

человек”. *Анализируется взаимосвязь анализируемого феномена с профессионализмом, психологическим здоровьем личности и превенцией конфликтов.*

The article analyzes the concept resistance to specific fenomens of psychological preperance of partnersy and dialog as symptom of psychological health. Analyzes of the relationship of fenomens with professional, psychological health and prevently of conflictus.

УДК: 373.5.015.3:159.964.225 (043)

Сідун О.Ю.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті проводиться аналіз теоретичних підходів до вивчення залежної поведінки та залежності, їх психологічний склад і походження. Особлива увага приділяється розгляду механізмів формування залежності та співзалежності.

Ключові слова: узалежнення, залежність, види залежних форм поведінки.

Постановка проблеми. В останні роки особливу увагу приділяють дослідженню механізмів подолання узалежнених форм поведінки і майже не дослідженими залишаються психологічні механізми формування узалежнення та чинників, що впливають на його виникнення. Вивчення цих явищ дозволить організувати адекватний (конструктивний) процес виховання майбутнього покоління, як психологічно здорових особистостей. Дозволить організувати профілактичні заходи щодо психокорекції узалежнених форм поведінки.

Актуальність теми статті зумовлена не тільки соціальною значущістю проблеми розвитку узалежнених форм поведінки, а й самою логікою розвитку досліджень у галузі психології залежних форм поведінки, представниками якої виявлено системність детермінації такого складного об'єкта як узалежнені форми

поведінки (С. Дайлінг, Є.В. Ємельянова, А.В. Котляров, В.І. Литвиненко, П.В. Лушин, В.Д. Москаленко, Н.І. Пов'якель, Г.В. Старшенбаум, Є. Савіна, Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, О.А. Шорохова та ін.).

Метою даної статі є аналіз основних теоретичних підходів до вивчення психологічних характеристик узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, їх психологічної сутності та походження.

Результати аналізу проблеми. О.А. Шорохова, А.В. Котляров, В.І. Литвиненко та ін. зазначають, що поняття „узалежнення” з'явилося в результаті вивчення природи хімічних залежностей, їхнього впливу на особистість та впливу хімічно залежного на близьке оточення. Наприклад, алкоголік залежить від алкоголю, або наркоман залежить від наркотиків, гравець - від казино, а їх близькі залежать від самого алкоголіка, наркомана або гравця [2; 3; 8].

Більшість фахівців говорять, що узалежнення виникає не відразу (С. Дайлінг, Є.В. Ємельянова, А.В. Котляров, В.І. Литвиненко, П.В. Лушин, В.Д. Москаленко, Н.І. Пов'якель, Г.В. Старшенбаум, Є. Савіна, Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, О.А. Шорохова та ін.), та у кожної людини - в силу її характеру, особистісних якостей, способу життя, життєвого досвіду, подій минулого, зараження й перебіг стану відбувається специфічним, тільки їй одній властивий шлях [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

За В.Д. Москаленко у широкому розумінні термін „узалежнення” використовується відносно людей, які майже напевно росли й розвивалися в дисфункційній родині. Узалежненою можна вважати будь-яку людину, що живе в неблагополучній родині, з нездоровими правилами, що сприяють співзалежним стосункам [5].

О.А. Шорохова вважає узалежнення хворобливим станом, що значною мірою є результатом адаптації до сімейної проблеми. Спочатку цей засіб захисту або спосіб виживання даної людини в несприятливій для неї сімейних обставинах, своєрідна реакція, що закріпилася, на стрес наркоманії або алкоголізму близької людини, що згодом стає способом життя [8].

На думку Ш.В. Круз, узалежнення - це специфічний стан, що характеризується значною захопленістю й заклопотаністю, а також

крайньою залежністю (емоційною, соціальною, а іноді й фізичною) від людини або предмета. Така залежність від іншої людини стає патологічним станом, що впливає на узалежненого у всіх інших стосунках. Для такого стану властиво: 1) омана, заперечення, самообман; 2) компульсивні дії (неусвідомлене ірраціональне поводження, про яке людина може шкодувати, але все-таки діє, як би спонукуваний невидимою внутрішньою силою); 3) заморожені почуття; 4) низька самооцінка; 5) порушення здоров'я, обумовлені стресом [7].

За визначенням М. Піті узалежнена - це людина, яка дозволила, щоб поведінка іншої людини вплинула на неї, і повністю поглинена тим, що контролює дії цієї людини (інша людина може бути дитиною, дорослим, коханцем, чоловіком, татом, мамою, сестрою, кращим іншому, бабусею або дідусем, клієнтом, він може бути алкоголіком, наркоманом, хворим розумово або фізично; нормальною людиною, що періодично відчуває почуття суму) [6].

А.В. Котляров, Ш.В. Круз, М. Піті, О.А. Шорохова та ін. зазначають, що всі узалежнені особистості мають схожі внутрішньо психічні симптоми, такі як контроль, тиск, нав'язливі стани й думки, низька самооцінка, ненависть до себе, почуття провини, неконтрольована агресія, нав'язлива допомога, зосередженість на інших, ігнорування своїх потреб, проблеми спілкування, замкненість, плаксивість, апатія, проблеми в інтимному житті, депресивна поведінка, суїцидальні думки, психосоматичні порушення [3; 5; 8].

Г.В. Старшенбаум узалежнення розуміє як порушення особистісних меж у сфері інтимних і духовних взаємостосунків, злиття всіх інтересів людини з адиктом [2].

Є.В. Змановская вважає, що у психіці узалежнених відбуваються наступні зміни: особисте Я втрачається, відбувається фіксування на залежному члені родини, поведінка адикта повністю визначає емоційний стан інших членів сім'ї, домінують афекти ярості, провини, відчаю, різко знижується самооцінка, самоповага, проявляється стан емоційного гальмування і апатії, ізоляція, загострюються соматичні захворювання, розвивається депресія [4].

Б. Уайнхолд і Д. Уайнхолд аналізують психологію узалежнених та вважають, що узалежнені особистості бачать сенс свого життя у

стосунках з адиктивним партнером. Вони використовують ці взаємостосунки так, як деякі люди використовують алкоголь чи наркотики. Вони стають залежними від іншої людини і впевнені, що не можуть існувати і діяти без неї чи обходитись без взаємостосунків з нею. Узалежнені люди не знають, де починаються їх психологічні межі і де вони закінчуються, а також де починаються особистісні межі інших людей [7].

Існує багато різних визначень, але вже з вище наведених стає зрозуміло, що узалежнена людина не вільна у своїх почуттях, думках і поведінці, вона як би позбавлена права вибору, щоб відчувати, як саме мислити і яким шляхом діяти. Вона начебто б „зв'язана по руках і ногах” [1; 2; 3; 4; 8].

Таблиця 1

Основні підходи до вивчення узалежнення в студентському віці

№ п/п	Основні підходи	Автори
1.	Медичний	С. Дайлінг, Є. Б. Савіна, Г. В. Старшенбам, А. В. Котляров, О. А. Шорохова
2.	Психологічний	Є. В. Ємельянова, В. І. Литвиненко, П. В. Лушин, В. Д. Москаленко, Н. І. Пов'якель, Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд.

В.Д. Москаленко зазначає те, що низька самооцінка - це основна характеристика узалежнених, на якій базується все інше. Звідси впливає така особливість як спрямованість на зовні. Узалежнені повністю залежать від зовнішніх оцінок, від взаємин з іншими, хоча вони слабо уявляють, як інші повинні до них ставитися. Через низьку самооцінку узалежнені можуть постійно себе критикувати, але не переносять, коли це роблять інші, у цьому випадку вони стають самовпевненими, обуреними, гнівними [5].

О.А. Шорохова зазначає, що узалежнені не вміють приймати компліменти й похвалу належним чином, це може навіть підсилювати в них почуття провини, але в той же час у них може псуватися настрій через відсутність такого потужного підживлення, як похвала. У глибині душі узалежнені не вважають себе досить гарними людьми, вони відчують почуття провини, коли

витрачають на себе гроші й дозволяють собі розваги. Вони говорять собі, що нічого не можуть зробити як треба через страх зробити помилку. У їхній свідомості й вираженнях переважають слова „я повинна”, „ти повинен”, „як повинна поводитися із чоловіком, із сином?” [8].

А.В. Котляров, В.І. Литвиненко та ін. зазначають, „що узалежнені соромляться пияцтва чоловіка й наркоманії сина, але так само вони соромляться самих себе. Низька самооцінка рухає ними, коли вони прагнуть допомагати іншим. Не вірячи, що можуть бути улюбленими й потрібними, вони намагаються заробити любов і увагу інших і стати незамінними” [2; 3].

З.В. Коробкіна визначає, що основні прояви хімічної залежності в сфері психіки - це, по-перше, підпорядкованість свідомості предмету залежності, по-друге, втрата самоконтролю, по-третє - заперечення самого факту залежності [3].

Є.В. Ємельянова, В.Д. Москаленко, Н.І. Пов'якель та ін. зазначають, що узалежнена людина - та, хто повністю поглинена непереборним бажанням управляти поведінкою іншої людини й зовсім не піклується про задоволення власних життєво важливих потреб. На прохання психолога розповісти про власне самопочуття, мати наркомана або алкоголіка знову й знову наводить приклади потворного поведження сина або чоловіка. Її самої начебто б немає, „вона сама про себе не в курсі”, не може описати свої почуття, відчуття, її думки крутяться тільки навколо однієї проблеми, наркоманії й алкоголізму, не даючи можливості перемкнутися на що-небудь інше. Коли мати або дружина бачить, що син або чоловік не контролює своє поведження, вона намагається зробити це за нього. Узалежненим в значній мірі властиво бажання утримати сина від наркотиків, а чоловіка від алкоголю [1; 2; 5].

А.В. Котляров, В.І. Литвиненко та ін. зазначають, що світ узалежненої людини невизначений, неясний, повний негативних передчуттів, тривожних очікувань, песимістичних думок. Цей світ позбавлений радості й оптимізму, він давить на узалежненого безліччю нерозв'язних проблем. У подібних обставинах, боячись подивитися правді в очі, узалежнені щосили намагаються зберегти ілюзію побудованого й утримуваного ними світу, ще більше підсилюючи контроль усередині й поза собою. Вони постійно

контролюють свої почуття, побоюючись, якби вони не прорвалися назовні [3; 4].

Є.В. Ємельянова, Ш.В. Круз, М. Піті та ін. відзначають, що перешкоджаючи прояву негативних почуттів, поступово узалежнені перестають відчувати й позитивні почуття. Спочатку відбувається своєрідне емоційне знеболювання, тому що почуття завдають нестерпний біль, а потім і емоційне отупіння, коли людина поступово втрачає як здатність радіти та посміхатися, так і здатність проявляти щиросердечний біль і страждання. Такі люди якби перестають відчувати себе, підкоривши себе постійному задоволенню бажань інших, вважають, що не мають права радіти: „коли в родині таке лихо, таке горе, то не до радості” [1; 3; 4].

Є.В. Ємельянова, В.Д. Москаленко та ін. помітили, що узалежнені вважають, що не вправі проявляти злість стосовно своїх близьких, а зобов'язані бути турботливими, добрими й люблячими матерями й дружинами, тому що їх близький - хвора людина. У цьому випадку придавлений гнів може трансформуватися як у самовпевненість, так і на зниження самоповаги, і це відбувається на підсвідомому рівні. Придавлений гнів не приводить до полегшення, навпаки, він ще збільшує нестабільний стан самоповаги і самооставлення [1; 5].

А.В. Котляров, В.І. Литвиненко, Г.В. Старшенбам та ін., вивчаючи причини утримання гніву, вказують, що за спробами придушити свої негативні емоції найчастіше ховається страх втрати близької людини. У зв'язку із цим узалежнені можуть постійно страждати на психосоматичні стани, багато плакати, мстити, проявляти насильство й ворожість [2; 3; 7].

Є.В. Ємельянова, В.Д. Москаленко, Є.Б. Савіна, О.А. Шорохова та ін. зазначають, що провина й сором перемішані в узалежненому стані й часто змінюють один одне. Їм соромно й за поведінку іншої людини, і за власну нестриманість, щоб сховати „ганьбу родини”, вони стають відлюдними, перестають ходити в гості й приймати у себе людей, ізолюють себе від спілкування із сусідами, співробітниками по роботі, родичами. У глибині душі вони ненавидять і нехтують себе за малодушність, нерішучість, безпорадність. Але зовні це проявляється як гордовитість і перевага над іншими, що відбуваються із трансформації сорому та інших

інтенсивних негативних почуттів, що придушуються в собі [1; 5; 7; 8].

А.В. Котляров, В.І. Литвиненко, Г.В. Старшенбам ті ін. описують, що узалежнених людей спостерігається заперечення і витиснення проблеми. Вони роблять вигляд, що нічого страшного не відбувається. Щоб не думати про головну проблему, узалежнені постійно знаходять собі які-небудь справи, вірять у неправду, обманюють себе. Вони чують тільки те, що хочуть чути, і бачать тільки те, що хочуть бачити. Заперечення й витиснення допомагають їм жити у світі ілюзій, оскільки правда життя просто нестерпна для них. Заперечення сприяє самообману, а самообман руйнівний, це форма духовної деградації, втрата моральних принципів [3; 4; 7].

Таблиця 2

Змістовий простір вивчення узалежнення у студентському віці

№ п/п	Компонент (симптом) узалежнення	Автори
1.	Контролююча поведінка, низька самооцінка, почуття провини, зосередження на інших, ігнорування своїх потреб, депресивна поведінка, психосоматичні порушення.	Є. В. Ємельянова, П. В. Лушин, В. Д. Москаленко, Н. І. Пов'якель, Є. Б. Савіна.
2.	Нав'язливі стани і думки, тиск, не контрольована агресія, плаксивість, апатія, психосоматичні порушення.	С. Дайлінг, А. В. Котляров, В. І. Литвиненко, Г. В. Старшенбам.
3.	Ненависть до себе, нав'язлива допомога, зосередженість на інших, проблеми спілкування, проблеми в інтимному житті, суїцидальні думки.	Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, Є. Б. Савіна. Г. В. Старшенбам, О. А. Шорохова.

О.А. Шорохова виділяє три типи узалежнених форм поведінки: його величність жертва, живий труп, обвинувач. Перший тип узалежненої поведінки – „його величність жертва”. Це найбільш типовий прояв узалежнення. У результаті тісного й тривалого спілкування з залежною людиною, у результаті невдалих спроб

контролювати поведінку іншої людини складається реактивний тип особистості. Особистість втрачає здатність відчувати, думати й діяти за своїм вибором, втрачає здатність управляти своїм життям. Узалежнені цього типу лише реагують на те, що роблять, думають і відчують інші. Спільне життя із залежним, спільні погляди і вірування, почуття розпачу і самотності сприяють вступу на стежку залежності. Другий тип узалежненої поведінки – „живий труп”. Якщо довго нічого не робити для вирішення проблеми, не думати про свої потреби, не звертатися за допомогою й не піклуватися про себе, можна стати живим трупом, якому все однаково. Саме це відбувається з узалежненими людьми, що знаходяться у відчаї і опису тили руки. Впадають в емоційний ступор. Апатія є для них своєрідним захистом: немає надії, і пропав сенс життя, але не має відчуттів, а значить не боляче і нібито спокійно. Третій тип – „обвинувач, протилежний жертві”. Він відчуває ту агресію, яку жертви глибоко приховують в собі, не дозволяючи собі відчувати. Хоча обвинувач часто проявляє злість і агресію, загублюючи контроль над собою, вони в усьому обвинувачують інших. Якщо жертви всю відповідальність беруть на себе, то обвинувачі вважають що вони зовсім ні в чому не винні [8].

Є.М. Симонова та Г.В. Старшенбаум змальовують три типи узалежнених матерів та три типи узалежнених батьків. Перший - Мати-дівчина – зберегла дозаміжні інтереси, ігнорує дитину. Другий – мати-героїня - організовує лікування членів сім'ї від залежності, сама починає лікування замість дитини. Третій – мати - страждальниця – самовідвержено бореться з безкінечними проблемами сім'ї, одночасно і поглиблює проблеми (від жалю дає гроші дитині на героїн). Три типи узалежнених батьків: перший – батько-герой – позбавляє дитину відповідальності за його адитивну поведінку. Другий – батько-агресор – жорстоко наказує дитину за адитивну поведінку. Третій – відсутній батько – розлучений, одружений в друге, тихий алкоголік, трудоголік. Не приймає участі в вихованні дитини [7].

С. Дайлінг, Є.В. Ємельянова, А.В. Котляров, В.І. Литвиненко, Г.В. Старшенбам, Є. Савіна, Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, О.А. Шорохова та ін. традиційно узалеження у родині розуміють як залежність чоловіка, дружину, дітей або батьків від члена родини,

що пристрастились до наркотиків або алкоголю (якого називають залежним). Однак це тільки окремий випадок uzалежнених відносин. У широкому змісті слова, uzалеження - це емоційна залежність однієї людини від значущої для неї іншої [1; 3; 4; 7].

А.В.Котляров, В.І. Литвиненко, В. Москаленко, Н.І. Пов'якель та ін. виокремлюють, що узалеження - дзеркальне відображення залежності, оскільки спостерігаються спільні ознаки та їх стереотипізація [3; 4; 5]. В.Д. Москаленко, Є.Б. Савіна, О.А. Шорохова та ін. зазначають також, що залишене без уваги узалеження - залежність можуть приводити до смерті через психосоматичні захворювання, неувважності до власного здоров'я, ігнорування власних потреб [5; 7; 8].

Висновки та перспективи. Таким чином, хоча прояви узалеження досить різноманітні, але в людей, що страждають цим станом, багато загального. Це стосується всіх сторін людського життя, психічної діяльності людини, її поведінки, світогляду. Пристрасть до алкоголю, наркотикам або азартним іграм і узалежність рівною мірою відбирають у залежної людини і його близьких, що разом з ним мешкають: сили, енергію, здоров'я, спокій, підкоряють собі їхньої думки й емоції. У той час як залежна людина думає про алкоголь, наркотики або ігрові автомати, думки його дружини, матері, подруги, сестри, брата так само нав'язливо спрямовані на можливі способи контролю над його поведінкою у всіх сферах життя.

Будь-які значущі стосунки народжують певну частку емоційного узалеження, оскільки, впускаючи у своє життя близьких людей, ми обов'язково реагуємо на їхній емоційний стан, так чи інакше пристосовуємося до їхнього способу життя, смаку, звичкам, потребам. І це дійсно так. Однак у так званих „здорових”, або зрілих, відносинах завжди залишається досить великий простір для задоволення своїх власних потреб, для досягнення власних цілей і індивідуального росту особистості, що, як відомо, зберігає здоров'я й життєздатність винятково в процесі розвитку.

У стосунках, які визначаються як узалежені, простору для вільного розвитку особистості практично не залишається. Життя людини повністю поглинене значущим іншим. Узалежена людина перестає відрізняти власні потреби й мету від цілей і потреб

емоційно близької людини. У неї немає власного розвитку: її думки, почуття, учинки, способи взаємодії й рішення рухаються по замкненому колу. Узагальнюючи, психологічна територія однієї людини у узалежнених особистостей поглинається психологічною територією іншої людини, і практично припиняє своє суверенне існування.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях. – Спб.: Речь, 2004. – 366 с.
2. *Котляров А.В.* Другие наркотики. – М.: Психотерапия, 2006. – 469 с.
3. *Котляров А.В.* Освобождение от зависимостей. – М.: Психотерапия, 2005. – 320 с.
4. *Лушин П.В.* О психологии человека в переходной период. – Кировоград.: Код, 1999.- 204 с.
5. *Машек Ю.О.* Усунення залежності від азартних ігор. – К.: Центр учебной литературы, 2007. – 103 с.
6. *Москаленко В.* Зависимость: семейная болезнь. – М.: Perse, 2006. – 350 с.
7. *Москаленко В.* Когда любви слишком много. – М.: Психотерапия, 2006. – 221 с.
8. *Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. – Спб.: Питер, 2000. – 656 с.
9. *Шорохова О.А.* Жизненные ловушки зависимости и созависимости. - Спб.: Речь, 2002. – 132 с.

В статье проводится анализ теоретических подходов к изучению зависимости и созависимости, их психологической составляющей и происхождения.

Особенное внимание занимает рассмотрение механизмов возникновения зависимости и созависимости.

Ключевые слова: *зависимость, созависимость, виды созависимых отношений.*

The article analyzes the theoretical approaches to the study of dependence, dependence on people, their psychological components and origin. Special attention is the consideration of the mechanisms of dependence and dependence on people.

Key words: dependency, dependency on people, types of dependence on people

УДК 159.922.7: 159.942.5

Скляренко О.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ВИДИ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Проаналізовано види шкільних страхів у молодшому шкільному віці, а також їх психологічні особливості. Особливу увагу зосереджено на дослідженні таких факторів, як загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу та фрустрації потреби у досягненні успіху.

Ключові слова: шкільні страхи, тривожність, фрустрація, соціальний стрес.

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік є відповідальним періодом у формуванні саме соціальної поведінки, бо в цей час відбувається процес адаптації до шкільних умов, формується здатність вчитися та взаємодіяти в колективі. Як зазначають дослідники, у дітей молодшого шкільного віку відбувається процес адаптації до соціальних умов взагалі та, зокрема, до шкільних. У цей період формується здатність вчитися й здатність до соціальної взаємодії, тому молодший шкільний вік надзвичайно важливий період у формуванні соціальної поведінки [4; 7; 16 та ін.].

Досліджень, які б були присвячені проблемі шкільних страхів на сьогодні недостатньо, вони носять, як правило, теоретичний характер [8; 14 та ін.]. Тільки останнім часом з'явилися публікації в наукових журналах, що мають експериментальне підґрунтя та