

2. Кравченко Л. Подолання агресивної поведінки молодших школярів: педагогічний аспект. *Науковий пошук молодих дослідників*. Житомир, 2018. Вип. XI. С. 87–89.
3. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення: навчальний посібник. Київ: «ЕксОб», 1999. 303 с.
4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2001. 487 с.
5. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД «Професіонал», 2004. 304 с.

Анастасія Москалюк, студентка Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;
Наталія Гуцуляк, кандидат психологічних наук, доцент Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

Сучасне суспільство зазнає суттєвих трансформацій, а нестабільна ситуація в державі змушує хвилюватися за своє майбутнє все більшу кількість людей. Однак, найбільш вразливою категорією є особи раннього дорослого віку, тому що саме на період їхньої активної працездатності та самореалізації припав цей час змін, невизначеності, пандемії, воєнного стану.

Невизначеність, невпевненість у завтрашньому дні, хитка економічна та соціальна ситуація – все це стало причиною появи в осіб раннього дорослого віку постійної тривоги та хвилювання за себе і своє майбутнє. Також вони все частіше піддаються найменш помітному, але не менш небезпечному виду залежності – міжособистісній залежності.

Стосунки шлюбних партнерів, батьків із дитиною, закоханих людей, родичів чи друзів мають залежність, бо таким чином людина реагує на емоційний стан близьких людей й пристосовується до способу їхнього життя. Така залежність дорослих людей являє собою доволі травматичний досвід переживання, що спричиняє порушення функціонування особистості в різноманітних сферах життя. Зважаючи на складну ситуацію в країні, все більше дорослих людей потрапляють

у міжособистісну залежність, бо, як ніколи, міжособистісні стосунки стали важливими та потрібними.

Г. Жемчужна зазначає, що у широкому розумінні поняття «залежність» означає стан потреби чи необхідності в чомусь чи комусь задля підтримки, функціонування або виживання. Залежність супроводжується виникненням наполегливого прагнення, що проявляється у відчутті гострої потреби у здійсненні будь-якого вчинку чи виконанні діяльності [3, с. 51].

Н. Греса, Ю. Курова термін «залежність» пояснюють як прагнення покладатися на іншу людину (чи інших людей) задля одержання безпеки, задоволення, досягнення власних цілей [2, с. 85].

За У. Михайлишиним, схильність до надмірної залежності породжує проблемні симбіотичні відносини або залежну поведінку. Поряд із залежністю, основне в поведінці адиктивної особистості – прагнення до відходу від реальності, страх перед наповненим зобов'язаннями і регламентаціями життям, схильність до пошуку поза межних емоційних переживань навіть ціною серйозного ризику і нездатність бути відповідальним за що-небудь [5, с. 68–69].

А. Шиліна, Аяз Азер оглу Гусейнов підкреслюють, що міжособистісна залежність – це залежність із фіксацією на оточуючих або на конкретній людині. В основі такої залежності лежить сильна потреба в певній особі з метою отримання її підтримки і допомоги та нездатність індивіда до самостійної поведінки [8, с. 121].

А. Кочарян, Е. Фролова, І. Гуртова пишуть, що міжособистісна залежність вражає суттєвий відсоток подружніх пар й сімей. До головного контингенту, який звертається за психотерапевтичною допомогою, відносяться жінки, які страждають від негативних наслідків залежності в міжособистісних стосунках [4, с. 174–175].

У. Михайлишин, І. Шмідзен, І. Юхименко узагальнюють, що явище міжособистісної залежності є складним та багатоплановим, тому розмежовують залежність, як нормативне явище, та надмірну залежність, яка викликає деструктивні особистісні зміни. Надмірна залежність являє собою стан, в основі якого лежить потреба в емоційній близькості, в прийнятті значимими особами, ригідне прагнення отримати допомогу та підтримку на фоні постійного відчуття безпорадності й слабкості незалежно від конкретної ситуації [6, с. 104–109].

А. Бабенко теж розмежовує розуміння здорових, зрілих стосунків, де, безперечно, є доля емоційної залежності, бо людина реагує на емоційний стан близьких, і співзалежних стосунків. В здорових сто-

сунках у партнерів завжди залишається достатньо місця для особистісного росту, для задоволення власних потреб, для досягнення власних цілей [1, с. 11].

Д. Сушко стверджує, що у співзалежних стосунках простору для розвитку особистості практично немає. Співзалежна людина присвячує своє життя значимим близьким, живе не своїм життям, а життям своїх рідних, не відрізняє власних потреб від потреб тих, ким опікується [7, с. 130].

З метою виявлення особливостей прояву залежної поведінки військовослужбовців у міжособистісних стосунках нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали 30 військовослужбовців раннього дорослого віку. Для визначення рівнів прояву співзалежної поведінки військовослужбовців нами було використано методику «Spann-Fischer Codependency Scale» – шкала співзалежності Spann L. та Fischer J. L.

Таблиця 1

**Рівні прояву співзалежної поведінки військовослужбовців
раннього дорослого віку**

Рівні прояву	1 група (чоловіки)		2 група (жінки)	
	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки
Норма	1	7 %	0	0 %
Помірно виражена	12	80 %	13	87 %
Сильно виражена	2	13 %	2	13 %

Як бачимо з таблиці 1, і в чоловіків, і в жінок майже однаковою мірою в стосунках проявляється помірно виражена співзалежність. Порівнюючи з сильно вираженою співзалежністю, яка характеризується дисфункціональним прагненням у всьому покладатись на іншу людину, з відсутністю або мінімальним інтересом до своєї особистості та своїх потреб, можна стверджувати, що в даному випадку, в більшості опитаних, які взяли участь у дослідженні, спостерігається помірна, несильно виражена співзалежність, яка не заважає їх нормальному функціонуванню та стосункам.

Також у дослідженні був використаний тест профілю відносин «Relationship Profile Test» Р. Борнштейна та його колег для аналізу рівнів прояву типів залежності чоловіків та жінок, які проходять військову службу.

Аналізуючи отримані результати, можемо стверджувати, що в більшості чоловіків військовослужбовців (60 %) переважає середній

рівень деструктивної надмірної залежності. При цьому, у більшості жінок (60 %) виявлено високий рівень даного типу залежності, що характеризується сильною потребою в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку значимих інших, ригідне прагнення до отримання допомоги й підтримки на тлі постійного відчуття себе як безпорадного та слабого незалежно від конкретної ситуації.

Таблиця 2

Рівні прояву типів залежності чоловіків та жінок військовослужбовців раннього дорослого віку

	1 група (чоловіки)			2 група (жінки)		
	Рівні прояву					
Типи залежності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деструктивна надмірна залежність	1 (7 %)	9 (60 %)	5 (33 %)	0 (0 %)	6 (40 %)	9 (60 %)
Дисфункційне відділення	5 (33 %)	9 (60 %)	1 (7 %)	2 (13 %)	12 (80 %)	1 (7 %)
Здорова залежність	5 (33 %)	9 (60 %)	1 (7 %)	0 (0 %)	14 (93 %)	1 (7 %)

Середній рівень дисфункційного відділення було виявлено в 60 % чоловіків та 80 % жінок, що свідчить про їхню помірно виражену здатність розвивати соціальні зв'язки, встановлювати тісні відносини уподобання. Також даним військовослужбовцям притаманний середній ступінь переконаності у перевазі незалежності та самодостатності в порівнянні з близькістю й прихильністю.

Середній рівень здорової залежності спостерігається в 60 % чоловіків та у 93 % жінок, які проходять військову службу. Відповідно, низький рівень виявлено в 33 % чоловіків, які характеризуються низьким рівнем здатності звертатися за допомогою у міру об'єктивної необхідності, слабо вираженим вмінням встановлювати довгострокові емоційні відносини. Середній рівень, у свою чергу, характеризується вищим рівнем здатності звертатись за допомогою та більш сильним проявом вміння встановлювати довгострокові відносини.

Підсумовуючи вищезазначене, можна узагальнити, що в чоловіків-військовослужбовців дисфункційне відділення і здорова залежність проявляються однаковою мірою (із домінуванням середнього та низького рівнів), тоді як по деструктивній залежності переважають

середні та високі показники. У свою чергу, жінки-військовослужбовці характеризуються домінуванням високого рівня деструктивної залежності та середнього рівня прояву дисфункційного відділення і здорової залежності. Ці дані свідчать про те, що жінкам-військовослужбовцям більшою мірою притаманні досліджувані типи міжособистісної залежності, ніж чоловікам-військовослужбовцям.

Домінування помірно вираженої співзалежної поведінки та середнього рівня прояву трьох типів залежності у стосунках в досліджуваних чоловіків і жінок, які проходять військову службу, можна пов'язати з пошуком опори й підтримки, зважаючи на воєнний стан у державі, тому подальше вивчення цього феномену потребує поглибленого вивчення та додаткового дослідження.

Література

1. Бабенко А. О. Види та психологічні особливості залежної поведінки. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VII Харківської науково-практичної психологічної конференції (м. Харків, 2 березня 2018 р.). Харків, 2018. С. 10–13.
2. Греса Н. В., Курова Ю. І. Міжособистісна залежність у взаємозв'язках з рефлексивністю: гендерний аспект. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 р.). Харків, 2020. С. 85–94.
3. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Психологічне здоров'я*. 2021. Вип. 1. С. 48–64.
4. Кочарян А. С., Фролова Е. В., Гуртовая И. В. Нарушения эмоционального контакта у женщин при синдроме токсической любви. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2008. № 807. С. 173–179.
5. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості впливу темпераменту на формування залежності у студентів. *Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів: Матеріали доповідей та повідомлень Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ужгород, 27 вересня 2019 р.) / за ред. І. В. Козубовської, Ф. Ф. Шандора. Ужгород, 2019. С. 68–69.
6. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Юхименко І. В. Вплив конформізму на формування міжособистісної адикції студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2022. Вип. 1. С. 104–109.
7. Сушко Д. Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* / за ред. І. С. Булах. Київ, 2019. Вип. 8 (53). С. 107–112.

8. Шиліна А. А., Гусейнов Аяз Азер оглу. Специфіка міжособистісної залежності чоловіків і жінок. *Особистість, суспільство, закон: тези доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С. П. Бочарової* (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, 2020. С. 121–124.

Ігор Мудрак, кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Волинський національний університет імені Лесі Українки;
Людмила Магдисюк, кандидат психологічних наук, доцент ВНУ імені Лесі Українки

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК НЕГАТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ БЕЗРОБІТНИМИ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ

Серед емоційних станів саме тривожність займає особливе місце серед негативних переживань людини. Дуже часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Феномен тривоги та причини її виникнення – дуже складні питання. Адже у стані тривоги ми переживаємо не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких робить вплив на мислення, поведінку, на наш соматичний стан, на сприйняття та на наші соціальні взаєностосунки. Також варто враховувати, що стан тривоги у різних людей може викликатися різними емоціями. Ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх [1].

Тривожність має захисну та мотиваційну функції. Захисна функція тривожності – це передбачення небезпеки і підготовка до неї. Мотиваційна функція тривожності – це коли легка тривожність посилює мотивацію досягнення [1].

Сучасна наука і практика розглядає безробіття як втрату зв'язку людини з інститутом трудової зайнятості, як одну з найважливіших проблем у системі відносин типу «людина – суспільство». Коли пошук роботи затягується, а сьогодні, на жаль, це типове явище, то на безробітного чекає багато неприємностей, зокрема і психологічного плану.