

СКЛОННОСТЬ СОЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТИ К ХИМИЧЕСКОЙ И НЕХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЯМ

МАЛКИНА С.А.

Институт психологии Российской академии наук,
Москва, Россия

Статья посвящена изучению склонности созависимых к различным зависимостям – никотиновой, пищевой, зависимости от экстремальных видов спорта. Респондентами исследования стали созависимые мужчины и женщины, имеющие химическую или нехимическую зависимость. Проводится сравнение средних показателей уровня проявлений созависимости в группах созависимых, имеющих зависимость и не имеющих зависимостей. Получены данные о взаимосвязи высокого уровня проявлений созависимости с наличием химической или нехимической зависимости. Получены эмпирические подтверждения теоретических предположений многих авторов о том, что созависимость лежит в основе различных зависимостей. Делается вывод, что состояние созависимости, характеризующееся склонностью к тревожности, аффектам и неумением справляться со своими чувствами, обуславливает потребность в зависимости, как в способе совладания с негативным эмоциональным фоном. Обозначены темы для дальнейших исследований склонности созависимых к химическим и нехимическим зависимостям.

Ключевые слова: созависимость, зависимость, аддикция, никотиновая зависимость, пищевая зависимость, экстремальные виды спорта.

Для цитаты: Малкина С.А. Склонность созависимой личности к химической и нехимической зависимостям // Познание и переживание. 2023. – Т. 4. – № 4. – С. 37-45. doi: 10.51217/cogexp_2023_04_04_03

Для контактов: Малкина Светлана Александровна, hatiha@bk.ru

THE TENDENCY OF A CODEPENDENT PERSONALITY TO CHEMICAL AND NON-CHEMICAL DEPENDENCE

SVETLANA A. MALKINA

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences,
Moscow, Russia

The article is devoted to the consideration of dependence and codependency – global problems of modern life. Recently, new types of addictions have appeared – for example, dependence on the phone, news, selfie. Next to each addict is a codependent who unconsciously maintains dependence in his loved one. The state of codependency is characterized by increased control, anxiety, emotional sensitivity, and affectivity. Many authors note that it is codependency that underlies all other types of addictions, including chemical ones. Many authors claim that co-

dependents are prone to some kind of addiction, but there is very little empirical research on this theme. Our research contributes to the study of the level of manifestations of codependency with the presence of chemical or non-chemical dependence. The respondents of the study are codependent men and women, 103 people aged 23 to 47 years. Respondents with addiction were divided into 3 groups: «Nicotine addiction», «Food addiction», «Extreme sports». A control group was formed from codependents who did not have any dependencies. A comparison was made of the average indicators of the level of manifestations of codependency in the groups of codependents who have and do not have dependence. Data have been obtained on the relationship of a high level of manifestations of codependency with the presence of chemical or non-chemical dependence. It is concluded that codependency causes the need for dependence as a way of coping with a negative emotional background.

Keywords: codependency, addiction, nicotine addiction, food addiction, extreme sports.

For citation: *Malkina S.A.* The tendency of a codependent personality to chemical and non-chemical dependence // *Poznanie i perezhivanie [Cognition and Experience]*. 2023. – V. 4. – № 4. P. 37-45. doi: 10.51217/cogexp_2023_04_04_03 (in Russ.).

Corresponding author: Svetlana A. Malkina, hatiha@bk.ru.

ВВЕДЕНИЕ

Созависимость – широко обсуждаемая в наше время тема, но также это, по мнению некоторых авторов, и величайшая проблема нашего времени (Биктагирова, 2015; Короткова, 2012). В связи с непростой ситуацией в стране и в мире растет тревожность, и многие пытаются справиться с ней через разного рода зависимости (Нестик, 2021; Ветлова и др., 2023). Наряду с химическими зависимостями существует целый ряд других зависимостей (пищевая, игровая и др.), в том числе социально одобряемых (трудоголизм, шопоголизм и др.). Также появляются и новые виды зависимостей – зависимость от телефона, социальных сетей, селфи-зависимость, и т.д. Зависимость принимает все новые и новые формы, адаптируясь под современную реальность.

Изучение зависимости, а чуть позже и созависимости, началось в конце прошлого века с появлением 12-шаговых программ. Постепенно исследователи поняли, что зависимость не развивается сама по себе и что рядом с каждым зависимым есть созависимый, который своими эмоциональными реакциями и поведением неосознанно поддерживает зависимость близкого. Тогда стало понятно, что лечение зависимого невозможно без параллельной работы с его близкими – созависимыми. Позже термин «созависимость» стал пониматься шире: к созависимым стали относить не только родственников химически зависимых, но и любых людей, проявляющих паттерны созависимого поведения.

Поведение созависимых характеризуется сильной включенностью в жизнь значимого другого (которым может быть муж, ребенок, родитель, сиблинг или другие значимые люди). Включенность проявляется на эмоциональном и поведенческом уровнях. Созависимый стремится давать советы, остро реагирует на

негативные чувства или настроение близкого человека, может не позволять, не принимать их (например, слезы или выражение агрессии). Созависимый постоянно стремится давать советы, ему кажется, что он знает лучше, как близкому нужно поступать, говорить и строить свою жизнь. Созависимый стремится контролировать все сферы жизни близкого человека – работу, здоровье, досуг, общение с друзьями, коллегами, и т.д. Состояние созависимости также характеризуется определенным эмоциональным фоном – тревожностью, чувствительностью, аффективностью, неспособностью говорить о чувствах.

Некоторые авторы рассматривают зависимое поведение, как способ справиться с негативным эмоциональным состоянием (Сирота, Ялтонский, 2012). А созависимость (в свою очередь) может являться фактором, провоцирующим негативные эмоции. Многие авторы подчеркивают, что созависимый постоянно живет в состоянии стресса и эмоционального напряжения (Артемцева, 2017; Москаленко, 2014; Емельянова, 2014). Поэтому состояния зависимости и созависимости могут быть взаимосвязаны.

Уже самые ранние исследователи созависимости конца прошлого века, такие как Young E., Cermak T.L., Schaef A.W., писали о том, что именно созависимость (точнее, внутреннее состояние, комплекс эмоциональных реакций и паттернов поведения и мышления, которые мы называем созависимостью) лежит в основе всех видов зависимостей, в том числе химических. Многие авторы говорят о том, что созависимые склонны к каким-либо зависимостям, но эмпирических исследований на эту тему очень мало. Наше исследование вносит вклад в изучение взаимосвязи уровня проявлений созависимости с наличием химических или нехимических зависимостей.

Характеристика выборки и методы исследования

Исследование проводилось на базе диссертационного, выборка для настоящего исследования составила 103 человека. Респонденты – мужчины и женщины в возрасте от 23 до 47 лет, служащие среднего звена, работающие на предприятиях г. Ярославля. Все участники исследования имеют высшее образование.

Для определения созависимости мы использовали опросник Н.Г. Артемцевой «Профиль созависимости» (Артемцева, 2017). Опросник содержит 33 утверждения, с которыми предлагается выразить согласие, оценив свой ответ в диапазоне от 1 до 10 баллов (чем выше степень согласия, тем выше балл ответа). Наличие 4-5 ответов в 9 или 10 баллов является достаточным для того, чтобы определить наличие проявлений созависимости в жизни человека. Чем выше общий балл по опроснику, тем больше проявлений паттернов созависимого поведения. Набравшие 66 баллов и меньше считаются независимыми.

Для диссертационного исследования были отобраны респонденты, которые по результатам опросника «Профиль созависимости» оказались созависимыми (согласились минимум с четырьмя утверждениями, оценив степень согласия в 9 или 10 баллов). Из общего количества респондентов нами были отобраны лица, которые при первоначальном анкетировании и собеседовании обозначили у себя наличие какой-либо зависимости. Из общих результатов

мы сформировали 3 группы, объединив их по конкретному виду зависимости: курящие, склонные к перееданию, зависимые от экстремальных видов спорта (прыжки с парашюта, альпинизм, гонки). Также из числа респондентов, не обозначивших у себя наличие каких-либо зависимостей, была случайным образом сформирована контрольная группа.

В группу «Курящие» вошли 29 человек (18 женщин и 11 мужчин), средний возраст – 32,59 года. В группу «Переедающие» вошли 23 человека, все женщины, средний возраст – 36,83 года. В группу «Экстремалы» вошли 22 человека (8 женщин и 14 мужчин), средний возраст – 35,86 лет. В «Контрольную» группу вошли 29 человек (20 женщин и 9 мужчин), средний возраст – 34,52 года.

Для сравнения средних показателей уровня выраженности паттернов созависимого поведения (ввиду малых по количеству размеров групп респондентов) мы использовали U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования было выявлено, что уровень выраженности паттернов созависимого поведения значительно отличается у респондентов, имеющих и не имеющих зависимости (см. Рис. 1).

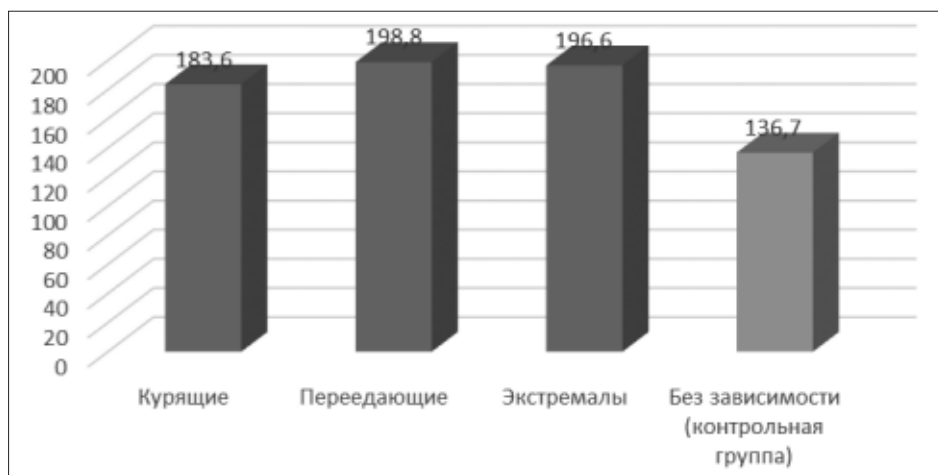


Рис. 1. Средние значения по опроснику «Профиль созависимости» у респондентов, имеющих и не имеющих зависимость

Из трех групп зависимых самый высокий уровень проявлений созависимости (198,8 баллов) показала группа «Переедающие». Учитывая, что респонденты этой группы – женщины, мы можем предположить, что для многих созависимых женщин переедание (или «заедание») является доступным и эффективным способом справиться с негативным эмоциональным фоном, который напрямую связан с выраженностью паттернов созависимости. Этот результат согласуется с результатом другого нашего исследования, показавшего взаимосвязь между нарушениями пищевого поведения и созависимостью (Малкина, Артемцева, 2021).

Группа «Экстремалы» также показала высокий средний балл по созависимости (196,6 баллов). Так как респонденты этой группы в основном мужчины, мы можем предположить, что экстремальные виды спорта – это более мужской способ справиться с напряжением, вызванным негативными эмоциями, и сбалансировать свое внутреннее состояние. Авторы исследования личностных особенностей спортсменов-экстремалов отметили их основное отличительное качество – высокий самоконтроль и высокую эмоциональную стабильность (Аристова, Паридуха, 2015, с. 3). Мы можем предположить, что привычка сдерживать, подавлять свои эмоции может сопровождаться сильнейшим напряжением, которое требует разрядки через переживание острых ощущений или тяжелых физических нагрузок. Авторы другого исследования, проведенного на выборке студентов, делают вывод, что студенты с зависимым типом субъектной регуляции (ориентация, опора на других людей, что свойственно и для созависимых) более склонны к риску (Шамионов, 2021, с. 8).

Третьей по уровню проявлений созависимости стала группа «Курящие» (183,6 балла). Это самая большая по численности группа, представителями которой оказались как мужчины, так и женщины (с небольшой разницей в количестве). Мы можем предположить, что курение – достаточно доступный способ для представителей обоих полов сбалансировать свой эмоциональный фон. Возможно, в случае никотиновой зависимости внутреннее напряжение не так велико, поэтому не требуются более сильные способы (такие как экстремальные виды спорта), чтобы заглушить его. Наши результаты согласуются с результатами другого исследования, респондентами которого были 150 девушек. Авторы сделали вывод, что курящие девушки более невротичны и тревожны по сравнению с некурящими (Солдатова, 2013, с. 7). В другом исследовании авторы изучали копинг-стратегии курящих и некурящих студентов и получили данные о том, что курящие студенты чаще используют непродуктивные копинг-стратегии (способы урегулировать состояние стресса), а некурящие – более адаптивные (Мамина и др., 2016, с. 65). Мы можем сделать косвенный вывод, что состояние созависимости детерминирует наличие различных эмоциональных переживаний, с которыми нет способов справиться, и для этой цели используется курение (с целью хотя бы немного улучшить свой эмоциональный фон и снять стресс).

Самый низкий уровень проявлений созависимости оказался у «Контрольной» группы, в которую были включены респонденты, не имеющие зависимостей.

Мы провели сравнение средних значений баллов по созависимости групп зависимых и контрольной группы (Таблица 1).

Таблица 1

Различия в уровне созависимости между групп респондентов, имеющих зависимости и не имеющих зависимости (контрольная группа)

Сравниваемые группы	Критерий Манна-Уитни	Уровень значимости различий
«Курящие» и «Контрольная»	U = 37,000	p<0,001
«Передающие» и «Контрольная»	U = 175,000	p<0,001
«Экстремалы» и «Контрольная»	U = 203,000	p<0,001

Результаты сравнения с применением критерия Манна-Уитни показали значимые различия ($p < 0,001$) между каждой из групп зависимых в уровне проявлений созависимости с контрольной группой. Сравнение средних баллов групп зависимых между собой не показало значимых различий. Это говорит о том, что высокая степень проявления паттернов созависимого поведения может сопровождаться химическими или нехимическими зависимостями, как способом справиться с негативным эмоциональным фоном. А значит, и терапия созависимости (уменьшение паттернов созависимого поведения) может приводить к снижению потребности в каких-либо веществах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты нашего исследования показывают, что чем больше проявлений созависимости имеет человек, тем с большей вероятностью он будет склонен к какой-либо зависимости. Это может быть обусловлено тем, что наличие большого количества паттернов созависимого поведения заставляет человека чаще испытывать негативные эмоции, проживать их тяжелее, дольше выходить из негативного эмоционального состояния, иметь большее количество триггеров в отношениях для запуска негативной эмоциональной реакции. Все это может приводить к потребности в химических веществах, либо действиях, которые будут давать разрядку, отвлекать или успокаивать негативный эмоциональный фон. Таким образом, в случае сильных проявлений созависимости, химические вещества или определенного рода поведение (пищевое или экстремальное) могут служить своего рода медиаторами, помогающими справиться с тяжелым эмоциональным состоянием или переживаниями. Данное исследование подтверждает теоретический вывод многих авторов о том, что паттерны созависимого поведения детерминируют развитие различных зависимостей.

Задачами будущих исследований может быть: изучение взаимосвязи зависимости и созависимости на больших выборках респондентов (на примерно равных выборках по количеству мужчин и женщин); исследование взаимосвязи созависимости и других зависимостей; проведение эксперимента на оценку влияния терапии созависимого поведения на уменьшение зависимости.

Литература

- Аристова И.Л., Паридуха О.В.* Личностные Особенности Спортсменов-Экстремалов // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. – № 5. – С. 149-152.
- Артемова Н.Г.* Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 227с.
- Биктагирова А.Р.* Личностные детерминанты созависимого поведения современной молодежи // Вестник Вэгу. 2015. – № 5 (79).
- Ветлова Т.Н., Любимова Л.Н., Смирнская А.Н.* Психологические проблемы личности в период неопределенности, их влияние на подрастающее по-

- коление // Человек в условиях социальных изменений: материалы международной научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023. – С. 151-154.
- Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб: Речь, 2014. – 320с.
- Короткова Л.А.* Созависимость как глобальная проблема современного общества // Проблемы региона в исследованиях молодых ученых Волгоградской области: сборник научных трудов / под ред. А.Р. Яковлева. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2012. – С. 244-246.
- Малкина С.А., Артемцева Н.Г.* Созависимость и эмоциональный интеллект у лиц с нарушением пищевого поведения // Психология – наука будущего: материалы IX Международной конференции молодых ученых. – Москва: Институт Психологии РАН, 2021. – С. 217-221.
- Мамина В.П., Великанова Л.П., Костина Л.А.* Курение как непродуктивная копинг-стратегия (на модели студенчества) // Современные тенденции развития клинической психологии: материалы научно-практической конференции с международным участием. – Астрахань: Астраханский государственный медицинский университет, 2016. – С. 62-66.
- Москаленко В.Д.* Зависимость – семейная болезнь. – Москва: Институт консультирования и системных решений, 2014. – 352с.
- Нестик Т.А.* Переживание эпидемиологической угрозы россиянами как социально-психологический феномен: результаты серии эмпирических исследований // Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия: сборник статей / под ред. Т.А. Нестик, А.Л. Журавлева, А.Е. Воробьевой. – Москва: Изд-во ИП РАН, 2021. – С. 19-125.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журнал. 2012. – № 2. – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения 03.02.2024).
- Солдатова С.В.* Психологические особенности девушек, склонных к никотиновой зависимости // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. 2013. – № 2. – 19с.
- Шамионов Р.М.* Социальная активность и склонность к риску студентов с автономным и зависимым типами субъектной регуляции // Социальная психология и общество. 2021. – Т. 12. – № 1. – С. 94-112.

References

- Aristova I.L., Paridukha O.V.* Lichnostnye Osobennosti Sportsmenov-Ekstremaalov [Personal characteristics of Extreme athletes] // Personality in extreme conditions and crisis situations of life, 2015. – № 5. – P. 149–152.

- Artemtceva N.G.* Fenomen sozavisimosti: obshchee, tipologicheskoe, individual'noe [The phenomenon of codependency: general, typological, individual]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2017.
- Biktagirova A.R.* Lichnostnye determinanty sozavisimogo povedeniya sovremennoj molodezhi [Personal determinants of codependent behavior of modern youth] // «Vestnik VEGU», 2015. – № 5(79).
- Vetlova T.N., Lyubimova L.N., Smirenskaya A.N.* Psihologicheskie problemy lichnosti v period neopredelennosti, ih vliyanie na podrastayushchee pokolenie [Psychological problems of personality in a period of uncertainty, their impact on the younger generation] // Chelovek v usloviyah social'nyh izmenenij: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Materials of the international scientific and practical conference «Man in the context of social change»]. Ufa: Bashkir State Pedagogical University Publ., 2023. – P. 151–154.
- Emel'yanova E.V.* Krizis v sozavisimyh otnosheniyah. Principy i algoritmy konsul'tirovaniya [A crisis in a codependent relationship. Principles and algorithms of consulting]. St. Petersburg: Speech Publ., 2014.
- Korotkova L.A.* Sozavisimost' kak global'naya problema sovremennogo obshchestva [Codependency as a global problem of modern society]. Volgograd: Volgograd State University Publ., 2012.
- Malkina S.A., Artemtceva N.G.* Sozavisimost' i emocional'nyj intellekt u lic s narusheniem pishchevogo povedeniya [Codependency and emotional intelligence in people with eating disorders] // Psihologiya - nauka budushchego: Materialy IX Mezhdunarodnoj konferencii molodyh uchenyh [Materials of the IX International Conference of Young Scientists «Psychology - the science of the Future»]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2021. – P. 217–221.
- Mamina V.P., Velikanova L.P., Kostina L.A.* Kurenie kak neproduktivnaya koping-strategiya (na modeli studenchestva) [Smoking as an unproductive coping strategy (based on the student model)] // Sovremennye tendencii razvitiya klinicheskoy psihologii: materialy nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Current trends in the development of clinical psychology: materials of a scientific and practical conference with international participation]. Astrakhan: Astrakhan State Medical University, 2016. – С. 62–66.
- Moskalenko V.D.* Zavisimost' - semejnaya bolezni' [Addiction is a family disease]. Moscow: Institute of Consulting and System Solutions Publ., 2004.
- Nestik T.A.* Perezhivanie epidemiologicheskoy ugrozy rossiyanami kak social'no-psihologicheskij fenomen: rezul'taty serii empiricheskikh issledovanij [The experience of an epidemiological threat by Russians as a socio-psychological phenomenon: the results of a series of empirical studies]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2021.
- Sirota N.A., Yaltonskij V.M.* Primenenie i vnedrenie programm rehabilitacii i profilaktiki zavisimogo povedeniya kak aktual'naya zadacha rossijskoj klinicheskoy psihologii [The application and implementation of rehabilitation and prevention programs

for dependent behavior as an urgent task of Russian clinical psychology] // Journal of Medical psychology in Russia, 2012. – № 2. – Available at: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (Accessed: 03/02/2024)

Soldatova S.V. Psihologicheskie osobennosti devushek, sklonnyh k nikotinovoj zavisimosti [Psychological characteristics of girls prone to nicotine addiction] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo gumanitarnogo instituta, 2013. – № 2. – 19p.

Shamionov R.M. Social'naya aktivnost' i sklonnost' k risku studentov s avtonomnym i zavisimym tipami sub»ektnoj regulyacii [Social activity and risk-taking of students with autonomous and dependent types of subjective regulation] // Social'naya psihologiya i obshchestvo, 2021. – V.12. – № 1. – P. 94–112.

Author A.A., Author B.B., Author C.C., Author D.D. Title of article // Title of Conference Proceedings (date and place of the conference). City, Publisher, 2005. V. 1. P. 49–53. doi

Информация об авторах

Малкина Светлана Александровна, психолог, соискатель Института психологии РАН, Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7982-5130>, e-mail: hatiha@bk.ru

Information about the authors

Svetlana A. Malkina, psychologist, applicant, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7982-5130>, e-mail: hatiha@bk.ru

Получена: 11.12.2023

Принята в печать: 30.12.2023

Received: 11.12.2023

Accepted: 30.12.2023