

**I. Bulakh, S. Kuzmenko. Psychological features of school anxiety younger pupils**

*The article presents a theoretical analysis of the problem of school anxiety pupils. Stand the causes of anxiety, which were established on the basis of empiricheskogo research and suggests ways of its correction in the primary school pupils.*

**Key words:** anxiety, school anxiety, primary school age.

**УДК 316.614.5**

**В. В. Волошина, О. В. Гущенко**

**СПЕЦИФІКА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ПОДРУЖНІХ ПАР  
У МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИНАХ**

*У статті проводиться теоретичний аналіз співзалежності подружніх пар у міжособистісному спілкуванні. Виокремлюються причини виникнення співзалежної поведінки, які були встановлені за результатами емпіричного дослідження та пропонуються шляхи її корекції у подружніх парах.*

**Ключові слова:** співзалежність, самооцінка, міжособистісне спілкування, подружні пари.

**Постановка проблеми.** Одним із ключових чинників розвитку суспільства є родина, статус якої визначається рівнем і станом внутрішніх міжособистісних сімейних стосунків. Сучасна українська сім'я, як і все суспільство, зазнає впливу кризових явищ, які позначаються не лише на економічному статусі, а й на моральних, культурних і духовних цінностях її членів. Деструктивні форми взаємодії в родині, що набули поширення останнім часом, потребують детального аналізу та відпрацювання на цій основі психологічних рекомендацій щодо поліпшення стосунків та міжособистісного спілкування між її членами. До таких форм поведінки подружжя належать явище співзалежності, під яким розуміють потрапляння одного члена сім'ї під щільний психологічний вплив іншого [4].

**Результати теоретичного дослідження проблеми.** Початок вивченню співзалежності подружніх пар поклав німецький психіатр Р. Крафт-Ебінг, який називав її “психосексуальною підпорядкованістю”[5]. Такий підхід значною мірою відповідав концепції психічного безсвідомого З.Фрейда та залишався ключовим у поясненні цього явища до середини ХХ ст.

У наш час залежність вивчається у міждисциплінарному форматі, зокрема, медицині, соціології, психології тощо. За даними вчених [В.Д. Менделевич, Е.В. Ємельянова] нині нараховується понад 150 різновидів залежності, а саме, психологічна, емоційна, фізична, сексуальна, економічна тощо [6; 8]. Між тим співзалежність стосується не лише нарко-алко-тютюнозалежності. Це психологічне явище чітко проявляється у міжособистісному спілкуванні подружніх пар, негативно впливаючи на усі аспекти життя їхньої родини [С. Даулінг, Ш.В Круз] [2; 4]. Як вказують Н.Г. Гаранян та А.Б. Холмогорова, співзалежні стосунки подружжя перетворюються на “трагедію всього життя”, коли сім’ї не збудовано, і разом з цим втрачена можливість формування стосунків на взаємоповазі, довірі, духовній і моральній близькості [10].

У психологічній енциклопедії співзалежність визначається як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві, а саме, стадії встановлення психологічної автономії, емансипації відносно батьків, яка необхідна для розвитку власного “Я” особистості [7].

На думку В. Москаленка, співзалежність – це стан який виникає у результаті адаптації до сімейної дисфункції. Це закріплена реакція на стрес, що з часом стає способом життя і засобом виживання. І навіть після припинення дії стресогенного фактору, співзалежна особистість у міжособистісному спілкуванні продовжує діяти так само, як під час його впливу [5].

М. Біті, відомий фахівець із проблеми співзалежності визначила, що співзалежна особистість - це особистість, яка дозволила, іншому впливати на себе, і цілком пригнічена контролем власних дій з боку цієї людини (інша людина може бути дитиною, чоловіком, батьком, братом або сестрою, а також, цей інший може бути алкоголіком або наркоманом, розумово або фізично хворим) [2].

А.М. Понизовський та В.С. Ротенберг визначають співзалежність особистості як патологічну, афективно забарвлену залежність від іншої людини, коли центрованість на її житті призводить до порушення адаптації у оточуючій дійсності. Виникає співзалежна поведінка особистості на тлі тривалого перебування в стресовій, принижуючій гідність ситуації, що супроводжується неможливістю відкрито виражати свої почуття і прямо обговорювати особистісні і міжособистісні проблеми. Передумовою для появи співзалежності є занижена самооцінка особистості, слабка концепція власного “Я”, відсутність чітких уявлень про бажане ставлення до неї членів родини. Поряд з цим, для особистості співзалежні взаємини з іншими необхідні для підвищення власної значущості, набуття впевненості в собі, визначення своїх особистісних якостей через оцінку оточуючих [8].

Для особистості складність явища співзалежної поведінки не лише в тому, що вона стає жертвою дій близької (і навіть коханої людини), а й у тім, що вона опиняється у тенетах власних принципів, моральних установок і бажань. Наслідком таких взаємостосунків нерідко стають нервові та психосоматичні захворювання, неврози і психічні розлади залежної особистості. Поступово це позначається на родинних міжособистісних стосунках, призводить до їх погіршення та розриву [11].

Прояви співзалежної поведінки особистості у подружній парі характеризується наявністю парадоксальних і суперечливих вчинків з боку одного із партнерів. Це і вияв амбівалентності почуттів у ставленні до об'єкта своєї симпатії, прагнення до домінування і одночасний відступ, постійний пошук підтримки оточуючих, бажання щось змінити і водночас прояв безсилості, неспроможності усвідомити власні істинні бажання та не здатність переживати почуття близькості і любові у ставленні до чоловіка чи дружини. Співзалежні особистості почувають себе відповідальними і винними за все, що відбувається у їхній сім'ї, жертвують самоповагою на користь створення ілюзорного враження, про те, що “у моїй родині все добре”, перебирають на себе відповідальність за задоволення потреб інших членів родини, переживають тривогу, депресії, меншовартість, страждають від емоційних розладів тощо [9].

Теоретичний аналіз джерел свідчить про те, що співзалежна поведінка більшою мірою характерна для жінок. Починаючи формуватися ще в

дитячому віці, вона може тривалий час знаходитися у глибинному безсвідомому. І проявитися лише на етапі створення власної сім'ї, на яку потім переносяться негативні стереотипи поведінки в батьківській родині, а отже, і виконання ролей співзалежної особистості, навіть у тих випадках, де відсутні значні стресогенні фактори [2; 4; 5; 6; 11].

**Результати емпіричного дослідження.** Проведене нами емпіричне дослідження підтверджує той факт, що жінки більшою мірою, аніж чоловіки схильні демонструвати характерні риси співзалежної поведінки у подружніх взаєминах.

Більшість сучасних родин характеризуються сприятливим кліматом у міжособистісних стосунках, проте чоловіки виявляються менш чутливими до змін сімейної атмосфери. Більшість чоловіків (64,34%) оцінюють атмосферу в сім'ї як сприятливу, хоча при цьому їх подружня пара (дружина) вказує на достатньо серйозне напруження у взаєминах між ними, висловлюючи певне незадоволення ставленням чоловіка до сімейних зобов'язань.

За даними методики Т.Лірі чоловіки (15,65%) менш, ніж жінки, схильні усвідомлювати себе носіями позитивних характеристик, зокрема, дружелюбності, сумлінності, чуйності. У порівнянні з жінками оцінюють себе менш активними і товариськими, а 20,01% чоловіків навіть схильні приписувати собі егоїстичні риси, егоцентризм, схильність до суперництва, домінування. Натомість 49,78% жінок схильні оцінювати себе менш інтелектуально розвиненими, дружелюбними, надаючи перевагу домінуванню чоловіка. Результати кореляційного аналізу ( $r \approx 0,47$  при  $p \leq 0,05$ ) вказують, що саме така позиція жінки у оцінці власних особистісних якостей може створювати основою для формування її співзалежної поведінки у стосунках з чоловіком і членами родини.

На нашу думку, жінки схильні до співзалежної поведінки у міжособистісному спілкуванні надають перевагу самопожертві, недооцінці власної значущості, приховуванню власних емоцій тощо. А такі ознаки як довіра, взаєморозуміння, партнерство, морально-ціннісні стосунки між подружжям, оцінюється ними неналежним чином і не усвідомлюються як головні чинники створення позитивного родинного клімату. Роль жінки у сім'ї вони вбачають у високій мірі відповідальності за здоров'я і долю близьких, проявляючи надмірну турботу про сімейне і

психічне благополуччя членів родини. Навіть у випадку, коли риси співзалежності не були сформовані у дитинстві жінки, вони можуть з'явитися у зрілому віці при появі стресогенних чинників у родині, за появу яких вони також будуть звинувачувати себе.

З метою зняття симптомів співзалежної поведінки жінки у міжособистісних стосунках, а саме, низької самооцінки, низького рівня самоповаги, ригідності, страждань, високого рівня негативних емоцій і психосоматичних захворювань, акцентує проявів турботи про близьких за рахунок відмови від власних потреб і почуттів тощо нами була розроблена програма "Подолання співзалежності подружніх пар у міжособистісному спілкуванні". Головним завданням програми стало підвищення самооцінки жінки, пошук власної значущості у родинних стосунках, засвоєння способів психологічного захисту у стресових ситуаціях, набуття навичок висловлювання власних думок і обговорення емоційних станів з членами родини, відчуття власного тіла тощо.

Контрольний зріз, проведений нами після впровадження корекційної програми з подолання співзалежності подружніх пар у міжособистісному спілкуванні засвідчив зниження у три рази (16,5%) кількість жінок схильних оцінювати себе як інтелектуально слабких. У 24,89% жінок підвищився рівень самооцінки і власних лідерських якостей. Але на жаль, у 8,39% жінок усі показники залишились практично без змін, що може свідчити про набуття деструктивного явища співзалежності не на етапі створення власної сім'ї, а про його появу ще у період дитинства.

**Висновки.** Разом з цим, можемо констатувати, що застосування комплексної програми подолання співзалежної поведінки подружніх пар у міжособистісному спілкуванні забезпечує можливість успішного вирішення досліджуваної проблеми в напрямку її подолання і забезпечує ефективний вплив на процес спілкування подружжя навіть після п'яти років життя на фоні розвитку синдрому співзалежності у жінки.

Перспективи наших подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні та узагальненні психологічних умов подолання співзалежності подружніх пар у міжособистісному спілкуванні. А також у вдосконаленні та впровадженні корекційної програми з подолання співзалежності подружніх пар з метою створення позитивного емоційного клімату в родині та особистісного зростання залежної особистості.

### *Література*

1. Виттакер К., Бамберри В. Танцы с семьей: Семейная терапия: символический подход, основанный на личностном опыте. – Москва : “Класс”, 1996.
2. Даулинг С. Психология и лечение зависимого поведения. – Пер. с англ. – Москва : Независ. фирма “Класс”, 1993.
3. Котлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. – Санкт-Петербург : Питер, 2001.
4. Круз Ш.В. Остановить созависимость : пер. с англ. – Москва : Класс, 1994.
5. Москаленко В. Созависимость: характеристики и практика преодоления. – Москва, 1998.
6. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. – Москва : Речь, 2005.
7. Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / под ред. Р.Корсини. А.Ауэрбаха. – Санкт-Петербург : Питер, 2006.
8. Понизовский А.М., Ротенберг В.С. Психологические механизмы зависимых отношений и методы их психотерапевтической коррекции // Психологический журнал. – 1987. – № 2.
9. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии: Руководство. – Москва : Класс, 1997.
10. Холмогорова А.Б. Семейная психотерапия: история, основные школы, концептуальный аппарат // Современная терапия психических расстройств. – 2007. – № 2.
11. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.А. Психология и психотерапия семьи. – Москва : Медицина, 1990.

### **V. Voloshyna, O. Gushchenko. Specific codependency couples in interpersonal communication**

*The article is theoretical analysis of the codependence of couples in the interpersonal communication. Been singled out codependence causes of behavior that have been established by results of empirical research and the ways of its correction in couples.*

**Key words:** *codependence, self-esteem, interpersonal communication, couples.*