

**СТРАТЕГИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЗАВИСИМОГО
ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ**

**RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION
OF CO-DEPENDENT BEHAVIOUR AMONG
TEACHER TRAINING STUDENTS**

Курило М. В., БарГУ (г. Барановичи, Беларусь),

Kurilo M. V., BarSU (Baranovichi, Belarus)

В данной статье представлены результаты исследования созависимого поведения студентов, обучающихся на педагогических специальностях. На основании проведенного исследования нами были представлены стратегии для студентов в целях профилактики созависимого поведения.

This paper presents the results of a study on co-dependent behaviour of students studying pedagogical specialities. On the basis of the conducted research we presented strategies for students to prevent co-dependent behaviour.

Ключевые слова: созависимость, юношеский возраст, педагогические специальности, стратегии.

Keywords: co-dependence, adolescence, pedagogical specialties, strategies.

Созависимость – поведение, сформировавшееся в результате неспособности начинать и поддерживать здоровые отношения. Созависимые бессознательно выбирают себе проблемных партнеров, отношения с которыми помогают им чувствовать себя псевдохорошими и создают у них иллюзию осмысленности их жизни [1].

Берри и Джэней Уайнхолд одни из первых начали изучать созависимое поведение и дали следующее определение данному феномену: созависимость – патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощенностью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека.

Изначально явление созависимости было обнаружено при взаимодействии тех, кто зависит от алкоголизма (зависимый) и поведением тех, кто заботится о них (спасители, они же со-зависимые). Затем было подмечено сходство созависимых из семей алкоголиков с теми, кто ухаживает и заботится о тяжелобольных людях или страдающих психическими расстройствами. Далее круг людей, находящихся в созависимых отношениях, еще более расширили, опираясь на критерии таких отношений.

Несмотря на происхождение термина «созависимость» из области клинической психологии, такие отношения могут возникать не только между людьми, страдающими аддикциями от психоактивных веществ. В настоящее время созависимость рассматривается более широко. Любые отношения могут стать созависимыми: романтические или дружеские, между членами семьи и даже деловые. В настоящее время к психологам все чаще обращаются люди, пытающиеся выбраться из подобных отношений.

Противоположностью таким отношениям является контрзависимое поведение. При таком поведении люди внешне позиционируют себя как очень уверенные в себе, смелые и решительные. Однако они чувствуют свою внутреннюю слабость, неуверенность в собственных силах, а также ощущают потребность в помощи со стороны других [2]. Люди с контрзависимым поведением зачастую успешны в профессиональной деятельности, погружены с головой в работу. Они могут быстро занимать высокие должности. Но при этом таким людям трудно устанавливать близкие и доверительные отношения с другим человеком. Они не знают, как формировать и поддерживать их. Из-за этого у них присутствует страх сближения с человеком.

При созависимых взаимоотношениях [3]:

- Даже если имеются объективные доказательства, что существующие отношения не идут на пользу, созависимый партнер не предпринимает никаких шагов для того, чтобы разорвать их.
- Созависимый человек ищет оправдания для себя и своего партнера, чтобы скрыть правду от других людей.
- При мысли о разрыве или изменении отношений созависимую личность охватывает чувство страха, и она цепляется за них еще крепче.
- При попытке изменить взаимоотношения созависимый испытывает сильное беспокойство, ощущает недомогание, одиночество и опустошенность, от которых можно избавиться только путем восстановления старых моделей деструктивного поведения.

Для созависимых людей характерно:

- Используют взаимоотношения так, как некоторые люди используют алкоголь или наркотики. Становятся зависимыми от другого человека, верят, что не могут существовать независимо от него.
- Видят смысл своей жизни в отношениях с партнером, сосредотачивают все свое внимание на поведении и состоянии партнера [4].

- Всегда стараются производить хорошее впечатление на других и таким образом стараются управлять восприятием других людей. Они всегда стараются угождать другим людям.
- Созависимые люди не защищают собственные взгляды и мнения. Не доверяют своим собственным взглядам, восприятию, чувствам и убеждениям.
- Не способны определять свои психологические границы, склонны воспринимать чужие проблемы как свои собственные.
- Стараются стать необходимыми другим людям. Умеют контролировать других людей.
- Играют роль мученика. Они страдают, но мирятся с невыносимыми ситуациями, так как считают, что должны это делать.
- Не в ладах со своими подлинными чувствами. Обычно ригидные и здравомыслящие [5].

Часто испытывают генерализованное чувство вины. Считают свою жизнь никчемной, не умеют жить собственной жизнью для себя.

Созависимость у подростков вследствие их возрастных особенностей протекает очень тяжело, так как в их духовном и физическом состоянии происходят негативные изменения: любовь к близким смешивается с ненавистью, подросток теряет веру во всех, кроме себя, хотя зачастую не доверяет и себе [6].

Таким образом, можно утверждать о возможности возникновения созависимости в юношеском возрасте. У детей посредством воспитания в семьях с алкогольной зависимостью формируются специфические личностно-психологические особенности: низкая самооценка, неадаптивное поведение и др., – вследствие чего происходит рост семейных конфликтов, негативных эмоций и разрушение семейных традиций.

Целью нашего исследования было выявить уровень созависимого поведения у студентов, обучающихся на педагогических специальностях.

Базой исследования выступил Барановичский государственный университет. Выборку составили 100 студентов, которые обучаются на разных специальностях педагогического профиля.

В качестве диагностического инструментария нами была использована следующая методика: Шкала созависимости Б. и Дж. Уайнхолд. Данная методика представляет собой опросник с 20 утверждениями с градацией ответов от 1 до 4, где 1 – никогда, а 4 – почти всегда.

По результатам проведенного исследования у нас получились следующие результаты:

У 8 % испытуемых созависимое/контрзависимое поведение выявлено не было, это может быть связано с низким уровнем эмоциональной реакции в межличностном взаимодействии.

Для 26 % характерен низкий уровень созависимых проявлений личности, либо высокий уровень контрзависимого поведения. У контрзависимых испытуемых проявляется боязнь непринятия, страх быть отвергнутым, страх сблизиться с другими людьми и испытать травмирующий опыт.

60 % испытуемых имеют тенденцию к созависимому поведению. Это может быть связано с романтизацией «жертвенных» отношений, где один из партнеров «жертвует» своей личностью и полностью сливается со своим партнером, что приводит к обезличиванию человека и потери собственной идентичности.

6 % имеют выраженный модус поведения на созависимые отношения. Это говорит о том, что испытуемые максимально теряют свою личность в моменты нахождения в любовных или дружеских отношениях. Они стараются во всем угодить своим партнерам, чтобы не испытать страх отвержения, который они могли получить в детском возрасте от родителей или людей, их заменяющих.

Исходя из интерпретации результатов, можно сделать вывод, что на современном этапе есть тенденция к формированию и романтизации созависимых среди юношей.

Нами были разработаны и предложены следующие рекомендации по преодолению созависимого и контрзависимого поведения среди студенческой молодежи.

Рекомендации:

- Следует осознать, в каких отношениях вы находитесь (партнерских или созависимых): если вы заметили тенденцию, что в отношениях вы «сливаетесь» с партнером, ваши границы не имеют четкой выраженности, вы не можете дифференцировать свои потребности от потребностей своего партнера, вы все свободное время тратите на удовлетворение запросов партнера, то вы скорее всего находитесь в созависимых отношениях.
- Следующий этап – диалог. Вам следует поговорить с партнером о ваших отношениях, что именно сейчас происходит в них. Постараться

проговорить все, что вас тревожит на данный момент, что именно вы чувствуете, не бойтесь говорить партнеру о своих переживаниях.

- В случае деструктивной тенденции в отношениях, постарайтесь признать то, что отношения заканчиваются, цикл контакта подходит к своему логическому завершению. Постарайтесь изменить восприятие этих отношений и принять тот факт, что вы сами можете дать себе тот ресурс, который вы получали в отношениях.
- Если отношения закончились, примите эти отношения как опыт. Возможно опыт был негативный, но именно этот опыт формирует наше отношение к объективной реальности, что в дальнейшем поможет избежать подобных ситуаций в отношении с будущим партнером.
- Не закрывайтесь в себе. Расставание похоже на «смерть» именно в созависимых отношениях. Не подавляйте свои эмоции, говорите о них. Постарайтесь открыться близкому человеку (родители, друзья). В случае если человек не может дать поддержку, то найдите тот ресурс, который поможет держаться в оптимальном состоянии.
- Следует обратиться к специалисту. В случае проблем в физиологических и поведенческих реакциях (проблемы со сном, аппетитом, снижение либидо, проявление нигилизма, агрессивное или аутоагрессивное поведение, апатичные состояния) необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью. Данные специалисты помогут изменить восприятие данной ситуации и помогут принять тот опыт, который был вами получен.

Литература

1. Брантбьерг, М. Х. Заботясь о других – заботясь о себе / М. Х. Брантбьерг // Телесная психотерапия. Бодинамика. – М. : АСТ МОСКВА, 2011. – С. 298–314.
2. Пил, С. Любовь и зависимость. / С. Пил. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 384 с.
3. Артемцева, Н. Г. «Со-зависимые» – это мы! / Н. Г. Артемцева // *Psycosmology*. – М. : Изд-во IIDP, 2017.
4. Назаров, Е. А. Наркотическая зависимость и созависимость личности в семье, автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. А. Назаров. – М., 2010.
5. Куница, М. Ю. Психологическая помощь созависимой личности из деструктивной семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. Ю. Куница. – Ставрополь, 2006.
6. Зайцев, С. Н. Созависимость – умение любить : пособие для родных и близких наркомана, алкоголика / С. Н. Зайцев. – М. : Лабиринт, 2018. – 128 с.