УДК 159.9.072.422
DOI https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.28

ТОКСИЧНІ СТОСУНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Наталія Шавровська
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
бульв. Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031
e-mail: shavrovska.natalia@vu.cdu.edu.ua

Людмила Смалиус
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
бульв. Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031
e-mail: smalyus@vu.cdu.edu.ua

Статтю присвячено проблемі токсичних стосунків як різновиду людських взаємин. Розглянуто особливості деструктивного впливу токсичних стосунків, їх роль у руйнуванні цілісності особистості. Проаналізовано стан висвітлення проблеми токсичних стосунків у сучасних публікаціях із психології. Мета статті – описати особливості вияву токсичних стосунків та їх різновидів; визначити характеристики «токсичних» людей та виокремити способи психопрофілактики взаємин між близькими людьми.

Нами досліджено найбільш характерні риси токсичних стосунків, вивчено особливості їх перебігу, що сприятиме визначенню причин таких деструктивних взаємин та окресленню психологічних способів їх подолання або ж припинення їх шкідливого впливу. У статті проаналізовано різновиди токсичних стосунків, зумовлені типовими стилями поведінки «токсичного партнера». Установлено, що сенс життя «токсичної» людини – переживання драми, адже в життєвих ситуаціях вона завжди знаходить привід бути незадоволеною і страждати. З'ясовано, що найбільш характерними рисами токсичних людей є негативізм в оцінці людини чи ситуації, заздрість, надмірний контроль, пліткарство, зарозумілість і самовпевненість, суб'єктивне сприйняття себе як «жертви» тощо.

Охарактеризовано найбільш поширені деструктивні наслідки токсичних стосунків. Визначено, що основними причинами перебування в токсичних стосунках є слабка здатність людини до аналізу ситуації, низький рівень усвідомлення причини неблагополуччя та перспектив покращення умов свого життя, відсутність навичок безпечно для інших задовольняти власні психологічні потреби.

Найбільш оптимальним способом допомоги партнерам при токсичних стосунках може бути психологічний супровід взаємин за запитом одного з партнерів – того, хто намагається встановити оптимальний рівень відносин, виявляє достатній рівень саморефлексії, готовий до продуктивної взаємодії з фахівцем-психологом. Розглянуто напрями системної роботи психолога в роботі з парами чи окремими клієнтами, які страждають від токсичних стосунків. Одним із них є формування у свідомості партнерів психологічних новоутворень.

Зроблено висновок, що подолання токсичних стосунків потребує тривалого часу та особливої психологічної підготовки людини, спрямованої на розвиток навичок соціальної взаємодії.

Ключові слова: токсичні стосунки, токсичний партнер, жертва токсичності, деструктивні наслідки, навички соціальної взаємодії.

Серед сучасних публікацій на психологічну тематику з'явився новий об'єкт наукових інтересів – «токсичні стосунки». Цей феномен все частіше входить у професійний лексичний обіг сімейних психологів, психотерапевтів у сфері людських взаємин. Завдання

© Шавровська Наталія, Смалиус Людмила, 2021

нашого дослідження – визначити сутність токсичних стосунків і їх наслідки для цілісності особистості, суб'єктивного відчуття благополуччя особистості.

Вивчення наукової літератури з проблем стосунків [1; 2] довело, що дослідження причин, аналіз наслідків та способів корекції безпосередньо токсичних стосунків у наукових публікаціях із психології сімейних відносин не висвітлено в достатній мірі. В інтернет-джерелах широкому колу читачів пропонуються статті про особливості токсичних стосунків, які висвітлюють їх однобічно, визначаючи зазначене поняття як будь-який дискомфорт у взаєминах між партнерами (подружжям). Так, фахівці з психологічної практики [3; 4] зазначають, що токсичні стосунки – це взаємини, що містять емоційне та психологічне отруєння, яке виникає між людьми, котрі мають близьке і тривале спілкування. Однією з ознак токсичних стосунків автори називають відчуття провини, присоромленості, ніяковості в одного з партнерів після спілкування з близькою людиною. З іншого боку, причинами токсичності у взаєминах є досвід дитячих вражень через негативний батьківський приклад, а також зростання рівня незадоволеності потреб та неготовність брати на себе відповідальність [3], соціальні стереотипи [5].

Дещо іншу площину тлумачення поняття «токсичні стосунки» розглядають фахівці у сфері дитячої психології [6], описуючи такі відносини як взаємини, наповнені негативними емоціями (сором, страх, провина, приниження, пригнічення, контроль). Потерпати від таких стосунків можуть і діти. У результаті деструктивного впливу батьків дитина втрачає впевненість у собі, знецінює себе, боїться продукувати бажання, заявляти про свої наміри, не вміє відмовляти, не визначена у своїх уподобаннях.

Мета статті. Узагальнивши, зазначимо, що поняття «токсичність» позначає шкідливий, згубний вплив на організм та здоров'я людини загалом, її психіку, поведінку, емоційний стан, самосприйняття. У пропонованій статті спробуємо якнайповніше описати характер вияву, різновиди токсичних стосунків, визначити характеристики «токсичних» людей та виокремити способи психопрофілактики взаємин між близькими людьми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Багаторічний досвід психологічної практики у сфері сімейного консультування дозволив провести низку досліджень серед людей різного віку, статі, професійного спрямування із застосуванням методів спостереження, бесіди та інтерв'ю. Основний метод дослідження – інтерв'ю. Об'єктом дослідницької роботи стали люди дорослого віку, 30–45 років, які зверталися до психолога за консультаціями з питань налагодження взаємин зі шлюбним партнером, із батьками або дітьми, а також щодо побудови конструктивних стосунків із колегами по роботі, партнерами по бізнесу. Загалом, у дослідженні взяли участь 115 осіб (56 чоловіків та 59 жінок). Гендерних відмінностей у результатах опитування не виявлено. Запитання інтерв'ю укладені на основі найбільш поширених запитань, які обговорювалися під час проведення консультувань. Ключовими запитаннями були такі:

1. Чи можна назвати ваші стосунки з партнером / батьками / другом токсичними?
2. Як довго тривали такі стосунки?
3. Як ви б їх охарактеризували?
4. Опишіть найбільш типові вияви поведінки свого токсичного партнера.
5. Які наслідки перебування в токсичних стосунках?
6. Чи можливо припинити / завершити токсичні стосунки? Якими способами?
7. На вашу думку, чому люди потрапляють у токсичні стосунки?
8. Чи можна убезпечити себе від потрапляння в токсичні стосунки? Яким чином?
9. Чому людина стає токсичною у взаєминах із близькими?
10. Чи здатна людина усвідомити власну токсичність і виправитися?

Також використано Методику на виявлення любовної адикції, розроблену Спілкою анонімних любовних адиктів [7]. Відповівши на сорок запитань, досліджуваний мав можливість дізнатися про підозру чи високу ймовірність любовної адикції, передумовами якої є проблеми із самооцінкою, труднощі у встановленні функціональних меж між собою та іншими. Результати тестування показали, що в 33% опитаних (38 осіб, із них 15 – представники чоловічої статі і 23 – жіночої) висока ймовірність любовної адикції, що дає підстави говорити про їх залученість у токсичні стосунки.

Аналіз отриманих відповідей від респондентів уможливив виокремлення найбільш характерних ознак токсичних стосунків, вивчення особливостей їх перебігу, що сприятиме визначенню причин таких деструктивних взаємин та окресленню психологічних способів їх подолання або ж припинення шкідливого впливу.

Варто окреслити сфери міжособистісної взаємодії, у яких стосунки найчастіше набувають характеру «токсичності»: між чоловіком і жінкою, між батьками й дитиною, між керівником і підлеглим, між партнерами по бізнесу (колегами по роботі) тощо. Можна стверджувати, що з «токсичністю» у стосунках зіштовхується майже кожна людина. Питання полягає у тривалості та інтенсивності стосунків: у одних людей вони тривали кілька годин чи днів, у інших – місяці чи роки. Отже, міра негативного впливу різна.

Основними *ознаками* того, що стосунки токсичні, є такі внутрішні відчуття одного з партнерів (жертви токсичності, бо, як правило, саме вони звертаються за допомогою до психолога):

– «щастя без цієї людини неможливе» (виражає взаємну залежність обох партнерів (одному потрібен той, хто буде слухати, «включатися», «служити», а іншому – кого потрібно підтримувати, рятувати); така взаємна прив'язаність може бути тягарем, може виснажувати, однак жоден із партнерів не бачить потреби припинити стосунки);

– «чим більше старатися, тим гірший результат» (токсичний партнер не здатний оцінити зусилля, докладені іншою людиною, як результат – жертва токсичності може відчувати постійну втому, накопичення розчарувань, однак «жити не можу», «я йому (їй) потрібна (потрібен)»);

– наносять шкоду іншим стосункам (поза стосунками пари): в обох формуються стереотипи поведінки у взаєминах, які спричиняють бар'єри у взаєморозумінні, невиправдані очікування щодо іншої людини, нерозуміння поведінки, ставлення інших до себе.

Далі зупинимось на *різновидах* токсичних стосунків. Незалежно від сфери взаємин токсичний партнер може виявляти такі типові стилі поведінки:

1. «Привид» – партнера ніколи немає поряд у потрібний момент. Складається враження, що стосунки міцні та перспективні, «жертва» піклується, виявляє відданість. Коли ж сама жертва потрапляє в складну ситуацію (має поганий настрій, хворіє чи трапляються неприємні події), то токсичний партнер» зникає на деякий час (не приходить, не телефонує, демонструє зайнятість тощо). Згодом з'являється «нібито нічого не сталося». На цей час жертва, як правило, всі проблеми уже вирішила.
2. «Доросла дитина» – питання, пов'язані з відповідальністю, партнер не вирішує. Часто поводиться як дитина (очікує допомоги, мотивації, роз'яснення тощо). Прагне, щоб хтось вирішував та виконував. Може виявляти незадоволення результатом дій іншої людини, яка взялася і зробила.
3. «Постійний критик» – яка б пропозиція не надходила, місце для зауважень, критики чи незадоволення завжди знайдеться, що спонукає партнера-жертву до постійного (однак безуспішного) пошуку способів «догодити», знайти правильне рішення, виправдати очікування / сподівання токсичного партнера.

4. «Нарцис» – у довготривалих взаєминах токсичний партнер займається самолюбуванням (захоплюється власною досконалістю, правильністю вчинків, рівнем інтелекту, компетентності в певній галузі (чи й у всіх сферах знань), умінням дати слушні настанови і зауваження) та постійно намагається продемонструвати це партнеру.

Дані проведеного дослідження серед людей, які мали токсичні стосунки, також уможливили визначення найбільш *характерних якостей* токсичних людей:

– вони частіше (порівняно з іншими) засуджують, висловлюють негативну оцінку людині, події, ситуації, часто протилежну, але обов'язково критикуючи;

– заздрять, уважаючи що визнання, нагороди, посади та інші досягнення, отримані іншими людьми, є незаслуженими;

– надмірно контролюють, оскільки переконані, що саме вони мають на це повноваження, бо інша людина не є достатньо компетентною;

– пліткують і брешуть, посилюючи віру партнера у свою «ідеальність», компетентність, унікальність;

– бувають зарозумілими та самовпевненими, вважаючи себе у чому-небудь вищими / кращими / розумнішими за інших.

– видають себе жертвою, яку незаслужено образили, недооцінили або ж яка «змушена терпіти».

Узагальнюючи найбільш характерні риси «токсичних» людей, зазначимо, що сенс життя «токсичної» людини – переживання драми. У будь-якій життєвій ситуації вона завжди знаходить привід бути незадоволеною, страждати, а також грати роль «страждальця», переживати неприємні відчуття життєвого тягаря, постійної незадоволеності. Нерідко такий стиль життя призводить до появи психосоматичних захворювань. Суттєвою особливістю «токсичної» людини є те, що залежно від натхнення (зумовленого особливим самопочуттям, підвищеним рівнем енергійності, наявністю слухачів) та серйозності обставин «токсична» людина страждає певний час. Драма завершилася і нетривалий період «усе гаразд». Далі знову виявляється потреба в переживанні драми. Подібні зміни свідчать про те, що в людини знижена чутливість до життєвих змін і не зовсім розвинена здатність до рефлексії для розвитку адаптаційних можливостей (дії виконуються за відпрацьованою схемою).

Діагностична робота з клієнтами психолога-консультанта сприяла визначенню деструктивних *наслідків* токсичних стосунків. Найбільш поширеними є такі.

1. Емоційна залежність партнерів одне від одного призводить до виснаження, порушення сну та харчової поведінки.

2. Кожен із партнерів не може жити самостійно, окремо від іншого, оскільки виражена психічна травматизація і відповідне викривлення сприйняття себе та інших (і стосунків також) спричиняє соціальну ізоляцію.

3. Один із партнерів (як правило, жертва) у результаті перебування в «токсичних стосунках» починає відчувати апатію, хронічний стрес, депресію, панічні атаки. Такий стан супроводжується нервовими зривами та призводить до зниження рівня самооцінки.

4. Переважальними станами жертви стосунків стають почуття провини, страху, сорому, безпорадності, безнадійності, тривоги.

5. Нерідко великою проблемою в стосунках стає залежність одного з партнерів (алкогольна, наркотична, ігрова чи навіть трудова), яка поглинає й іншого, робить його співзалежним.

Варто зауважити, що високий ступінь схильності до вияву або потрапляння в токсичні стосунки мають представники груп ризику. Це категорії осіб із різними формами психологічної і соціальної дезадаптації, що виражаються в поведінці, не зовсім адекватній

нормам і потребам найближчого оточення. Представники окресленої категорії не здатні самостійно подолати труднощі, що виникли в житті, не мають стійких інтересів і життєвих установок, нестійкість власної думки, сприйнятливість до чужого впливу, сугестивність тощо.

Основною причиною перебування в токсичних стосунках є слабка здатність до аналізу ситуації, що склалась, а також низький рівень усвідомлення причини неблагополуччя та перспектив покращення умов свого життя, відсутність навичок безпечно для інших задовольняти власні психологічні потреби.

Актуальним залишається питання надання кваліфікованої психологічної допомоги при токсичних стосунках щодо того, чи можливо їх корегувати, здійснювати психопрофілактику деструктивного впливу партнера, чи найбільш оптимальним способом подолання може бути лише розрив стосунків. Зважаючи на окреслений характер відносин, на неспроможність токсичного партнера усвідомити наслідки власного руйнівного впливу, такі відносини не завжди можна припинити (розірвати), як, наприклад, у ситуації «батьки і діти». Тому найбільш оптимальним способом, на нашу думку, може бути психологічний супровід взаємин за запитом одного з партнерів (того, хто намагається встановити оптимальний рівень відносин, виявляє достатній рівень саморефлексії, готовий до продуктивної взаємодії з фахівцем-психологом).

У сучасній популярній літературі та в інтернет-мережі можна знайти значну кількість обговорень ознак «здорових стосунків». Однак пропоновані рекомендації нерідко неоднозначні, часом дивні і, що головне, не зовсім ефективні. Кваліфікована психологічна допомога при токсичних стосунках повинна мати системний характер та охоплювати взаємодію з обома партнерами.

Системність просвітницької, консультативної, психопрофілактичної діяльності психолога в роботі з парами чи окремими клієнтами, що звертаються з питань налагодження стосунків та вирішення конфліктів, має реалізуватися у кількох напрямах, одним із яких є формування у свідомості партнерів низки психологічних новоутворень. Зупинимось на них детальніше.

1. Формувати у партнерів розуміння потреби у *взаємозалежності* як здатності задовольняти психологічні потреби, як-от емоційної залежності одне від одного (коли один забезпечує «хороший настрій» іншому). Взаємозалежні партнери обмінюються думками, почуттями, діями, смислами, при цьому кожен здатний бути самостійним і почуватися повноцінним без іншого.

2. Зберігати відчуття власної цінності – не допускати знецінення своєї ролі (внеску) у взаєминах, самоусвідомлювати значущість своїх знань, компетентності, виявляти самоповагу тощо.

3. Засвоїти «формулу» оптимальних / ефективних / здорових стосунків: запорукою є те, що кожний із партнерів може бути таким, яким є, має можливість розвиватися, тобто вони спроможні це робити разом («Ми = Я+Я»).

4. Розвивати культуру здорових стосунків, у яких, на противагу «токсичним», можна констатувати такі вияви: розуміння тонкощів взаємин, вияву почуттів, особливостей спілкування, причин вчинків і поведінки загалом; вразливість, емпатія, вияв щирого співчуття, повага та взаємна довіра, безумовне прийняття, чесність та відкритість, різностороння комунікація, сумісність та особистісна цілісність.

5. Культивувати тонкощі взаємин, як-от: відчуття безпеки (коли телефон можна залишати без нагляду); вільне висловлення незгоди (коли поведінка в присутності партнера залишається природною); виходити за межі звичної ролі (коли зберігається свобода у виборі хобі; дозвіл мріяти); у стосунках партнери слухають, чують, підтримують одне

одного; оптимально виражена незалежність (незбіг думок, бажань є прийнятним, обов'язки розподілені порівну); самореалізація обох партнерів мотивується та заохочується.

6. Розвивати особистісні якості кожного з партнерів. Сила особистості – одна з характеристик людини, що дозволяє уникати токсичних стосунків, протистояти їм. Основними складниками сили особистості є життєва сила (здоров'я фізичне і психічне), сила характеру (долати труднощі на шляху до задоволення потреб), сила інтелекту (тонкощі сприйняття та осмислення), сила волі (ступінь свободи, цілеспрямованості, структурованості), моральна сила (інтуїтивне знання меж справедливості, істини), сила чарівності (глибина внутрішнього світу), харизма (чарівність та здатність впливати на інших).

Висновки. Підсумовуючи, зазначимо, що подолати токсичні стосунки набагато складніше, ніж убезпечити себе від потрапляння на тривалий час у такі відносини. Для цього необхідна особлива психологічна підготовка людини, яка полягає в розвитку навичок соціальної взаємодії, а саме:

- розуміння процесів спілкування, особливостей розвитку стосунків,
- здатність установлювати чіткі особистісні межі та спонукати партнера до їх дотримання;
- наявність адекватної самооцінки;
- усвідомлення особливостей власного внутрішнього світу (здатність до інтроспекції та саморефлексії);
- володіння різноманітними засобами психологічного впливу на співрозмовника (переконування, зараження тощо);
- розвинуті комунікативні навички
- здатність визначати способи та методи завершення або розвитку стосунків.

Токсичні стосунки призводять до виснаження, усвідомлення неможливості розвиватися, отримувати задоволення від життя, тому їх доцільно завершувати якомога раніше, не сподіваючись на те, що партнер зміниться сам по собі. Для завершення таких деструктивних стосунків необхідно мати чітке рішення, сміливість повідомити партнерові про рішення, не відкладати виконання ухваленого рішення, вирішити фінансові питання та емоційно від'єднатися, тобто відчути свободу дій та бажань.

Список використаної літератури

1. Брювер Дж. Залежний розум. Київ : Vivat, 2018. 288 с.
2. Мак-Кензі Дж. Як звільнитись від токсичних стосунків і не стати жертвою. Київ : Vivat, 2019. 256 с.
3. Квітка Т., Сагайдак О. Як розпізнати токсичні стосунки. URL: https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/simple-words/282453-otruta-dlya-psihiki-chomu-stosunki-stayut-toksichnimi
4. Штраус Н. Гірка правда про стосунки. Київ : Наш формат, 2019. 408 с.
5. Джоді Вірго 6 Reasons We Choose the Wrong Partners and Stay in Unhappy Relationships. URL: https://theeverygirl.com/6-reasons-we-choose-the-wrong-partners-and-stay-in-unhappy-relationships/
6. Ліпич М. Токсичні стосунки: як розпізнати та вберегтися від них. URL: https://osvitoria.media/experience/toksychni-stosunky-yak-rozpiznaty-ta-vberegtysya-vid-nyh/
7. Егоров А.Ю.Нехимические зависимости. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 190 с.

TOXIC RELATIONSHIPS AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Natalia Shavrovska
Bogdan Khmelnitsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko Blvd., Cherkasy, Ukraine 18031
e-mail: shavrovska.natalia@gmail.com

Lyudmyla Smalyus
Bogdan Khmelnitsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko Blvd., Cherkasy, Ukraine 18031
e-mail: smalyus@vu.cdu.edu.ua

The article is devoted to the issue of toxic relationships as a kind of human relations. The article considers the peculiarities of the destructive effects of toxic relationships, their role in destroying the integrity of an individual. The coverage status of the problem of toxic relations in recent publications on psychology has been analysed. The article aims to describe the peculiarities of the manifestation of toxic relationships and their varieties, define the characteristics of "toxic" people and identify psychoprophylactic measures of relationships between loved ones.

The most characteristic features of toxic relationships and the peculiarities of their course have been studied in the article. This will help determine the causes of such destructive relationships and outline psychological ways to overcome them or stop their harmful effects.

The article analyses the types of toxic relationships that are due to the typical behavioural styles of a "toxic partner". It has been established that the meaning of life of a "toxic" person is the experience of drama, as they always find grounds to be dissatisfied and suffer in day-to-day situations. It has been found that the most characteristic traits of toxic people are negativity in the evaluation of a person or situation, envy, excessive control, gossip, arrogance and self-confidence, subjective perception of themselves as "sufferers" and so on.

The most common destructive consequences of toxic relationships have been characterised in the work. It has been determined that the main reasons for maintaining toxic relationships are a person's poor ability to analyse a situation, the low level of awareness of the causes of adversity and the prospects for improving their living conditions, lack of skills in meeting their own psychological needs safely for others.

The most advantageous way to help partners in toxic relationships can be psychological support of the relationships at the request of one of the partners, the one who tries to establish the best possible relationships, shows a sufficient level of self-reflection, and is ready for productive collaboration with a psychologist. The ways of the psychologist's systematic work in working with couples or individual clients suffering from toxic relationships have been considered, with the creation of new psychological formations in the partners' mentality.

It has been concluded that overcoming toxic relationships requires a long period and a person's special psychological training aimed at developing social interaction skills.

Key words: toxic relationship, toxic partner, victim of toxicity, destructive consequences, social interaction skills.