

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ПАРІ

*В. Г. Боженко,
завідувач навчальної лабораторії,
асистент кафедри психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

В останні роки значно підсилюється інтерес до вивчення явища співзалежності, що свідчить про поширення даного феномену у міжособистісних стосунках сучасних людей. Неможливо уявити близьких, інтимних стосунків без певної емоційної залежності від людини, так як ми не можемо бути абсолютно вільними від тих, кого любимо. Але існують випадки патологічної залежності, коли один з партнерів втрачає самого себе, надає шкоди власному душевному стану та близьких.

Психологічні межі особистості – власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Дослідники проблеми співзалежності стверджують, що більшість осіб, які схильні до співзалежних стосунків, слабо усвідомлюють свої психологічні межі і практично не мають навичок у їх визначенні та захисту.

Феномен співзалежності науковці розглядають як «хворобливу прив'язаність» (О. Сімонова), «надмірну стурбованість» (В. Штандер), «адикцію стосунків» (А. Шаєф), «комплекс особливих рис характеру» (С. Вітілд), «залежність» (В. Москаленко), «спосіб адаптації до гострого внутрішньо особистісного конфлікту» (Р. Поттер-Ефрон). Такі різні позиції дають змогу розглядати співзалежність не лише крізь призму нормальної або анормальної поведінки, як прояв хворобливої залежності, але і як порушення міжособистісної взаємодії, приклад дисфункціональної моделі відносин, в якій особистості її членів зазнають негативного впливу, в результаті чого не задовольняються їхні потреби в самореалізації та особистісному зростанні (Литвиненко В., 2008).

Розвиток співзалежних стосунків залежить від ряду факторів. У групі ризику знаходяться невпевнені в собі люди, ті, які піддаються впливу, а також ті, кого сильно контролювали батьки (Москаленко В. Д., 2006). Подолання почуття самотності, власної незначущості і відчуженості вимагають відмови від свободи і пригнічення своєї індивідуальності. Е. Фромм описав декілька стратегій «утечі від свободи», одна з яких яскраво ілюструє

схильність людини до даного виду залежності: авторитаризм, що визначається як тенденція поєднати самого себе з кимось або чимось зовнішнім, щоб набути сили, втраченої індивідуальним «Я» (Фромм Е., 1995).

Слід зазначити, що до співзалежних стосунків більш схильні жінки, ніж чоловіки, оскільки перші за своєю природою схильні до впливу почуттів, можуть віддаватися їм повністю. Роль жінки часто інтерпретується через служіння чоловіку і сім'ї, безмежну відданість і прихильність. При цьому продуктивні способи поведінки, засновані на силі особистості, ігноруються. Часто у співзалежних жінок виявляються деструктивні уявлення про взаємини, емоційні та поведінкові розлади. Вони інтерпретують свою поведінку позитивно, як здатність любити людину з усіма її недоліками і слабкостями. Такі відносини можуть тривати роками, не роблячи учасників щасливими. Тривала співзалежність супроводжується накопиченням негативних емоцій, які відкидаються як неприйнятні. Роздратування, гнів, розчарування, пригніченість і страх придушуються. Зростаюча напруга в результаті проявляється неконтрольованими спалахами ауто- і гетероагресії, маскованих депресією (Григор'єва О. В., 2007).

Причини емоційної залежності сягають корінням у глибоке дитинство. За Е. Еріксоном на 1-ій стадії розвитку, що відповідає дитинству, виникає довіра чи недовіра до світу. Коли дитина народжується, вона знаходиться у відносинах залежності з матір'ю. Природа передбачила симбіотичні взаємини між матір'ю і дитиною, при яких вони не відчують своєї віддаленості один від одного. Найважливіше завдання періоду залежності між матір'ю і дитиною – це встановлення емоційного зв'язку, який служить для дитини основою довіри до світу. Якщо на цій стадії розвитку відбувся якийсь збій, наприклад, мати була відстороненою, було напружене становище в сім'ї, чекали на хлопчика, а народилася дівчинка і т. д., і тісний емоційний зв'язок між матір'ю та дитиною не був встановлений, то у дитини не виникне відчуття безпеки (Еріксон Е., 2006).

Недостатність любові, уваги і турботи робить її уразливою, надмірно прив'язаною до своїх батьків, а в майбутньому – залежною від інших людей. Основою залежних стосунків є страх перед життям, невпевненість у собі, відчуття власної неповноцінності, підвищена тривожність. Пошуки любові стають нав'язливою потребою, умовою виживання. Тривожність і нестійкість, яку відчуває людина завдяки безперервному внутрішньому конфлікту між потребою отримати любов і впевненістю в тому, що вона її не варта, робить її прагнення

до отримання любові іншої людини і наповнення нею свого «Я» головною і нав'язливою метою існування (Москаленко В. Д., 2007) .

Таким чином, можна зробити висновок, що співзалежність – патологічний стан, що характеризується сильною емоційною, соціальною, або навіть фізичною залежністю від іншої людини. Благополучні стосунки між партнерами можливі тільки в тому випадку, коли ці партнери є зрілими та незалежними людьми. Співзалежним особистостям важливо визнати власну залежність, навчитися гармонійно вибудувати відносини із собою, розуміти власні емоції, переживання, усвідомлювати та висловлювати свої потреби і бажання, відчувати комфортну дистанцію з іншими та вміти відстоювати свої границі.

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Б. О. Бортун,

аспірант кафедри психології і педагогіки,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,

Науковий керівник: Н. Ю. Волянчук, д. психол. н., професор

У зв'язку із складністю феномена конструктивної конфліктності важливу роль в її вивченні відіграють моделі, що особливим чином структурують досліджувані явища. При обґрунтуванні теоретичної моделі дослідження конструктивної конфліктності ми спиралися на ідеї В.П. Кузьміна. Відповідно до його вчення основні етапи руху пізнання полягають у виявленні сутності явища, було проаналізовано само собою, потім – у виявленні сутності як частини, елемента даної системи, і нарешті, в аналізі його сутності як сукупності всіх дійсних відносин. Інакше кажучи, на першій сходинці пізнання об'єкт виступає перед суб'єктом як простий емпіричний факт, на другій сходинці якості окремого об'єкту зазнають розкриття через сутність і закон певної системи, до якої він належить, на третій сходинці – як системне утворення з врахуванням сукупності дієвих умов (Кузьмін В. П., 1996).

Отже, основні етапи системного аналізу конструктивної конфліктності можна формально описати наступним чином. Він