

3) високі показники суб'єктивної самотності заміжніх жінок пов'язані з високим рівнем аутосимпатії та внутрішніх конфліктів.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності сімейного психолога, при проведенні психологічного консультування самотніх жінок, а також психологічної корекції емоційних станів, пов'язаних з негативним ставленням жінки до самої себе.

Подальші перспективи вивчення проблеми полягають у з'ясуванні відмінностей самоставлення самотніх чоловіків та жінок, що загалом відповідає принципам проведення гендерних досліджень в психології.

Список використаних джерел:

1. Пантелеев С. Р. Самоотношение как эмоционально оценочная система / Пантелеев С.Р. – М.: МГУ, 1991. – 202с.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. – М.: МПСИ, 2008. – 288с.
3. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству, Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.). – М.:Прогресс, 2002. – 624с.
4. Максименко С. Д. Експериментальна психологія / С. Д. Максименко, Е. Л. Носенко. – К.: 2008. – 360с.

Буханець А.О.

студентка,

Науковий керівник: Байєр О.О.

доцент кафедри педагогічної та вікової психології,

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПАРТНЕРА

Неможливо уявити близьких, інтимних стосунків без певної емоційної залежності від людини, так як ми не можемо бути вільними від тих, кого любимо. Але існують випадки патологічної залежності, коли один з партнерів втрачає самого себе, надає шкоди душевному стану співзалежних від нього людей. Метою даної роботи є визначення

причин та наслідків психологічної залежності від партнера, поведінки та відчуття людиною себе у стані залежності. Теоретичну базу даної статті складають роботи В. Москаленко, Н. Домкіної, Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса, які вивчали патерни і причини поведінки залежних один від одного людей [1; 3-4; 6]

Для початку визначимося, що означає поняття «залежність». *Психологічна залежність від партнера* (однієї людини від іншої) – часткове або повне підпорядкування волі однієї людини іншій, найчастіше – в яких-небудь приватних аспектах, а не взагалі [1]. Співзалежність – це психологічний стан оточуючих залежної людини [4]. Придбати залежність від партнера може не кожен. У групі ризику знаходяться невпевнені в собі люди, ті, які піддаються впливу, а також ті, кого сильно контролювали батьки [1]. 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» [5]. Такий вид залежності має більший вплив на жінок, ніж на чоловіків, оскільки перші за своєю природою схильні до впливу почуттів, можуть віддаватися їм повністю.

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 [7]. Недостатність любові, уваги і турботи робить її уразливою і «приклеєною» до своїх батьків, а в майбутньому – залежною від інших людей. Якщо розвиток пішов інакше, психологічного народження дитини не відбудеться. Вона «загрузне» у залежних стосунках з батьками (частіше з матір'ю), буде відчувати підвищену тривожність, світ буде для неї страшний, дослідний імпульс

буде знижений. Їй важко буде будувати теплі стосунки з людьми, все буде отруєно страхом і недовірою. У дорослому стані вона думатиме про те, що з нею не все гаразд, не буде себе відчувати окремою особистістю, здатною подбати про себе, відповідальною за свої вчинки. Стосунки, в які буде вступати така людина, будуть у тій чи іншій мірі залежними, тобто невольними. Вони будуть примусовими, мотивовані страхом перед життям [2].

Невідділена людина з незадоволеною потребою в любові і прийнятті буде «залипати» на відносини з іншими людьми. Основою залежних стосунків є страх перед життям, невпевненість у собі, відчуття власної неповноцінності, підвищена тривожність. Пошуки любові будуть нав'язливою потребою, умовою виживання. Тривожність і нестійкість, яку людина буде відчувати 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 [1].

Такі вчені, як Е. Ейдеміллер та В. Юстицькіс для визначення причин виникаючої залежності пишуть про деякі культурні міфи, які схильні до залежності жінки можуть неправильно трактувати [6, С. 119].

Міф перший: «Сім'я повинна бути для чоловіка головним джерелом задоволення». Говорячи цю фразу, жінки нехтують особистими інтересами свого коханого, тим самим обмежуючи його свободу вибору.

Другий міф стверджує, що «у стосунках між коханими людьми особливо важлива близькість – як фізична, так і емоційна – через сумісну участь у різних видах діяльності». Правильність цього постулату дуже залежить від конкретних людей, яких з'єднують такі відносини, адже не існує єдиної моделі поведінки для всі пар.

Згідно з третім міфом: «якщо в нас щаслива сім'я, ми повинні думати про неї, а не про себе». Повна відмова від своїх інтересів зовсім небажана. Необхідно, щоб індивід був окремою особистістю, а не тільки додатком до щастя інших.

Нарешті останній постулює: «У подружжя має бути єдиний погляд на всі життєві ситуації». У даному разі спостерігається та ж сама залежність від партнера, при якій особисте «я» замінилося «ми» і, по суті, чужими інтересами.

Як правило, залежні стосунки розвиваються за кількома *сценаріями*.

1. Відмова від власного суверенітету і розчинення своєї психологічної території в території партнера. Людина повністю живе

інтересами партнера – «я існую для того, щоб виконувати його (її) бажання».

2. Поглинання психологічної території партнера, позбавлення його суверенітету. У даному випадку роль батька грає той, хто сам шукає любові. Він керує партнером і контролює його так, як це роблять по відношенню до дитини.

3. Абсолютне володіння і руйнування психологічної території об'єкта любові. Повна влада над партнером як над річчю дозволяє відчувати себе сильним і значущим.

4. Відображення в «коханому». Обирається такий партнер, який буде весь час показувати, що я – незвичайна людина [1].

Подібна психологічна залежність аналогічна наркотичній, алкогольній, ігровій. У людини спостерігаються ейфорія і депресія, підйоми і спади, ненаситна потреба в любові, як ненаситна потреба в алкоголі. Такі люди не можуть примиритися з тим, що існують два окремих «я», вони хочуть, щоб існувало єдине «ми». Як алкоголізм – захворювання рецидивне, так і сценарій залежності повторюється. В нерівноправних стосунках залежна сторона може жертвувати своїм часом, здоров'ям і грошима. Як правило, хворого наслідує страх втратити партнера, який призводить до різних психосоматичних захворювань і навіть до спроб суїциду. Залишений партнер може назавжди заректися зав'язувати нові стосунки. Це спроба позбутися нещасного кохання на раціональному рівні. Спроба зазнає невдачі, оскільки потужно повстає проти цього наша підсвідомість, тільки посилюються уявлення про свою залежність і безпорадність. Одужання можливо в тому випадку, коли досягається дезактуалізація потягу [3].

Таким чином, можна стверджувати, що благополучні стосунки між партнерами можливі тільки в тому випадку, коли ці партнери є зрілими, психологічно дорослими та незалежними людьми. Дослідники вважають, що яким би не було дитинство людини і який би слід воно не залишило в її житті, всеодно є шанс здолати свою схильність до залежності і навчитися любити свободу.

Список використаних джерел:

1. Домкина Н. И. Пути преодоления любовной зависимости [Електронний ресурс] / И. Н. Домкина // <http://www.psyput.ru/index.php?=40>
2. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (полный жизненный цикл развития человека) / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: Творческий центр, 2001. – 237 с.

3. Москаленко В. Д. Когда любви слишком много. Профилактика любовной зависимости / В. Д. Москаленко. – Смол.: Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова, 2006. – 224 с.
4. Москаленко В. Д. Зависимость – семейная болезнь / В. Д. Москаленко. – Смол.: Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова, 2007. – 129 с.
5. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм – М.: АСТ, 1995. – 228 с.
6. Эйдемиллер Э, Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис . – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.
7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Флинта, 2006. – 342 с.

Задирайко А.О.

студентка;

Коваленко В.В.

*старший викладач кафедри соціальної психології та управління,
Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ З ВИБОРОМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ

Сучасна епоха, що характеризується бурхливим розвитком життя, наявністю занадто мінливої системи норм й цінностей, непередбачуваністю та неконтрольованістю призводить до формування культу досконалості та успіху. З одного боку, це сприяє формуванню нормального або патологічного рівня перфекціонізму (надмірне прагнення до досконалості) через створення у особистості ілюзорного уявлення наявності всемогутності та можливості відповідати у всіх сферах життєдіяльності лише надвисоким стандартам [1; 2]. З іншого боку, така характеристика як стихійність, зумовлює появу більшої кількості стресів, що призводять до тимчасової дезадаптації, і які особистість долає використовуючи різноманітні копінг – стратегії (когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справитися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга) [4]. В рамках даної проблематики стійкий науковий інтерес проявляється саме до екстремальних професій, які характеризуються напруженістю,