

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ЛАВРИНІВ Анастасія Ярославівна

Особливості формування та становлення
співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї/
Peculiarities of the formation and development of
codependent relationships in a large family

спеціальність: 231 - Соціальна робота
освітньо-наукова програма - Соціальна робота та соціальна політика

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
СРСПм-21
А. Я. Лавринів (Вітвіцька)

Науковий керівник:
к.соц.н., доцент, В. С. Біскуп

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:

«_____»20р. Завідувач кафедри
А.Н.Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
 РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ	
СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У БАГАТОДІТНИХ СІМ'ЯХ.....	8
1.1. Історія постання поняття співзалежності в багатодітній сім'ї	8
1.2. Соціально-психологічні аспекти формування співзалежності у сім'ях .	12
Висновки до розділу 1	18
 РОЗДІЛ 2	
ВЗАЄМОСТОСУНКИ У БАГАТОДІТНІЙ СІМ'І	
ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	19
2.1. Особливості міжособистісної взаємодії у великій родині	19
2.2. Проблема системної детермінації феномена співзалежності у багатодітній сім'ї	25
Висновки до розділу 2	31
 РОЗДІЛ 3	
ПРАКТИКА ВИВЧЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ	32
3.1. Дослідження віктимної ідентичності співзалежності в сім'ї	34
3.2. Рекомендації щодо вивчення співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї	37
Висновки до розділу 3	42
 ВИСНОВКИ	 44
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 50

АНОТАЦІЯ

Лавринів А.Я. Особливості формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 231 Соціальна робота, ОНП «Соціальна робота та соціальна політика». – Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2025.

У магістерській роботі досліджено проблематику формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї. Зокрема, вивчено історію постання поняття співзалежності в багатодітній сім'ї і означено соціально-психологічні аспекти її формування. А також показано особливості міжособистісної взаємодії у великій родині, досліджено проблему системної детермінації феномена співзалежності в багатодітній сім'ї, проведено практичне дослідження й подані рекомендації.

ANNOTATION

Lavryniv A. Ya. Peculiarities of the formation and development of codependent relationships in a large family. Manuscript.

Research for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 231 Social work. – Western Ukrainian National University. Ternopil, 2025.

The master's thesis explores the issue of the formation and development of codependent relationships in large families. Specifically, it examines the historical evolution of the concept of codependent within the context of large families and identifies the socio-psychological aspects of its formation. Additionally, it highlights the features of interpersonal interaction in large families, investigates the problem of systemic determination of the phenomenon of codependent in such families, conducts a practical study, and provides recommendations.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження особливостей формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї зумовлена зростаючим інтересом до вивчення внутрішньосімейних взаємин та їхнього впливу на психологічний розвиток кожного члена родини. Багатодітні сім'ї є специфічним соціальним довкіллям, у якому інтенсивна взаємодія між членами може сприяти як гармонійному розвитку особистості, так і формуванню дисфункційних моделей поведінки, зокрема співзалежності. У сучасному суспільстві багатодітні сім'ї зіштовхуються із szeregoю викликів, серед яких економічні труднощі, обмеженість ресурсів, соціальний тиск, недостатня увага до кожної дитини та напруження у взаєминах між батьками і дітьми. За таких умов можуть виникати співзалежні стосунки, які характеризуються надмірною емоційною залученістю, а також залежністю від емоційного стану інших членів сім'ї, порушенням особистісних меж та ролей. Вивчення цього феномена є важливим з кількох причин. По-перше, співзалежність у багатодітній сім'ї може значно впливати на психологічне здоров'я дітей та батьків, обмежуючи їхню здатність до автономного розвитку, прийняття рішень та побудови здорових стосунків за межами родини. По-друге, дослідження сприятиме виявленню механізмів формування співзалежності та визначенню чинників, які її посилюють чи, навпаки, послаблюють. По-третє, результати такого аналізу можуть бути використані для розробки профілактичних і корекційних програм, що спрямовані на підтримку багатодітних сімей, покращення їхньої взаємодії та зменшення негативного впливу співзалежності. Загалом, актуальність теми нашого кваліфікаційного дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу специфіки міжособистісних взаємин у багатодітних сім'ях, їх впливу на розвиток особистості та пошуку ефективних шляхів підтримки таких родин у сучасному соціокультурному контексті української держави.

Стан дослідження проблематики. Проблематика формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї є складним

міждисциплінарним питанням, яке охоплює психологічні, соціологічні, освітянські й культурологічні аспекти. Стан її дослідження відображає зростаючий інтерес наукової спільноти до аналізу особливостей внутрішньосімейної динаміки та її впливу на розвиток і функціонування особистості. У психології питання співзалежності в сім'ї досліджується переважно у контексті дисфункційних сімейних взаємин, зокрема тих, які характеризуються наявністю залежностей (алкогольних, наркотичних чи інших), насильством чи іншими кризовими проявами. Співзалежність розглядається як феномен, що формується через порушення меж міжособистісної взаємодії, надмірну емоційну прив'язаність, а також нездатність членів сім'ї до автономності. Дослідження багатодітних сімей як специфічного соціального середовища вказує на унікальні умови, що сприяють як гармонійному, так і дисфункціональному розвитку міжособистісних взаємин. Багатодітність створює специфічний контекст для формування дитячої ідентичності, соціалізації та рольової взаємодії. Водночас у таких сім'ях можливий розвиток співзалежності через емоційну перевантаженість батьків, брак уваги до окремих дітей і порушення сімейних ролей. Соціологічні дослідження багатодітних сімей головно акцентують увагу на соціальних чинниках, які впливають на сімейну динаміку, включаючи економічні труднощі, соціальну ізоляцію, низький рівень матеріального забезпечення тощо. Ці умови можуть підвищувати ризики виникнення співзалежних стосунків через посилення внутрішньосімейної напруги та емоційної взаємозалежності. Освітянський підхід зосереджується на ролі виховання у формуванні моделей поведінки та взаємодії між дітьми й батьками. Окремо слід зазначити, що багатодітні сім'ї часто опиняються у зоні підвищеного ризику через недостатню увагу суспільства до їхніх проблем. Це підсилює актуальність розробки соціальних програм і психологічних інтервенцій, спрямованих на збереження гармонійних сімейних стосунків та запобігання формуванню співзалежності.

Феномен співзалежності лише починає привертати увагу у вітчизняному науковому просторі. Серед українських учених, які займаються цією темою, можна виділити Л. Березовську [2], Г. Жемчужну [11], М. Жидко [12], Н. Коляду [17]. Вивченням цього явища займаються такі дослідники сучасної психології співзалежності, як Т. Вакуліч [4-5], І. Лиманкіна [22], М. Мілушина [25-26], Ю. Чернецька [32]. Їхні роботи зосереджені, зокрема, на визначенні терміну «співзалежність», розгляді цього феномену як стану, що виникає у особистості під час тривалого взаємодії з партнером, який має залежності, а також на вивченні схильності до співзалежності та чинників, які сприяють формуванню цього явища. Таким чином, хоча проблематика співзалежності у багатодітних сім'ях частково висвітлена в науковій літературі [1-42], вона потребує подальшого аналізу з урахуванням сучасних соціокультурних викликів. Це включає глибше дослідження механізмів формування співзалежних стосунків, їхніх наслідків для психологічного стану членів сім'ї та розробку інструментів підтримки багатодітних сімей.

Об'єктом дослідження є внутрішньосімейні взаємини у багатодітних сім'ях.

Предметом дослідження постають особливості формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях з урахуванням їх психологічних, соціальних та емоційних детермінант.

Мета дослідження: визначити специфіку формування та розвитку співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити історію постання поняття співзалежності в багатодітній сім'ї;
- 2) означити соціально-психологічні аспекти формування співзалежності;
- 3) показати особливості міжособистісної взаємодії у великій родині;
- 4) опрацювати проблему системної детермінації феномена співзалежності в багатодітній сім'ї;
- 5) провести практичне дослідження і дати рекомендації.

Методи дослідження охоплюють як теоретичні, так і емпіричні підходи. Теоретичний аналіз включає вивчення наукових джерел, а також синтез здобутих знань для створення системного уявлення про проблему. Емпіричні методи передбачають спостереження за взаємодією членів багатодітних сімей у природному середовищному довіллі, проведення опитування і тестів на визначення сімейних ролей. Додатково застосовувалася соціометрія. Комплексний підхід дозволяє отримати повноцінну картину феномена співзалежності у багатодітних сім'ях та розробити ефективні рекомендації.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних особливостей формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях, що дає змогу уточнити механізми, чинники та умови їх виникнення. Здійснено аналіз внутрішньосімейної взаємодії в багатодітних родинах крізь призму феномена співзалежності, враховуючи як зовнішні соціально-економічні обставини, так і внутрішньоособистісні характеристики членів сім'ї. Дослідження збагачує наукові знання новими даними щодо впливу емоційної залученості, порушення меж та ролевої дисфункції на розвиток співзалежності в умовах багатодітної родини.

Теоретичне значення полягає у систематизації наукових уявлень про співзалежні стосунки та їхню динаміку в багатодітних сім'ях. Результати дослідження розширюють розуміння впливу багатодітності на структуру міжособистісних взаємин у сім'ї, зокрема стосовно формування дисфункціональних моделей поведінки. Вони сприяють уточненню ролі сімейних, індивідуально-психологічних та соціальних чинників у процесі становлення співзалежності, що є важливим для подальших досліджень у сфері сімейної психології та соціальної роботи. Отримані висновки можуть стати основою для розробки моделей профілактики та подолання співзалежних стосунків у багатодітних родинах.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів для розробки ефективних профілактичних, діагностичних та корекційних програм, спрямованих на підтримку багатодітних сімей та

подолання співзалежних стосунків. Отримані емпіричні дані можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють із багатодітними родинами, зокрема для ідентифікації факторів ризику формування співзалежності, покращення сімейної взаємодії та сприяння гармонійному розвитку кожного члена родини. Результати можуть бути застосовані у сфері освітніх і тренінгових програм для підвищення обізнаності батьків щодо впливу емоційної залученості, порушення меж та ролевої дисфункції на сімейні стосунки. Вони також можуть бути корисними для створення рекомендацій щодо оптимізації внутрішньосімейних відносин, спрямованих на зменшення негативного впливу співзалежності на психологічне здоров'я дітей і батьків. Зокрема, отримані знання можуть знайти практичне застосування в консультуванні та терапії багатодітних сімей, а також у формуванні державних соціальних ініціатив, спрямованих на підтримку таких родин у сучасному суспільстві.

Структура магістерського дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку 42 використаних джерел. Загальний обсяг становить 53 сторінок, із них 49 сторінок склав основний текст. Результати дослідження відображені в одній опублікованій науковій статті, двох авторських тезах доповідей.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У БАГАТОДІТНИХ СІМ'ЯХ

1.1. Історія постання поняття співзалежності в багатодітній сім'ї

Співзалежність (кодепенденція) є складним феноменом, що охоплює сферу міжособистісних стосунків, емоційних зв'язків та поведінкових моделей. Спочатку це поняття постало в контексті вивчення алкогольної та наркотичної залежності, однак із часом його значення значно розширилося, охопивши різноманітні аспекти взаємозалежних стосунків. Історія формування концепції співзалежності починається у 40-х роках минулого століття, коли американський психіатр Х.Тібов та психологи, які працювали з анонімними алкоголіками, звернули увагу на особливості поведінки членів родин залежних осіб. Вони виявили, що рідні часто демонструють поведінкові патерни, які сприяють продовженню залежності. Ці моделі включали надмірну емоційну залученість, спроби контролювати поведінку залежної особи, а також жертвування власними потребами заради інших. У 80-х роках минулого століття концепція співзалежності була детально розроблена у працях М. Бітті, яка популяризувала даний термін [38-42]. Сучасне розуміння співзалежності вийшло за межі первісного контексту залежності від психоактивних речовин. Вона розглядається як порушення емоційних і поведінкових меж у міжособистісних стосунках, яке може проявлятися у будь-якому типі взаємодії: у романтичних, сімейних, дружніх чи професійних зв'язках. Науковці наголошують, що співзалежність є багатовимірним явищем, яке поєднує три компоненти (рис. 1.1):

- 1) емоційний (надмірна тривожність, страх самотності);
- 2) когнітивний (переконання про власну відповідальність за інших);
- 3) поведінковий (контроль, уникнення конфліктів, самопожертва).

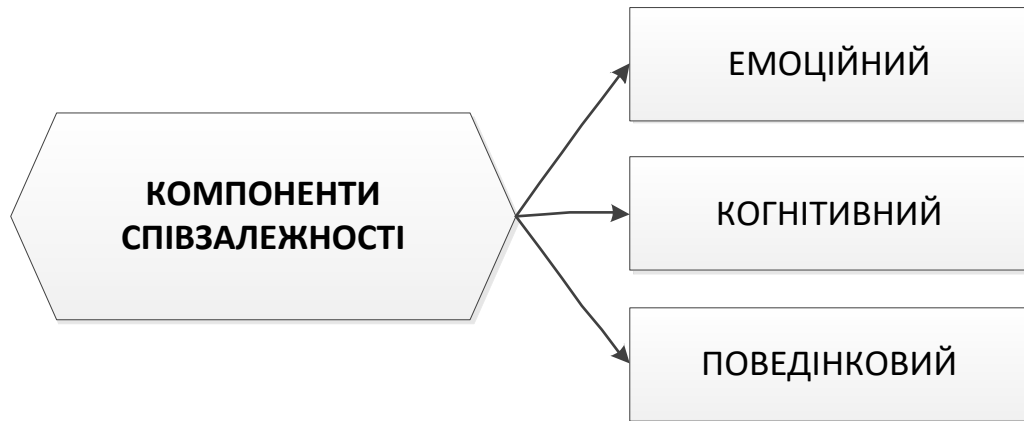


Рис. 1.1. Компоненти співзалежності

Одним із ключових аспектів співзалежності є порушення особистісних меж. Особа, схильна до співзалежності, часто ідентифікує свої емоції, потреби та самооцінку з переживаннями та станом іншої людини. Це може бути наслідком дитячого досвіду, зокрема виховання у дисфункціональних сім'ях, де існувала емоційна або фізична занедбаність, жорстоке поводження чи інші види сімейних криз. Деякі сучасні дослідники, зокрема Р. Вегшейдер-Круз, відзначають, що співзалежність формується в умовах, коли дитина змушена брати на себе дорослі ролі, наприклад, виступати посередником у конфліктах між батьками чи відповідати за добробут інших членів родини. Такий досвід створює схильність до побудови стосунків, заснованих на контролі, страху втрати та постійному самозреченні. Значущою є також еволюція підходів до лікування співзалежності. У сучасній психології її розглядають не лише як проблему, пов'язану з міжособистісними стосунками, але і як внутрішній конфлікт, пов'язаний із відчуттям власної цінності та здатністю задовольняти особистісні потреби. Терапевтична робота зі співзалежними включає розвиток навичок саморефлексії, постановку здорових меж, відновлення емоційної автономії та навчання приймати відповідальність лише за власне життя. Концепція співзалежності отримала критичне переосмислення в сучасному науковому дискурсі. Хоча це поняття використовується для опису

багатьох типів дисфункційних стосунків, варто наголосити на його граничній суб'єктивності та розмитості. Наприклад, існують застереження щодо патологізації звичайних емоційних зв'язків, які можуть бути інтенсивними, але не обов'язково шкідливими.

Багатодітна сім'я є унікальним соціальним інститутом, який має суттєвий вплив на формування особистості, соціалізацію дітей і взаємини між членами родини. Відмінною рисою багатодітних сімей є те, що в умовах обмежених ресурсів та багатокомпонентної динаміки взаємодії члени родини зіштовхуються із особливими викликами, які впливають на формування їхніх цінностей, комунікативних моделей та емоційних зв'язків. Такою зазвичай розуміють родину, в якій виховується троє і більше дітей. Означені сім'ї створюють специфічне середовище довкілля для соціалізації, у якому відбувається постійна взаємодія між великою кількістю людей, що мають різний вік, досвід та інтереси. Особливість багатодітної родини полягає у необхідності вибудовування складної системи комунікації, розподілу ролей та ресурсів, зокрема часу, уваги та матеріальних благ. У багатодітних сім'ях відзначається висока інтенсивність міжособистісних контактів. З одного боку, це створює умови для розвитку соціальних навичок, емпатії та вміння співпрацювати. Діти змалку привчаються взаємодіяти в групі, що позитивно впливає на їхню здатність адаптуватися в соціумі. З іншого боку, велика кількість членів родини може призводити до конкуренції за ресурси, що іноді стає джерелом конфліктів.

Батьки в багатодітній сім'ї виконують центральну роль у формуванні сімейного мікроклімату. Вони постають не лише джерелом матеріального забезпечення, але й як основні регулятори емоційних і поведінкових норм. Часто у таких родинах наявний диференційований підхід до виховання, коли кожна дитина отримує різну міру уваги, залежно від віку, статі чи індивідуальних потреб. Багатодітні батьки нерідко зіштовхуються із емоційним вигоранням через підвищений рівень відповідальності. Це може впливати на їхню здатність ефективно підтримувати емоційний баланс у родині. У деяких

випадках старші діти змушені брати на себе частину батьківських функцій, допомагаючи молодшим. Така ситуація, хоч і сприяє розвитку відповідальності, іноді викликає напруження чи навіть почуття несправедливості.

Взаємини між братами і сестрами у багатодітних сім'ях є важливим аспектом їхнього емоційного та соціального розвитку. Дослідження виявляють, що в таких сім'ях діти здобувають навички вирішення конфліктів, навчання співпраці, а також формують почуття підтримки та взаємодопомоги. Водночас, існує ризик виникнення суперництва, особливо за увагу батьків. Розподіл ролей у дитячій групі є ще одним характерним аспектом багатодітної сім'ї. Старші діти зазвичай виконують роль лідерів і наставників, тоді як молодші більше орієнтовані на отримання допомоги та захисту. Така система сприяє формуванню соціальних навичок, однак вона може створювати тиск на старших дітей через завищені очікування з боку батьків.

Емоційний клімат у багатодітній сім'ї залежить від здатності батьків забезпечити гармонію та уникати фаворитизму. Проблема нерівності у ставленні до дітей часто стає джерелом напруги, особливо якщо одна дитина сприймається як «улюбленець». Це може формувати почуття образи чи заздрості серед інших дітей. Водночас, у багатодітних родинах часто спостерігається висока згуртованість. Складнощі, з якими вони стикаються, об'єднують членів сім'ї та формують колективну ідентичність. Відзначено, що діти з багатодітних сімей часто демонструють більший рівень толерантності та емпатії в порівнянні з дітьми з малодітних родин. Сучасне суспільство ставить перед багатодітними сім'ями низку викликів. Серед них – економічні труднощі, соціальний тиск і стигматизація. Нерідко батьки стикаються з браком часу на кожну дитину, що може впливати на якість емоційного контакту. Іншою проблемою є психологічний вплив на дітей. У деяких випадках у багатодітних сім'ях виникає схильність до формування співзалежних стосунків, коли емоційний стан однієї особи стає визначальним для всієї родини. Це може створювати додаткові складнощі у розвитку індивідуальної автономії кожного члена родини.

У наукових дослідженнях багатодітних сімей залишається багато невирішених питань, зокрема щодо оптимальних підходів до підтримки таких родин. Значний інтерес викликає вивчення психологічного здоров'я дітей, їхнього соціального становлення та тих чинників, які сприяють побудові гармонійних взаємин.

1.2. Соціально-психологічні аспекти формування співзалежності у сім'ях

Формування співзалежності в сім'ї є складним соціально-психологічним процесом, що виникає під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. Співзалежність як психологічний феномен має вплив на особистісний розвиток членів родини, на їхню емоційну стабільність і соціальну адаптацію. У сучасних умовах цей процес набуває особливої актуальності через численні соціальні, економічні та культурні зміни, які визначають нові виклики для сімейних відносин. Розуміння соціально-психологічних аспектів цього явища дозволяє краще осмислити механізми, які сприяють формуванню співзалежних стосунків, а також виявити можливості для їх корекції.

Співзалежність у сім'ї можна охарактеризувати як патологічну форму взаємодії між її членами, коли один або кілька індивідів відчують надмірну емоційну залежність від іншого, часто жертвуючи власними потребами заради задоволення потреб інших. Відмінною рисою співзалежних стосунків є порушення особистісних меж і нездорові патерни взаємодії, що створюють емоційну напругу та нездатність до самостійного розвитку. Соціально-психологічні аспекти формування співзалежності в сім'ї охоплюють чинники, які можна поділити на зовнішні і внутрішні. Вони взаємодіють між собою і впливають на психічний і емоційний клімат у родині (рис. 1.2).

Зовнішні – це соціальні, економічні, культурні та інші умови, які визначають способи взаємодії членів родини з навколишнім середовищем і

можуть сприяти розвитку співзалежних стосунків. Серед них варто виділити наступні:

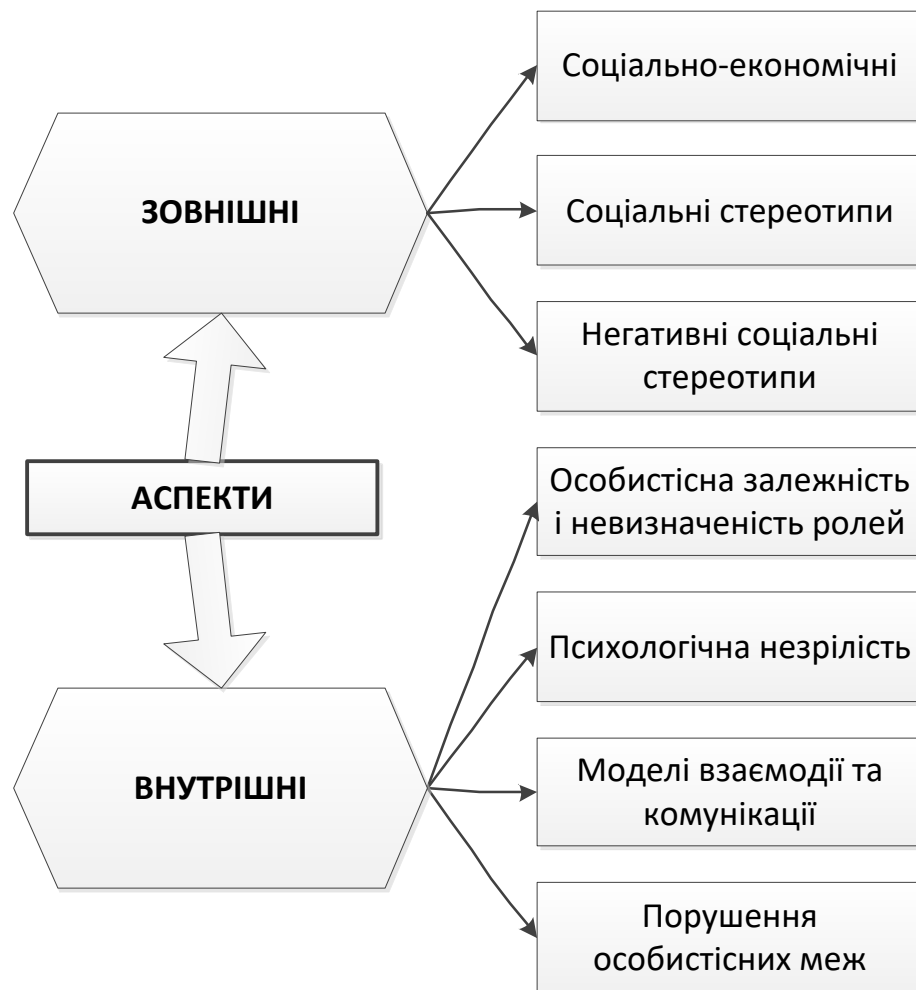


Рис. 1.2. Соціально-психологічні аспекти формування співзалежності в багатодітній сім'ї

А) Соціально-економічні труднощі. Важливим зовнішнім чинником, що сприяє формуванню співзалежності в сім'ї, є матеріальні труднощі. Низький рівень доходів, нестабільність на ринку праці, проблеми з працевлаштуванням, а також соціальна нерівність можуть призводити до стресу, що впливає на емоційну атмосферу в родині. Коли родина відчуває брак матеріальних ресурсів, один із членів може стати відповідальним за забезпечення інших, що призводить до встановлення не тільки економічної, але й емоційної залежності.

Б) Соціальні стереотипи. У багатьох культурах існують стереотипи, що обмежують особистісну автономію членів родини. Наприклад, роль матері як

основного вихователя дітей, або роль батька як єдиного годувальника, часто ставлять членів сім'ї в обмежене становище, коли їхні потреби та бажання не враховуються в контексті родинних обов'язків. Це може призводити до виникнення не тільки емоційної залежності, але й до фізичної чи психологічної залежності від інших членів сім'ї.

В) Негативні соціальні впливи. Соціальні мережі, масмедіа та культурні норми часто пропонують ідеалізовані образи сімейних відносин, що може підвищувати тиск на родину. Страх не відповідати соціальним очікуванням або відчуття соціальної ізоляції можуть сприяти розвитку співзалежності. Наприклад, коли члени родини відчують необхідність відповідати певним стандартам, вони можуть почати жертвувати своїми потребами та перекладати відповідальність за емоційне благополуччя на інших.

Внутрішні чинники, або психічні та емоційні механізми, що визначають розвиток співзалежних стосунків, більш безпосередньо пов'язані з індивідуальними характеристиками членів родини та їхніми взаєминами. Це може бути як психологічний клімат у родині, так і особистісні особливості членів родини.

А) Особистісна залежність і невизначеність ролей. Одним з основних внутрішніх чинників розвитку співзалежності є відсутність чітко визначених ролей у родині, що веде до плутанини та невизначеності. Коли члени родини не мають можливості визначити свої особисті межі або автономії, вони починають надмірно залежати один від одного в емоційному чи психологічному плані. Особливо це стосується дітей, які в родинях з порушеними ролями можуть взяти на себе надмірну відповідальність за емоційний стан батьків, втрачаючи здатність до самостійного розвитку.

Б) Психологічна незрілість. У деяких випадках співзалежність може формуватися через психологічну незрілість одного з членів родини, що може бути пов'язано з недостатньо розвинутою здатністю до емоційної саморегуляції або низьким рівнем самооцінки. Це часто спостерігається в родинях, де один з батьків або старших дітей перебуває в стані депресії чи емоційної втоми, а інші

члени родини починають компенсувати цей стан за рахунок надмірної уваги та емоційної підтримки.

В) Моделі взаємодії та комунікації. Важливим внутрішнім фактором є те, як родина комунікує один з одним. У багатьох співзалежних родин домінує емоційно не здорова комунікація, така як маніпуляція, пасивна агресія або замовчування проблем. Відсутність відкритого та здорового діалогу ускладнює вирішення конфліктів і призводить до того, що одна сторона починає надмірно покладатися на іншу для емоційної підтримки.

Г) Порушення особистісних меж. Часто співзалежність виникає через порушення особистісних меж між членами родини. Коли один з членів родини має тенденцію до поглинання емоційного простору іншого, це призводить до того, що інша людина починає жертвувати власними потребами та бажаннями. У таких випадках емоційні та психологічні межі між людьми стають нечіткими, і це є одним з основних механізмів розвитку співзалежності.

Тож соціально-психологічні аспекти формування співзалежності у сім'ях визначаються складною взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників. Зовнішні умови, такі як соціальні стереотипи, економічні труднощі, а також соціальний тиск і культурні норми, можуть створювати умови для розвитку співзалежності, у той час як внутрішні чинники, зокрема психологічні особливості членів родини та специфіка їхніх взаємин, можуть безпосередньо сприяти цьому процесу. Розуміння цих аспектів є важливим для розробки ефективних психотерапевтичних і корекційних методик, спрямованих на підтримку родин у подоланні проблем співзалежності та формуванні здорових міжособистісних стосунків.

Співзалежність у сімейних відносинах є складним психологічним феноменом, що характеризується порушенням особистісних меж, надмірною емоційною залежністю і патологічною взаємодією між членами родини. Це явище особливо актуальне у багатодітних сім'ях, де взаємини можуть бути настільки складними, що один або кілька членів родини стають надмірно залежними від емоційного стану інших. Причини виникнення співзалежності в

багатодітних сім'ях є багатоаспектними і включають як зовнішні соціальні чинники, так і внутрішньо-сімейні фактори, пов'язані з індивідуальними особливостями її членів.

Одним із найбільш впливових зовнішніх факторів, що сприяють виникненню співзалежності в багатодітних сім'ях, є соціально-економічні умови. Багатодітні сім'ї часто стикаються з низьким рівнем доходів, що обмежує їх можливості для задоволення базових потреб, а також створює постійний стрес. Економічні труднощі, незабезпеченість необхідними ресурсами і відсутність достатнього фінансового забезпечення можуть призвести до того, що батьки зосереджуються на вирішенні матеріальних проблем, забуваючи про емоційне благополуччя своїх дітей. У таких умовах виникають ситуації, коли діти змушені відчувати відповідальність за емоційний стан батьків або навіть один за одного. Такі ситуації можуть сприяти розвитку співзалежності, коли діти беруть на себе роль «емоційних підтримок», намагаючись задовольнити потреби батьків або старших сестер та братів. Такі стосунки можуть призводити до порушення здорової ієрархії в сім'ї, де дитина відчуває себе відповідальною за емоційний стан дорослих, а це, у свою чергу, веде до зниження самооцінки та індивідуальної автономії. Психологічні фактори є важливим чинником, що визначає виникнення співзалежності у багатодітних сім'ях. Стиль виховання, який застосовують батьки, може суттєво впливати на формування здорових чи патологічних моделей взаємодії між членами родини. У випадку багатодітних сімей часто спостерігається відсутність часу та емоційних ресурсів для кожної дитини, що створює умови для розвитку прихованих чи явних форм емоційної залежності. Наприклад, надмірний контроль з боку батьків або, навпаки, занедбання виховання можуть сприяти формуванню патологічних стосунків у родині. Коли батьки не встановлюють чітких меж, діти починають брати на себе відповідальність за емоційний стан інших членів сім'ї. У таких умовах діти можуть розвивати підвищену чутливість до емоцій інших людей і починати жертвувати своїми потребами задля підтримки атмосфери благополуччя в родині. Цей процес

призводить до формування співзалежності, де емоційний стан дитини визначається емоціями батьків або інших дітей.

Іншим важливим аспектом є те, що в багатодітних сім'ях часто відбувається «перекладання» ролей. Наприклад, старші діти можуть брати на себе обов'язки, які зазвичай покладаються на батьків – допомагати виховувати молодших, виконувати роль «психологічної опори» для батьків. Це створює неправильне розподілення ролей у родині, де дитина стає залежною від емоційних потреб інших членів родини, а не здатною до самостійного емоційного розвитку.

Емоційний клімат у багатодітній родині має вирішальне значення для формування співзалежності. Якщо у родині панує постійна напруга, конфлікти між батьками, відсутність емоційної підтримки чи порушення емоційної стабільності, це може призвести до того, що діти починають сприймати себе як основних «захисників» батьків. У таких ситуаціях батьки можуть підсвідомо покладати на дітей роль емоційного підтримувача, в результаті чого діти зростають із відчуттям, що їхнє щастя і самопочуття залежить від емоційного стану інших членів родини.

Порушення емоційної стабільності батьків або старших дітей може також призводити до виникнення конфліктів, які діти намагаються вирішити, ставши «посередниками» у міжособистісних відносинах. Це є одним із головних чинників формування співзалежності, коли дитина, бажаючи підтримати родину, починає відчувати відповідальність за емоційний стан своїх батьків, а іноді навіть за їхні стосунки. У багатьох культурах існують певні стереотипи, що можуть сприяти розвитку співзалежних відносин у багатодітних сім'ях. Наприклад, в ряді традиційних суспільств жінки часто виконують роль основного вихователя дітей, а чоловіки – годувальників. Такі соціальні норми створюють у родині певний дисбаланс у розподілі обов'язків і відповідальності, що може призвести до того, що один з батьків, зазвичай матір, починає емоційно залежати від підтримки старших дітей, що часто призводить до формування співзалежних відносин. Також варто зазначити, що в

багатьох родин існує прихована конкуренція між дітьми, коли старші діти можуть відчувати себе відповідальними за добробут молодших братів і сестер. Це може стати джерелом емоційного тиску та призвести до формування емоційної залежності, де один із дітей починає переживати за емоційний стан інших членів родини.

Висновки до розділу 1

Багатодітна сім'я є складною, але унікальною соціальною системою, яка впливає на розвиток своїх членів у багатьох аспектах. Внутрішньосімейні взаємини формують фундамент для емоційного, соціального та особистісного розвитку дітей і дорослих. Гармонійна взаємодія у таких родин вимагає зусиль як з боку батьків, так і з боку суспільства, яке має надавати підтримку багатодітним сім'ям у подоланні сучасних викликів. Виникнення співзалежності в багатодітних сім'ях є складним та багатограним процесом, що формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Соціально-економічні труднощі, стереотипи, стиль виховання, емоційний клімат у родині, а також психологічні особливості членів родини створюють умови для розвитку цього явища. Формування співзалежності може мати далекосяжні наслідки для психічного і емоційного благополуччя членів родини, обмежуючи їх здатність до самостійного розвитку і створення здорових міжособистісних стосунків. Розуміння факторів, що сприяють співзалежності, є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки багатодітних родин і запобігання негативним наслідкам цього явища. Отже, співзалежність є складним і багатограним феноменом, що має як історичні корені в дослідженнях залежностей, так і сучасне розширене трактування, яке охоплює широкий спектр міжособистісних стосунків. Дослідження цього явища важливе для розуміння внутрішньосімейної динаміки, розвитку особистості та побудови здорових взаємин у сучасному суспільстві. У контексті психологічної практики це

поняття дозволяє визначити нові підходи до підтримки особистісної автономії та емоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ВЗАЄМОСТОСУНКИ У БАГАТОДІТНІЙ СІМ'Ї ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

2.1. Особливості міжособистісної взаємодії у великій родині

У партнерських відносинах один знаходиться в патологічній емоційній залежності від іншого. Тобто втрачає свої психологічні межі, просто розчиняється в партнері. Домінування, надмірна турбота та опіка, прийняття відповідальності за емоційний та матеріальний стан партнера на себе – це все, щоб прив'язати до себе, стати йому необхідним. В обох випадках робиться все, аби залишатися у відносинах. Такі відносини називають співзалежними. неусвідомлено обирають собі проблемних партнерів, відносини з якими допомагають їм почуватися псевдодобрими і створюють у них ілюзію свідомості їхнього життя [2; 17; 33; 39; 42].

Спочатку явище співзалежності було виявлено при взаємодії тих, хто залежить від алкоголізму (залежний) та поведінкою тих, хто піклується про них (рятувальники, вони ж співзалежні). Потім була помічена подібність співзалежних із сімей алкоголіків з тими, хто доглядає і піклується про тяжкохворих людей або страждають на психічні розлади. Далі коло людей, що у співзалежних відносинах ще більше розширили, спираючись на критерії таких відносин.

У контексті співзалежних взаємин навіть за наявності об'єктивних доказів, які свідчать про деструктивний характер існуючих стосунків, співзалежний партнер не вживає жодних заходів для їх розірвання. Це пояснюється тим, що особа, яка знаходиться у співзалежних відносинах, часто шукає виправдання як для себе, так і для свого партнера, прагнучи приховати істину від оточення. Коли постає питання про можливість завершення чи трансформації цих взаємин, співзалежна особистість відчуває значне занепокоєння, що часто супроводжується почуттям страху та невизначеності.

Це створює ситуацію, коли вона не може зробити кроки на розрив, а навпаки, тримається за ці відносини з ще більшою силою.

У разі спроби змінити динаміку відносин або вийти з них, співзалежна людина відчуває дискомфортний стан – самотність, спустошеність, розгубленість, які, як правило, можуть бути подолані лише через повернення до старих, знайомих, але деструктивних моделей поведінки, що вкорінені в її психіці. Співзалежність можна порівняти із залежністю від шкідливих звичок, таких як алкоголь або наркотики, оскільки людина починає використовувати взаємини як засіб для самозадоволення емоційних потреб, які вона не здатна задовольнити іншим способом. У таких випадках особа цілком зосереджена на поведінці і стані свого партнера, і навіть втрачає власну ідентичність та почуття самостійності.

Співзалежні люди часто прагнуть справляти хороше враження на інших і контролювати сприйняття свого Я ззовні, навіть за рахунок власної емоційної ідентичності. Вони намагаються догоджати оточуючим, часто жертвуючи своїми переконаннями, поглядами і почуттями, оскільки не довіряють своїм власним судженням. Вони не здатні чітко визначити власні психологічні межі, і тому можуть сприймати чужі проблеми як свої власні, втрачаючи здатність до розмежування особистих емоційних територій. Крім того, співзалежні індивіди часто грають роль жертви, страждаючи в тій чи іншій ситуації, проте миряться з нестерпними умовами, оскільки відчувають, що їхнє «право» – бути тим, хто наражається на страждання.

Нерідко співзалежні люди відчувають генералізоване почуття провини і вважають своє життя нікчемним. Вони не здатні жити для себе, оскільки фокусуються на потребах і бажаннях інших, що призводить до втрати самості і здатності до автономного існування. З огляду на це, можна стверджувати, що поведінка співзалежних осіб є формою непродуктивної адаптації, спрямованої на задоволення своїх емоційних потреб через турботу про тих, хто не може чи не бажає подбати про себе самостійно. У психотерапевтичному контексті все більше людей починають визнавати свої ознаки співзалежності, і це явище

набуває все більшої уваги серед спеціалістів. Проблема полягає в тому, що на сьогоднішній день питання про співзалежність ще не отримало чіткої класифікації в психології як окремий психологічний розлад, що стає темою для численних дебатів серед науковців і практиків.

Психологічні межі особистості формуються через усвідомлення індивідуального простору та здатність захищати свої емоційні кордони. Процес подолання симбіотичних відносин є важливою частиною психологічного розвитку, адже це означає набуття права на самовизначення, свободу вибору та відповідальність за власне благополуччя. Психологічна межа є основою для формування стійкої особистості, яка здатна здійснювати усвідомлений вибір у міжособистісних стосунках та автентично виражати свої почуття й переконання. Таким чином, розвиток особистості можна розглядати як процес формування власних психологічних меж, що дозволяє здійснювати свідомий і вибірковий підхід до взаємодії з іншими та забезпечує здорове функціонування як у родинних, так і в соціальних стосунках.

Усі члени сімей людей, які страждають різноманітними залежностями, перебувають у стані практично постійного стресу, якого необхідно пристосуватися, тобто. виробити навички, що допомагають адаптуватися до такої ситуації, у результаті людина просто розучується жити без стресу. Зазнає змін весь характер його відносин не тільки з членами сім'ї, але і з навколишнім світом загалом. Розглянемо приклад – чоловік є залежним від алкоголю, дружина у цьому випадку буде співзалежною. На початку дружина бере на себе роль «винуватиці» («це я винна, що він так поводиться»), посилює контроль за своїми словами, емоціями, поведінкою в цілому. Однак через деякий час вона розуміє, що, незважаючи на всі її спроби змінитися, чоловік продовжує зловживати алкоголем. Тоді жінка змінює свою позицію, стає «рятівницею», тобто посилює контроль над чоловіком. Життя її перетворюється на реактивний стан, що прямо залежить від вчинків чоловіка, втрачається інтерес до всього, крім проблем чоловіка. Відбувається активізація всіх психологічних захистів, проблема мінімізується, раціоналізується і навіть заперечується. Почуття

відповідальності за поведінку чоловіка ще більше посилюється. Подібні зміни в поведінці і світовідчутті не проходять даремно, у жінки через постійний стрес і ситуацію, що не вирішується, виникають різноманітні психосоматичні порушення, захворювання (виразкова хвороба шлунка, мігрень, депресія), часто вони стають трудоголіками («щоб забути»). У той самий час роль «рятівниці» має плюси: підвищується самооцінка, жінка перетворюється на авторитарного лідера, у якому тримається вся сім'я. Надалі усі зусилля рятівниці нічим добрим не закінчуються, її ніхто не дякує, і вона перетворюється на «переслідувальницю»: посилює почуття провини, викриває, отримуючи таким чином задоволення – своєрідна помста. Ситуація так і не змінюється, жінка починає почуватися жертвою (поганого поводження, обставин, людей тощо), але будучи співзалежною, вона цього не усвідомлює, потрапляючи в пастку співзалежності, в якій йде постійний рух по колу. У таких взаєминах фактично боротьба йде не за пошук шляхів виходу зі скрутної ситуації, а за визнання того, хто правий, хто винен [7; 11; 33; 36: 41].

Головне у співзалежності – емоційна несвобода, яка прогресує з часом. Те, що починалося як заклопотаність, може надалі призвести до ізоляції, депресії, емоційних зривів, думок про самогубство та ін. Поведінка співзалежних руйнівна, вона входить у звичку, яка не дає можливості набутти гармонії з найважливішою людиною – з собою.

Співзалежність – це залежність від відносин. Там, де в сім'ї є фізичне психологічне насильство, стосунки співзалежні. Там, де в сім'ї йде боротьба за владу, де постійно з'ясовують, хто має рацію, а хто винен стосунки співзалежні. Там, де у сім'ї принижують, ображають, б'ють – стосунки співзалежні. Там, де в когось із членів сім'ї є якась залежність відносини співзалежні. Співзалежність – це глибокий внутрішній біль. Там, де є співзалежні стосунки, рано чи пізно хтось із членів сім'ї зробить крок у бік залежності, і питиме, їстиме, прийматиме наркотики або гратиме в азартні ігри онлайн.

Співзалежні відносини – це відносини, де немає відкритого та прямого спілкування між учасниками. У таких відносинах багато маніпуляцій,

емоційного насильства, контролю та обміну сферами відповідальності. В результаті ці відносини, на диво, не розвалюються, а з кожним роком стають все міцнішими і міцнішими. Учасники таких відносин дедалі більше стають залежними один від одного. Здебільшого такі відносини будуються несвідомо. Кожен із учасників на рівні логіки прагнучим гармонії у відносинах. Але в ситуації стресу та особистої зацікавленості він виявлятиме ознаки співзалежної поведінки (маніпуляції, боротьба за владу тощо). Для своєї деструктивної поведінки учасників таких відносин є маса логічних пояснень, у які вони самі охоче вірять. Однією з головних рис співзалежних відносин є відкрите спілкування. З таких випадків з'являється стратегія приховувати від інших свій внутрішній світ, не показувати свої хворі місця, свої справжні почуття. Адже якщо інші не знатимуть те, що ти відчуваєш і хочеш, то вони не зможуть це використовувати з метою своєї боротьби за владу. Тому в співзалежних сім'ях ніхто не говорить про свої почуття та потреби [12].

Низька самооцінка – це основна характеристика співзалежності, на якій базуються всі інші. через низьку самооцінку співзалежні можуть постійно себе критикувати, але не переносять, коли це роблять інші, в цьому випадку вони стають самовпевненими обуреними, гнівними. Оскільки низька самооцінка співзалежних, ніби запрошує в їхнє життя біль, страждання, непереносні випробування через низьку самооцінку.

Співзалежна людина – це той індивід, хто повністю поглинений непереборним бажанням керувати поведінкою іншої людини і зовсім не піклується про задоволення власних життєво важливих потреб. над собою та своїми емоціями, над життям, страхом зіткнення з дійсною реальністю. Страх сковує тіло, заморожує почуття, веде до бездіяльності та фрустрації, позбавляє свободи вибору. Вважається, що співзалежність є такою самою хворобою, як і залежність. Проте, чим би не була співзалежність – окремою хворобою, реакцією на стрес або розвитком особистості, – порівняння цього стану із залежністю лише допомагає глибше зрозуміти це явище в контексті багатодітної родини.

Співзалежність тримає у сімейних стосунках міцніше ланцюгів. Якщо навіть хтось говорить про розлучення чи намагається йти – це маніпуляція. Це ніколи не здійсниться всерйоз, доки не буде розірвана співзалежність. А її не буде розірвано без допомоги психотерапевта. Навіть якщо має місце насильство в сім'ї, фізичне чи емоційне, якщо один із партнерів п'є чи не працює, залишивши всю відповідальність за виживання сім'ї другому, якщо чоловік б'є дружину або постійно зраджує, не намагаючись це приховувати. До речі, такі речі найчастіше відбуваються у співзалежних відносинах.

Перебуваючи повністю у підпорядкуванні у чоловіка, жінка починає жити лише його інтересами, бажаннями та потребами, поступово геть-чисто забуваючи про свої. Такий стан речей з часом починає дратувати жінку, змушуючи її робити всі спроби досягнення матеріальної незалежності від чоловіка. Треба зауважити, що навіть якщо жінка, заради дітей або зі страху бути покинутою і залишитися без засобів для існування, терпітиме всі витівки чоловіка, все йому прощатиме і поспішно виконуватиме будь-яку його забаганку – це ще не гарантія того, що її шлюб не розпадеться. Справа в тому, що хоча багато забезпечених чоловіків самі все роблять для того, щоб поставити свою дружину в залежність від себе, з часом дружина втратила особистість їм просто набридає, і вони починають їй змінювати [15].

Отже, прояви співзалежності досить різноманітні. Вони стосуються всіх сторін психічної діяльності, світогляду, поведінки людини, системи вірувань та цінностей та фізичного здоров'я. Як залежність, так і співзалежність є тривалим, хронічним станом, що призводить до страждань та змін психодуховної сфери членів багатодітної сім'ї, як батьків – так і молодого покоління в такому родинному кластері українського суспільства.

2.2. Проблема системної детермінації феномена співзалежності в багатодітній сім'ї

Актуальність вивчення проблеми залежної поведінки пов'язана з збільшенням кількості людей, які страждають як хімічними, так і нехімічними видами адикцій. Між хворими різними видами залежностей та їх близькими існують певні взаємовідносини та взаємозв'язки, які не носять однозначного характеру і не визначаються лінійною причинністю, автори говорять про систему «залежний – співзалежний» [1; 6; 19; 23; 35].

Останнім часом дедалі більше вітчизняних і зарубіжних дослідників приходять до думки, що співзалежність є «самостійною формою адикції, але глибшу і складніше піддається корекції» [1-42]. Виникнення та розвиток співзалежності відбувається набагато раніше появи у сім'ї проблеми залежної поведінки. Співзалежні можуть проводити близьких людей, сприяючи адикції, провокуючи її, створюючи сприятливі умови у розвиток адиктивного поведінки. Крім того, схильність до створення та підтримання співзалежних відносин з оточуючими є одним з головних терапевтичних фокусів у роботі з пацієнтами, які мають хронічні соматичні захворювання. Наявність у пацієнтів психосоматичних розладів та захворювань, пов'язаних зі стресом, є одним із діагностичних критеріїв співзалежності особистості [3; 14; 27; 34].

У зв'язку із цим аналіз різних наукових підходів та концептуальних моделей до пояснення механізмів формування взаємозв'язку є важливим і значущим для практики психологічної допомоги та створення психотерапевтичних програм, спрямованих на мультифакторні прояви залежності. В силу специфічності та складності проблеми співзалежності найбільш виправданим та оптимальним рішенням для підвищення ефективності психокорекційної роботи є звернення до інтегративного підходу з належною увагою як до психодинамічних, системно-сімейних, так і когнітивно-міжособистісних факторальних чинників, що сприяють розвитку та збереженню співзалежності особистості.

У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях підкреслюється зв'язок між порушеннями функціонування сім'ї та формуванням залежної особистості. Згідно класичної теорії психоаналізу людина представляється інстинктивною істотою, яка стикається з різного роду бар'єрами у вигляді моральних заповідей, встановлених законом та власним розумом; тому змушена витісняти певні потяги чи його складові. З темної сфери психіки до нас надходять впливи, які мають бути сприйняті свідомістю, щоб уникнути тим самим спустошливих порушень інших функцій. Психоаналітична теорія бачить людину як приречену на внутрішній конфлікт, який проявляється у таких неприємних емоційних реакціях, як тривога чи депресія, які свідчать про появу пригнічених імпульсів. Причина порушень у тому, що члени сім'ї на попередніх стадіях свого особистісного розвитку не впоралися із вирішенням будь-якого особистісного конфлікту.

У визначенні сутності співзалежних відносин опираються на психоаналітичне уявлення про психічну структуру людини. При несприятливому розвитку особистості, при ускладненому проходженні певних стадій розвитку Я виявляється надламаним, слабким, фрагментарним, спустошеним. Воно не має вмісту або змішане з вмістом Над-Я, яке є домінуючим, а у разі порушеного розвитку виявляється навантажено батьківськими заборонами та оцінками та найжорсткішими варіантами моральних норм та соціальних установок. Слабке, фрагментарне Я виявляється затиснутим між владними спонуканнями «Воно» і не менш жорсткими вимогами надморалітету «Над-Я».

Теорії комунікації пов'язують дисфункції сім'ї з порушеннями процесу комунікації. Комунікативна девіація розширюється до нескінченності – що більше девіація, то серйозніша патологія. В. Сатир [35] проблему залежних відносин визначає як спосіб утримання стабільності, незмінності самих взаємовідносин на протигагу природному прагненню до зростання та розвитку, властивому особистості чи сім'ї чи будь-якій іншій соціальній системі. Згідно з цим підходом, нормальною вважається така сім'я, в якій комунікація є прямою

та відкритою, де розбіжності висловлюються, а не ховаються, а емоції виражаються відкрито. За таких умов люди розвивають здорову самооцінку, що дозволяє їм йти на певний ризик при встановленні справжніх та щирих взаємин. Взаємини у ній можуть бути полем зростання ідентичності, взаємна підтримка грає особливу роль розвитку особливостей особистості кожного члена сім'ї з метою перетворення їх у гармонійну особистість.

Представники стратегічного підходу вбачають причину появи симптоматичної поведінки в сім'ї в тому, що набір рішень, за допомогою яких вона намагається впоратися з новими проблемами, дуже малий. Стратегічний підхід пропонує три основні теорії, які пояснюють, як розвиваються проблеми. Згідно з кібернетичною теорією, труднощі відбуваються внаслідок багаторазового прийняття хибно спрямованих рішень, що сприяє позитивному зворотному зв'язку, що виводить сімейну систему з гомеостатичної рівноваги. Відповідно до структурної теорії, проблеми виникають через вад у сімейній ієрархії. Функціональна теорія пов'язує виникнення проблем з тим, що коли люди намагаються непрямим чином захищати один одного або керувати один одним, їх проблеми починають брати участь у функціонуванні системи [5; 14; 19; 21]. З точки зору структурного підходу дисфункція виникає, коли діяльність та існування сім'ї обмежені застарілою структурою, яка склалася і була необхідна на попередніх стадіях циклу розвитку сімейної системи.

Проблема співзалежності є спотвореним функціонуванням сім'ї як організму з порушенням меж холонів (себто підсистем) та інверсією ролей членів сім'ї. Окремі особистості, підсистеми та всі сім'ї повністю розділені інтерперсональними кордонами, невидимими бар'єрами, які регулюють обсяг контактів із іншими. Інтерперсональні межі варіюються від твердих до дифузних. Жорсткі межі вкрай обмежувальні і допускають мало контакту з іншими підсистемами, що призводить до заплутаності. Такі підсистеми або індивіди не просто незалежні один від одного, вони ізольовані. Це має і позитивну роль, оскільки сприяє автономії, зростанню та майстерності. З іншого боку, це обмежує теплоту, прихильність та турботу. Перш ніж такі сім'ї

зможуть згуртуватися, вони будуть змушені пережити сильний стрес. Заплутані підсистеми пропонують високе почуття взаємної підтримки, але ціною незалежності та автономії. Батьки в таких підсистемах люблять і дбайливі; вони проводять багато часу зі своїми дітьми і багато для них роблять. Проте діти у своїй стають залежними. Їм некомфортно залишатися на самоті, і вони можуть виникнути проблеми у взаєминах із людьми поза сім'ї [15; 21; 35].

Провісником співзалежних відносин є незавершені сепараційні процеси дітей від батьків, в результаті чого відбувається змішання функцій і ролей, що відносяться до вертикальних і горизонтальних відносин, підміна їх один одним, що порушує реальне спілкування. організації відносин з іншими людьми, як при побудові власної сім'ї, так і поза сімейною системою. Ситуація людина може займати тільки одну якусь позицію у відносинах, які організовані тим чи іншим структурним чином.

Згідно теорії об'єктних відносин ми ставимося до інших людей частково на основі тих очікувань, які сформувалися на основі раннього досвіду. В результаті цих ранніх взаємин виникають внутрішні об'єкти – уявні образи себе та інших, народжені з переживань та очікувань. Сліди цих засвоєних об'єктів, що збереглися в несвідомому, формують сутність людини. Справжні первинні лібідозні потреби полягають у встановленні задовільних відносин. М. Кляйн займалася інтеріоризованими об'єктними відносинами і досліджувала їх детермінуючий вплив формування психічних структур і різні типи внутрішніх конфліктів. За її твердженням, враження немовляти про матір не ґрунтуються виключно на реальному досвіді, а скоріше просіваються через його вже досить багате фантазіями життя. Почуття любові та ненависті у дитини є вродженими і відчуються ще до того, як з'являються реальні об'єкти. З народження сприйняття реальних об'єктів відфільтровується через спотворення вже сформованого внутрішнього світу. Вона говорить про параноїдно-шизоїдну позицію, яка характеризується розділеними і ще не інтегрованими образами «абсолютно гарної» та «абсолютно поганої» матері, характерної для раннього періоду життя. Така констеляція пізніше, за подальшого розвитку, змінюється

«депресивною позицією», у якій дитина дізнається, що її ненависть спрямовано ту саму матір, від якої вона отримує добро. Дитина реагує на це нове сприйняття матері почуттям провини та прагненням робити щось добре. Обидві позиції, параноїдно-шизоїдна та депресивна, можуть зберігати свою силу як елементарні констеляції та актуалізуватися до певного часу [16].

Р. Фербейн розробив концепцію розщеплення (спліттинг) (див. [40]), за якою Его («Я») підрозділяється на структури: 1) частина его, 2) частина об'єкта, і 3) афект. У цьому простежуються характеристики, властиві співзалежним людям – прагнення до надмірного відокремлення або розвитку залежних відносин. Сформований у ранньому віці образ батьків як «повністю хороших» або «повністю поганих» призводить до того, що дитина починає вважати себе «поганою», оскільки інтерналізація об'єктних відносин починається відносно примітивному рівні – шляхом інтродекції. Дитина відтворює та фіксує свої взаємини з навколишнім середовищем шляхом створення слідів пам'яті, які включають образи об'єкта, власну взаємодію з нею та пов'язаний з цим афект. Якщо «постійність об'єкта» не розвивається, людині важко залагодити протиріччя між єдністю та відокремленістю, складно досягти диференціації та достатньої автономії. Психологічного народження немає, що безпосередньо відбивається на взаєминах як з близькими, а й оточуючими людьми.

«Співзалежна людина регулює своє життя, поділяючи свій досвід на дві несумісні частини – на все погане і все добре. У її мисленні переважають порівняння, себе він вважає гіршим або кращим за інших, йому важко вважати себе рівним будь-кому. Інший потрібен або як опора, або він повинен підтримувати віру у досконалість співзалежного. Партнер тимчасово може ідеалізуватися, але якщо виявиться, що він не може гарантувати виконання всіх бажань співзалежного, він відкидається та знецінюється. Тому часто лінія поведінки співзалежних відбиває їх чорно-біле мислення – це рух від і рух до. Тоді як при нормальному розвитку людина може дозволити собі ставитись до

інших людей зі змішаними почуттями та розглядати їх як істот зі своїми недоліками та перевагами. Те саме актуально і щодо самого себе»[12, с. 77].

Центральним поняттям концепції М. Балінта є первинна об'єктна любов. «Але про фіксацію на несприятливому результаті стадії розвитку первинної любові через нестачу гармонії між дитиною і тими референтними особистостями, які представляють навколишній світ, саме недостатня турбота, а не психічний конфлікт, зумовлює розвиток основного порушення. Кожен із тих людей, хто формує співзалежні стосунки, відчував цілком природну для дитини залежність від ставлення до неї батьків або тих, хто їх заміняв. Кожен із них пережив основний, найважливіший дефіцит – дефіцит кохання. Занадто холодне і відчужене, надто контролююче і домінуюче, надто критичне та зневажливе чи надто непослідовне ставлення батьків формує систему уявлень про себе, яка виявляється порушеною. Людина, що розвивається таким чином, прагне відновити і заповнити власне Я за допомогою відносин, що передбачають любов і кохання. Це дозволяє досягти більш менш комфортного відчуття себе в навколишньому світі. Тривожність, нестійкість, амбівалентність почуттів, які вона відчуває завдяки безперервному внутрішньому конфлікту між потребою отримати любов і впевненістю, що її не варта, робить прагнення здобуття любові Іншого головною та нав'язливою метою існування»[12, с. 79].

Дж.Боулбі проблему виникнення неврозу та формування невротичного характеру також розглядає з точки зору впливу обстановки, що оточує дитину в перші роки її життя, і тих подій, які з нею відбуваються. Постійний об'єкт. Якщо ця примітивна потреба не задовольняється, настає анаклітична депресія, тобто відхід від світу і перехід до апатії, а основною потребою всіх живих істот. Жодна форма поведінки не супроводжується сильнішими почуттями, ніж поведінка прихильності. Поки дитина впевнена в присутності головної особи, до якої прив'язана, або її досяжності, вона відчувається в безпеці [5; 27; 39].

Як дітям, а й підліткам і дорослим людям властива потреба у прихильності, що забезпечує людини безпечною основою, з якої може діяти. У дорослих людей ця вимога зазвичай менш помітно виявляється і різною мірою

виражена на особисті фазі життя. Багато форм функціонування порушеної особистості відображають погіршену здатність індивіда впізнавати відповідні і бажані контакту фігури та/або погіршену здатність співпрацювати з такою фігурою, коли вона знайдена, у взаємно корисних взаєминах. Таке погіршення може бути виражене будь-якою мірою і приймає багато різних форм. Вони поєднують тривожне чіплення, вимоги, надмірні або дуже інтенсивні для даного віку і ситуації, відчужену відстороненість і демонстративну незалежність. Здорова особистість... жодною мірою не виявляється такою незалежною, як це припускають культурні стереотипи. Істотно важливими інгредієнтами здорової особистості є здатність довірливо спиратися на інших людей, коли цього вимагає ситуація, і знання, на кого варто спертися. Людина, що функціонує здоровим чином, здатна до зміни ролей, коли змінюється ситуація. Ті, хто не має досвіду надійної та ніжної прихильності в дитинстві, не захищені навіть від найменшої нестачі підтримки та можуть розвинути хронічну залежність чи відокремленість. Цим пояснюється генезис сплутаних та виплутаних сімей.

Висновки до розділу 2

Отже, аналіз різних підходів класичної психології та сучасних моделей дозволяє стверджувати, що формування співзалежності особистості має системну причинність. Цей процес може відбуватися навіть за відсутності залежностей у членів багатодітної сім'ї чи батьків і часто пов'язаний із незадоволеністю базових потреб у ранньому дитинстві. Важливість дослідження генези та психологічних механізмів співзалежності обумовлена необхідністю розробки програм психологічної підтримки, оскільки цей феномен має значні негативні наслідки. Вплив співзалежності відображається на всіх аспектах функціонування особистості – сімейному, професійному, соціальному, соматичному та психологічному, що впливає як на життя індивіда і сімейні стосунки, так і на суспільство загалом. Співзалежність, як складне

системне явище з внутрішньопсихічною та міжособистісною динамікою, потребує комплексного підходу до вивчення її причин та систематизації знань про особливості функціонування співзалежної особистості.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИКА ВИВЧЕННЯ

СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Дослідження віктимної ідентичності співзалежності в сім'ї

Актуальність практичного дослідження зумовлена зростанням проблем, пов'язаних з алкоголізацією та наркотизацією населення, яке відзначено всіма соціальними службами, що впливає на багатодітні сім'ї, а також родини інвалідів війни, внутрішніх переселенців та постраждалих від бомбардувань і ракетних ударів. В даний час не викликає сумніву тотальність психофізіологічних та структурних змін особистості, що викликаються означеними феноменами. При цьому, розглядаючи шкоду, яку завдає хімічна залежність, неможливо розділити зруйнованість фізичного здоров'я та регресивні психічні та соціальні наслідки для членів багатодітної сім'ї. Проте проблеми спостерігаються у залежного члена сім'ї, більшість дослідників відзначають виражені деструкції в усіх членів таких родин. У вітчизняній психології особливу увагу приділяють питанням співзалежності чи адикції відносин [1; 3; 5; 13; 17; 23; 27; 33]. Розглядаючи адикцію відносин як комплексний феномен, учені відзначають, що «співзалежні люди» використовують відносини з іншою людиною так само, як хімічні або нехімічні аддикти використовують адиктивний агент. На наш погляд, окрім співзалежності можна спостерігати ще цілий спектр деформаційних проблем, пов'язаних із явищем віктимізації та формуванням віктимної ідентичності у найближчих до залежності членів багатодітної сім'ї. Цілком можливо, що саме

віктимна ідентичність є ключовою ланкою формування специфічного комплексу співзалежності та самої залежності. Припущення про включеність явища віктимної ідентичності особистості до специфічного комплексу співзалежної та залежної поведінки визначило мету даного дослідження, яка полягає в аналізі особливостей віктимної ідентичності жінок, які перебувають у співзалежних відносинах в багатодітній сім'ї.

Співзалежність як психологічне явище оцінюється як одна із центральних проблем сучасної цивілізації. Існує безліч підходів до розуміння співзалежності, та й сам термін має кілька значень, позначаючи нозологічну одиницю, дидактичний інструмент чи психологічне поняття, що описує відповідне явище. Розглядаючи співзалежність у контексті психологічного підходу відзначимо паралелізм виражених характеристик особистості залежного та співзалежного, які проживають в одній великій сім'ї. Як важлива умова виникнення співзалежності постає деструкція адаптивної поведінки членів сім'ї за наявності в ній залежного. Ученими виділено стадії «деструктивної адаптації» особистості співзалежного з урахуванням багатопокілннєвого сімейного укладу, способу життя, традицій подружніх та дитячо-батьківських взаємин, які є благодатним ґрунтом для формування та закріплення широкого спектру психологічних розладів. Ряд учених визначає співзалежність як залежність від залежного та повну відмову від самого себе. Співзалежність є наслідком патологічного стану значущої людини (наприклад, близького родича) та причиною формування відповідного сімейного стереотипу поведінки у дисфункціональній родині. Причиною виникнення співзалежності вважають порушення міжособистісної комунікації у багатодітних сім'ях. При цьому у виникненні співзалежності відіграють роль як особливості особистості залежного, так і особистісні особливості самого співзалежного. Серед найбільш властивих характеристик означимо:

1) схильність до виражених захисних механізмів базового рівня (заперечення, самообману, оману);

2) компульсивні дії, що виявляються в ірраціональній нав'язливій поведінці, частіше охоронного характеру;

3) заморожені почуття чи емоційна холодність;

4) низька чи нестійка самооцінка;

5) порушення здоров'я.

Необхідно відзначити, що сформовані міжособистісні взаємини співзалежних в багатодітній родині мають дезадаптивні форми взаємодії і часто описуються ними як «жертвність». Таке самовизначення відбиває специфіку відносин співзалежних із найближчим сімейним оточенням, яку можна розглянути через трикутник Карпмана [15]. Пересування ролей у трикутнику супроводжується зміною емоцій. Час перебування співзалежної людини в одній ролі може тривати від секунди до кількох місяців. Знаходження в ролі є для залежного спробою позбутися страху та інших негативних почуттів (сорому, провини, тривоги, розпачу, люті), що є основою розвитку залежності.

Усі вищеперелічені особливості характерні для поведінки особистості з віктимною ідентичністю. Зазначимо, що стан тривоги та емоційної напруги частіше виникає у співзалежних, коли вони перебувають на самоті. Аби придушити імпульс, і відсутні інші способи виходу або перемикання, природним способом зниження напруги крім самопожертви часто стає самоушкодження. Характерною особливістю особистості з віктимною ідентичністю є наявність такого феномена, як прикордонна мрія. Феномен характеризується бажанням стати кращим, компенсувати свою фрагментарність. Специфіка компенсації полягає в тому, щоб поєднатися з людиною, вступити в симбіотичний зв'язок, і тоді все має бути добре. У деяких випадках особистості вдається вирішити це завдання і знайти відповідну людину (частіше залежного типу). Такі відносини можуть бути міцними внаслідок впливу «страху втрати любові». Страх втрати відносин і відчуття, що «життя не склалося», призводить до переживання руйнування мрії.

Досить часто особистість з віктимною ідентичністю відчуває порожнечу, яка буває різних відтінків: хаос, неможливість сконцентруватися, нудьга.

Відмінна риса такої особистості – складність зреалізації соціальних ролей, що зумовлено слабкою і часто пригніченою «персоною» в багатодітній родині. Однак роль співзалежного позбавляє необхідності активно здійснювати діяльність з самоадаптації.

Розглядаючи віктимне порушення ідентичності співзалежної особи, зазначимо такі особливості:

- 1) ціннісна сфера представлена відчуттям незадоволеного матеріального становища, низького особистого статусу та престижу;
- 2) тимчасова перспектива включає негативне ставлення до свого минулого та відсутність надії на майбутнє;
- 3) сприйняття минулого і майбутнього відрізняється низькою синергійністю, нездатністю розуміти життєвий контекст.

Особи із віктимною ідентичністю характеризуються переконаннями:

- а) про несправедливість світу;
- б) про тяжкість життя;
- в) власної безпорадності;
- г) негативним ставленням оточення;
- д) неможливістю відповідати за події власного життя;
- ж) фаталізм долі.

Для виявлення особливостей віктимної ідентичності особистості узалежненого типу на базі кафедри психології та соціальної роботи ЗУНУ було проведено дослідження групи жінок співзалежного типу із багатодітних сімей, один з членів якої перебував на фронті, або постраждав від військових дій (грудень 2024 року – січень 2025 року, вибірка склала 10 осіб). З метою дослідження особистості співзалежного типу було використано тест віктимної ідентичності, тест жертвовної позиції особита тест опитувальник Кеттелла для виявлення та визначення характеристик особистості співзалежного типу. Для визначення виникнення співзалежності розроблено анкету. Матеріали оброблені та проаналізовані за допомогою методів математичної статистики кореляційного та факторного аналізу.

В результаті застосування кореляційного аналізу не були виявлені достовірні взаємозв'язки між практичними та загальними характеристиками жінок співзалежного типу. Характерною особливістю жінок співзалежного типу є високий рівень рольової жертвності, який пов'язаний з автодиструктивною поведінкою та схильністю жертвувати власними інтересами як самопокарання (0,71 при $P = 0,03$). Це дозволяє зробити висновок про почуття провини та схильність жертвувати собою, можливо, пов'язаними з дитячими переживаннями. Для даного типу жінок також характерні параметри «емоційна нестабільність» та «відвертість». Для частини досліджуваних центральним чинником постало використання жертвності як покарання інших, основу виникнення якого лежить невиражена дитяча агресія, що виявляється через жертвність. Основа поведінкового патерну – покарання інших своїм стражданням. Факторний аналіз дозволив виділити вісім основних факторних комплексів, що описують шість типів жінок із залежною поведінкою. Опишемо чотири найбільших. Перший тип жінок, що перебувають у залежних відносинах, характеризується такими особливостями (з відповідною факторною вагою), як: відсутність аутоагресивного патерну, схильність до вираження агресії на оточуючих (-0,56); відкритість, готовність до нових знайомств (0,65); труднощі у навчінні, в умінні аналізувати і узагальнювати (-0,62); емоційна стабільність (0,67); тривожність, депресивність, розгубленість, схильність до поганих передчуттів (0,55); фактор Q1 – прагнення до підтримки традицій, заперечення необхідності змін (-0,64). Другий тип характеризується такими параметрами: неохочість виражати агресію (-0,68), вкрай виражена схильність до перебільшення власних проблем (0,57). Вони мають емоційну стабільність (0,54); відсутністю страху перед складнощами, самовпевненістю, непридатністю, вираженими лідерськими якостями (0,58); імпульсивністю в діях та вчинках (0,57). Цей тип характеризується самостійністю, рішучістю, лідерськими якостями, прагненням всього домагатися самостійно. Однак прагнення приховувати складності, що виникають, відсутність уміння приймати підтримку від оточуючих приводять їх до віктимності. Третій тип

характеризується високим типом віктимної ідентичності, вони розглядають себе як жертву обставин (0,52), виявляють агресію через використання жертвності з основним паттерном поведінки: покарання інших власними стражданнями (0,55). Характерними є висока схильність до аутоагресії, високі показники використання рольової позиції жертви (0,51). Особи, що належать до даного типу, мають авантюризм у діях і вчинках, нерозбірливість у відносинах (0,57), багату уяву, мрійливість, безпорадність у повсякденному житті (0,55). Четвертий тип характеризується невпевненістю, рафінованістю (0,753).

Таким чином, факторний аналіз дозволив нам виділити специфічні особливості віктимної ідентичності жінок, які у співзалежних відносинах. Віктимна ідентичність і жертвна позиція є особистісними конструктами, природно включеними до структури співзалежної особистості. Однак динамічність даної структури дає можливість корекції віктимної ідентичності особистості та за умови мотиваційної готовності співзалежного, що виникає найчастіше внаслідок травматичної життєвої ситуації, якою постала війна з північно-східним агресором.

3.2. Рекомендації щодо вивчення співзалежних стосунків у багатодітній сім'ї

Для вивчення співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях важливо розробити науково-практичні рекомендації, які допоможуть дослідникам, психологам, соціальним працівникам та педагогам краще розуміти і коригувати співзалежність у родинних відносинах. Ці рекомендації можуть бути орієнтовані як на наукове дослідження, так і на практичну допомогу сім'ям, що переживають труднощі через деструктивні міжособистісні взаємини. Далі пропонується кілька важливих аспектів, що мають бути враховані при вивченні та корекції співзалежних стосунків у багатодітних родинах.

По-перше, важливо акцентувати увагу на проведенні комплексних досліджень, які б поєднували різні підходи до вивчення психологічних та

соціальних факторів, що сприяють формуванню співзалежних стосунків. Це повинно включати використання як якісних, так і кількісних методів, що дозволяють глибоко вивчити індивідуальні, сімейні та соціальні аспекти співзалежності. Психологічні опитувальники, інтерв'ю, спостереження за поведінкою членів родини та аналіз сімейних історій можуть стати основними методами для збору емпіричних даних, що забезпечать різнобічний підхід до дослідження цього феномена.

По-друге, важливим етапом є визначення та аналіз факторів, що сприяють формуванню співзалежних відносин у багатодітних сім'ях. Це можуть бути як внутрішні фактори, такі як емоційна незрілість, відсутність чітких психологічних меж у родинних взаєминах, так і зовнішні — соціальні, економічні або культурні труднощі. Окрім цього, особливу увагу слід приділити таким аспектам, як роль батьків у формуванні поведінкових моделей у дітей, взаємодія між дітьми та їхніми батьками, а також між старшими і молодшими дітьми в сім'ї.

По-третє, слід враховувати вплив конкретних соціальних і культурних контекстів на формування співзалежності в родині. Багатодітні сім'ї часто стикаються з різними економічними труднощами та стресами, що може поглиблювати взаємозалежність між членами родини. Наприклад, обмежені ресурси можуть створювати атмосферу конкуренції та нестабільності в родині, де старші діти можуть взяти на себе роль опікунів молодших, що здатне сформувати риси співзалежності у взаємодії з батьками та між дітьми.

На практичному рівні важливо організувати групові та індивідуальні терапії для сімей, які переживають труднощі через співзалежність. Психотерапевтичні програми повинні бути орієнтовані на допомогу членам родини в усвідомленні їхніх емоційних меж і відновленні здорових моделей взаємодії. Особлива увага має бути приділена розвитку навичок емоційної саморегуляції та особистісного розвитку кожного члена родини, зокрема дітей, які можуть бути особливо вразливими до впливу співзалежних моделей поведінки. Психологічне навчання допоможе розвинути навички побудови

здорових взаємин, де кожен член родини зможе зберігати індивідуальність, не втрачаючи емоційної підтримки з боку інших.

Також важливо впроваджувати програми підтримки та освіти для батьків, що сприятиме підвищенню їхнього психологічного здоров'я та здатності створювати здорові стосунки в родині. Це може включати тренінги з комунікації, навчання стратегій емоційного виховання дітей, а також підвищення обізнаності про психічні аспекти виховання та вплив родинних стосунків на розвиток дітей. За допомогою таких програм батьки можуть краще розуміти свої ролі у вихованні дітей, набути навичок створення емоційно безпечного середовища для кожного члена родини.

Важливим аспектом є також проведення освітніх кампаній, спрямованих на зміну соціальних стереотипів щодо багатодітних сімей. У багатьох культурах існують упередження щодо таких сімей, що можуть створювати додатковий соціальний тиск. Підвищення обізнаності про те, як економічні та соціальні труднощі можуть впливати на сімейні стосунки, допоможе знизити соціальну стигматизацію та покращити ставлення до багатодітних сімей у суспільстві.

На основі проведеного нами дослідження особливостей формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях можна сформулювати науково-практичні рекомендації щодо вивчення та корекції цього феномена. Ці рекомендації орієнтовані на науковців, практичних психологів, соціальних працівників і педагогів, що працюють з багатодітними родинami. Вони сприятимуть розвитку здорових сімейних взаємин, подоланню співзалежності та забезпеченню емоційного благополуччя всіх членів сім'ї.

1. Комплексний підхід до дослідження співзалежності в багатодітних сім'ях. Для більш глибокого розуміння феномену співзалежності в багатодітних сім'ях необхідно використовувати мультидисциплінарний підхід, що поєднує методи психології, соціології та педагогіки. Рекомендується застосовувати як якісні, так і кількісні дослідницькі методи, такі як інтерв'ю, опитувальники, спостереження за поведінкою членів сім'ї, а також аналіз родинних історій.

Такий підхід дозволить виявити фактори, які сприяють формуванню співзалежних стосунків.

2. Вивчення соціально-психологічних факторів співзалежності.

Важливим аспектом є детальний аналіз соціально-психологічних факторів, що сприяють виникненню співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях. Необхідно вивчити, як соціальний статус родини, економічні труднощі, обмеження в ресурсах, стреси, культурні та соціальні норми впливають на взаємини між членами сім'ї. Такий аналіз дозволить створити детальну картину процесів, що сприяють виникненню співзалежності, та розробити відповідні корекційні програми.

3. Оцінка впливу внутрішньосімейних ролей на співзалежність.

Спеціалісти повинні зосередитися на дослідженні ролей, які виконують члени багатодітних сімей. Зокрема, важливо вивчити, як взаємодія між старшими та молодшими дітьми, а також батьками, може призводити до формування залежних відносин. Рекомендується вивчити, як перенесення ролей «опікуна» на старших дітей може впливати на їхнє емоційне благополуччя і сприяти розвитку співзалежних моделей поведінки.

4. Розробка корекційних і підтримуючих програм для багатодітних сімей.

На основі результатів досліджень слід створити програми психотерапевтичної підтримки для сімей, у яких виникли проблеми з співзалежністю. Вони мають включати як індивідуальні, так і групові заняття для всіх членів родини. Зокрема, терапевтичні програми повинні включати навчання технік емоційної саморегуляції, усвідомлення і встановлення психологічних меж, розвиток здорових взаємин та поліпшення комунікації в родині.

5. Навчання та підвищення психологічної грамотності батьків. Батькам, що виховують кілька дітей, необхідно надавати спеціалізовані тренінги з розвитку емоційного інтелекту, виховання дітей без порушення їхніх особистих меж, а також технік для конструктивного вирішення конфліктів у родині. Ці програми мають навчити батьків ефективно підтримувати емоційний розвиток кожної дитини, не допускаючи перегрузки старших дітей у ролі «опікунів».

6. Підтримка соціальних працівників та психологів. Працівники соціальних служб та психологи, які працюють з багатодітними родинами, повинні проходити регулярні тренінги та підвищення кваліфікації, зокрема з питань роботи з сім'ями, де існують проблеми зі співзалежністю. Це допоможе їм краще розуміти психологічні потреби таких сімей, надавати своєчасну допомогу та корекційні рекомендації.

7. Розвиток соціальної підтримки для багатодітних сімей. Важливо створювати та підтримувати соціальні програми, спрямовані на допомогу багатодітним сім'ям, зокрема, в організаціях, які займаються соціальним захистом. Це включає надання матеріальної допомоги, підтримку на рівні соціальних сервісів, а також організацію групових зустрічей для батьків та дітей, де вони можуть обмінюватися досвідом і отримувати практичні поради щодо підтримки здорових родинних стосунків.

8. Зміна соціальних стереотипів щодо багатодітних сімей. Для корекції соціальних уявлень про багатодітні сім'ї необхідно проводити інформаційні кампанії, які сприятимуть зміні негативних стереотипів. Підвищення обізнаності громадськості про соціальні, психологічні та культурні труднощі, з якими стикаються багатодітні сім'ї, дозволить знизити соціальний тиск і допоможе багатодітним родинам відчувати себе підтриманими та захищеними.

Таким чином, запропоновані науково-практичні рекомендації спрямовані на комплексне вивчення та корекцію співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях. Вони включають детальний аналіз факторів, що сприяють формуванню співзалежності, розробку психотерапевтичних і соціальних програм підтримки та підвищення психологічної грамотності батьків. Такий підхід допоможе створити більш здорові та гармонійні сімейні відносини, що позитивно позначиться на емоційному розвитку як дітей, так і батьків у багатодітній сім'ї.

Результати дослідження свідчать про необхідність створення спеціалізованих програм підтримки для багатодітних сімей, які можуть сприяти зменшенню впливу співзалежності. Це включає надання психологічної допомоги, розвитку емоційного інтелекту батьків і дітей, навчання здоровим

моделям взаємодії та встановлення психологічних меж. Програми, спрямовані на корекцію співзалежних стосунків, виявились ефективними в процесі дослідження. Зокрема, інтервенції, що фокусуються на розвитку здатності до саморегуляції, зміцненні автономії особистості та поліпшенні комунікаційних навичок, допомогли багатьом сім'ям зменшити рівень емоційної залежності та відновити здорові стосунки. Таким чином, співзалежність у багатодітних сім'ях є складним і багатогранним феноменом, що впливає на психологічний розвиток кожного члена родини. Розуміння причин і механізмів її формування є важливим кроком до створення ефективних психотерапевтичних і соціальних програм, спрямованих на покращення взаємодії в таких сім'ях і зменшення негативного впливу співзалежності на їхніх членів.

Окремо слід зазначити значущість соціальних та економічних факторів у формуванні співзалежних стосунків. Стрес, обмеженість ресурсів, соціальний тиск, відсутність підтримки з боку соціальних інституцій – все це впливає на динаміку сімейних відносин. У багатодітних сім'ях часто спостерігається високий рівень психологічної та емоційної напруги, що може сприяти виникненню співзалежності. Співзалежність має значний негативний вплив на емоційний і психологічний розвиток дітей. У таких сім'ях діти часто переживають почуття тривоги, самотності та непотрібності. Вони можуть мати труднощі у встановленні здорових взаємин за межами родини, що також позначається на їхній здатності до автономного розвитку та соціалізації.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного практичного дослідження особливостей формування та становлення співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях було виявлено низку важливих аспектів, які вказують на складність цього феномена та його глибокий вплив на емоційне і психологічне здоров'я членів родини. Співзалежність у багатодітних сім'ях часто виникає як результат

порушення психологічних меж між членами родини. Старші діти, в силу обставин, можуть брати на себе роль «опікунів» молодших, що створює умови для виникнення емоційної залежності. Батьки, часто через стреси або економічні труднощі, можуть не звертати належної уваги на своїх дітей або перенапружувати їх, що призводить до порушення сімейної ієрархії та виникнення співзалежних відносин. Батьки мають ключову роль у формуванні здорових сімейних взаємин. Однак у багатодітних сім'ях вони часто перебувають у стресовому стані через велику кількість турбот і проблем, що може призводити до емоційної відстороненості від дітей. Це створює умови для розвитку співзалежності, коли діти намагаються компенсувати брак уваги через створення надмірно емоційно залучених і нерідко дисфункціональних взаємин із батьками та між собою.

ВИСНОВКИ

1. Багатодітна сім'я є складною, але унікальною соціальною системою, яка впливає на розвиток своїх членів у багатьох аспектах. Внутрішньосімейні взаємини формують фундамент для емоційного, соціального та особистісного розвитку дітей і дорослих. Гармонійна взаємодія у таких родинах вимагає зусиль як з боку батьків, так і з боку суспільства, яке має надавати підтримку багатодітним сім'ям у подоланні сучасних викликів. Соціально-економічні труднощі, стереотипи, стиль виховання, емоційний клімат у родині, а також психологічні особливості членів родини створюють умови для розвитку цього явища. Формування співзалежності може мати далекосяжні наслідки для психічного і емоційного благополуччя членів родини, обмежуючи їх здатність до самостійного розвитку і створення здорових міжособистісних стосунків. Розуміння факторів, що сприяють співзалежності, є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки багатодітних родин і запобігання негативним наслідкам цього явища.

2. Співзалежність у багатодітних сім'ях є складним і багатограним феноменом, що поєднує емоційну залежність, відсутність особистісних меж і рольову невизначеність. Це явище має значний вплив на емоційне та психологічне здоров'я членів родини, оскільки перешкоджає розвитку індивідуальної автономії й особистісного росту. Враховуючи багатодітний контекст, співзалежність може мати ще більш серйозні наслідки, оскільки втручання одного члена сім'ї в інші ролі може порушити баланс і ускладнити стосунки. Вивчення цього феномену дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку таких моделей поведінки і визначити способи їх корекції. Основними чинниками, що сприяють виникненню співзалежності, є порушення психологічних меж між членами родини, недостатня емоційна підтримка, а також соціально-економічні негаразди. У багатодітних сім'ях ці чинники часто посилюються через обмеженість ресурсів, як матеріальних, так і емоційних, що створює додаткові напруження між батьками і дітьми. Психологічні межі часто

стираються через невизначеність ролей і відповідальностей, а діти можуть брати на себе неадекватні для їх віку емоційні навантаження. Це призводить до того, що члени сім'ї, особливо діти, можуть почуватися емоційно використовуваними, що формує тривале почуття залежності та дискомфорту.

3. Співзалежність може проявлятися у тому, що один із членів сім'ї, часто дитина, бере на себе роль опікуна і емоційно залежить від інших. У таких сім'ях роль опікуна чи рятівника може бути нав'язана одній дитині через батьківську емоційну відстороненість або соціально-економічну ситуацію, що робить її відповідальною за емоційний стан родини. За таких умов дитина може почати сприймати своє існування як допомогу іншим, а не як самодостатню особистість із власними потребами та бажаннями. Це може призвести до того, що дитина, ставши дорослою, не зможе відбудувати свої кордони та буде постійно шукати способи підтримки ззовні. Важливим чинником є те, що батьки, котрі зосереджені на вирішенні зовнішніх проблем, таких як економічні труднощі, соціальний тиск та нестабільність, часто не приділяють достатньо уваги емоційному розвитку дітей. В таких родинах батьки можуть бути виснажені фізично та емоційно, що створює ситуацію, де діти залишаються без належної емоційної підтримки. У результаті цього діти можуть шукати відчуття емоційної безпеки в інших сферах, намагаючись компенсувати недостачу уваги з боку батьків. Така ситуація є основою для розвитку співзалежних стосунків, де діти адаптуються до ролей, що не відповідають їх віковим і психологічним потребам.

4. Багатодітні сім'ї зіштовхуються із численними соціальними, економічними та психологічними викликами, що ускладнюють формування здорових внутрішньосімейних стосунків. Діти в таких умовах часто вчаться залежати один від одного, намагаючись компенсувати недостаток уваги з боку батьків. Це може призвести до розвитку нездорових міжособистісних зв'язків, де діти почувуються відповідальними за емоційний стан своїх братів чи сестер. В умовах багатодітної родини діти можуть сприймати чужі проблеми як свої власні, що призводить до порушення їхніх особистісних меж. Вони часто

намагаються вирішити проблеми, які не відповідають їхній віковій та емоційній готовності, що спричиняє емоційне перевантаження. Така ситуація часто призводить до того, що діти починають ідентифікувати свої потреби з потребами інших, забуваючи про власні бажання і відчуття. В довгостроковій перспективі це може перешкоджати розвитку самостійності та адекватного розуміння особистих кордонів. Діти в багатодітних сім'ях часто відчують непотрібність і самотність, що підсилює їхню емоційну залежність від батьків або інших членів сім'ї. Вони можуть відчувати себе залишеними без достатньої уваги, оскільки батьки часто змушені зосереджуватись на вирішенні практичних проблем (працювати, забезпечувати родину тощо). Такі діти можуть шукати емоційну підтримку в своїх братів і сестер або в інших членах сім'ї, що посилює їхню залежність. Така ситуація часто веде до того, що діти розвивають деструктивні моделі поведінки, які переносяться на майбутні стосунки.

5. Відсутність здорових моделей взаємодії між батьками та дітьми може призвести до розвитку деструктивних моделей поведінки в родині. У таких сім'ях часто відбувається передача дисфункційних патернів поведінки від одного покоління до іншого, що ускладнює процес адаптації та розвитку здорових стосунків. Такі стосунки можуть призводити до негативних наслідків не тільки для дітей, але й для дорослих членів сім'ї, оскільки вони не навчаються ефективно взаємодіяти з іншими людьми в позасімейному середовищі. В результаті цього родина потрапляє в замкнуте коло взаємних обвинувачень і нездорових емоційних зв'язків. Батьки, зосереджені на вирішенні зовнішніх проблем, можуть бути емоційно відстороненими, що створює відчуття дистанціювання між ними та дітьми. Таке емоційне відсторонення призводить до того, що діти шукають способи компенсувати брак уваги через надмірну залежність від батьків або інших членів сім'ї. Внаслідок цього, вони можуть зрости без відчуття власної цінності та здатності діяти незалежно. Ці труднощі можуть негативно вплинути на їхні майбутні стосунки, кар'єрний розвиток та загальну життєву реалізацію.

6. Взаємодія в багатодітних сім'ях має тенденцію до інтенсивності, що підвищує ризик виникнення конфліктів та емоційної перенапруги. Кількість людей, які живуть в одній родині, а також різноманітність їхніх потреб і характерів створюють великий потенціал для стресових ситуацій. Напруження через обмеження ресурсів, нерівномірний розподіл уваги та підтримки може призвести до частих конфліктів. Однак цей процес може бути як негативним, так і позитивним, залежно від здатності родини вирішувати внутрішні проблеми конструктивним способом. Зростання кількості багатодітних сімей в умовах соціальних та економічних криз веде до збільшення рівня психологічного стресу в родинях. Багатодітні сім'ї потребують специфічних програм підтримки для профілактики співзалежності та поліпшення сімейних взаємин. Програми повинні включати як психологічну допомогу, так і навчання навичкам ефективної комунікації та взаємодії. Важливо, щоб такі програми зосереджувались на допомозі родинам у зміцненні психологічних меж, розвитку емоційного інтелекту та самостійності кожного члена родини. Це дозволить створити здорову основу для розвитку емоційної автономії та взаємоповаги серед усіх членів родини.

7. Одним із основних напрямів роботи з багатодітними сім'ями є розвиток емоційного інтелекту батьків і дітей, що допомагає зміцнити психологічні межі і здорові стосунки. Психологічні тренінги, які фокусуються на розвитку емоційної грамотності, можуть значно зменшити ризик виникнення співзалежності. Важливо, щоб батьки навчилися розпізнавати свої емоційні потреби та потреби дітей, а також ефективно взаємодіяти в складних ситуаціях. Таким чином, емоційна грамотність є ключовим чинником для побудови здорових і підтримуючих стосунків у багатодітних сім'ях. Дослідження співзалежних стосунків у багатодітних сім'ях сприяє кращому розумінню механізмів їх формування та дозволяє розробляти ефективні корекційні програми. Такі програми можуть бути спрямовані на підтримку сімей, які стикаються з соціальними та емоційними труднощами. Вони також допомагають батькам та дітям краще усвідомлювати свої психологічні межі та

потреби, що веде до покращення загальної атмосфери в родині. Крім того, ці програми можуть сприяти запобіганню розвитку деструктивних моделей взаємодії між членами родини.

8. За допомогою психотерапевтичних інтервенцій можна значно зменшити рівень емоційної залежності та сприяти розвитку здорових стосунків у родині. Психотерапія може включати в себе різноманітні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, сімейне консультування або арт-терапія. Це дозволяє членам родини виразити свої емоції, зрозуміти джерела конфліктів і знайти ефективні стратегії їх подолання. Терапевтичний процес також сприяє розвитку емпатії та взаєморозуміння, що є основою здорових стосунків у родині. Важливим аспектом корекції співзалежності є навчання батьків і дітей навичок ефективної комунікації та встановлення психологічних меж. Комунікація є ключем до побудови здорових стосунків, оскільки дозволяє чітко висловлювати свої емоції, потреби та думки. Батьки повинні навчити дітей виражати свої почуття без страху перед осудом чи відмовою. Розуміння меж дозволяє кожному члену родини зберігати свою індивідуальність, не порушуючи загальної гармонії в сім'ї.

9. Психологічна допомога багатодітним сім'ям може бути спрямована на відновлення взаєморозуміння та підтримку емоційної автономії кожного члена родини. Психолог може допомогти родинам усвідомити існуючі проблеми і знайти стратегії для їх вирішення. Важливо допомогти членам родини визначити їхні індивідуальні потреби та бажання, а також навчитись вчасно реагувати на емоційні сигнали інших. Таким чином, психологічна підтримка є необхідним компонентом у відновленні здорових стосунків у родині. Зміни в сімейних стосунках мають потенціал позитивно впливати на загальний психологічний клімат у родині та сприяти розвитку більш гармонійних взаємин. Коли члени родини починають будувати взаємини на основі взаєморозуміння та підтримки, це позитивно відображається на їхньому емоційному здоров'ї. Відновлення здорових патернів взаємодії між батьками та

дітьми також сприяє кращому соціальному функціонуванню родини. Сім'я стає більш згуртованою, підтримуючи один одного у важких ситуаціях.

10. Отже, співзалежність є складним і багатогранним феноменом, що має як історичні корені в дослідженнях залежностей, так і сучасне розширене трактування, яке охоплює широкий спектр міжособистісних стосунків. Дослідження цього явища важливе для розуміння внутрішньосімейної динаміки, розвитку особистості та побудови здорових взаємин у сучасному суспільстві. У контексті психологічної практики це поняття дозволяє визначити нові підходи до підтримки особистісної автономії та емоційного благополуччя.

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. Березовська Л. І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 1 (59). С. 28-35.
3. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Донецьк*. 2021. № 6. С. 7-9.
4. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинах співзалежних. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. 1 (20). С. 134-139.
5. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 3-11.
6. Волошин П. В. та ін. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 21. № 4 (77). С. 5-11.
7. 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.
8. 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.
9. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 8-13.
10. 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. №2 33. с. 141-147.

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

12. 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.

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

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

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

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

17. 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.

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

19. 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.

20. Кучманич І. М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 180 с.

21. 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.

22. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №3. С. 62-65.
23. Литвиненко В. І. Залежна сім'я. Полтава, 2009. 91с.
24. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. К. : Київський університет, 2011. 308 с.
25. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7, вип. 37. С. 135-143.
26. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість : наук. журнал. ПНПУ імені Г. Короленка*. 2020. Вип. 1 (17). С. 145-157.
27. Мілютіна К. . Тренінг сімейного консультування. Психологічні тренінги. К. : Шкільний світ, 2002. 112 с.
28. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 18, №2 2 (79). С. 59-65.
29. 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.
30. 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.
31. Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 24-27.
32. 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 6 : Collectivemonograph*. Lublin : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. Vol. 3. С. 260-277.
33. Чернецька Ю. І. Стан розробленості проблеми співзалежності в

наукових дослідження. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 8 (322). С. 214-221.

34. Шапар В. Б. Психологія залежності : монографія. Харків: КП «Міськдрук», 2012. 202 с.

35. Широка А. О. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. №2. С. 143-158.

36. Штандер В. Пастка співзалежності. К. :Відродження, 1995. С. 50-57.

37. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 112. -115. Blume L. B. MakingConnections: toward a TransdisciplinaryFamilyScience. *JournalofFamilyTheory&Review*. 2014. Vol. 6, Iss. 1. P. 1-4.

38. Gou L. H. Relationshipdissatisfactionas a mediatorforthelinkbetweenattachmentinsecurityandpsychologicalaggressionoverthetransitiontoparenthood. *CoupleandFamilyPsychology: ResearchandPractice*. 2017. №6(1). P. 1-17.

39. Kit S. GlobalPerspectivesinFamilyTherapy: Development, Practice, Trends. Routledge, 2013. 240 p.

40. Liddle H. A. Familypsychologyinterventionscience: Anemergingareaofscienceandpractice. Familypsychology: Science-basedinterventions / ed. H. A. Liddleandothers. Washington, DC: AmericanPsychologicalAssociation. 2002. P. 3-15.

41. Marin R. A. Infidelityandbehavioralcoupletherapy: Relationshipoutcomesover 5 yearsfollowingtherapy. *CoupleandFamilyPsychology: ResearchandPractice*. 2014. № 3(1). P. 1-12.

42. Posvistak O. StagesofFormationofPsychologyoftheFamilyas a FieldofScientificKnowledge. *TheAdvancedScienceJournalVolume*. Iss. 6. Torrance, California, USA: ScirepsCorporations, 2015. P. 112-115.

