

В. А. Тришина

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
 Научный руководитель: Ю. А. Шевцова

ДЕФИНИЦИЯ ПОНЯТИЯ «СОЗАВИСИМОСТЬ»

Сегодня термин «созависимость» все чаще можно слышать в кругу психологов, и в кругу людей, заинтересованных своим развитием. Сейчас чаще всего под созависимостью понимается эмоциональная зависимость одного человека от другого. На фоне сильной эмоциональной вовлеченности, существует большая вероятность, что человек может стать социально или даже физически зависимым, хотя эмоциональная зависимость от другого человека определенно остается мощным стержнем, на который со временем это патологическое состояние накладывает свои другие характеристики.

По мере развития взаимозависимости личность индивидуума подвергается изменениям, некоторые черты личности все более и более преувеличиваются, заменяя другие, делая личность менее гармоничной, с большей фиксацией на потребности других (в основном потребности вызывающего зависимость объекта) и ответственность за организацию своей жизни и удовлетворения своих потребностей сжимается [1, с. 95].

Самооценка созависимого человека поначалу занижена, а со временем становится еще ниже, способность заботиться о себе также снижается до такой степени, что человек перестает понимать свои потребности и у него возникают постоянные мысли о другом человеке (в основном о том, как их переключить или оправдать собственные ожидания – просто чтобы не потерять) также возрастает страх отказа, страх одиночества, возникают негативные мысли о возможном развитии событий. Такие мысли часто приводят человека к поспешным и навязчивым действиям, о которых он впоследствии может пожалеть. Однако чувство вины и постоянный страх – верные спутники созависимого.

По мере развития данного патологического состояния развиваются такие характеристики, как желание контролировать других, посредством давления на него. Созависимый человек также часто использует чувство жалости и вины, чтобы удержать нужного человека рядом с собой.

Именно про созависимых часто говорят, что они «могут задушить своей заботой», что «их любовь невыносима, от нее никуда не скрыться», что они постоянно стремятся «причинить добро», когда их не просят. Это люди, которые так стремятся изменить других, чтобы «всем было хорошо», исходя из собственного представления о том, что такое «хорошо», что и окружающим, и им самим на деле становится только тяжелее и хуже.

Сегодня термин «созависимость» вышел за рамки узкой структуры психологии аддиктивного поведения. В настоящее время становится все более очевидным, что взаимозависимость как личный патологический процесс лежит в основе многих личных и семейных проблем: нарушение супружеских отношений, любовная зависимость, неудачная сепарации детей, неспособность семьи восстановиться в случае потери одного члена семьи, депрессия, суицид – их можно долго перечислять [2, с. 105].

Не существует единого всеобъемлющего определения созависимости. Следовательно, мы должны прибегнуть к описанию феноменологии данного состояния. Рассмотрев большое количество определений этого состояния в литературе, я приняла в качестве рабочего следующее: «Созависимый человек – это человек, который полностью озабочен контролем над поведением другого человека и никоим образом не заинтересован в удовлетворении собственных жизненных потребностей».

Созависимыми являются:

- 1) люди, состоящие в браке или в близких отношениях с пациентом с химической зависимостью;
- 2) люди, один или оба родителя которых страдают химической зависимостью;
- 3) люди, выросшие в эмоционально репрессивных семьях.

Без сомнения, созависимость – это патологическое состояние человека, нуждающегося в помощи. А главное то, что это состояние открыто для исправления и таким людям можно помочь. Самое главное – помочь человеку сместить фокус своего внимания с другого на себя, на свою собственную жизнь, а затем найти ресурсы, чтобы изменить их в правильном направлении [3, с. 65].

Семья – это базовая система, к которую включен каждый из нас. Система – это группа людей, которые взаимодействуют как единое целое. Поскольку все части этой системы находятся в тесном контакте, улучшение (ухудшение) состояния одного из членов семьи неизбежно влияет на самочувствие остальных. Чтобы вся семья могла лучше функционировать, необязательно ждать, пока человек с химической зависимостью обратится за лечением. Жизнь семьи может значительно улучшиться, если хотя бы один из членов семьи страдающий созависимостью начнет восстанавливаться жить своей жизнью, а не чужой.

Цель исследования: исследовать половые особенности созависимого поведения. В исследовании принимали участие 80 студентов факультета психологии и педагогики ГГУ им. Ф. Скорины, юношеского возраста, возраст которых 18-22 года, из них 50 девушек и 30 юношей.

Тестирование было проведено в групповой форме письменного опроса. Тестирование проводилось небольшими группами. Тестирование производилось с помощью следующих методик: опросник межличностной зависимости Р. Гиршфальд (адаптация О. П. Макушиной).

Результаты исследования выраженности созависимого поведения в юношеском возрасте отражены в таблице 1

Таблица 1 – Результаты исследования степени выраженности созависимого поведения

Критерии	Низкий		Средний		Высокий	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Эмоциональная опора	4,20 %	11,60 %	66,70 %	86,10 %	29,20 %	2,30 %
Неуверенность в себе	20,80 %	46,50 %	58,30 %	37,20 %	20,80 %	16,30 %
Стремление к автономии	25 %	4,65 %	54,17 %	69,77 %	20,80 %	25,58 %

Анализ данных, представленных в таблице 1, что у большей части испытуемых слабо выражена или полностью отсутствует склонность к созависимому поведению.

Наименее выражена у испытуемых следующая степень созависимости: умеренно выраженная или средне выраженная степень созависимости, проявляющаяся в заниженной самооценке, нужно постоянное одобрение и поддержка со стороны окружающих людей.

На основе полученных экспериментальных данных нельзя утверждать, что у юношей и девушек различный уровень созависимости, то есть в юношеском возрасте, несмотря на половые различия, в проявлении созависимости отличий не выявлено.

Подобные результаты могут быть обусловлены спецификой выборки группы.

Список литературы

1. *Артемуева Н. Г.* Феномен созависимости: психологический аспект. М.: РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
2. *Москоленко В. Д.* Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2004. 336 с.
3. *Москоленко В. Д.* Когда любви слишком много. Профилактика любовной зависимости. М.: Издательство института психотерапии, 2006. 232 с.