

Феномен співзалежності і його подолання в подружніх парах

Марія Ніколаєва

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, доцент, директор ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0001-6802-008

Співзалежність є цілісною модифікацією поведінки і свідомості, зумовленою присутністю в контексті з індивідом залежного суб'єкта, а отже, зачіпає практично всі сфери особистості. Будь-який додатковий фактор, як співзалежність, підвищує пояснювальну здатність теоретичних схем інтерпретації психіки індивіда, знижує кількість нез'ясованих явищ. Велике значення даного феномена для практики обумовлено небезпечними перспективами для психологічного здоров'я особистості, що веде до постановки співзалежності як основної проблеми в багатьох випадках індивідуального консультування.

Феномен співзалежності як адикції відносин активно розглядався сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами (А. Варга, М. Жидко, О. Ємельянова, Ц. Короленко, Г. Коцюба, В. Крамченкова, Н. Манухіна, В. Москоленко, Б. Бекнел 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 вказують, що співзалежність сприяє формуванню всіх залежностей: наркоманії, алкоголізму, трудового, хімічної залежності тощо.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та структури феноменології співзалежності, обґрунтування чинників та індивідуально-типологічних особливостей розвитку подружжя в співзалежних стосунках.

Мета дослідження: проаналізувати особливості виникнення співзалежності у подружніх стосунках та визначити основні шляхи її попередження/подолання.

Об'єктом дослідження в роботі є деструктивні форми спілкування в сімейних стосунках, а предметом співзалежні стосунки в подружніх парах.

Практично кожна сімейна пара стикається з ситуацією, коли один з подружжя або обидва сумніваються в справедливості свого вибору. Але, при цьому, подружжя відчуває значно більшу вагомість позитивних моментів в їх відносинах, ніж тимчасових негараздів і розчарувань. На основі аналізу різних досліджень [1; 2; 3; 4; 5], можна сказати, що в основі взаємодії подружжя лежить емоційна близькість, фізична близькість, спільна робота і сексуальна близькість. Для подружніх пар важливо усвідомлювати, що деяким людям зручніше бути фізично демонстративними, у порівнянні з іншими, і важливо спробувати зрозуміти, наскільки комфортно чи ні вашому партнеру, і зробити правильні висновки.

Сьогодні поняття «залежність» і «співзалежність» характеризує людей, які захоплюються не тільки алкоголем, а й різними наркотичними речовинами: кокаїном, марихуаною, тютюном, героїном і т. д. Крім того, сюди включаються і інші види нав'язливої поведінки: послаблення або посилення харчового потягу (анорексія і булімія), розлади сексуальної поведінки (гіперсексуальність), залежність від роботи (трудоголізм), розлади особистості преепсихотичного і психотичного спектру, психоневрози тощо. Ці розлади зачіпають членів сім'ї залежної людини-співзалежних людей, які можуть страждати від нього так само сильно або навіть сильніше, ніж сам залежний [6].

Багато людей бентежить слово «співзалежність». Почувши це, вони думають, що це просто означає, що людина є нужденною. Але насправді співзалежність вважається специфічним і шкідливим психічним та поведінковим станом, що часто має характер поколінь у сім'ях.

Термін співзалежність описує ситуацію, коли людина буквально стає емоційно залежною від залежності іншої людини. Деякі експерти навіть називають співзалежність «залежністю від стосунків», оскільки співзалежні часто утворюють дисфункціональні, односторонні стосунки з самодеструктивними партнерами.

Як робоче визначення співзалежності у наукових публікаціях частіше використовується дефініція, запропонована В. Москаленко: «Співзалежна особистість-це та, хто повністю поглинена тим, щоб керувати поведінкою іншої людини, і абсолютно не дбає про задоволення своїх власних життєво важливих потреб» [7, с. 13].

У книзі «Співзалежність, невідкладна проблема» Р. Саббі пише: «Співзалежність-це емоційний, психологічний та поведінковий стан, що виникає в результаті того, що людина тривалий час зазнавала впливу гнітючих правил-правил, які перешкоджали відкритому виразу почуттів, а також відкритому обговоренню особистісних та міжособистісних проблем» [8, с. 45]. За дотримання вищеописаних правил у різних членів сім'ї можуть виникати розлади особистості. Співзалежність у такій сім'ї формуватиметься у тому випадку, коли члени сім'ї витрачатимуть більше психологічних сил на свою хибну особистість. За підтримки такої стратегії поведінки, співзалежність існуватиме не лише в рамках сім'ї, а й пошириться за її межі.

Піонер в галузі вивчення співзалежності, Е. Ларсен в 1985 р. визначив співзалежну поведінку як якийсь вивчений набір поведінкових форм або дефектів характеру тієї самої завченої самоподавляючої поведінки, що призводить до зниження здатності ініціювати і брати участь у любовних взаєминах [9]. На думку Е. Ларсена, співзалежні індивіди можуть страждати від нестачі різних навичок, які необхідні для формування та підтримки здорових стосунків.

Е. Уїтфілд визначив співзалежність як «будь-яке страждання та/або дисфункцію, що асоціюється або є наслідком зацикленості на потребах та поведінці інших» [10, с. 19].

Н. Коляда, К. Гуйван вважають, що співзалежна людина-це людина, яка

знає труднощів у житті і бачить причину цих труднощів в зовнішньому плані, в проблемах значущого іншого, який є залежним від чогось. Предметом залежності може бути алкоголь, наркотики, хвороба, думка інших людей і навіть особливості характеру. Співзалежна людина починає також страждати-бути залежною від предмета залежності [11].

Співзалежність впливає не тільки на людину із залежністю, а й на співзалежного партнера, інших членів сім'ї та друзів. Співзалежні відносини-це нездорові, односторонні відносини. Наслідки співзалежності можуть затримати одужання від залежності, збільшити ризик рецидиву і завдати величезної шкоди психічному здоров'ю.

Співзалежні стосунки поступово привчають залежну сторону постійно покладатися на співзалежних для підтримки. Ця підтримка може мати форму шкідливої для здоров'я дії, що дозволяє виконувати такі дії, як наявність залежного від людини виправдання залежного на роботі або надання грошей, які будуть призначені на придбання наркотичних речовин.

Проведене нами емпіричне дослідження співзалежності в подружніх парах (за участі 24 подружніх пар) дає можливість констатувати, що серед жінок переважає високий ступінь співзалежних моделей (40,29 бали), тоді як серед чоловіків переважаючим є середній рівень (36,75 бали) співзалежних моделей.

Також було встановлено, що серед чоловіків на 8,33% більше у порівнянні з жінками проявляється дуже мало співзалежних моделей, аналогічна ситуація і з середнім рівнем співзалежності: 66,67% чоловіків та 41,66% жінок.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було з'ясовано, що співзалежні стосунки в парі обернено корелюють з проявами ревнощів між членами подружжя ($r=-0,293$; $p\leq 0.05$). При цьому прояви ревнощів мають сильний прямий зв'язок з поглядами на виховання дітей ($r=0,513$; $p\leq 0.01$) та порушеннями рольових очікувань ($r=0,464$; $p\leq 0.01$).

На основі зазначеного, робимо висновок, що серед жінок значно більше має місце прояви співзалежних відносин, у порівнянні з чоловічою групою випробуваних. Важливо звернути увагу на той факт, що особливості співзалежності в парі стають причиною ревнощів та втрати відчуття гідності та все сильнішого відчуття безсилля щось змінити, при цьому респонденти не усвідомлюють своїх істинних бажань і потреб.

В даному контексті досліджуваної проблеми актуально буде зазначити, що в більшості людей процес подолання співзалежності, як правило, потребує багато часу та зусиль. Зазвичай спеціалісти рекомендують людям планувати, що їм доведеться витратити на одужання приблизно один місяць за кожний рік життя. Таким чином, людина тридцяти шести років може очікувати, що їй доведеться три роки попрацювати над своїм одужанням, перш ніж результат буде досягнуто. Проте, можна досягти значного прогресу в цьому напрямку ще до остаточного одужання майже негайно. Подружні пари можуть прискорити цей процес у тому випадку, якщо обидва партнери використовують усі ресурси, що є в їх розпорядженні.

Без психологічної підтримки вибратися з співзалежності не можливо. Є ряд кроків, які потрібно зробити для повернення собі власного Я. Оптимальним варіантом буде фокусування психологічної допомоги не на одному хворому, а на його родичах, самому близькому колі спілкування.

Лікування співзалежності-тривалий процес, який стосується зміни всієї системи відносин співзалежної особи. Тривалість програм, орієнтованих на роботу з співзалежними особами, може варіювати від 10-12-тижневого курсу до 2-3 років роботи в процесі підтримуючої психотерапії.

Варто пам'ятати, що кожен може дарувати любов і турботу, не беручи на себе всю відповідальність і не думаючи про інших весь час.

Ключові слова: психологія сім'ї; співзалежність; подружні відносини.

Список використаних джерел

1. Gottman J. M. *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.
2. Wallerstein J. S. *The Early Psychological Tasks of Marriage: Part I. American Journal of Orthopsychiatry*. 1994. Vol. 64(4). P. 640-665.
3. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 251-257.
4. Терещенко М. В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. *Зб. наук. праць Ін-т психології і соц. педагогіки Київського ун-ту ім. Бориса Грінченка*. Київ, 2009. Вип. 1. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/>
5. Євсюкова А. О. Міжособистісна взаємодія молодого подружжя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 16-21.
6. Хемферт Р., Минирт Ф., Майер П. *Выбираем любовь. Борьба с созависимостью*. «Триада», 2012. 320 с.
7. Москаленко В. Д. *Зависимость. Семейная болезнь*. М. : ПЕР СЭ, 2009. 352 с.
8. Subby R., Friel J. *Co-dependency: a paradoxical dependency in Co-Dependency: An Emerging Issue*. Pompano Beach, FL: Healthcommunications, 1984.
9. Larsen E. *Stage II Recover: Life beyond addiction*. San Francisco: Harper&Row, 1985.
10. Wallerstein J. S. *The Early Psychological Tasks of Marriage: Part I. American Journal of Orthopsychiatry*. 1994. Vol. 64(4). P. 640-665.
11. 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. Сумський державний університет*. 2021. С. 369-374.