

ФЕНОМЕН СОЗАВИСИМОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Н.Ф. Дианова, канд. культурологии, доцент

Р.Э. Акопян, студент

**Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ
(Россия, г. Краснодар)**

DOI:10.24412/2500-1000-2022-4-1-199-201

Аннотация. В данной научной работе рассматриваются актуальные вопросы, касающиеся такого психологического феномена, как созависимость. Перечислены основные распространенные формы аддикции. В таблице представлены особенности в поведении созависимых семей, которые приводят к отрицательным последствиям. Более подробно раскрыты Взаимоотношения внутри семьи, благодаря которым у близких людей выделяются психологические характеристики. На основе научного исследования выявлены зависимости, способствующие к дальнейшему зависимому поведению зависимого лица.

Ключевые слова: созависимость, созависимые отношения, созависимое поведение, психология, ригидность.

В современном мире зависимость является актуальной проблемой для большого количества людей. Зависимый человек не только отрицательно влияет на сферы своей жизни, но и портит отношения с другими людьми, особенно с родными и близкими. Члены его семьи становятся созависимыми, что негативно сказывается на качестве их жизни и дальнейшему выздоровлению зависимого лица.

Большинство ученых склоняются к мнению, что зависимость является семейной болезнью. Так как возникновение этого недуга у одного члена семьи по цепочке перекидывается на других, формируя общий феномен. Такая опосредственная зависимость и получило название созависимости [1].

Все члены семьи, сталкивающиеся с какою рода зависимостями, постоянно испытывают стресс. Если вовремя не адаптироваться к таким условиям, то изменения коснутся сначала внутрисемейных отношений, а потом переключатся на отношения с внешним миром.

К наиболее распространенным формам аддикции относят:

- алкоголизм;
- наркомания.

Большинство научно-практических исследований показывают, что перечисленные формы подтверждают наличие у чле-

нов семьи созависимости в рамках ближнего социального окружения. Конфликты в семьях влияют на психологическое состояние супругов, способствующее появлению детской травмы у ребенка. Также к последствиям можно отнести:

- закрепляется отрицательный опыт отношений;
- теряется надежда в крепкие, дружеские и нежные взаимоотношения между партнерами;
- накапливаются отрицательные эмоции;
- появляются психологические травмы;
- появляется семейная неудовлетворенность, чувство вины и состояние напряженности [2].

Так, в таблице 1 представлены особенности в поведении созависимых семей.

Итогом созависимого поведения у членов семьи могут возникать проблемы со здоровьем, а именно психосоматические проявления. К ним относят:

- эндокринные патологии;
- различные расстройства;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- иммунные заболевания.

Взаимоотношения внутри семьи приводит к тому, что у близких людей выделяются психологические характеристики, которые более подробно рассмотрены в таблице 2.

Таблица 1. Особенности созависимых семей

Особенности	Характеристика особенностей
Исключительность внешней границы	Отличаются своей жестокостью, непроницаемостью.
Наличие семейного мифа	Большая и дружная семья не признаёт существование конфликтов, что в следствие приводит к их хроническому образу.
Отношения имеют противоречивый характер	То есть отношения делятся на два вида: - Разобщенные (отсутствие общих интересов и совместных переживаний, наличие поддержки вне семьи); - Переплетённые (присуще нарушение личных границ и спутанность ролей, а также невозможность иметь собственные интересы)
Присутствует распределение семейных ролей	К ним относятся: - Одиночка; - Жертва; - Герой; - Бунтарь.
Взаимодействие членов семьи в форме проекции	Настроение одного проецируется на другого [3]

Таблица 2. Характеристика психологических особенностей

Психологическая особенность	Характеристика
Низкая самооценка	Одна из самых главных особенностей. На нее влияют внешние ориентиры, что отражается в зависимости от внешних оценок и взаимоотношении к людям
Контроль за жизнью других людей	Созависимые люди полагают, что могут контролировать процессы, протекающие в семье, что и как должно проходить и только с их ведома. Для методов контроля используются: - угрозы; - уговоры; - принуждения; - советы; - внушения; - манипулирование
Желание спасти других	Предполагает игнорирование собственного благополучия созависимых, так как они берут все ответственность за членов семьи на себя. Такое поведение позволяет почувствовать себя незаменимым, что отрицательно скажется на зависимом человеке, давая ему понять о его беспомощности и несамостоятельности
Психологическая защита на примере отрицания	Созависимые люди игнорируют проблемы, отрицая их серьёзность. Это позволяет погрузиться в мир иллюзий, которые далеки от правды, которая порой очень болезненна. Отрицание созависимости приводит к более худшему положению и разрушению семьи изнутри
Отсутствие личных границ	Созависимость выражается также в восприятии проблем зависимого человека как своих личных. Настроения таких людей влияет на семью и приводят к размытию реальных границ
Недоверие	Созависимые личности недоверчивы и не верят в простую любовь, у них нет представления об удаче
Отказ от личностного роста	Все имеющиеся у личности уходят на последний план
Присутствие страха	Каждый поступок созависимого члена семьи не обходится без чувства страха
Инфантилизм	Существует трудность выбора, принятия ответственного решения
Отсутствие чувств	Присутствует толерантность к негативным эмоциям. Притупляется чувство к эмоциональной боли, что приводит к перебрасыванию плохих эмоций на других членов семьи [4]

Таким образом, необходимо отметить, что созависимость может быть совершенно неидентичной, например эмоциональной, физической и даже финансовой. Настоящий жизненный случай свидетельствуют об отношениях, в которых один из членов семьи правит, а другой подчиняется. Бывают им случаи, когда специально могут подсыпать какие-либо препараты или алкогольно-содержащие напитки близкому человеку. Также встречаются те, кто обязательно хочет быть в роли героя, чтобы спасти своего близкого. И самый неуютный пример, когда в семье присут-

ствует абьюзер – человек, который терроризирует другого и следит за его личной жизнью. Всё это и многое другое может послужить началом созависимых отношений [5].

То есть у созависимого человека есть непреодолимое чувство управлять другим человеком. Проживающие совместно члены семьи и страдающие от созависимости могут способствовать дальнейшему созависимому поведению. Для того, чтобы этого избежать, необходимо оказывать психологическую помощь не только зависимым людям, но и не забывать о созависимых.

Библиографический список

1. Томчук Н.В., Серебрякова М.Е. Теоретический анализ проблемы созависимости // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 158-162.
2. Никитин В.Е. Потребности созависимых как фактор зависимых отношений // Молодой ученый. – 2018. – №50. – С. 464-466.
3. Кулиш Н.С. Созависимость в парах как депрессивный невроз // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – №3. – С. 26-36.
4. Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. – Питер, 2018. – 832 с.
5. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Д.Б. Освобождение от созависимости. – М.: Класс, 2019. – 364 с.

THE PHENOMENON OF CODEPENDENCY IN SOCIAL PSYCHOLOGY

N.F. Dianova, *Candidate of Cultural Studies, Associate Professor*

R.E. Akopyan, *Student*

**Academy of Marketing and Social Information Technologies – IMSIT
(Russia, Krasnodar)**

Abstract. *This research paper discusses current issues concerning such psychological phenomenon as co-dependence. The main common forms of addiction are listed. The peculiarities in the behavior of co-dependent families that lead to negative consequences are presented in the table. The Relationships within the family, due to which the psychological characteristics of the close people are highlighted in more detail. On the basis of scientific research addictions that contribute to further addictive behavior of the addicted person are revealed.*

Keywords: *co-dependence, co-dependent relationships, co-dependent behavior, psychology, rigidity.*