

ОДИНОЧЕСТВО КАК ОБРАТНАЯ СТОРОНА СОЗАВИСИМОСТИ

Коткова М.И.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Королькова Л.В., ст. преподаватель

Ключевые слова. Одиночество, созависимость, общение, личностные трансформации, общество.

Keywords. Loneliness, codependency, communication, personal transformations, society.

Каждый человек по-своему происхождению является биосоциальным существом. Однако преобладание социальной составляющей над биологической в современном мире актуализируется.

Общение – неотъемлемая часть социализации личности, её становление как ячейки общества и путь к индивидуальному самоопределению. На протяжении всей жизни человек сталкивается с различными видами общения: деловым, воспитательным, диагностическим, интимно-личностным. Каждый вид дает человеку определённые навыки и опыт, но нельзя исключать и отрицательный эффект воздействия. Одним из наиболее ярких примеров такого воздействия можно назвать одиночество.

Психолог Ирвин Ялом считает, что одиночество человека – это данность, связанная с природой личности, вызвана непреодолимым разрывом между «Я» и другими, разрывом, который существует даже при очень глубоких и доверительных отношениях [2, с. 18]. Типичная попытка избежать встречи с одиночеством – слияние (созависимость).

Понятие «созависимость» возникло во второй половине XX века в США в области работы с химическими зависимостями. Позже термин заполнил многие области науки: медицинскую, психологическую и социальную. На вопрос «чем является созависимость?» многие специалисты отвечают по-разному. В своей монографии Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева относят созависимость к аддикции отношений, которая предполагает взаимную зависимость друг от друга, то есть потеря или отсутствие собственного «Я», что заставляет человека «утопать» в своем партнере и забывать о собственной жизни как о черной полосе его судьбы. Характеризуется данное состояние личностными трансформациями (эгоцентричность, высокая опасность «прилипания», остановки в развитии, замыкание, аутичность, тревожность, эмоциональная неуравновешенность, гневливость, аутоагрессивность, когнитивные трансформации, утрата религиозного чувства, морали и др.) [1, с. 290].

С модернизацией общества из «модного» психологического термина созависимость постепенно приобрело повседневность. Её понимание расширилось настолько, что приобрело опасность перестать значить что-либо. Тем самым стало одной из перспектив разрушения чувства одиночества.

Цель исследования: изучение одиночества как проекции созависимости.

Материал и методы. Общее количество испытуемых составило 35 человек. Для реализации цели исследования был применен метод онлайн-анкетирования с использованием технологии Google Forms, анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Для наиболее эффективного изучения данного вопроса мы провели исследование, в ходе которого приняли участие подростки и юноши в возрасте от 17 до 24 лет. В анкетировании приняли участие 63% респондентов женского пола, 37% – мужского.

В ходе исследования респондентам был задан вопрос: «Понимаете ли Вы значение понятия «созависимость»?», количество положительных составило – 91,4%, количество отрицательных – 8,6%. Из этого следует, что молодое поколение имеет представление о понятии «созависимость».

На вопрос «Понимаете ли Вы значение понятия «одиночество»?» все респонденты данного анкетирования ответили положительно (100%), отрицательных ответов не вы-

явлено (0%). Соответственно можно сделать вывод, что большинство респондентов знакомы с понятием «одиночество».

Затем, испытуемым был задан вопрос: «Как Вы считаете, существует ли взаимосвязь между одиночеством и созависимостью?» Большинство респондентов ответили положительно (82,6%) и 13,1% ответов были отрицательными.

Следующий вопрос был направлен на выявление первоначального звена развития взаимосвязи между одиночеством и созависимостью, а также их последствиям, фаворитами стали следующие варианты: «одиночество – созависимость – одиночество» – 52,9%, «созависимость – одиночество – созависимость» – 17,6%, «созависимость – одиночество» – 14,7%, «одиночество – созависимость» – 14,7%.

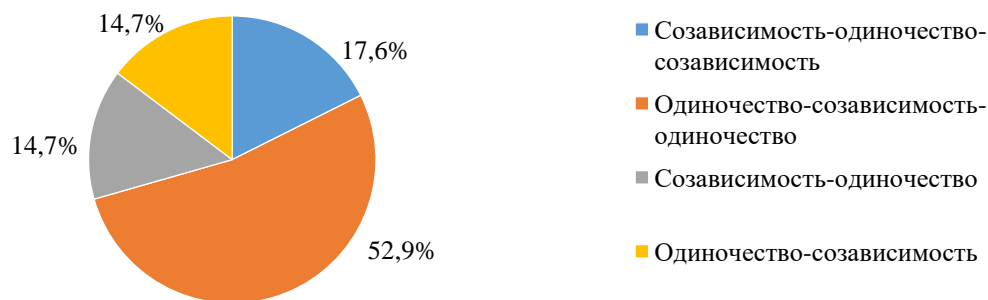


Рисунок 1 – Последовательность развития взаимосвязи одиночества и созависимости

При выявлении характеристик понятий «созависимость» и «одиночество» мнения респондентов разошлись. Согласно ответам, понятие «созависимость» в большей степени можно охарактеризовать следующим образом – это спасение от таких чувств как страх, ненависть, ощущения собственной ущербности на фоне других людей; возможность скрыться от терзающих мыслей. Понятие «одиночество» большее количество опрошиваемые трактует, как невозможность найти себе место в собственном теле, а так же как этап осознания себя как личности, своих потребностей и жизненных приоритетов. Однако были и те варианты ответов, которыми респонденты охарактеризовали как одиночество, так и созависимость – возможность начать жизнь с чистого листа; реакция на травму.

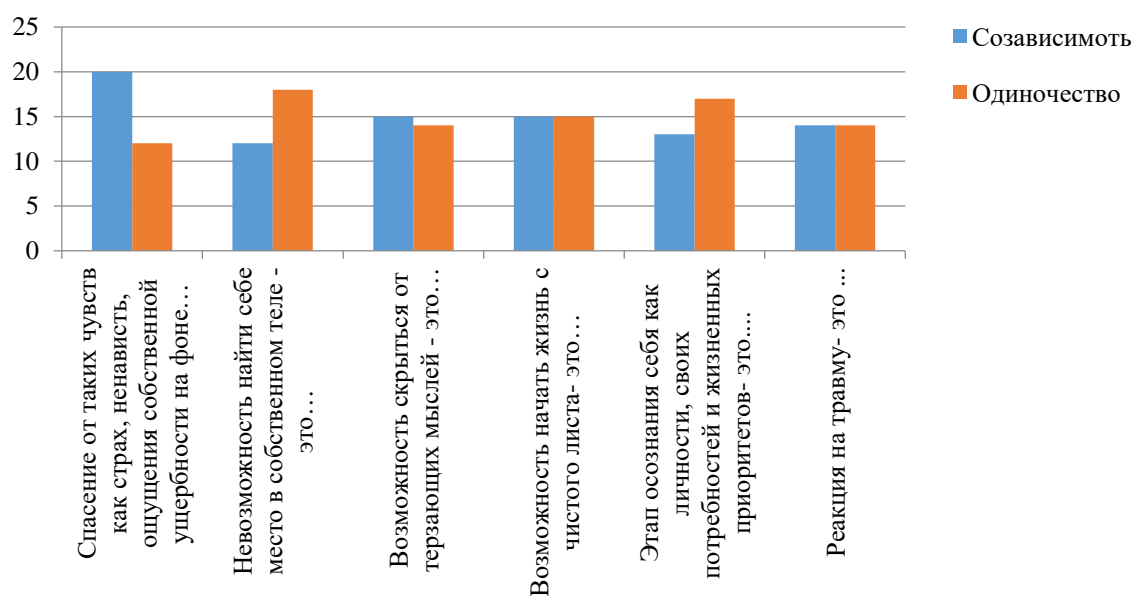


Рисунок 2 – Характеристики понятий «созависимость» и «одиночество»

На вопрос «Находясь в созависимых отношениях свойственно ли человеку чувство одиночества?» количество положительных ответов составляет – 91,2%, количество отрицательных ответов – 8,8%.

В ходе исследования респондентам был предложен вопрос на рассмотрение одиночества в контексте созависимых отношений, где было выявлено, что 50% респондентов считают одиночество положительным явлением созависимости, другие же 50% утверждают об отрицательности данного явления.

Далее респондентам предлагалось дать ответ на вопрос: «Можно ли сказать, что созависимость – это спасение от одиночества и пустоты внутри?» По результатам опроса выявлено 71,4% положительных ответов, однако были и отрицательные ответы (28,6%).

При ответе на заключительный вопрос «Как Вы считаете, одиночество может стать спасением от созависимых отношений?» лидировали следующие варианты ответов: «Да» – 34,3%, «Нет, одиночество послужит дорогой в созависимые отношения» – 25,7%; «Нет, человек будет страдать ещё больше, чем в созависимых отношениях» – 20%; «Не знаю» – 20%.

Заключение. Таким образом, трактовать взаимосвязь одиночества и созависимости можно следующим образом: созависимость как «лекарство» от одиночества, как и одиночества при попытке избегания созависимых отношений находят больные места, маскирует их, тем самым рассеивая тревогу. Однако оба явления имеют и радикальный способ помощи – это уничтожение самосознания. Размывая границы собственной личности, переживая блаженное состояние единства, человек не рефлексировывает, поскольку его одинокое сомневающееся «Я», порождающее страх изоляции, растворяется в желанном «мы». Тем самым человек избавляется от тревоги, теряя самого себя.

1. Короленко, Ц.П. Личностные и диссоциативные расстройства: расширение границ диагностики и терапии / Ц.П. Короленко. – Новосибирск: НГПУ, 2006. – 290 с.

2. Ялом, И.Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / И.Д. Ялом. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 18 с.

ВОСПРИЯТИЕ СЧАСТЬЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Лукашевич М.П.,

*выпускница Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова, г. Полоцк, Республика Беларусь
Научный руководитель – Чалей И.Д., магистр пед. наук*

Ключевые слова. Счастье, позитивное мышление, психология, учащиеся колледжа.
Keywords. Happiness, positive thinking, psychology, college students.

Исследование позитивного мышления на сегодняшний день является значимым и необходимым, поскольку оптимизм и пессимизм, как характеристика личности, являются важными психологическими конструкторами, связанными с такими понятиями, как мотивация достижения успеха, настойчивость, стресс, надежда, совладающее поведение. Тем не менее, формирование позитивного мышления, предполагающее выработку новых продуктивных умственных привычек и овладение культурой мышления – очень важный аспект современного образования [1].

Актуальность работы обуславливается тем, что позитивное мышление оказывает влияние на различные сферы жизнедеятельности: социальную, духовную, профессиональную, экономическую, образовательную.

К признакам позитивного мышления относят стойкое принятие неудач, эмоциональную устойчивость, самоконтроль, и наиболее важной характеристикой является оптимизм. Оптимистические или пессимистические ожидания направляют поведение человека, и выраженность оптимизма-пессимизма определяет позитивность и негативность мышления, что влияет на восприятия счастья.

Целью работы является исследование взаимосвязи позитивного мышления и восприятия счастья. Объект исследования: позитивное мышление. Предмет исследования: