

браться за сложные задачи, чем за легкие. Серьезно относятся к трудным ситуациям, воспринимая их не как игру, не бояться повторных неудач в своей деятельности.

Литература:

1. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. – 2015. – № 40. – С. 2-8.

2. Малинина Н.С. Феномен неопределенности в представлениях современной молодежи // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2012. – №4. – С. 154-156.

3. Кондрашихина О.А. Характерные признаки, уровни и формы конструктивной активности в условиях неопределенности // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 2 (8). – С. 158-162.

*Н.В. Кухтова, к.пс.н., доцент
Е.С. Антонова, студентка
факультета социальной педагогики и психологии
ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск
Республика Беларусь*

КОРРЕЛЯТЫ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПРИВЯЗАННОСТИ

Заимствованное психологами из медицины понятие «зависимость» является достаточно важным в современных исследованиях и рассматривается как стремление за счёт других людей удовлетворять свои потребности и приспособляться к изменяющимся условиям жизни (В.Д. Менделевич, Э. Мур Борнесс, Д. Фаин Бернارد). При этом следует разделять: зависимые отношения и зависимое поведение (Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников, 2011).

При зависимых отношениях нормальная привязанность к людям развивается чрезмерно, достигая наивысшего результата в симбиотических взаимоотношениях и любовной зависимости, когда жизнь без объекта привязанности становится невозможной (в психологическом и физическом смысле). При зависимых отношениях можно отметить следующие проявления: поиск физического контакта, стремление к близости, поиск внимания, оценки, помощи и одобрения и протест против разлуки (С.Ю Циркина, 1999).

В случае зависимого поведения на фоне врождённого или приобретённого дефицита привязанности к другим людям формируются аттические, шизоидные, антисоциальные расстройства личности. Таким образом, такое поведение имеет внешние проявления, связанные с чрезмерным привлечением личностью кого-либо или употреблением чего-либо, и внутренние - нарушения иерархии потребностей личности.

Кроме того, на равне с изучением зависимых отношений и поведения рассматривается феномен «созависимости», примером определений которого могут быть:

– психологическое расстройство, возникающее в результате незавершенности одной из важнейших стадий развития в детстве – стадии установления психологической автономии (Б. Уайнхолд, 2003) [3];

– набор выученных форм поведения или самопоражающих свойств характера, способствующие снижению возможности инициировать или участвовать в любовных отношениях;

– состояние человека, который эмоционально зависим от внешнего получения источника самооценки и который фокусируется на стимулах, чтобы не чувствовать собственной боли;

– эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее у человека в результате длительного следования установкам, которые препятствуют открытому выражению чувств и прямому обсуждению личных и межличностных проблем;

– эмоциональная зависимость человека от другого значимого человека (Е.В. Емельянова) [6];

– состояние, характеризующее сильную озабоченность или поглощённость человеком, или предметом (Ананьева);

– постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. ... Это нарушение личности, основанное на необходимости контроля ситуации во избежание неприятных последствий; невнимании к своим собственным нуждам; нарушении границ во взаимоотношениях; слиянии всех интересов с дисфункциональным лицом» (Москаленко, 2008).

Ссылаясь на ряд исследований, В.Д. Москаленко характеризует созависимую личность как обладающую низкой самооценкой и неуверенностью в собственной значимости, ориентирующуюся преимущественно на внешние оценки и правила, невнимательную к собственным потребностям, склонную к искажению собственных переживаний в пользу «принятых», обладающую высоким уровнем тревоги, стыда и вины. Так же существуют и различные мнения по отношению к определению «созависимого человека». К примеру, Мелоди Битти считает, что созависимым, является человек, который позволил другому человеку, своим поведением оказывать сильное воздействие на него, это люди одержимые попытками контролировать поведение близкого человека. Этим человеком может быть ребенок, взрослый, кто-то из друзей или родственников, при этом он может быть, как здоровым человеком, так и человеком с различным видом химической зависимости и так далее.

И.Г. Малкина-Пых считает, что созависимый человек – это тот, кто сконцентрирован только на том, чтобы управлять поведением другого человека, и абсолютно не заботится об удовлетворении своих потребностей. Эрни Ларсен, писал о том, что созависимость возникает из-за выученного самоподавляющего поведения, которое убивает способность создавать и участвовать в любовных отношениях. Ведь для построения здоровых

отношений, приносящих удовольствие, необходимо чтобы обе стороны имели достаточную самооценку, чуткость, ответственность, собственную точку зрения. Каждый человек должен ощущать себя как целое, а не часть кого-то, и при этом мог положиться на другого человека и не чувствовать себя зависимым. Созависимым людям не хватает именно этих качеств, для построения здоровых и любящих отношений.

В свою очередь, Л.А. Пузырёва даёт такое определение созависимого человека: «Это человек эмоционально зависимый от настроения и поведения другого человека, полностью сосредоточенный на личности этого другого, а не на самом себе и пытающийся контролировать действия другого в надежде, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы он». [2]

Следует отметить, что психоанализ рассматривает зависимые отношения в первую очередь как дефицитарные и патологические. Зависимость существует в нарциссических и симбиотических отношениях, ее поддерживают механизмы проекции, интроекции, идентификации, интернализации и экстерализации (К. Хорни), а также проективной идентификации (М. Кляйн), которые не оставляют нашему «Я» никаких шансов для развития. Те черты, качества и чувства, которые человек отказывается признавать в самом себе, проекция локализует в другом человеке; в свою очередь интроекция включает во внутренний мир элементы внешнего, а идентификация уподобляет мое «Я» чужому «Я». В процессе развития зависимости от другого человека механизмы защиты делают его идеалом, приписывая ему черты и качества, которые в реальности отсутствуют. Так, благодаря теоретическим моделям психоанализа, гештальтпсихологии и транзактного анализа можно выделить определенные признаки зависимости в отношениях, которые являются коррелятами привязанности:

- смешение и растворение личностных границ;
- потеря доступа к собственной личности;
- нереальность равноправных партнерских отношений (один партнер является доминирующим, другой — подчиненным).

Особую значимость проблема изучения привязанности приобретает в связи с исследованиями взаимоотношений между детьми и взрослыми в семье, где ребенок получает первые уроки эмоционального отклика. Необходимость в родительской привязанности возникает, когда необходимо выявить, понять, предвосхитить индивидуальные особенности ребенка и затем воздействовать на него в нужном направлении.

В детско-родительских отношениях возможны дефектные (ошибочные) применения привязанности родителями. Сюда относятся «слепая привязанность» (неосознаваемое неприятие тех чувств ребенка, которых родитель избегает в самом себе) и созависимость, неконтролируемое и неуместное использование привязанности, в крайних

случаях принимающее патологические формы, манипулятивное применение (когда она выступает в виде скрытого убеждения, уговаривания, внушения) [7].

Созависимые люди имеют определённые черты и особенности поведения, которые содействуют выработке этой потребности в зависимости от другого, что связано самооценкой:

1. Неспособность созависимого к адекватной самооценке, которая зависит от внешних факторов.

2. Созависимый человек имеет трудности с определением собственных границ и потребностей. (Например, чужие потребности могут заменять собственные).

3. Созависимый человек готов жить в затруднительных для себя условиях, так как надеется на высокую оценку его «жертвы».

Таким образом, созависимость становится барьером на пути к проживанию полноценной жизни, так как лишает человека возможности испытывать удовольствие и радость от любви, создаёт сложности в интимных отношениях, в самореализации человека. Помимо этого, созависимость является фактором риска в развитии более тяжелых форм зависимости (алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.д.). Созависимые отношения, отличаются чрезмерной эмоциональной зависимостью между двумя людьми, которая может приобретать также физическую и социальную стороны. При такой зависимости в отношениях остальные сферы жизни сильно обесцениваются, но при этом сами отношения взамен не приносят удовлетворения, что может быть связано с привязанностью.

Литература:

1. Осницкий А.К., Чернигова М.Э. Проблемы консультирования лиц с созависимым поведением / Природа человеческой зависимости: клинико-психологический взгляд // под ред. В.Б.Никишиной. – Курск: КГМУ, 2012. - 264 с.
2. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости. - М.: Независимая фирма «Класс», 2010. – С.232.
3. Назаренко А.В. Симптомы созависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://txtb.ru/132/18.html>. (24.11.2021)
4. Рогова А.М. Признаки созависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=19847> (24.11.2021)
5. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. - СПб.: Речь, 2004. - 368 с.
6. Мартыненко Т.В. Признаки созависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://libido.in.ua/otnosheniya/18-priznakov-sozavisimyih-otnosheniy/>. (24.11.2021)

***Н.А. Мацкевич, педагог-психолог**
ГБОУ прогимназия № 698
Московского района
Санкт-Петербурга «Пансион»
Санкт-Петербург*