Е. Анализ структуры и формирования деятельности учения / О. Е. Мальская. – Автореф. канд. психол. наук. – М., 1970.
3. Brown, A. L., Bransford, J. D., Ferrara, R. A., Campione, J. C. Learning, Remembering, Understanding. – In: J. H. Flavell, E. M. Markman (Eds) Handbook of Child Psychology, 4th ed: Cognitive Development, Vol. 3, 1983, 515-529 (New York, Wiley).
4. Dunning, et.al. Why people fail to recognize their own incompetence. Current directions in Psychological science. 12(3), 2003, 83-87.
5. Thiede, K. W., Anderson, M. C., Therriault, D. Accuracy of metacognitive monitoring affects learning of texts. Journal of Educational Psychology, 95(1), 2003, 66-73.
6. Карпов А. В. Психология саморегуляции в XXI веке / А. В. Карпов / Под ред. В. И. Моросановой. – М. : Изд-во «Нестор», 2011. – С. 90-125.
7. Boekaerts, M. Brining about chase in the classroom: strengths and weaknesses of self-regulated learning approach. Learning and Instruction, vol. 12, 2002, 589-604.
8. Zimmerman, B. J. Becoming a self-regulated learner: an overview. Theory into practice, 41, 2002, 64-70.

Отримано 20.06.2014 р.

УДК 159.923.37

**Коцюба Г.О.** °

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, кандидат психологічних наук, асистент кафедри соціальної психології (м.Київ)

## **ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВІДНОСИНАХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

*В роботі розглянутий феномен залежного кохання у жінок. Представлені деякі данні щодо структурної та функціональної організації залежного кохання на особистісному, емоційному та тілесному рівнях. В структуру кохання залежних жінок включені такі конструкти як сором, гнів, провина, які роблять його внутрішньо конфліктним, біполярним та суперечливим. В роботі описані основні принципи психокорекційної програми, методологічною основою якої є Клієнт-центрований підхід.*

**Ключові слова:** залежне кохання, структура кохання, прийняття

*В работе рассмотрен феномен зависимой любви у женщин. Представлены некоторые данные ее структурной и функциональной организации на личностном, эмоциональном и телесном уровнях. Чувство любви у зависимых женщин имеет выражено негативную коннотацию. В структуру любви зависимых женщин включены такие конструкты как стыд, страх, гнев, которые делают ее внутренне конфликтной, биполярной и противоречивой. В работе описаны основные принципы психокоррекционной программы, методологической основой которой, является Клиент-центрированный подход.*

**Ключевые слова:** зависимая любовь, структура любви, принятие

*The article examined the phenomenon of women's dependent love organization. The study has revealed the peculiarities of personal, emotional and physical experience of women engaged in dependent love relations. The feeling of women's dependent love has an acute form of a negative*

*connotation. Constructs of shame, fear and anger are included in women's dependent love structural organization doing this feeling internally disputed, bipolar and controversial. The main principles of psychological correction program based on the client-centered approach are described in the paper.*

**Keywords:** *dependent love, structure of love, acceptance*

**Актуальність дослідження.** Потреба бути коханим, так само як і потреба кохати, безумовно, є однією з провідних потреб в житті будь якої людини. [1,3,7,12,14,17]. Однак, ряд обставин психосоціального розвитку, які є фруструючими, такі як неправильне виховання, брак любові, приниження, відроза з боку значущих людей, поряд із існуючою тенденцією до поширення сурогатних форм спілкування та відносин (Інтернет, мобільний зв'язок, телебачення), роблять людину емоційно вразливою, перекритою, позбавленою гнучкості та впевненості, психологічно незрілою. За таких обставин, природне прагнення до любові, може ставати викривленим, перетворитися на патологічну залежність, з характерними для неї деструктивними формами взаємодії [2,6,9,10,12,13,15].

Існуюча статистика виразно вказує на те, що поширення цієї проблеми значно перевищує число звернень [5,6,15]. Це може пояснюватися особливостями культури, яка, досить толерантно ставиться, наприклад, до такого явища, як жіноча емоційна залежність і співзалежність [1,2,11]. Разом з тим, із 140 опитаних нами жінок у віці від 20 до 30 років, більшість (58%) не задоволені своїми відносинами та хотіли б багато в них змінити. **Метою** нашої роботи було дослідити психологічні особливості залежного кохання у жінок і на основі отриманих результатів розробити основні кроки спрямовані на профілактику та лікування схильності жінок до стосунків міжособистісної залежності.

**Характеристика вибірки і методів дослідження.** Для діагностики рівня залежності у жінок була використана методика Б. Уайнхолда [15]. Як об'єктивний критерій розподілу «залежних» і «незалежних» жінок використовувався мінімальний пороговий коефіцієнт, обчислений на вітчизняній вибірці О.С. Кочаряном і співавторами [5], який становить  $j = 45$  балів. За результатами опитування «залежну» групу склали 80, а «незалежну» - 60 жінок. Наведені нижче результати були отримані завдяки комплексу наступних психодіагностичних методик: 1) вивчення структури емоційного і тілесного досвіду у залежних жінок - методика семантичного диференціалу (СД); 2) модифікований варіант методу незавершених речень Сакса-Леві; 3) оцінка особистості - п'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрае-Коста; 4) вивчення інфантильних психотравм - методика ранніх спогадів WR Rule.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно з результатами нашого дослідження, почуття любові у залежних жінок є в значній мірі внутрішньо конфліктним і містить два взаємовиключних емоційних полюса. Один з цих полюсів спрямований до об'єкта любові, інший же - перешкоджає зближенню з цим об'єктом. Подібне припущення підтверджується отриманою нами психосемантичною структурою кохання у залежних жінок, для якої характерна наявність таких емоційних конструктів, як радість ( $U_p = 1,73$ ,  $p < 0,05$ ), задоволення ( $U_p = 3,72$ ,  $p < 0,01$ ), пристрасть ( $U_p = 1,89$ ,  $p < 0,05$ ), сором ( $U_p = 5,23$ ,  $p < 0,01$ ), страх ( $U_p = 5,6$ ,  $p < 0,01$ ), гнів ( $U_p = 5,78$ ,  $p < 0,01$ ), а також конструкту тіло (плоть) ( $U_p = 2,59$ ,  $p < 0,01$ ). В емоційній структурі залежного кохання (особливості його конотування) спостерігається значно більше зв'язків з негативними конструктами, які ймовірно, роблять його внутрішньо суперечливим,

біполярним, таким, що включає в себе взаєморетардуючі елементи. Подібна структура значно ускладнює внутрішнє прийняття та реалізацію почуття кохання.

Спираючись на отримані результати, ми також припустили, що для залежних жінок характерні такі типи контактів як відхід від сексуальності або, навпаки, сексуалізація контакту. У першому випадку контакт має соціалізовану форму, в ньому «накладається заборона» на сексуальну сферу відносин. У цьому сенсі інтерес представляє суб'єктивна значимість різних частин тіла - у цих жінок спостерігається Его-ідентифікація з руками ( $U_p = 2,13, p < 0,05$ ), шиєю ( $U_p = 2,38, p < 0,01$ ), обличчям ( $U_p = 2,94, p < 0,01$ ), що можна інтерпретувати як тілесну фіксацію на догенітальній сексуальності. Для такого тілесного рівня функціонування, тіло асексуально і цілком легітимно вписується в простір їх життєдіяльності.

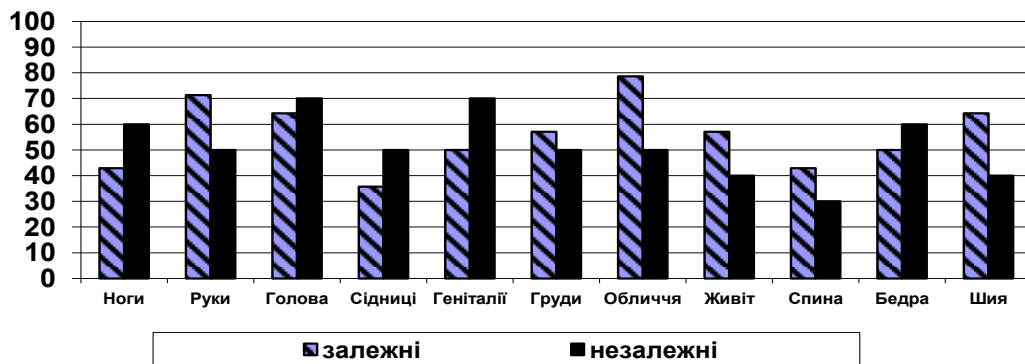


Рисунок 1. Відмінності в ідентифікації з різними частинами тіла між групою залежних і незалежних жінок

У другому випадку - жінки можуть сексуалізувати контакт, на що вказує наявність компонента пристрасті в психосемантичній структурі кохання. Разом з тим, ретардація пристрасті емоціями страху, сорому і гніву може вказувати на те, що сексуальність як така, у цих жінок перекрита, а зовнішня атрибутика має виключно маніпулятивний характер. Це припущення кореспондує з даними дослідження, згідно з якими, жінки залежної групи сприймають своє тіло як інструмент ( $U_p = 4,24, p < 0,01$ ) (фізична форма, функція залучення уваги і утримання партнера), а не як джерело задоволення. Основною ознакою цього типу контакту є нездатність до теплих, довірчих відносин або страх інтимності. Такі незрілі контакти стають причиною внутрішнього невдоволення жінок, а придушення інтимності і пристрасті у стосунках призводить до формування «порожній любові» [17].

З результатів також видно, що особливі особистісні риси залежних жінок створюють передиспонуєчі умови для побудови незрілих контактів. Наявність дитячих травм відкидання ( $U_p = 6,1306, p < 0,01$ ), покарання ( $U_p = 3,039, p < 0,01$ ) і приниженості ( $U_p = 2,3597, p < 0,01$ ), є сприятливим підґрунтям для розвитку таких якостей, як низька самооцінка ( $t = 2,99, p < 0,01$ ), схильність до підпорядкування (уникнення почуття провини) ( $t = -3,02, p < 0,01$ ), а також високому рівню тривожності ( $t = 3,11, p < 0,01$ ) і напруженості ( $t = 2,71, p < 0,05$ ).

Адиктивні жінки компульсивно відтворюють дитячий травматичний досвід у своєму вже дорослому житті, потрапляючи в емоційно холодні і навіть принизливі

відносини, наповнені соромом, страхом і гнівом. Повторна травматизація тільки підсилює відчуття своєї непотрібності й нікчемності, змушуючи з більшою силою "чіплятися" за партнера і, в той же час, відштовхувати його. В основі такого досвіду лежить глибока недовіра і неприйняття самої себе. На основі отриманих даних нами були розроблені основні принципи роботи з емоційно залежними жінками:

1) *аддиктивне кохання є придбаною дисфункціональною поведінкою, яка виникає в результаті психологічних травм дитинства [1,2,6,8,12,13,15 та інші]; 2) симптоми характерні для залежних відносин любові у жінок можуть мати різну ступінь вираженості.* На початкових етапах відносин прояв залежності може бути слабо помітним, жінка може сприймати свої відносини як повністю гармонійні, і тільки потім виникають фрустрація, біль та розчарування; 3) *схильність до міжособистісної залежності є характерною рисою жіночого гендеру [11,16].* Моделі «підпорядкування» в жіночій поведінці є проявом культурних ролей в домінаторній системі суспільства. Хоча пріоритети сучасного суспільства суттєво змінили роль жінки, це тільки посилило проблему. Популярна останнім часом жіноча емансипація, спрямована на ствердження своєї «незалежності» [1,2,11], в більшості випадків є не чим іншим, як способом відходу від близькості або зворотною стороною залежності (контрзалежністю); 4) *необхідність усвідомлення жінкою своєї залежності у відносинах кохання.* Аддикція у відносинах кохання часто залишається суб'єктивно «непоміченою» залежною жінкою, що сприяє її нормалізації та широкому розповсюдженню [2,5,10,12,15]. 5) *прийняття відповідальності за відносини.* Міжособистісна залежність виникає з ілюзії про те, що любов і прийняття, безпека і спокій, які не були забезпечені в дитинстві матір'ю і батьком, тепер залежать від партнера. Залежна жінка, як правило, проектує свої тривоги та очікування на нього, регресивно йдучи від власної відповідальності; 6) *основна мішень психокоррекційного впливу - Его-структури.* Основна проблема всіх адиктів, в першу чергу пов'язана з втратою або недостатньою диференційованістю власного «Я» [10,13,15], невмінням розпізнавати потреби «дорослого» і потреби «внутрішньої дитини»; 7) *інтеграція (зближення) зрілої частини Его-структур зі структурами «внутрішньої дитини», як необхідний елемент корекційного впливу.* Заради виживання в дисфункціональній родині дівчинці доводилося пригнічувати свої природні спонукання і пристосовуватися до фальші. У зрілому віці такі жінки насилу розпізнають свої дійсні бажання і можливості їх реалізації; 8) *спрямованість на емоційний досвід.* Робота з почуттями, має велике значення для розкриття сутності жінки [15]. Відчуття своєї зіпсованості, яке часто супроводжує залежних жінок, зумовлене внутрішнім «багажем» невиражених образ і гніву; 9) *актуалізація жіночності як важливого елементу статевої ідентичності жінок.* На думку Б. Мартель [8] батьки, які не здатні впоратися зі своїми власними сексуальними почуттями, могли занадто рано зривати «природний цикл відносин», придушуючи в собі будь-які ознаки ніжності. У зв'язку з цим, будь-які прояви своєї жіночності дівчинка могла трактувати як неприйнятні і аморальні, і надалі транслювати цей досвід (свідомо чи несвідомо) у доросле життя; 10) *корекція патологічних життєвих сценаріїв особистості залежних жінок.* Неприйняття жіночої гендерної ролі може бути виражене у ряді девіантних життєвих сценаріїв [4]; 11) *робота з тілом.* У

залежних жінок тіло, в певному розумінні, «позбавлене життя» (у ньому немає пристрасті, а радість, любов і задоволення ретардовані негативними емоціями). Негативна семантика власного тіла змушує жінок сприймати його як «брудне» і негідне любові.

Прийняття до уваги вище зазначених принципів та робота у цих напрямках орієнтовані на формування відносин психологічної інтимності у жінок, які психологічно залежать від своїх партнерів. В якості основного методологічного підходу нами була запропонована *клієнт-центрована парадигма*. Важливим фактором у процесі лікування залежності є такі взаємини між психотерапевтом і клієнтом (групою), які мають високий ступінь довіри, осмислення і співпраці. Процес звільнення від залежності в коханні може бути досить болючим. Часто люди бояться йти на «зіткнення» зі своїми травмами і проблемами - їм заважає страх, почуття провини, сорому [3,13]. Учасник психокорекційного процесу повинен відчувати готовність психотерапевта зрозуміти проблеми клієнта і прийняти «потік» його хворобливих почуттів. Досвід бути зрозумілим і прийнятим в атмосфері повної довіри сам по собі вже є саногенним. У цьому сенсі принципи Клієнт-центрованим психотерапії, запропоновані К. Роджерсом, є важливими і необхідними умовами для успішної психокорекційної роботи з емоційно залежними особистостями [3,14]:

Перша умова - *конгруентність*. В основі емоційної залежності лежить глибока недовіра до себе та людей. За нездатністю встановлювати зрілі міжособистісні відносини, як правило, ховається страх бути обманутим (відкинутим, зрадженим). Ця умова передбачає, що процес психологічної допомоги будується на відкритій і щирій основі. У цьому сенсі психотерапевт повинен бути максимально чесний не тільки перед клієнтом, але і перед самим собою. Будь-які нещирі, «фальшиві» дії психотерапевта можуть стати черговою травмою для адикта кохання. Водночас щирість думок, поведінки і почуттів терапевта, запрошують клієнта в якісно нові відносини, в яких можна вільно висловлювати свої почуття, дозволяючи собі бути самим собою.

*Емпатичне розуміння*, як друга необхідна умова психологічної допомоги, передбачає розуміння світу клієнта таким, яким клієнт бачить його сам, причому це не просто розуміння його слів, а й розуміння його глибинних переживань [14]. Пригнічені почуття залежного клієнта часто стають причиною відчуття сплутаності і безпорадності. Емпатичне реагування психотерапевта на почуття клієнта, які клієнт сам насилу усвідомлює, дає йому можливість повірити в те, що терапевт його дійсно розуміє і що його (клієнта) почуття реальні і заслуговують на увагу. «Відобиваючи» почуття клієнта терапевт, тим самим, розширює простір його самосвідомості. Оскільки залежна особистість постійно має сумніви з приводу того, наскільки вона потрібна і цікава іншій людині, у даному процесі важлива не стільки точність розуміння клієнта, скільки інтерес, до світу клієнта з боку терапевта [3,14].

Третя умова виражається в *безумовному позитивному ставленні* до клієнта. Ця умова реалізується через повагу, сердечність, прийняття і підтримку з боку терапевта. Для залежних особистостей цей досвід має особливо велике значення, оскільки з дитинства вони відчували нестачу в останньому. Дефіцит любові і відсутність безумовного прийняття і підтримки, які людина повинна отримувати з ранніх років у відносинах з рідними (насамперед із матір'ю) - блокує

в людині вроджене прагнення до самостійності і розвитку. Завдання терапевта в даному сенсі допомогти клієнту «рости». Даючи клієнту тепло, турботу і любов терапевт заповнює порожнечі, що утворилися і тим самим створює новий простір для зростання клієнта.

**Висновки:**

1. Адиктивне кохання є комплексним розладом, яке широко поширене в нашій культурі. До психологічних особливостей жінок, які перебувають у відносинах залежного кохання відносяться: виражена конотація почуття кохання негативними конструктами страху, сорому і гніву, які роблять його внутрішньо конфліктним, біполярним, таким що включає в себе взаєморетардуючі елементи.

2. Залежні жінки мають кілька суперечливих тенденцій: з одного боку вони виявляють спрямованість на соціальні контакти, однак при цьому перебивають у собі сексуальність, про що свідчить ідентифікація з догенітальними зонами; з іншого боку - наявність пристрасті в психосемантичній структурі кохання, вказує на схильність до сексуалізації контактів, яка ймовірно носить маніпулятивний характер, так як пристрасть ретардована емоціями страху, сорому і гніву.

3. Процес звільнення від залежності в любові може бути досить болючим. Залежним жінкам складно бути в контакті зі своїми істинними переживаннями, вони потребують розуміння і прийняття, тому, на наш погляд, клієнт-центрована парадигма, є найбільш оптимальною при роботі з емоційно залежними особистостями.

4. Мішенями психокорекційного впливу є такі структурні утворення особистості: Его-структури особистості, статево-рольові сценарії жінок, інфантильний (травматичний досвід) і відповідні переживання.

**Список використаних джерел**

1. Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
2. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования – СПб.: Речь, 2004. – 368 с.
3. Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / [под ред. Д. Брэзиера; пер с англ]. - М.: Когито-Центр, 2005. - 315 с.
4. Кочарян А.С. Женские архетипы синдрома “эмоционального холода” в народных сказках / А.С. Кочарян, Н.Н. Терещенко, Т.С. Асланян // Научно-практический журнал: Наука і освіта 2007. № 8-9 С.72-75.
5. Кочарян А.С. Психометрическая оценка методики диагностики зависимости Б. Уайнхолда / А.С. Кочарян, Е.В. Фролова, Н.А. Смахтина // Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. – 2006. - № 718- с. 47-51.
6. Кочарян А.С. Токсическая любовь как форма патологии супружеских отношений / А.С. Кочарян, Р.П.Федоренко // Вісник Харківського університету. Серія психологія. – 1998, № 419.- С. 87-91.
7. Льюис К. Любовь / Вопросы философии. 1989. №8.
8. Мартель Б. Сексуальность, любовь и Гештальт – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
9. Минигалиева М. Зрелые межличностные отношения: условия развития / М. Минигалиева, Н. Ничепоренко // Прикладная психология и психоанализ. - 2001. - №2. – С.57-66.
10. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь – М.: ПЕР СЭ, 2009. – 352 с.
11. Палуди М. Женская психология - СПб: Прайм-Еврознак: - 2007, - 384 с.
12. Пил С. Любовь и зависимость / С. Пил, А. Бродски – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005 – 384 с.
13. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга [Пер. с англ. Р.Р. Муртазина]. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 240 с.
14. Роджерс К.Р. Клиент-центрированная психотерапия – М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2002. – 511 с.

15. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд; пер. с англ. А.Г. Чеславской – М.: Независимая фирма «Класс», 2003. – 224с.
16. Josselson, R (1987), Finding Herself: pathways to identity development in women. London: Jossey-Bass.
17. Sternberg R.J. Triangulating Love. // Sternberg R.J. & Barnes M.L. (edc). The Psychology of Love.- New Haven, ST: Yale University Press, 1988.-P.119-138.

Отримано 20.06.2014 р.

УДК 316.614.5

**Крайлюк А.І.**<sup>°</sup>

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, аспірант (м.Київ)

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ПРОБЛЕМИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ В АСПЕКТІ ВИБОРУ ПОДРУЖНЬОГО ПАРТНЕРА**

*У статті здійснено теоретичний аналіз прийняття рішення, розглянуті різноманітні теорії вибору та проаналізовано феномен вибору в аспекті вибору подружнього партнера. Джерела – 17*

**Ключові слова:** феномен вибору, прийняття рішення, соціальний вибір, умови невизначеності, парадокс вибору

*В статье осуществлен теоретический анализ принятия решения, рассмотрены различные теории отбора и проанализированы феномены предпочтений в аспекте выбора супружеского партнера. Источники – 17.*

**Ключевые слова:** феномен выбора, принятие решения, социальные предпочтения, условия неопределенности, парадокс антологии

*The article represents theoretical analysis of decision-making and various theories of choice. The preferences phenomena in terms of picking a marriage partner have been analyzed. Sources – 17.*

**Keywords:** choice phenomenon, decision-making, social preferences, uncertainty conditions, paradox of choice

**Актуальність.** Людське життя – це безперервний процес прийняття ділових і особистісних рішень. Кожен з нас протягом дня робить сотні, а протягом життя тисячі виборів. Саме вони визначають наше життя, тому важливість здійснення правильного вибору неможливо переоцінити. На сьогодні недостатньо чітко визначеним залишається феномен прийняття рішення, особливо специфіка прийняття одного із найважливіших рішень в житті – вибір подружнього партнера. Адже це важливий процес, від якого залежить наскільки здоровими стануть взаємовідносини в майбутній сім'ї, наскільки щасливими будуть її члени. Таким чином ми спробуємо дослідити, як же відбувається прийняття рішень, від чого залежить і яким має бути «правильний вибір».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема прийняття рішення як міждисциплінарна наукова категорія є об'єктом вивчення безлічі дисциплін: психології, філософії, економіки, соціології, політології, менеджменту, математики, теорії ймовірності і т.д. І якщо соціальні науки акцентують свою увагу