

4 Шабанов, П. Д. Основы наркологии / П. Д. Шабанов. – СПб. : Лань, 2002. – 560 с.

5 Шамшикова, О. А. Взаимосвязь копинг-стратегий и уровня социального интеллекта / О. А. Шамшикова, П. С. Герасимова, А. В. Шварц // Развитие человека в современном мире: VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях (Новосибирск, 14-16 апреля 2015 г.). – Новосибирск: НГПУ, 2015. – 122–133 с.

### **О. В. Ковалева**

Научный руководитель: Н. Г. Новак, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ОСОБЕННОСТИ СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СОЗАВИСИМЫХ ЖЕНЩИН**

*В статье рассматривается проблема особенностей склонности к зависимому поведению у созависимых женщин. Автором приводятся данные эмпирического изучения особенностей склонности к зависимому поведению у созависимых женщин.*

*Ключевые слова: зависимое поведение, созависимость, созависимое поведение, женщины, особенности, факторы, профилактика.*

### **O. V. Kovaleva**

Scientific supervisor: N. G. Novak, PhD. Psychology, Associate Professor  
Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Republic of Belarus

## **FEATURES OF THE TENDENCY TO DEPENDENT BEHAVIOR IN CODEPENDENT WOMEN**

*The article deals with the problem of the peculiarities of the tendency to dependent behavior in codependent women. The author provides data on the empirical study of the characteristics of the tendency to dependent behavior in codependent women.*

*Keywords: dependent behavior, codependency, codependent behavior, women, features, factors, prevention.*

Созависимые отношения – это одна из наиболее актуальных тем в психотерапевтической практике. Важность и актуальность данной проблемы обусловлена несколькими моментами. С одной стороны, созависимые отношения мешают полноценной жизни человека, лишая его возможности испытывать удовольствие и радость в любви, в интимных отношениях, самореализовываться и самовыражаться. С другой стороны, склонность к созависимым отношениям является фактором риска в развитии более тяжелых форм зависимости (в частности, алкоголизма, наркомании, токсикомании) [1, 2]. Н. А. Пузырева отмечает, что созависимость может являться базисной зависимостью, на фоне которой могут возникнуть и другие аддикции [3, с. 31]. Все это определило интерес к данной проблеме и обусловило выбор темы исследования.

Цель исследования: изучить особенности склонности к зависимому поведению у созависимых женщин. Базой для проведения исследования выступили ГУО «Детский сад № 8 г. Добруша», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». В исследовании приняли участие 106 женщин (в возрасте от 28 до 37 лет).

Теоретический анализ проблемы и выдвинутая цель исследования определили состав психодиагностического инструментария: тест на созависимость (Дж. Уайнхолд, Б. Уайнхолд) (адаптирован А. С. Кочарян, Е. В. Фроловой, Н. А. Смахиной); тест-опросник

на межличностную зависимость Р. Гиршфильда (адаптация О. П. Макушиной); методика привязанности к близким людям (В. Сабельникова, Д. В. Каширский); методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г. В. Лозовой). В качестве методов математической статистики использовался критерий  $\phi^*$ -углового преобразования Фишера.

Анализ результатов исследования созависимого поведения у женщин, полученные с помощью теста на созависимость (Дж. Уайнхолд, Б. Уайнхолд) (адаптированного А. С. Кочарян, Е. В. Фроловой, Н. А. Смахиной), показал, что у 45 % женщин выявлен низкий уровень созависимого поведения. Данная часть респондентов независима в эмоциональном, социальном, физическом плане от другого человека. Смысл их жизни не ограничен лишь отношениями с партнером, у них есть свои цели, планы, мечты, которые касаются лично их. Они независимы от другого человека и видят свою жизнь вне отношений с партнером. Женщины устанавливают разумные психологические границы, имеют свое мнение и готовы его отстаивать.

У 14 % женщин выявлен средний уровень созависимого поведения. У 41 % женщин выявлен высокий уровень созависимого поведения. Женщины поглощены и зависимы в эмоциональном, социальном, физическом плане от другого человека, они не способны отличить свои мысли и чувства от мыслей и чувств других. Смысл их жизни заключается в отношениях с партнером, при этом все их внимание сосредоточено на жизнедеятельности партнера. Они зависимы от другого человека и не представляют своей жизни вне сложившихся отношений. Они не способны расставлять психологические границы. Им тяжело понять и обозначить, где заканчиваются их границы и где начинаются границы других людей. Чужие проблемы воспринимают как свои собственные, при этом испытывают чувство вины за проблемы других людей. Лица с высоким уровнем созависимого поведения стремятся производить хорошее впечатление на других, управлять восприятием других людей, склонны угождать другим людям вопреки собственным желаниям. Они зависимы от чужого мнения, не отстаивают собственные взгляды и мнения. У них отмечается стремление быть необходимыми другим людям. Ищут внимания и одобрения со стороны окружающих, обеспокоены и переживают чувство вины за проблемы других людей.

На основании результатов исследования созависимого поведения исследуемые женщины были разделены на две группы: созависимые женщины (в общем количестве 58 человек, в данную группу вошли женщины, у которых в ходе диагностики был выявлен высокий и средний уровень созависимого поведения); женщины, созависимость у которых отсутствует (в общем количестве 48 человек, данную группу составили женщины, у которых в ходе диагностики был выявлен низкий уровень созависимого поведения).

Анализ результатов исследования межличностной зависимости созависимых женщин и женщин, созависимость у которых отсутствует, полученных с помощью тест-опросника на межличностную зависимость Р. Гиршфильда (адаптация О.П. Макушиной), показал, что у 14 % созависимых женщин и у 25 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень эмоциональной опоры на других. Они не ориентированы на эмоциональную поддержку других людей, не стремятся к получению высокой оценки их деятельности со стороны окружающих. Нечувствительны к неодобрению и критике окружающих.

У 27 % созависимых женщин и у 58 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень эмоциональной опоры на других. У 59 % созависимых женщин и у 17 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень эмоциональной опоры на других. Они чрезмерно ориентированы на эмоциональную поддержку других людей, стремятся получить одобрение с их стороны, высокую оценку своей деятельности. Чувствительны к неодобрению и критике окружающих. У них развита потребность в близких людях, испытывают необоснованную тревогу по поводу их возможной утраты.

С помощью критерия  $\phi^*$  углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях эмоциональной опоры на других людей между созависимыми женщинами, и женщинами, созависимость у которых отсутствует:

– средний уровень ( $\phi^*_{\text{эмп}} = 3,239 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $\rho \leq 0,01$ ), т. е. доля женщин, созависимость у которых отсутствует, со средним уровнем эмоциональной опоры на других людей, статистически значимо больше, чем доля созависимых женщин (при  $\rho \leq 0,01$ );

– высокий уровень ( $\phi^*_{\text{эмп}} = 4,623 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $\rho \leq 0,01$ ), т. е. доля созависимых женщин с высоким уровнем эмоциональной опоры на других людей, статистически значимо больше, чем доля женщин, созависимость у которых отсутствует (при  $\rho \leq 0,01$ ).

У 14 % созависимых женщин и у 44 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень неуверенности в себе. Они верят в свои способности справиться с личностными проблемами, с которыми сталкиваются в жизни. Уверены в своих силах.

У 31 % созависимых женщин и у 29 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень неуверенности в себе. У 55 % созависимых женщин и у 27 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень неуверенности в себе. Они испытывают сомнения в своей способности справиться с личностными проблемами, с которыми сталкиваются в жизни. Ожидают негативные оценки со стороны незнакомых людей, не уверены в своих суждениях. Зачастую занимают ведомую позицию в коллективе. Испытывают трудности при принятии решения, склонны спрашивать совета. Легко уступают в споре, быстро соглашаются с мнением, которое ожидается другими.

С помощью критерия  $\phi^*$  углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях неуверенности в себе между созависимыми женщинами, и женщинами, созависимость у которых отсутствует:

– низкий уровень ( $\phi^*_{\text{эмп}} = 3,511 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $\rho \leq 0,01$ ), т. е. доля женщин, созависимость у которых отсутствует, с низким уровнем неуверенности в себе, статистически значимо больше, чем доля созависимых женщин (при  $\rho \leq 0,01$ );

– высокий уровень ( $\phi^*_{\text{эмп}} = 2,972 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $\rho \leq 0,01$ ), т. е. доля созависимых женщин с высоким уровнем неуверенности в себе, статистически значимо больше, чем доля женщин, созависимость у которых отсутствует (при  $\rho \leq 0,01$ ).

У 49 % созависимых женщин и у 19 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень стремления к автономии. Они не стремятся к обособленности, самоопределению своих позиций, принятию ответственности за свои действия и чувства, свободе выбора способа поведения, уместного в данной ситуации.

У 27 % созависимых женщин и у 29 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень стремления к автономии. У 24 % созависимых женщин и у 52 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень стремления к автономии. Они стремятся к обособленности, самоопределению своих позиций, принятию ответственности за свои действия и чувства, свободны в выборе своего поведения, уместного в данной ситуации. Они полагаются только на себя, достигают поставленных целей.

С помощью критерий  $\phi^*$ -углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях стремления к автономии между созависимыми женщинами, и женщинами, созависимость у которых отсутствует:

– низкий уровень ( $\phi^*_{\text{эмп}} = 3,28 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $\rho \leq 0,01$ ), т. е. доля созависимых женщин с низким уровнем стремления к автономии, статистически значимо больше, чем доля женщин, созависимость у которых отсутствует (при  $\rho \leq 0,01$ );

– высокий уровень ( $\phi^*_{\text{эмп}} = 3,008 > \phi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $\rho \leq 0,01$ ), т. е. доля женщин, созависимость у которых отсутствует, с высоким уровнем стремления к автономии, статистически значимо больше, чем доля созависимых женщин (при  $\rho \leq 0,01$ ).

У 18 % созависимых женщин и у 37 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень межличностной зависимости. У них не выражена потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, не нацелены на получение помощи и поддержки. Они уверены в себе, самодостаточны.

У 27 % созависимых женщин и у 37 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень межличностной зависимости. У 55 % созависимых женщин и у 26 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень межличностной зависимости. У них выражена потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других. Отмечается ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Они не уверены в себе, несамодостаточны, испытывают чувство беспомощности, тревогу по поводу возможного отвержения и одиночества.

С помощью критерия  $\varphi^*$  углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях межличностной зависимости между созависимыми женщинами, и женщинами, созависимость у которых отсутствует:

– низкий уровень ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,373 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля женщин, созависимость у которых отсутствует, с низким уровнем межличностной зависимости, статистически значимо больше, чем доля созависимых женщин (при  $p \leq 0,01$ );

– высокий уровень ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3,218 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля созависимых женщин с высоким уровнем межличностной зависимости, статистически значимо больше, чем доля женщин, созависимость у которых отсутствует (при  $p \leq 0,01$ ).

Анализ результатов исследования эмоциональной привязанности созависимых женщин и женщин, созависимость у которых отсутствует, полученных с помощью опросника привязанности к близким людям (В. Сабельниковой, Д.В. Каширского), показал, что у 64 % созависимых женщин и у 26 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень избегания в отношениях с окружающими. Женщины с низким уровнем избегания не испытывают дискомфорта при психологическом сближении с другим человеком. Они испытывают приятные чувства, когда рядом с ними находится человек, к которому они испытывают теплые чувства. С легкостью уделяют ему внимание, обсуждают различные проблемы с ним, получают поддержку от него. Им легко доверять людям, к которым им испытывают теплые чувства.

У 27 % созависимых женщин и у 62 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень избегания. У 9 % созависимых женщин и у 12 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень избегания в отношениях с окружающими. Женщины испытывают дискомфорт при психологическом сближении с другим человеком и формирования зависимости от него. Им сложно вступить в близкое общение с человеком, к которому испытывают теплые чувства. Они не могут до конца довериться человеку, к которому испытывают теплые чувства, редко обращаясь к близкому человеку за необходимой помощью, боятся просить об участии, совете или помощи человека, к которому испытывают теплые чувства. Им тяжело разделить свои мысли и чувства с человеком, к которому испытывают теплые чувства.

С помощью критерия  $\varphi^*$  углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях избегания в межличностных отношениях между созависимыми женщинами, и женщинами, созависимость у которых отсутствует:

– низкий уровень ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4,115 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля созависимых женщин с низким уровнем избегания в межличностных отношениях статистически значимо больше, чем доля женщин, созависимость у которых отсутствует (при  $p \leq 0,01$ );

– средний уровень ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3,675 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля женщин, созависимость у которых отсутствует, со средним уровнем избегания в межличностных отношениях, статистически значимо больше, чем доля созависимых женщин (при  $p \leq 0,01$ ).

У 12 % созависимых женщин и у 39 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень беспокойства в отношениях с окружающими. Они испытывают спокойствие при установлении взаимоотношений с близкими людьми, у них отсутствует страх того, что они могут быть отвергнутыми, брошенными. Женщины уверены в теплом отношении к ним со стороны близкого человека, в искренности их чувств. Не испытывают беспокойства по поводу верности близкого человека во время его отсутствия.

У 29 % созависимых женщин и у 44 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень беспокойства в отношениях с окружающими. У 59 % созависимых женщин и у 17 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень беспокойства в отношениях с окружающими. Высокий уровень беспокойства проявляется в страхе быть отвергнутым, брошенным близким человеком. Женщины испытывают страх того, что тот, к кому они испытывают теплые чувства, не будут так заботиться о них. Они боятся потерять человека, к которому испытывают теплые чувства, боятся, что он разлюбит их или же на самом деле не любит вовсе. Они переживают по поводу взаимоотношений с близким человеком. В ситуации отсутствия близкого человека они испытывают беспокойство о том, что он (она) мог (могли) заинтересоваться кем-то другим.

С помощью критерия  $\phi^*$ углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях беспокойства в межличностных отношениях между созависимыми женщинами, и женщинами, созависимость у которых отсутствует:

– низкий уровень ( $\phi^*_{эмп} = 3,331 > \phi^*_{кр} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля женщин, созависимость у которых отсутствует, с низким уровнем беспокойства в межличностных отношениях, статистически значимо больше, чем доля созависимых женщин (при  $p \leq 0,01$ );

– высокий уровень ( $\phi^*_{эмп} = 4,623 > \phi^*_{кр} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля созависимых женщин с высоким уровнем беспокойства в межличностных отношениях, статистически значимо больше, чем доля женщин, созависимость у которых отсутствует (при  $p \leq 0,01$ ).

Анализ результатов исследования склонности к различного рода зависимостям у созависимых женщин и женщин, созависимость у которых отсутствует, полученных с помощью методики диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г. В. Лозовой), показал, что у 55 % созависимых женщин и у 62 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень алкогольной зависимости. У данной части женщин сформировано отрицательное отношение к алкоголю, они не употребляют алкоголь как средства для расслабления и ухода от проблем. У 38 % созависимых женщин и у 27 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень алкогольной зависимости. У 7 % созависимых женщин и у 11 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень алкогольной зависимости, что свидетельствует о склонности к употреблению алкоголя как способе уйти от проблем, расслабиться, повысить себе настроение.

У 12 % созависимых женщин и у 10 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень интернет и компьютерной зависимости. Они стараются использовать интернет в основном в учебных, профессиональных целях, однако предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения. Интернет для них предоставляет уникальную возможность для поиска необходимой информации, использования различных программ. В интернете имеют собеседников, удовлетворяющих практически любым потребностям, однако при малейшем разочаровании или неудовольствии в интернет-собеседнике могут прервать общение или найти другого собеседника. У 47 % созависимых женщин и у 46 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень интернет и компьютерной зависимости. У 51 % созависимых женщин и у 44 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень интернет и компьютерной зависимости. Временами они испытывают депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечают, что это состояние проходит, как только оказываются в онлайне, чувствуют эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером или телефоном. Используя интернет для учебы, они общаются в это время параллельно в чатах или

заходят на сайты, не связанные с учебной, работой, более 2-х раз в день. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, открытость и легкость общения в интернете.

У 12 % созависимых женщин и у 37 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен низкий уровень любовной зависимости. У 34 % созависимых женщин и у 46 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен средний уровень любовной зависимости. У 54 % созависимых женщин и у 17 % женщин, у которых созависимость отсутствует, выявлен высокий уровень любовной зависимости. Женщины непропорционально много времени и внимания уделяют любимому человеку, мысли о нем доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Лица, склонные к любовной зависимости, перестают заботиться о себе и думать о своих потребностях вне зависимых отношений, они целиком и полностью растворяются в другом человеке.

С помощью критерия  $F^*$  углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях любовной зависимости между созависимыми женщинами, и женщинами, созависимость у которых отсутствует:

– низкий уровень ( $F^*_{\text{эмп}} = 3,111 > F^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля женщин, созависимость у которых отсутствует, с низким уровнем любовной зависимости статистически значимо больше, чем доля созависимых женщин (при  $p \leq 0,01$ );

– высокий уровень ( $F^*_{\text{эмп}} = 4,085 > F^*_{\text{кр}} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. доля созависимых женщин с высоким уровнем любовной зависимости статистически значимо больше, чем доля женщин, созависимость у которых отсутствует (при  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило охарактеризовать особенности склонности к зависимому поведению у созависимых женщин. Созависимые женщины отличаются высоким уровнем межличностной зависимости, проявляющейся в эмоциональной опоре на других, неуверенности в себе, отсутствии стремления к автономии, низким уровнем избегания и высоким уровнем беспокойства в межличностных отношениях, а также высоким уровнем развития любовной зависимости. Что касается алкогольной зависимости, интернет и компьютерной зависимости, никотиновой и пищевой зависимости, то уровень их сформированности статистически значимо не отличается от уровня сформированности данных видов химических аддикций женщин, созависимость у которых отсутствует.

### Список использованных источников

1 Артемцева, Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное / Н. Г. Артемцева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 227 с.

2 Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд; пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.

3 Пузырева, Л. А. Социально-психологические предпосылки созависимых отношений / Л. А. Пузырева // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 3. – С. 246–250.

### М. П. Лукашевич

Научный руководитель: И. Д. Чалей

Полоцкий колледж УО «ВГУ имени П. М. Машерова»,

г. Полоцк, Республика Беларусь

### ВОСПРИЯТИЕ СЧАСТЬЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

*В статье рассматривается взаимосвязь восприятия счастья, позитивного мышления, оптимизма и пессимизма как главных показателей позитивного мышления. Автор приводит данные исследования, доказывающие зависимость восприятия счастья и позитивного мышления.*