

14. Tykhomyrov A. V. *Psykholohyia zastenchyvosty. Metodycheskoe posobye.* Ekaterynburh : Yzd-vodvore molodězhy, 1998. 68 s.

I.M. Stepanenko. Psychological peculiarities of the shyness personality formation samong future psychologists. *The article provides a theoretical analysis of the concept of "shyness", an empirical study of the levels and personal formations of shy persons. The basic personality formations of shy personalities (high level of anxiety, internal locus of control, subordinate type of behavior, presence of internal conflict, tendency to self-blame, doubts about the value of one's self, low level of self-confidence, introvertedness) were revealed and analyzed in context distribution of shyness.*

The need to create a psycho-corrective program for psychology students aimed at reducing the level of shyness and correction of personal education was noted.

Keywords: *shyness, levels of shyness, high level of anxiety, internal locus of control, subordinate type of behavior, internal conflict, self-blame, self-worth, low level of self-confidence, introversion.*

УДК 159.9.019.4 – 047.37

Д.Д. Сушко

НАУКОВІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ФЕНОМЕНА СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Д.Д. Сушко. Наукові інтерпретації феномена співзалежної поведінки. *Статтю присвячено розгляду феномена співзалежної поведінки особистості в умовах сьогодення у зв'язку з ростом поширеності залежності, зокрема хімічної, інших видів адиктивної поведінки. Профілактика та подолання співзалежності належить до актуальних медико-соціальних завдань. У сучасному українському суспільстві співзалежна поведінка є соціально поширеним явищем, виступає головним чинником ризику формування залежної поведінки в осіб, від яких емоційно залежать співзалежні. Підкреслюється, що феномен співзалежності ще недостатньо досліджений науковцями; в медичній, соціальній чи сімейній психології немає єдиного визначення поняття співзалежності, його лише описують як складний характерологічний феномен.*

У статті визначено актуальність проблеми "співзалежності" як предмету наукового пошуку: вказано на необхідність визначення "співзалежності" як наукової категорії у соціальному і психологічному вимірах, дослідження "співзалежності особистості" як феномена психології; визначення особливостей прояву, критеріїв співзалежності особистості, умов і механізмів формування співзалежної поведінки; акцентована потреба розробки діагностичного комплексу, який дав би можливість різносторонньо дослідити вказаний феномен. Розглянуто підходи до визначення поняття співзалежності у вітчизняній та зарубіжній літературі. Проаналізовано характерні особливості цього феномена на основі огляду особливостей його трактування у працях психологів науковців і практиків.

Автор пропонує розглядати співзалежність як патологічну емоційну залежність особистості від значущих для неї близьких, зумовлену низкою соціально-психологічних чинників, серед яких чільне місце займають емоційна незрілість особистості, виховання та відносини в батьківській сім'ї.

Ключові слова: співзалежність, особистість, поведінка, залежність, відносини, цінності, потреби.

Д.Д. Сушко. Научные интерпретации феномена созависимого поведения. Стаття посвящена рассмотрению феномена созависимого поведения личности в современных условиях в связи с ростом распространенности зависимости, в частности химической и других видов аддиктивного поведения. Профилактика и преодоление созависимости относится к актуальным медико-социальным задачам. В современном украинском обществе созависимое поведение – социально распространенное явление, выступает главным фактором риска формирования зависимого поведения у лиц, от которых эмоционально зависят созависимые. Подчеркивается, что феномен созависимости еще недостаточно исследован учеными; в медицинской, социальной или семейной психологии нет единого определения понятия созависимости, его только описывают как сложный характерологический феномен.

В статье определена актуальность проблемы "созависимости" как предмета научного поиска: указано на необходимость определения "созависимости" как научной категории в социальном и психологическом измерениях, исследования "созависимости личности" как феномена психологии; определения особенностей проявления, критериев созависимости личности, условий и механизмов формирования созависимого поведения; акцентирована потребность разработки диагностического комплекса, который дал бы возможность разносторонне исследовать указанный феномен. В публикации рассмотрены подходы к определению понятия созависимости в отечественной и зарубежной литературе. Проанализированы характерные особенности этого феномена на основе обзора особенностей его трактовки в работах психологов ученых и практиков.

Автор предлагает рассматривать созависимость как патологическую эмоциональную зависимость личности от значимых для него близких, обусловленную рядом социально-психологических факторов, среди которых видное место занимают эмоциональная незрелость личности, воспитание и отношения в родительской семье.

Ключевые слова: созависимость, личность, поведение, зависимость, отношения, ценности, потребности.

Постановка проблеми. Соціально-психологічні, економічні наслідки адиктивної поведінки особистості, що закономірно призводять до незворотних змін психіки та деградації особистості, перетворилися на гостру проблему сучасного суспільства.

Однак, проблема співзалежної поведінки сьогодні досліджена недостатньо. Особливо актуальним є питання розробки та впровадження ефективних методів запобігання і психологічної корекції співзалежності.

Одним з вагомих показників, які характеризують державу, є здоров'я громадян. У цьому контексті слід підкреслити, що співзалежність негативно впливає як на життя конкретного індивіда, так і на суспільство в цілому.

Процес корекції співзалежної поведінки тривалий у часі, у зв'язку з наявністю певних усталених переконань, упереджених поглядів і сформованого стилю життя. Також звільнення від співзалежності зіштовхується з опором середовища, що обумовлено існуючими традиціями, упередженими переконаннями та стереотипами, які перешкоджають розвитку окремої особистості і суспільства загалом. Існує також проблема передачі схильності до співзалежних стосунків з покоління в покоління. (Короленко, 2001).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття "співзалежність" почало активно досліджуватися в наукових колах у ХХ столітті, поступово увійшовши у певні напрями медицини і практичної психології, сферу міжособистісного спілкування. Феномен співзалежності як адикції відносно активно розглядався сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами (М.Є. Жидко, Г.О. Коцюба, В.О. Крамченкова, О.М. Савчук, Ц.П. Короленко, А. Варга, В.Д. Москаленко, Н.М. Манухіна, О.В. Ємельянова, В.К. Weinhold, J.B. Weinhold, В.С. Becnel, J.L. Fischer, M. Beattie та ін.). Вчені дотримуються позиції, що співзалежність є найбільш поширеним розладом, що чинить негативний вплив на фізичне, емоційне здоров'я людини, її духовний стан і соціальний розвиток. Вони відзначають, що співзалежність сприяє формуванню всіх залежностей: наркоманії, алкоголізму, трудоголізму, хімічної залежності, залежності від сексу, їжі тощо.

Варто зазначити, що не зважаючи на широке використання терміну "співзалежність", тривалу історію наукових диспутів щодо даного феномена, ще й сьогодні він залишається непізнаним, у його розумінні багато спірних питань: немає єдиного теоретичного підходу до його трактування; недостатньо обґрунтовано поняття "співзалежності" як наукової категорії; не визначено особливості прояву, чинники, умови та механізми формування співзалежності особистості; існує потреба в розробці діагностичного комплексу, який дав би можливість різностороннього дослідження цього феномена.

Метою статті є аналіз трактування феномена співзалежної поведінки особистості у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Завдання статті полягає в тому, щоб здійснити теоретичне осмислення сутності, чинників та особливостей прояву співзалежності в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Поява активного інтересу фахівців до співзалежної поведінки припадає на кінець 1970-х років. Роберт Саббі і Джон Фріл в книзі "Співзалежність, невідкладна проблема" писали, що спершу це слово використовувалось для опису

людини чи людей, чиє життя зазнало негативного впливу в результаті зв'язку з людиною, що має хімічну залежність. Співзалежний чоловік, дитина, коханець чи будь-які інші близькі того, хто має хімічну залежність, розглядалися як такі, що розвинули нездоровий шаблон поведінки, як реакцію на зловживання наркотиками чи алкоголем іншою людиною, на думку М. Бітті (Melody Beattie, 2017).

Науковець S. Wegscheider-Crus розширив дане визначення так: "співзалежність – це специфічний стан, що характеризується сильною стурбованістю, а також крайньої емоційною, соціальною а іноді й фізичною залежністю від людини чи предмету. У кінцевому рахунку, така залежність від іншої людини стає патологічним станом, що впливає на всі відносини співзалежної особистості" (Wegschneider-Cruse, 1985).

Згідно трактування Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, співзалежність – це набута дисфункціональна поведінка, що виникає внаслідок незавершеності вирішення одного або кількох завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві. Відповідно даних Дж. Уайнхолд, співзалежною є значна частина дорослого населення. Співзалежність стосується не тільки поведінки, але й особистості, поширюється на всі сфери життя людини. (Уайнхолд, 2002).

Як вказали Н.Г. Гаранян і А.Б. Холмогорова, співзалежні відносини перетворюються на "трагедію цілого життя": "ніщо не побудовано, але багато чого зруйновано – душевне і фізичне здоров'я, можливості інших відносин". (Гаранян & Холмогорова, 2000).

М. Бітті визначила співзалежним того, хто дозволив, щоб поведінка іншої людини впливала на нього, і повністю зайнятий тим, аби контролювати дії іншого (інша людина може бути дитиною, дорослим, коханцем, чоловіком, батьком, матір'ю, сестрою, близьким другом, бабусею або дідусям, керівником, клієнтом, він може бути алкоголіком, наркоманом, хворим розумово чи фізично).

Вона описала це явище як хворобу з таких причин:

- співзалежні реагують на такі хвороби, як алкоголізм;
- співзалежність прогресує;
- співзалежна поведінка, зокрема більшість саморуйнівних вчинків, стає звичною.

Авторка наголосила, що співзалежні вважають себе відповідальними за весь світ, та відмовляються взяти на себе відповідальність за власне життя (Бітті, 2017).

Переважає більшість науковців переконані, що корені співзалежної поведінки лежать в дитинстві: сім'я співзалежних завжди дисфункціональна. А.Я. Варга виділила такі характеристики дисфункціональних сімей:

- негнучкість рольових функцій;
- негуманні правила, їм важко слідувати, виховання непослідовне;
- розмиті психологічні кордони членів родини;
- спілкування в сім'ї утруднено наявністю неконгруентних повідомлень, маніпуляцій;
- почуття не цінуються і не виражаються прямо;
- конфліктність у взаєминах; заохочується або бунтарство, або залежність і покірність.

Виховання в таких умовах сприяє формуванню психологічних особливостей, що складають основу співзалежності, зокрема заниженої самооцінки та схильності до тривалих взаємин з залежною людиною (Варга, 2014).

Згідно твердження В.Д. Москаленко, співзалежна людина повністю захоплена тим, щоб управляти поведінкою іншої людини, і зовсім не дбає про задоволення власних важливих життєвих потреб (Москаленко, 2015). Психолог у своїх роботах вказала на недостатню вивченість цієї проблеми і підсумувала, що співзалежність лише деякими фахівцями в області психічного здоров'я вважається хворобою та більше підходить під класифікацію станів, причому без уточнення, яких саме станів. Феноменологічно співзалежність найбільше відповідає критеріям патологічного розвитку особистості; може бути компенсована при певних умовах; охоплює всі сфери життя індивіда і прояви її різноманітні. В.Д. Москаленко зазначила: "Рятуючи хворого співзалежні лише сприяють тому, що він буде продовжувати вживати алкоголь чи наркотики. Тоді співзалежні зляться на хворого. Спроба врятувати майже ніколи не вдається. Це лише деструктивна форма поведінки, деструктивна і для залежного, і для співзалежної людини" (Москаленко, 2017: с. 151).

У працях О.В. Ємельянової співзалежність розглядається як емоційна залежність однієї людини від значущої для неї іншої. Авторка чітко розмежовує розуміння здорових, зрілих стосунків, де, безперечно, є доля емоційної залежності, так як всі ми реагуємо на емоційний стан наших близьких, і стосунків співзалежних. В останніх простір для розвитку особистості практично відсутній. Співзалежний присвячує своє життя значущим близьким. Така людина живе не своїм життям, а життям своїх рідних. Співзалежні не відрізняють власних потреб від потреб тих, ким опікуються, кого контролюють, їх розвиток обмежується.

О.В. Ємельянова вважає, що поняття: "володіння втратою", "зламане Я", "фрагментарне Я", "спустошене Я" – саме те, що характеризує людей, які будують співзалежні відносини. На її думку, такі люди відчували природну для дитини залежність від ставлення до неї батьків або тих, хто їх заміщав. Кожен з них пережив дефіцит любові. Надто холодне і відчу-

жене, надто критичне і зневажливе або занадто непослідовне ставлення батьків надломило крихке "Я", яке почало утворюватися на підставі зворотного зв'язку, який дитина отримувала від батьків. Внаслідок цього система уявлень про себе, самооцінка, була пошкоджена або спустошена в процесі її формування. Науковець стверджує, що кожна людина, що розвивається таким чином, "володіє втратою" і тому вічно шукає любові, яка була необхідна і яку вона так і не змогла отримати, внаслідок чого "Я", як система уявлень про себе, як структура, покликана до побудови реальної картини світу, визначення місця людини в цьому світі і потрібна для врегулювання інстинктів, потреб і бажань з реальними можливостями, виявляється порушеною.

Авторка робить висновки про те, що людина зі спустошеним "Я" прагне його заповнити за допомогою значущих близьких, що дозволяє їй досягти більш-менш комфортного відчуття себе в соціумі. Оскільки власне "Я" такої людини було порушено в дитинстві, оскільки вона недоотримала любові, що потребувала, будучи дорослою, вона прагне відновити і заповнити своє Я через відносини з близькими.

Амбівалентність почуттів, які переживає така людина, робить її прагнення до отримання любові значущих близьких і наповнення нею свого "Я" головною і нав'язливою метою її існування. Порожнеча в її "Я", її самооцінці, самоусвідомленні потребує заповнення, інакше її Я буде розчавлене зовнішнім або внутрішнім тиском. В екзистенційному сенсі для такої людини це питання виживання (Смельянова, 2016).

Відповідно до наукової позиції Н.І. Бігун, у стосунках, позбавлених співзалежності, у партнерів завжди залишається достатньо місця для особистісного росту, задоволення власних потреб, досягнення особистих цілей. Такі люди більшою мірою самодостатні (Бігун, 2017).

Отже, відповідальність за почуття інших та контроль їх поведінки, дає співзалежним внутрішню впевненість у тому, що все, що відбувається зі значущими близькими, залежить від них, оскільки відчуття контролю і необхідність бути потрібними закладається в поведінці співзалежних ще в процесі їх ранніх відносин з батьками, прищеплюється під впливом виховання. В ситуаціях, коли людина не може реалізувати свою співзалежність (напр., розрив стосунків, розпад сім'ї, дорослішання дітей, їх сепарація тощо), в неї виникає відчуття порожнечі і втрати сенсу життя. Цим пояснюється негайне прагнення таких людей створити нову сім'ю, еквівалентну колишній, де б можна було проявити себе в схожій ролі.

Висновки. Аналіз наукових інтерпретацій співзалежної поведінки дозволяє зробити висновки про те, що співзалежність – це надмірна емоційна залежність людини від значущих для неї близьких. Під співзалежністю розуміються: особистісні особливості, зокрема занижена самооцінка, нав'язливі думки, схильність до стійких упереджених суджень про

себе, навколишній світ, нерациональне почуття провини, сорому, страху, заперечення власних потреб, проблем, надмірний контроль поведінки оточуючих, залежність від чужої оцінки, нерозбірливість у зв'язках.

Співзалежні більш схильні до залежності від алкоголю, наркотиків, ігроманії, сексуальних девіацій.

Отже, прояви співзалежної поведінки патологічні. Вони впливають на всі сфери життя людини, її світогляд, систему вірувань і цінностей, стосунки з оточуючими та стан здоров'я.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в емпіричному дослідженні соціально-психологічних чинників, що формують співзалежну поведінку.

Список використаних джерел

1. Битти, М. (2017). Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе. Москва: Издательство "Э". 352 с.
2. Бігун, Н.І. (2017). Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. № 6, С. 17-25.
3. Варга, А.Я. (2014). Введение в системную семейную психотерапию. Москва: Когито-Центр. 33 с.
4. Гаранян, Н.Г. & Холмогорова, А.Б. (2000). Замысловатый танец современной пары. Семейная психология и семейная терапия. № 1, С. 3-11.
5. Емельянова, Е.В. (2016). Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. Санкт-Петербург: Речь. 320 с.
6. Короленко, Ц.П. & Дмитриева, Н.В. (2001). Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Изд-во "Олсиб". 251 с.
7. Москаленко, В.Д. (2015). Зависимость: Семейная болезнь. Москва: Институт консультирования и системных решений. 352 с.
8. Москаленко, В.Д. (2017). Возвращение к жизни. Как спасти семью: конфликты, ссоры, алкоголизм, наркомания. Москва: Никая.
9. Уайнхолд, Б., & Уайнхолд, Дж. (2002). Освобождение от созависимости./ Перевод с англ. А.Г. Чеславской. Москва: Независимая форма "Класс". 224 с.
10. Becnel, B.C. The codependent parent: Free yourself by freeing your child. (1991). Harper. San Francisco: A Division of Harper Collins Publishers.
11. Fischer, J.L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring Codependency. Alcoholism Treatment Quarterly, 8, 87-100.
12. Wegsneider-Cruse, S. (1985). Choice-Making for co-dependents, adult children, and spirituality seekers. Pompano Beach, Florida: Health Communication.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bitti, M. (2017). Spasat' ili spasat'sya? Kak izbavit'sya ot zhelaniya postoyanno opekat' drugikh i nachat' dumat' o sebe. Moskva: Izdatel'stvo "E". [in Russian].
2. Bigun, N.I. (2017). Fenomen samodostatnosti osobistosti u klasichnii psikhologii. Naukovii chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 12 : Psikhologichni nauki. 6, 17 – 25. [in Ukrainian].
3. Varga, A.Ya. (2014). Vvedenie v sistemnyu semeinuyu psikhoterapiyu. Moskva: Kogito-Tsentr. [in Russian].
4. Garanyan, N.G. & Kholmogorova, A.B. (2000). Zamyslovaty tanets sovremennoi pary. Semeinaya psikhologiya i semeinaya terapiya. 1, 3 – 11. [in Russian].
5. Emel'yanova, E.V. (2016). Krizis v sozavisimyykh otnosheniyakh. Printsipy i algoritmy konsul'tirovaniya. Sankt-Peterburg: Rech'. [in Russian].
6. Korolenko, Ts.P. & Dmitrieva, N.V. (2001). Psikhosotsial'naya addiktologiya. Novosibirsk: Olsib. [in Russian].
7. Moskalenko, V.D. (2015). Zavisimost': Semeinaya bolezni'. Moskva: Institut konsul'tirovaniya i sistemnykh reshenii. [in Russian].
8. Moskalenko, V.D. (2017). Vozvrashchenie k zhizni. Kak spasti sem'yu: konflikty, ssory, alkoholizm, narkomaniya. Moskva: Nikeya. [in Russian].
9. Uainkhold, B., & Uainkhold, Dzh. (2002). Osvobozhdenie ot sozavisimosti. Moskva: Klass. [in Russian].
10. Becnel, B.C. The codependent parent: Free yourself by freeing your child. (1991). Harper. San Francisco. A Division of Harper Collins Publishers.
11. Fischer, J.L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring Codependency . Alcoholism Treatment Quarterly, 8, 87-100.
12. Wegsneider-Cruse, S. (1985). Choice-Making for co-dependents, adult children, and spirituality seekers. Pompano Beach, Florida: Health Communication.

D.D. Sushko. Scientific interpretations of the phenomenon of interdependent behavior. *The article is devoted to the phenomenon of co-dependency in the conditions of today. In modern society, in particular in Ukraine, co-dependent behavior is widespread, it is the main risk factor for the formation of dependent behavior of individuals.*

According to experts (psychiatrists, narcologists, psychologists, neurologists), prevention and overcoming of co-dependency are among the topical medical and social tasks. This problem is becoming more urgent due to the increasing scale of dependence, including chemical, and other addictive behavior. The phenomenon of co-dependency has not been sufficiently studied in

the world, including our country. It is rarely mentioned in manuals of clinical, age, family, pedagogical psychology. Today, neither in medical, nor in social or family psychology, there is no single definition of the concept of co-dependency, it is only described as a complex characterological phenomenon.

The article defines the relevance of the problem of "co-dependency" as a subject of scientific research: it substantiates the need to define "co-dependency" as a scientific category in social and psychological measurements, to research "co-dependency" as a phenomenon of psychology; to determine the characteristics of manifestation, criteria of co-dependency, conditions and mechanisms of co-dependent behavior formation; the need to develop a diagnostic complex that would allow us to investigate this phenomenon in various ways. The approaches to defining the concept of co-dependency in domestic and foreign literature are considered in the publication. The characteristic features of this phenomenon are analyzed on the basis of the review of features of its interpretation in the works of scientists and practitioners in the area of psychology.

The author proposes to consider co-dependency as an pathological emotional dependence of the individual on significant relatives, due to a number of psychological and social factors, among which the most important are the emotional infantility of personality, upbringing and relationships in the parent family.

Keywords: co-dependency, personality, behaviour, dependence, relationships, values, needs.

УДК 159.944

Ю.О. Тентюк

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Ю.О. Тентюк. Обґрунтування програми розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій. У статті здійснено аналітичний огляд теоретико-методологічних підходів до обґрунтування програми розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Розглянуто основні особистісні детермінанти стресостійкості, визначено основні стрес-чинники під час професійної діяльності та методи їхнього подолання, функціонування такого ресурсу стресостійкості як соціальна підтримка усередині трудового колективу. При складанні авторської програми враховано основні психологічні умови розвитку стресостійкості соціальних працівників: психологічну підготовку, удосконалення особистісної саморегуляції, психологічну підтримку і допомогу фахівцеві для підвищення індивідуальної стійкості до стресу, а також соціально-психологічний супровід професіоналізації фахівця із соціальної роботи. Акцентовано, що розвиток стресостійкості у соціальних працівників матиме тільки тоді системний ефект, коли буде передбачати взаємодію властивостей, рис, стратегій та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів.

Ключові слова: розвиток стресостійкості; ресурси стресостійкості; соціальні працівники; психологічна підготовка; психологічні умови;