

Шевцова Юлия Александровна

Shevtsova Yulia A.

доцент

e-mail: shevcoffa@mail.ru

Дубинина Юлия Витальевна

Dubinina Yulia V.

студент

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Gomel State University named F. Skorina
г. Гомель, ул. Советская, д. 104, Республика Беларусь, 246019
Тел.: (0232)60-31-13

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

CHARACTERISTICS OF INTERPERSONAL DEPENDENCY

Аннотация: в статье рассматриваются понятия межличностной зависимости, контрзависимого поведения и нормативной зависимости, раскрываются симптомы созависимости. Представлены результаты исследования межличностной зависимости у юношей и девушек.

Ключевые слова: межличностная зависимость; контрзависимость; созависимость; нормативная зависимость.

Abstract: the article discusses the concept of interpersonal dependency, contravening behavior and normative dependence, describes the symptoms of codependency. The results of the study of interpersonal dependency in boys and girls.

Keywords: interpersonal dependence; contravision; codependency; normative dependence.

В современном мире воспитание девушек и юношей, а также формирование у них ценностей, собственных взглядов на мир происходит в непростых условиях: в стране происходят политические и экономические изменения, возникают финансовые трудности. Все это оставляет свой след в дальнейшей жизни юношей, оказывает влияние на формирование идеалов и жизненных установок, а также делает юношей и девушек подверженными различным зависимостям, в том числе межличностной зависимости.

Что же такое межличностная зависимость? Межличностная зависимость – это расстройство поведения и отношений, при котором у

человека происходит фиксация либо на окружающих людях, либо на одном человеке. Эта зависимость способствует разрушению психического и физического здоровья нации [1]. Человек, который подвержен такого рода зависимости, может проявлять черты инфантильности во многих сферах жизни. У него отсутствует автономность принятия решений, поэтому он фиксируется не на себе, своих целях и достижениях, а на человеке, с которым начинают формироваться зависимые отношения.

Противоположностью таким отношениям является контрзависимое поведение. При таком поведении люди внешне позиционируют себя как очень уверенные в себе, смелые и решительные. Однако они чувствуют свою внутреннюю слабость, неуверенность в собственных силах, а также ощущают потребность в помощи со стороны других [2]. Люди с контрзависимым поведением зачастую успешны в профессиональной деятельности, погружены с головой в работу. Они могут быстро занимать высокие должности. Но при этом таким людям трудно устанавливать близкие и доверительные отношения с другим человеком. Они не знают, как формировать и поддерживать их. Из-за этого у них присутствует страх сближения с человеком.

Основой чрезмерной зависимости является специфическое состояние, при котором у человека возникает сильная потребность в эмоциональной близости, принятии, любви. Он ощущает себя беспомощным, неуверенным в себе, поэтому нуждается в постоянном внимании со стороны значимых для него людей [3]. У созависимых личностей наблюдаются следующие симптомы:

- они ощущают свою зависимость от окружающих;
- им присуща низкая самооценка;
- потребность в одобрении и помощи со стороны других людей;
- неспособны изменить либо прекратить деструктивные отношения из-за страха одиночества и беспомощности;
- нет четких психологических границ;

- ощущают себя жертвой и мучеником;
- им необходимо одобрение и похвала других для хорошего самочувствия;
- он старается делать все возможное, чтобы угодить другим;
- не умеет заботиться о себе;
- идеализирует людей, а затем разочаровывается, когда вымышленный образ не соответствует реальному поведению человека;
- зависимый человек думает, что его никто не любит, не ценит;
- боится быть отвергнутым.

Существует и нормативная зависимость. Люди с такой зависимостью достаточно гибкие в отношениях. Они способны обратиться за помощью по мере необходимости, умеют устанавливать близкие, доверительные и долговременные отношения [4].

Родители должны с детства формировать у ребенка умение устанавливать здоровые отношения с другими. Этому способствует последовательный и надежный стиль воспитания, с помощью которого у ребенка формируется чувство уверенности и безопасности.

Было проведено исследование по межличностной зависимости, выборку составили 167 человек юношеского возраста, из них 93 девушки и 74 юноши.

Исследование проводилось с помощью «Методики определения межличностной зависимости», разработанной Р. Борнштейном. Методика позволяет выделить следующие три феномена в межличностных отношениях: «чрезмерная межличностная зависимость», «нормативная здоровая зависимость» и «дисфункциональное отделение». Для каждого из указанных феноменов количественно определена их выраженность.

Общие данные по феноменам межличностных отношений у молодых людей приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Степень выраженности феноменов межличностных отношений у молодых людей

Феномен	Уровни выраженности		
	Низкий, %	Средний, %	Высокий, %
Деструктивная сверхзависимость	23,3	40	36,7
Дисфункциональное отделение	20	76,6	3,3
Здоровая зависимость	32	48	20

Изучение феноменов межличностной зависимости у молодых людей показало, что феномены проявляются следующим образом: феномен «деструктивная сверхзависимость» слабо выражен у 23,3 % испытуемых, у 40 % выражен в средней степени, у 36,7 % юношей и девушек он выражен в высокой степени. Это свидетельствует о том, что половина молодых людей демонстрирует значительную гибкость в общении, способность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умеет устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Здоровая зависимость связана с широким спектром поведенческих реакций, отличается адаптивностью и вариативностью. Корни здоровой зависимости – в авторитетном, последовательном и надежном стиле родительского воспитания, который формирует у ребенка чувство уверенности, безопасности, а также убеждение в том, что далеко не всегда обращение к другим за помощью является признаком слабости или собственной неуспешности.

Феномен «дисфункциональное отделение» слабо выражен у 20 % юношей, у 76,7 % – выражен в средней степени, у 3,3 % – выражен в высокой степени. Средняя выраженность данного феномена может говорить о том, что у большинства молодых людей этот феномен находится под контролем, и они способны привязываться к людям и устанавливать теплые, интимные отношения с близкими людьми. Однако у них иногда может возникать страх близких отношений.

Феномен «здоровая зависимость» слабо выражен у 32 % опрошенных, у 48 % – выражен в средней степени, испытуемые с высокой

степенью выраженности данного феномена составили 20 % выборки. Средняя выраженность данного феномена может говорить о том, что большинство юношей способны устанавливать, развивать и поддерживать здоровые отношения с партнером.

Данные, полученные в ходе исследования феноменов межличностных отношений у девушек и юношей, подтвердили наличие определенных отличий, предопределяемых половой принадлежностью испытуемых. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Степень выраженности феноменов межличностных отношений у юношей

Феномен	Уровни выраженности					
	Низкий, %		Средний, %		Высокий, %	
	ю	д	ю	д	ю	д
Деструктивная сверхзависимость	23	23	53,8	29,4	23,2	47,6
Дисфункциональное отделение	23	17,6	69,2	82,4	7,8	0
Здоровая зависимость	30,8	5,9	69,2	94,1	0	0

Как показали результаты исследования, у девушек феномен «деструктивной сверхзависимости» выражен в высокой степени, а у юношей – в средней степени. Причиной таких различий может являться то, что девушки более эмоциональны и быстрее привязываются к людям, чем юноши. Исходя из данных в таблицах можно сказать о том, что девушки больше подвержены к межличностной зависимости, чем юноши.

В заключение хотелось бы привести рекомендации, которые помогут избавиться от деструктивной зависимости: четко определить объект своей зависимости; если отношения с этим человеком пагубно влияют, то разорвать их; добавить в режим дня время для увлечений, которые приносят радость; убрать все, что будет напоминать об объекте зависимости; появившееся свободное время заполнить новыми целями, интересами и увлечениями.

Список литературы

1. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма «Класс». – 224 с.
2. Пил С. Любовь и зависимость. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 384 с.
3. Куницына В. Н. Межличностное общение. – М.: Питер, 2001. – 544 с.
4. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Питер, 1987. – 322 с.