

Беспалова Яна

# Без созависимого нет зависимого

Психология отношений

Яна Беспалова

**Без созависимого нет зависимого.  
Психология отношений**

«Автор»

2024

## **Беспалова Я.**

Без созависимого нет зависимого. Психология отношений /  
Я. Беспалова — «Автор», 2024

Созависимость и зависимость являются важными аспектами в области психологии, которые затрагивают как индивидуальные, так и социальные уровни функционирования личности. Объектом данного исследования выступает взаимосвязь между созависимым и зависимым поведением, что позволяет глубже понять, как эти два явления взаимодействуют и влияют друг на друга. Предметом исследования являются психологические механизмы, лежащие в основе созависимости и зависимости, что открывает новые горизонты для анализа и интерпретации данных феноменов.

# Содержание

1. Понятия созависимости и зависимости	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Яна Беспалова

## Без созависимого нет зависимого. Психология отношений

Содержание	
Введение.....	2
1. Понятия созависимости и зависимости.....	4
Определение созависимости.....	5
Определение зависимости.....	8
Различия и сходства.....	11
Психологические механизмы созависимого поведения.....	14
Эмоциональная привязанность.....	15
Страх отвержения.....	18
Низкая самооценка.....	21
3. Влияние созависимого поведения на развитие зависимого поведения.....	24
Передача модели поведения.....	25
Усиление зависимости.....	28
Создание взаимозависимых отношений.....	30
Исследование на примере конкретных случаев.....	32
Методика исследования.....	33
Анализ результатов.....	35
Выводы.....	37
Заключение.....	39
Список использованных источников.....	42

### Введение

Созависимость и зависимость являются важными аспектами в области психологии, которые затрагивают как индивидуальные, так и социальные уровни функционирования личности. Объектом данного исследования выступает взаимосвязь между созависимым и зависимым поведением, что позволяет глубже понять, как эти два явления взаимодействуют и влияют друг на друга. Предметом исследования являются психологические механизмы, лежащие в основе созависимости и зависимости, что открывает новые горизонты для анализа и интерпретации данных феноменов.

Актуальность темы исследования обусловлена растущим числом случаев зависимого поведения в современном обществе, что требует более глубокого понимания факторов, способствующих его развитию. Созависимость, как форма взаимодействия, часто остается в тени, несмотря на то, что она может значительно усугублять зависимость. Понимание механизмов, связывающих эти два явления, является ключевым для разработки эффективных стратегий вмешательства и поддержки как для зависимых, так и для созависимых людей.

Проблематика исследования заключается в недостаточном понимании взаимосвязи между созависимым и зависимым поведением. Существующие исследования часто рассматривают эти явления изолированно, что не позволяет увидеть полную картину их взаимодействия. Важно выявить, как созависимость может способствовать развитию зависимости, а также как зависимое поведение может влиять на динамику созависимых отношений. Это понимание

необходимо для формирования более целостного подхода к терапии и поддержке людей, сталкивающихся с этими проблемами.

Научная новизна данного проекта заключается в использовании современных методов исследования для анализа взаимосвязи между созависимым и зависимым поведением. В отличие от традиционных подходов, которые часто фокусируются на одном из этих явлений, данное исследование предполагает комплексный анализ, что позволяет выявить новые закономерности и взаимосвязи. Это, в свою очередь, может привести к разработке более эффективных терапевтических подходов и программ поддержки.

Методы исследования включают как качественные, так и количественные подходы. В рамках проекта будет проведен обзор литературы, анализ случаев, опросы и наблюдения, что позволит собрать обширные данные о проявлениях созависимого и зависимого поведения. Эти методы помогут не только в сборе информации, но и в ее глубоком анализе, что является необходимым для достижения поставленных целей.

Цель проекта заключается в изучении и анализе влияния созависимого поведения на развитие зависимого поведения в психологии. Для достижения этой цели необходимо решить несколько задач. Во-первых, провести обзор литературы по созависимому и зависимому поведению, чтобы определить существующие теории и подходы. Во-вторых, провести исследование на выборке людей с проявлениями созависимого и зависимого поведения, что позволит получить эмпирические данные. В-третьих, проанализировать полученные данные и выявить основные закономерности, которые могут помочь в понимании взаимосвязи между этими явлениями. Наконец, сформулировать рекомендации для практического применения результатов исследования, что будет способствовать улучшению качества жизни людей, страдающих от созависимости и зависимости.

# 1. Понятия созависимости и зависимости

## Определение созависимости

Созависимость – это сложное и многогранное явление, которое возникает в контексте межличностных отношений, особенно в тех случаях, когда один из партнеров страдает от зависимости, будь то алкогольная, наркотическая или иная форма зависимости. Созависимость характеризуется тем, что один человек (созависимый) становится эмоционально и психологически зависимым от другого человека (зависимого), что приводит к нарушению здоровых границ и динамики отношений.

Созависимые отношения часто возникают в семьях, где один из членов страдает от зависимости. В таких случаях созависимый человек может начать жертвовать своими потребностями, желаниями и даже здоровьем ради поддержки зависимого. Это может проявляться в различных формах: от эмоциональной поддержки до материальной помощи, что, в свою очередь, может способствовать сохранению зависимости у другого человека. Созависимый может чувствовать себя обязанным заботиться о зависимом, что приводит к циклу, в котором оба партнера оказываются в ловушке своих ролей.

Психологические механизмы, лежащие в основе созависимости, часто включают низкую самооценку, страх одиночества и потребность в контроле. Созависимые люди могут испытывать чувство вины, если не помогают зависимому, и это чувство может служить основным мотивом их поведения. Они могут также избегать решения собственных проблем, сосредоточив все внимание на зависимом, что приводит к игнорированию собственных нужд и желаний.

Созависимость может иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья созависимого. Это может проявляться в виде депрессии, тревожности, хронического стресса и даже физических заболеваний. Созависимые люди часто чувствуют себя изолированными и не понимаемыми, что может усугублять их состояние. Они могут также испытывать трудности в установлении здоровых отношений с другими людьми, поскольку их поведение и восприятие себя и других искажены динамикой созависимости.

Важно отметить, что созависимость не является диагнозом, а скорее паттерном поведения, который может быть изменен. Понимание созависимости и ее механизмов – это первый шаг к изменению. Терапия и поддержка могут помочь созависимым людям осознать свои паттерны поведения, установить здоровые границы и научиться заботиться о себе. В процессе терапии созависимые могут начать работать над своей самооценкой, учиться распознавать и выражать свои чувства, а также развивать навыки общения и решения проблем.

Созависимость также может быть связана с определенными культурными и социальными факторами. В некоторых культурах существует сильное давление на людей, чтобы они заботились о своих близких, даже если это вредит им самим. Это может усугублять проблему созависимости и затруднять процесс выздоровления.

В исследовании [1] Миронова О.И. и Роговая О.С. исследовали проблему зависимого поведения и необходимость поиска эффективных программ психосоциальной помощи. Авторы отмечают, что существующая связь между нарушениями функционирования и зависимым поведением остается актуальной, подчеркивая важность понимания механизмов, лежащих в основе созависимости. Созависимость рассматривается как паттерн поведения, который может оказывать значительное влияние на жизнь как зависимого, так и созависимого человека. Исследование подчеркивает необходимость разработки и внедрения программ, направленных

на поддержку и реабилитацию, что может способствовать улучшению качества жизни и восстановлению психического здоровья.

В заключение, созависимость – это сложное явление, которое требует глубокого понимания и внимательного подхода. Осознание своих паттернов поведения и работа над ними могут привести к значительным изменениям в жизни созависимого человека. Понимание созависимости как динамики отношений, а не как индивидуального недостатка, может помочь в создании более здоровых и поддерживающих отношений, как для созависимого, так и для зависимого.

## **Определение зависимости**

Зависимость – это сложное и многогранное явление, которое охватывает как физические, так и психологические аспекты. В общем смысле, зависимость можно определить, как состояние, при котором человек испытывает непреодолимую потребность в определенном веществе или поведении, что приводит к негативным последствиям для его жизни и здоровья. Зависимость может проявляться в различных формах, включая зависимость от наркотиков, алкоголя, табака, азартных игр, интернета и других видов поведения.

Физическая зависимость возникает, когда организм адаптируется к постоянному присутствию определенного вещества, что приводит к появлению толерантности и абстинентного синдрома. Толерантность означает, что для достижения прежнего эффекта человеку требуется все большее количество вещества. Абстинентный синдром – это совокупность физических и психических симптомов, которые возникают при резком прекращении употребления вещества. Эти симптомы могут варьироваться от легкого дискомфорта до серьезных угроз для жизни.

Психологическая зависимость, в свою очередь, связана с эмоциональными и когнитивными аспектами. Она проявляется в постоянных мыслях о веществе или поведении, стремлении к его получению и ощущении внутренней пустоты или тревоги в случае его отсутствия. Психологическая зависимость может быть столь же разрушительной, как и физическая, и часто приводит к нарушениям в межличностных отношениях, профессиональной деятельности и общей качестве жизни.

Зависимость часто развивается в результате сочетания генетических, биологических, психологических и социальных факторов. Некоторые люди могут иметь предрасположенность к зависимости из-за наследственности, в то время как другие могут стать зависимыми в результате травматических событий, стресса или нехватки поддержки в социальной среде. Социальные факторы, такие как доступность наркотиков или алкоголя, а также культурные нормы и ценности, также играют важную роль в формировании зависимого поведения.

Зависимость может иметь серьезные последствия для здоровья. Она может привести к различным заболеваниям, включая болезни печени, легких, сердечно-сосудистые заболевания, а также психические расстройства, такие как депрессия и тревожные расстройства. Зависимые люди часто испытывают трудности в установлении и поддержании здоровых отношений, что может привести к социальной изоляции и ухудшению качества жизни.

Лечение зависимости – это сложный и многогранный процесс, который требует комплексного подхода. Он может включать медицинскую помощь, психотерапию, группы поддержки и изменение образа жизни. Важно понимать, что лечение зависимости – это не просто отказ от вещества или поведения, но и работа над изменением мышления, установок и паттернов поведения, которые способствуют зависимости.

Профилактика зависимости также играет важную роль в общественном здравоохранении. Образовательные программы, направленные на повышение осведомленности о рисках, связанных с употреблением наркотиков и алкоголя, а также развитие навыков управления

стрессом и эмоциональным состоянием, могут помочь снизить вероятность развития зависимости.

В исследовании [2] исследовали отношение к наркомании как болезни у наркозависимых, а также восприятие этой болезни и отношение к наркозависимому как больному у созависимых родственников и близких. Результаты эмпирического исследования показали, что наркозависимые часто воспринимают свою зависимость как неизменную часть своей жизни, что может затруднять их признание необходимости лечения. В то же время, созависимые члены семьи и близкие зачастую испытывают смешанные чувства, включая жалость, страх и злость, что влияет на их восприятие наркозависимого как больного человека. Эти различия в восприятии подчеркивают важность понимания как самих зависимых, так и их окружения для разработки эффективных стратегий помощи и поддержки.

В заключение, зависимость – это сложное явление, которое требует внимательного и комплексного подхода. Понимание ее механизмов и факторов, способствующих развитию, может помочь в разработке эффективных стратегий лечения и профилактики, что в конечном итоге приведет к улучшению качества жизни как зависимых людей, так и их близких.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.