

УДК: 159.9.07

Педагогическая психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА СОЗАВИСИМОСТИ

Лебедева О. В., Повshedная Ф.В., Вершинина Д. В.

Данная статья посвящена остро актуальной психологической проблеме, имеющей междисциплинарный характер и продиктованной социальным запросом со стороны общества и государства ко всему психологическому сообществу. В статье рассматриваются содержательная и структурная характеристика созависимости, ее соотношения с понятиями «зависимость», «аддикции» в межличностном и деятельностном аспекте, обрисован портрет созависимой личности в его внутренних и поведенческих характеристиках с конкретизацией на лицах женского пола – матерях и женах, выделены факторы, способствующие формированию и проявлению созависимого поведения. На основе анализа теоретико-экспериментальных исследований, раскрывающих ведущую роль межличностного взаимодействия в условиях семьи и брака в развитии созависимости личности аддикта, обосновывается возможность использования различных методов и технологий с целью формирования осознанного отношения личности к проблемам в своей жизни, их принятия и поиска возможностей выхода из трудных жизненных ситуаций путем развития мотивации к самоизменениям и самостоятельности в принятии решений, снижением уровня тревожности и агрессивности, расширением возможностей адаптации посредством ухода от нежизнеспособных механизмов отрицания и избегания и выработкой копинг-стратегий, задействующих ресурсные возможности психики.

Ключевые слова: зависимость, аддикции, созависимость, созависимое поведение, созависимые отношения, психологические средства коррекции созависимого поведения

THE PSYCHOLOGICAL NATURE OF CODEPENDENCY

Lebedeva O. V., Povshednaya F. V., Vershinina D. V.

This article is devoted to an acutely relevant psychological problem that has an interdisciplinary nature and is dictated by a social request from society and the state to the entire psychological community. The article examines the content and structural characteristics of codependency, its relationship with the concepts of "addiction", "addiction" in the interpersonal and activity aspect. the portrait of a codependent personality in its internal and behavioral characteristics is outlined with concretization on female persons – mothers and wives. the factors contributing to the formation and manifestation of codependent behavior are highlighted. Based on the analysis of theoretical and experimental studies that reveal the leading role of interpersonal interaction in family and marriage in the development of codependency of the addict's personality, the possibility of using various methods and technologies to form a conscious attitude of the individual to problems in his life, their acceptance and search for ways out of difficult life situations by developing motivation for self-change and independence is substantiated in decision-making, reducing the level of anxiety and aggressiveness, expanding the possibilities of adaptation by avoiding non-viable mechanisms of denial and avoidance and developing coping strategies that use the resource capabilities of the psyche.

Key words: addiction, addiction, codependency, codependent behavior, codependent relationships, psychological means of correction of codependent behavior

Введение

Нестабильность современной политической, социальной, экономической жизни общества вызывает серьезные нарушения в функционировании каждой отдельно взятой личности. Низкий экономический уровень жизни семьи, во многих регионах Российской Федерации граничащий с бедностью, полное или частичное фрустрирование реализации жизненно важных потребностей современного человека, в том числе социальная депривация как

невозможность полноценной профессиональной самореализации женщины, воспитывающей маленьких детей, недостаточная социальная помощь и поддержка малоимущих семей со стороны общества и государства, – эти и другие причины обуславливают проявления тревоги, агрессии, страха перед будущим, способствуют формированию чувства неуверенности, стыда, обиды, тоски, отчужденности от реальности. При этом попытки уйти от реальности, как подчеркивают исследователи (Н.В. Дмитриева, А.Ю. Егоров, Ц.П. Короленко, В.Д. Москаленко и др.), толкают человека к реализации стратегий аддиктивного поведения (употреблению алкоголя, наркотиков, игромании, токсикомании, гемблингу, пищевым аддикциям, любовным аддикциям и т.п.), что неизбежно ведет к дестабилизации внутрисемейных отношений и формированию созависимости как «совместности, сочетанности действий, состояний» у всех членов семьи [5, 9, 11]. В частности, любовная аддикция или патологическая любовь, по мнению А.Ю. Егорова, может рассматриваться как «поведение, которое характеризуется повторяющимся и неконтролируемым романтическим проявлением заботы и внимания к партнеру» [5].

Материалы и методы

Целью исследования явилось изучение феномена созависимости, его содержательной и структурной наполненности с учетом расширения сферы применения и изменения адресата воздействия, а также соотнесения с понятием «зависимость» в межличностном и деятельностном аспектах посредством аналитического метода исследовательской работы с теоретико-экспериментальными исследованиями, представленными в отечественной и зарубежной психологической литературе.

Результаты исследования

Термин «аддикция» как «склонность, пагубная привычка, зависимость, захватывающее поведение», «слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, поработанный, целиком подчинившийся кому-либо» [10], чрезвычайно близок понятию созависимости. Единства в определении сущности понятия «созависимость» среди психологов нет, некоторые из них связывают созависимость с болезнью, другие рассматривают созависимость как нарушение в структуре личности, третьи – как разновидность аддиктивного поведения, четвертые подчеркивают связь созависимости с наследственностью.

В зарубежной психологии проблеме созависимости «как центральной проблеме современной цивилизации» посвящены работы многих исследователей (Ш. Вегшейдер-Круз, М. Битти, Э. Ларсен, Р. Сабби, Э.У. Смит, Ч. Уитфилд, Т. Уолен, К. Хорни, А. Шиф, М. Эйнсворт, Е. Янг и др.). В своей книге «Codependency, an urgent problem» R. Sabbi пишет: «Созависимость – это эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате

того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил – правил, которые препятствовали открытому выражению чувств, а также открытому обсуждению личностных и межличностных проблем» [6]. М. Битти определяет созависимое поведение: «Созависимый человек – это тот, кто позволил поведению другого сильно воздействовать на нее или него, и кто одержим попытками контролировать поведение того человека» [2, с. 43]. По мнению Э. Смит, созависимость детерминирована или наличием в семьях употребления психоактивных веществ и зависимости от них, или любыми «принятыми» в семье в качестве форм межличностного взаимодействия формами насилия (физического, сексуального, эмоционального, интеллектуального). Э. Ларсен, подчеркивая деструктивный характер рассматриваемого феномена, рассматривает его как «выученный набор поведенческих форм или дефектов характера самопораженческого свойства» [12]. М. Эйнсворт, соотнеся понятия «зависимое поведение», «объектные отношения», «привязанность», утверждает, что привязанность является «формой зависимости систем поведения одного человека от уникальных физических и поведенческих стимулов, предоставляемых конкретным другим человеком» [2, с. 969]. J. and B. Weinhold в своей книге «Liberation from the Trap of Codependency» сосредоточили свое внимание на развитии у человека психологической независимости, рассматривая созависимость как «психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии» [6].

Отечественные авторы, занимающиеся данной проблематикой (Ю.Л. Арзуманова, Н.Г. Артемцева, И.Ю. Гусев, А.А. И.А. Громова, Гунько, Н.В. Дмитриева, Е.В. Емельянова, П.Н. Ермаков, А.Д. Ефимова, Ю.А. Жукова, Е.С. Иванова, Н.Н. Иванец, П.И. Каменский, С.Л. Киселева, А.С. Коленова, Ц.П. Короленко, Н.А. Кравцова, А.М. Кукуляр, В.Д. Москаленко, В.П. Нужный, С.А. Осинская, Н.Н. Петрова, Л.А. Пузырева, Е.М. Раклова, Т.М. Рожнева, М.В. Сапоровская, О.Ю. Сомкина, О.А. Шорохова, Г.С. Шостакович и др.), подчеркивают неоднозначность рассматриваемой терминологии.

П.Н. Ермаков, А.М. Кукуляр, А.С. Коленова отмечают, что изначально «созависимое поведение» рассматривалось в системе взаимоотношений аддикта с наркоманом или алкоголиком, далее развитие термина шло по пути ассоциирования «с любой дисфункциональной личностью через совместную жизнь или близкие отношения» [6]. Н.Г. Артемцева пишет, что созависимость является зависимостью от «значимых других», и не важно, что будет выступать в качестве мотиватора поведения аддикта (изменившееся настроение близкого человека, неадекватность его поведения, проявления болезни, любви или ненависти) [1]. По О.А. Шороховой, созависимость – это «патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощенностью и сильной зависимостью (эмоциональной или

физической) от другого человека» [2]. Не случайно Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева рассматривают созависимость как аддикцию отношений [9]. В качестве общности эмоциональных и психосоматических проявлений созависимости и аддикции В.Д. Москаленко и А.А. Гунько выделяют отрицание как механизм психологической защиты, примером этому может служить тот факт, что различные психологические нарушения развиваются у 2/3 женщин в период жизни с больными алкоголизмом мужьями [11].

Созависимым может являться любой значимый для аддикта человек (партнер, муж/жена, брат, сестра, родитель, друг, ребенок). Е.В. Емельянова пишет: «ребенок, родившийся и выросший в дисфункциональной семье, может считать неблагополучие само собой разумеющимся» [1], впоследствии реализуя данную модель в собственной взрослой жизни, так как созависимость вызывает у человека, согласно мнению Е.М. Ракловой, «паттерн усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь проблемной, отрицательно влияющей на адаптацию личности» [16, с. 4]. И.А. Громова, опираясь на результаты экспериментального исследования, конкретизирует роль «межпоколенной передачи» на уровне повторения в поколениях следующих явлений: «эмоциональное и физическое насилие, химические зависимости в первой и второй линии родства, насильственные смерти, суициды и судимости у зависимых от химических веществ и созависимых индивидов» [3, с. 18].

Многообразные проявления созависимости, по мнению И.Ю. Гусева, «касаются всех сторон психической деятельности, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также психического здоровья» [4, с. 4]. Рассматривая проявления созависимости на ментальном, духовном уровне, на уровне целостного представления о психологическом здоровье человека, можно говорить о его дисгармоничном уровне проявления в созависимом поведении индивида, теряющего свое внутреннее «Я», забывающего о своих потребностях, целях, ценностях, не соотнося их со своими внутренними возможностями». Согласно исследованию Н.Г. Артемцевой, Т.В. Галкиной, созависимый индивид ассоциирует семью и радость с психологическим здоровьем личности, а у независимых такие ассоциации редки [2].

П.И. Каменский, М.В. Сапоровская межличностную зависимость рассматривают как «особый вид социального поведения человека, в основе которого лежит его потребность в защите, укреплении (или компенсации слабости) собственного Я» [7]. Неспособность устанавливать и сохранять устойчивые глубокие межличностные отношения связана с неспособностью установить личностные границы, защитить себя от негативного влияния, предоставлении возможности другим людям манипулирования собой. Петрова Н.Н. определяет созависимость как состояние, которое обусловлено пролонгированным стрессом

и соблюдением установленных «правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личные и межличностные проблемы» [14].

В.Д. Москаленко выделяет характерные для созависимости проявления: «заблуждение, отрицание, самообман, компульсивные действия, замороженные чувства, низкая самооценка, нарушения здоровья, связанные со стрессом» [11]. На поведенческом и эмоциональном уровне это проявляется как: «идеальное» поведение, приспособление к житейским неудобствам, концентрация всех действий на пьющем муже, чувство вины, обиды, стыда, жалости к себе, яркое проявление гнева и страха, переживание состояний стресса, тревоги, депрессии, духовная деградация. И.А. Громова, что созависимая личность проявляет «конформное поведение, личную пассивность, ориентацию на окружение и стремление к контролю над зависимым партнером» [3, с. 7]. Согласно О.В. Суворовой и Е.В. Бересневой, матерей (созависимых) характеризует «агрессивно-тираническая гиперкомпенсация и проекция собственных переживаний, недостатков, убеждений, неуспешности в материнской роли, приписывание собственных слабостей и ответственности близким другим», для жен (созависимых) типичен «агрессивно-избегающий стиль в отношениях и стремление к компенсации неуспешности в супружеской роли и низкой самооценки социальными и материальными успехами» [18, с. 7]. Экспериментально установлено, что состояние эмоционального дискомфорта созависимых женщин имеет «высокую положительную связь с ведомостью, тревожностью, показателями по шкалам созависимости и диффузии идентичности, и отрицательную связь с интернальностью в области производственных и межличностных отношений и достигнутой идентичностью» [4].

Обсуждение и заключение

Несмотря на то, что в современной психологической науке созависимость тщательно изучена, эта область исследования остается по-прежнему интересной для специалистов. Учитывая недостаточность в прикладном арсенале психологии технологий, способствующих коррекции созависимого поведения аддиктов, теоретико-экспериментальные исследования различных аспектов данного внутреннего психологического состояния и его поведенческих проявлений должны быть направлены на поиск и внедрение в практику эффективных психологических средств коррекции созависимого поведения личности. Индивидуальные, групповые и комплексные методы воздействия (когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, гештальт-терапия, игротерапия, телесная ритмопластика, социально-психологический тренинг, реймпрайтинг, рефрейминг), направленные на осознание личностью собственных проблем, их принятия, развитие самостоятельности в принятии решений, мотивации к самоизменениям, снижение уровня тревожности и агрессивности, расширение возможностей адаптации посредством ухода от нежизнеспособных механизмов

отрицания и избегания и выработкой копинг-стратегий, задействующих ресурсные возможности психики в ее позитивном изменении.

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. Артемцева Н.Г., Галкина Т.В. Особенности представления о психологическом здоровье у созависимых субъектов / Н.Г. Артемцева, Т.В. Галкина // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 2. С. 291-301.
3. Громова И.А. Социально-психологические предикторы зависимых и созависимых отношений: дисс. ... канд. психол. н.: 19.00.05 / Ирина Алексеевна Громова. Минск, 2015. 27 с.
4. Гусев И.Ю. Психологические средства коррекции идентичности созависимой личности (на примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами): автореф. дисс. ... канд. психол. н.: 19.00.01 / Игорь Юрьевич Гусев. Красноярск, 2006. 24 с.
5. Егоров А.Ю. Любовные аддикции / А.Ю. Егоров // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11. № 2.
6. Ермаков П.Н., Кукуляр А.М., Колонова А.С. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение» [Электронный ресурс] // Мир науки. 2018. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN518.pdf> (дата обращения: 02.10.2022)
7. Каменский П.И., Сапоровская М.В. Совладающее поведение как предиктор межличностной зависимости в близких отношениях / П.И. Каменский, М.В. Сапоровская // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 1. С. 12–17.
8. Киселева С.Л. Созависимость как духовная и психологическая проблема / С.Л. Киселева // Теологический вестник. 2017. С.102-106.
9. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. Новосибирск, 2001. 251 с.
10. Матаева Г., Алимбетов К., Еркинбекова М. Понятие аддиктивного поведения / Г. Матаева, К. Алимбетов, М. Еркинбекова // The Scientific Heritage. 2020. № 45. С. 50-52.
11. Москаленко В.Д. Созависимость новая болезнь / В.Д. Москаленко // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. 1994. №6. С.95-99.
12. Никонорова Е.Ю. Теоретический анализ феномена созависимости / Е.Ю. Никонорова // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». 2020. №5.

13. Осинская С.А., Кравцова Н.А. Системная детерминация созависимости: некоторые подходы к объяснению феномена / С.А. Осинская, Н.А. Кравцова // Вестник психиатрии и психологий Чувашии. 2016. №1. С. 42-56.
 14. Петрова Н.Н. Проблема созависимости и подходы к ее решению [Электронный ресурс] / Н.Н. Петрова // Кафедра физической культуры и адаптации ИФКСиТ СПбПУ Петра Великого. СПбГУ, кафедра психиатрии и наркологии. Санкт-Петербург. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-sozavisimosti-i-podhody-k-ee-resheniyu/viewer> (дата обращения: 02.10.2022)
 15. Пузырева Л.А. Социально-психологические предпосылки созависимых отношений / Л.А. Пузырева // Ярославский педагогический вестник. 2012. №3. С. 246- 250.
 16. Раклова Е.М. Психологические средства коррекции созависимых состояний личности: На примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами: дисс. ... канд. психол. н.: 19.00.01 / Екатерина Михайловна Раклова. Новосибирск, 2006. 20 с.
 17. Сомкина О.Ю., Жукова Ю.А., Ефимова А.Д. К вопросу динамики созависимых отношений / О.Ю. Сомкина, Ю.А. Жукова, А.Д. Ефимова // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. 2018. №1. С.51-56.
 18. Суворова О.В., Береснева Е.В. Особенности проявления психологических защит у разных категорий созависимых женщин [Электронный ресурс] / О.В. Суворова, Е.В. Береснева // Нижегородский психологический альманах. 2019. № 1, URL: psykaf417.esrae.ru/21-228 (дата обращения: 18.12.2022).
-

Лебедева Оксана Валерьевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры практической психологии, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. +7 905 661 26 43

Повshedная Фаина Викторовна – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры общей и социальной педагогики, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: povshedfv@yandex.ru, тел. +7 903 060 85 35

Вершинина Дарья Вадимовна – магистрант факультета психологии и педагогики, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: dasha.vershinina12@gmail.com, тел. +7 953 944 35 47

Lebedeva Oksana Valerievna – Doctor of Psychology, associate professor, professor of the Department of Practical Psychology, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. +7 905 661 26 43

Povshednaya Faina Viktorovna – Doctor of Pedagogy, professor, professor of the Department of Basic and Social Pedagogy, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: povshedfv@yandex.ru, тел. +7 903 060 85 35

Vershinina Dariay Vadimovna – master student of the Faculty of Psychology and Pedagogy,
NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail:
dasha.vershinina12@gmail.com,
тел. +7 953 944 35 47

19.00.07 - Педагогическая психология

8 стр.