

Л. А. Пузырёва

### Личностные особенности как фактор формирования эмоциональной зависимости женщин

Статья посвящена исследованию личностных особенностей созависимых женщин. Предложен семантический дифференциал для реализации цели исследования. Приводятся данные эмпирического исследования. Выдвигается гипотеза о том, что наиболее выраженная личностная характеристика выполняет адаптирующую функцию у созависимых женщин.

**Ключевые слова:** зависимость, созависимость, личностные особенности созависимых женщин, факторный анализ, адаптирующая функция, модель классификации созависимых женщин.

L. A. Puzyriova

### Women's Personality Traits as a Factor of Emotional Dependency

The essay describes personality traits of co-dependent women. A semantic differential approach is used in the research, and the empirical data are presented. We assume that manifested personality traits affect the adaptability in co-dependent women.

**Keywords:** dependency, co-dependency, personality traits of co-dependent women, a factor analysis, an adaptation function, a classification model of co-dependent women.

Эмоциональная зависимость (созависимость) – это один из видов зависимости (наряду с традиционно выделяемыми – алкогольной, наркотической, игровой, табакокурением и т.п.). Это зависимость человека (чаще всего женщины) от отношений с другим человеком, проявляющаяся в определенном складе мыслей, чувств, способов поведения (более подробно мы пишем об этом в [3]). Несмотря на то что эмоциональная зависимость – очень распространенное явление в наше время, она все еще не входит в список тех патологических состояний, которые мешают полноценной жизни человека и требуют длительной психологической работы, а иногда и медицинского лечения.

Как мы указывали ранее [3], этому есть ряд причин. Наличие эмоциональной зависимости часто путают с сильными любовными переживаниями, и это красочно обыгрывается в художественных произведениях, мелодрамах, музыке (образы страдающих во имя любви в искусстве превозносятся).

Эмоционально зависимые отношения наиболее характерны для женщин. Сформировавшиеся в течение длительного времени представления о женских качествах, о женском предназначении в отношениях также в некотором смысле выступают фактором, который мешает отличить эмоциональную зависимость от истинной любви. Речь идет о том, что созависимые женщины часто обладают неким набором личностных особен-

ностей, многие из которых в нашей стране традиционно приписывают истинной женщине. Это такие качества, как: терпеливость, забота о других (в том числе о мужчине), ответственность, способность к самоконтролю, отзывчивость и т.п. Это связано с полосой потерь, войн в нашей стране, приведших к гибели большого количества мужчин. В военные и послевоенные годы от женщин действительно требовалась большая устойчивость, терпение и выносливость, поскольку мужчин было мало. И, несмотря на то, что период войн закончился, отголоски прошлого воспитания все равно остались. Во многих семьях из поколения в поколение девочкам передается идея о необходимости терпеть, заботиться о мужчинах, больше думать о других, надеяться только на себя и т.п. В связи с этим, если женщина страдает в отношениях, не способна построить гармоничные отношения с мужчинами, этот факт в большинстве случаев будут объяснять несформированностью некоторых ее женских качеств (таких как терпимость, жертвенность, забота о других), тогда как речь будет идти об эмоциональной зависимости.

В литературных источниках, посвященных проблеме эмоциональной зависимости, описаны некоторые устойчивые личностные особенности созависимых женщин. Авторы чаще всего указывают на их чувство вины, низкую самооценку, желание контролировать окружающих, терпимость, склонность к депрессивным реакциям,

недоверие к людям, высокую ответственность и т.п. [1; 2; 5]. Помимо этого, высказывается идея о том, что эмоциональная зависимость наиболее характерна для представительниц среднего класса (в то время как употребление опиатов и алкоголя наиболее характерно для представителей низшего класса) [4]. Созависимые женщины действительно часто имеют высшее или среднеспециальное образование, являются талантливыми, способными, преуспевающими. Многие из них остаются социально адаптированными на протяжении всей жизни, несмотря на высокое внутреннее напряжение. Закономерно встает вопрос – как, имея такой набор в некоторой степени разрушительных личностных особенностей, некоторым из них удается оставаться адаптированными.

Одно из наших предположений состояло в том, что, несмотря на наличие некоторых базовых личностных особенностей у созависимых женщин, одна из характеристик начинает преобладать, выполняя своего рода адаптирующую функцию (например, она компенсирует собственные неудовлетворенные потребности и тем самым позволяет справиться с внутренними переживаниями).

Для проверки данного предположения нами было организовано исследование.

В исследовании приняли участие 30 созависимых женщин в возрасте от 30 до 40 лет, социально адаптированные. Все исследуемые женщины имеют высшее образование, работу со средней или высокой заработной платой, состоят в браке, имеют одного или двух детей. У всех женщин муж имеет зависимость – алкогольную или игровую либо вообще не работает и не помо-

гает семье. У всех наших испытуемых мы проверяли наличие созависимого поведения с помощью опросника («Оценка созависимых моделей поведения»). Анализ результатов опросника показал высокий уровень созависимости у всех женщин, которые приняли участие в исследовании.

В качестве метода исследования нами был выбран метод семантического дифференциала с последующим построением семантических пространств. Семантический дифференциал основан на самооценке функционального состояния и позволяет перевести объективно получаемую информацию на язык субъективно-рефлексивных черт личности – на язык самого испытуемого. Этот метод с наибольшей полнотой позволяет проникнуть именно во внутренний мир личности, систему ее «психических координат».

Как было указано выше, в литературных источниках выделены и описаны личностные характеристики созависимых женщин. Опираясь на имеющуюся информацию и опыт работы с данной категорией женщин, мы составили набор личностных особенностей, в той или иной мере присутствующий у каждой женщины. Этот перечень составил один полюс шкал семантического дифференциала. Взяв их за основу, мы формировали противоположный полюс шкалы. Во избежание стереотипизации ответов позитивные и негативные полюсы располагаются в списке как слева, так и справа. В результате нами был разработан 27-шкальный семантический дифференциал (СД). Модифицированный вариант семантического дифференциала представлен в таблице.

	-3	-2	-1	0	1	2	3	
ответственность								безответственность
забота о себе								забота о других
отзывчивость								эмоциональное онемение
импульсивность								способность к самоконтролю
наполненность жизни								бессмысленность жизни
разделенность ответственности с другими								чувство собственной вины
спокойствие								тревожность
усталость (истощение внутренних ресурсов)								энергетический подъем
желание сексуальной близости								отсутствие сексуального желания
хороший контакт с собственным телом, нет проблем с лишним весом								склонность к перееданию, к набору лишнего веса
расслабленность								беспокойство, суетность
самопрезрение								принятие себя

потеря жизненных ориентиров								стабильность картины мира
принятие реальности								неприятие реальности
уверенность в себе								неуверенность в себе
вкус к жизни								чувство горечи
потребность в контактах								потребность в уединении
ранимость								защищенность
включенность в собственную жизнь								отстраненность от собственной жизни
целеустремленность								отсутствие целей и планирования будущего
раздражительность								доброжелательность
терпимость								обида
злость								доброта
перспективность								отчаяние
событийная насыщенность								монотонность, однообразие жизни
доверие к людям								необходимость в постоянном контроле другого, недоверие к людям
склонность к депрессивным состояниям, реакциям								оптимизм
	-3	-2	-1	0	1	2	3	

Затем наши испытуемые должны были оценить свои личностные особенности по биполярным семибалльным шкалам СД.

Одним из методов обработки результатов семантического дифференциала, а также формой их модельного представления в рамках психосемантического подхода является построение семантических пространств.

Семантическое пространство представляет собой систему признаков, определенным образом структурированную. Семантический анализ исходных значений на языке категорий – факторов, являющихся координатными осями пространства, позволяет провести качественный анализ – сопоставление различных значений в едином алфавите. Кроме этого, количественные меры, характеризующие каждое значение по выделенному фактору в форме нагрузки (веса) значения, позволяют количественно оценить степень семантического сходства анализируемых значений.

В основе построения семантических пространств, как правило, лежат статистические процедуры (факторный анализ, многомерное шкалирование, кластерный анализ), позволяющие сгруппировать ряд отдельных признаков описания в более емкие категории-факторы и представить значение из некоторой содержательной области как совокупность (многочлен) этих факторов, включенных с различными коэффициентами веса. В нашем случае обработка по-

лученных данных включала обобщение индивидуальных протоколов в общегрупповую матрицу с последующим применением факторного анализа методом главных компонент.

В результате факторного анализа было выделено 7 факторов.

В первый ведущий фактор (объясняет 14% общей дисперсии) с максимальными нагрузками вошли: забота о других(0,86), отзывчивость (0,76), способность к самоконтролю (0,65). Наряду с выделенными характеристиками, имеющими высокую весовую нагрузку, этот фактор, как и все остальные, содержит и другие переживания, но их удельный вес не велик.

Этот фактор характеризует первую группу наших испытуемых. Наибольшая весовая нагрузка приходится на такое качество, как забота о других. Забота о других в целом характерна для большинства женщин, и в некотором смысле отражает женскую суть. Однако для гармоничного существования весьма важен баланс между заботой о других и заботой о себе. Речь идет о способности учитывать собственные потребности и интересы, проявляя заботу о других. Анализ литературы и клинических случаев свидетельствуют о том, что созависимые женщины, заботясь о других, перестают заботиться о своих жизненно важных потребностях. Это можно объяснить следующим образом. Заботясь о других, женщина отвлекается от себя, от своей жизни, это дает ей возможность не замечать, что проис-

ходит у нее во внутреннем мире. Такие женщины могут испытывать массу негативных эмоций, связанных с собственной жизнью, с переживаниями детства. Однако, обладая высокой способностью к самоконтролю, они способны эти эмоции удерживать внутри, не давая им возможности вырваться наружу. Таким образом, мы предполагаем, что в данном случае именно забота о других выступает тем качеством, которое при наличии высокой способности к самоконтролю позволяет им адаптироваться и компенсировать собственную неудовлетворенную потребность в заботе.

Второй фактор (объясняет 11% общей дисперсии).

Наибольшую весовую нагрузку имеют такие характеристики, как импульсивность (0,75), эмоциональное онемение (0,74), чувство собственной вины (0,69), терпимость (0,63) и бессмысленность жизни (0,61).

Основная смысловая нагрузка данного фактора приходится на два противоположных качества – импульсивность и эмоциональное онемение. Одной из характерных особенностей эмоциональной сферы созависимых является эмоциональное онемение. У них повышена переносимость эмоциональной боли и высокая толерантность к негативным эмоциям. Однако это не означает, что у них нет чувств, напротив, чувств много. Чувства созависимых высоко эмоционально заряжены и могут пугать даже их самих (поэтому свои чувства они тщательно контролируют и внешне выглядят как эмоционально сдержанные). Сдерживание эмоций приводит к их накоплению, и периодически они у них все же неким неадекватным шквалом, срывом выплескиваются (поэтому неслучайно в этом факторе объединяются импульсивность и эмоциональное онемение, будучи противоположными характеристиками). Зачастую поводом для такого всплеска может выступать совершенно незначимая ситуация (например, ребенок или муж не туда положил свои вещи). После такого импульсивного всплеска созависимые женщины начинают чувствовать вину и стараются еще больше себя сдерживать. Постоянное сдерживание эмоций и желание «подстроиться» под других уводит этих женщин от контакта с собственными потребностями, лишая жизнь смысла. Однако эмоциональное онемение и, как следствие, высокая толерантность к негативным эмоциям позволяют им жить в ситуации высокого напряжения, в том числе терпеть унижение и физическую боль.

В качестве базовых переменных в состав третьего фактора (8 % общей дисперсии) вошли ответственность (0,68), склонность к переяданию, к набору лишнего веса (0,65), раздражительность (0,64), пустота (0,60).

Наибольшую смысловую нагрузку имеет категория ответственности. Когда женщина берет на себя слишком много ответственности, она становится раздражительной и усталой. К этой категории, как правило, относятся женщины-руководители, занимающие высокий пост. В отношениях они также склонны брать на себя большую часть ответственности за все происходящее. В силу профессиональных обязанностей такие женщины вынуждены быть спокойными и выдержанными. Очень часто, чтобы добиться такого состояния, женщины начинают есть. Еда – это самый простой и быстрый способ восстановить хорошее настроение и справиться с внутренним напряжением. Можно предполагать, что данная категория женщин компенсирует потребность в положительных эмоциях, в принятии через еду. Факт, когда две зависимости начинают подпитывать друг друга, весьма распространен. Еда, секс, алкоголь или наркотики используются для того, чтобы заполнить пустоту внутри себя.

Четвертый фактор (объясняет 7 % общей дисперсии) объединил в себе ответственность (0,85), усталость (0,76) и желание сексуальной близости (0,56). Основная смысловая нагрузка данного фактора состоит в следующем: женщины, склонные к созависимым отношениям, берут на себя слишком много ответственности, не дают себе возможности отдохнуть, восстанавливаться. Напряжение и усталость, безусловно, влияют на эмоциональный фон, вызывая апатию и потребность в близости как возможности на время «освободиться от ответственности», расслабиться. Однако высокая ответственность созависимых женщин позволяет им поддерживать иллюзию внешнего благополучия и оставаться формально адаптированными. У данной категории женщин может присутствовать сексуальная зависимость от партнера, от сексуальных отношений в целом, при этом секс подменяет собой потребность в человеческой близости.

Пятый фактор (объясняет 7 % общей дисперсии) объединил в себе самопрезрение (0,76), неприятие реальности (0,67), потребность в контактах (0,65).

Многие женщины, обращающиеся за помощью по поводу проблем в отношениях, действительно имеют низкую самооценку. При этом, как указывалось ранее, в реальности женщины, по-

падающие в эту группу, могут быть весьма успешны, привлекательны, талантливы. Низкая самооценка связана с тем, что эти женщины теряют связь с собой, переставая заботиться о себе, искренне собой интересоваться, обращать внимание на свои потребности. Низкая самооценка влечет за собой потребность в контактах как в способе эту самооценку повысить. Созависимые полностью зависят от внешних оценок. При этом, не желая разрушать какие-то свои иллюзии, они могут заниматься самообманом, отказываются верить в очевидное, не принимают реальность, поскольку это заставит их столкнуться с их реальными чувствами, которые слишком болезненны. Но благодаря этому качеству они сохраняют адаптацию.

Шестой и седьмой факторы, объясняющие соответственно 7 и 6 % общей дисперсии, объединили в себе усталость (0,78), отчаяние (0,63), бессмысленность жизни (0,60) – шестой фактор, склонность к депрессивным реакциям (0,82), отстраненность от собственной жизни (0,60), необходимость в постоянном контроле другого (0,59), обиду (0,53) – седьмой фактор.

Это две распространенные категории созависимых женщин. Шестой фактор отражает длительный период использования моделей созависимого поведения, что, безусловно, ведет к истощению внутренних ресурсов.

Основная смысловая нагрузка седьмого фактора состоит в следующем. Необходимость в постоянном контроле другого отнимает много сил и мешает заниматься собственной жизнью. Но тот, кого контролируют, редко бывает благодарен за это. Напротив, как правило, он всячески сопротивляется контролю. В результате созависимый начинает испытывать обиду на своего «подопечного», обвиняя его в неблагодарности. Обида – это чувство жертвы, которое рождается тогда, когда человек не может отреагировать свои первичные чувства (боль, гнев). Постоянно контролируя партнера и не получая взамен благодарности, созависимые женщины разочаровываются в людях, винят во всем общество, обстоятельства, ощущают себя жертвой человеческой черствости, несправедливости мира. Иными словами, они приспосабливаются к окружающим именно через позицию жертвы и таким способом компенсируют свою потребность в принятии и одобрении.

Результаты факторного анализа позволили сделать следующие выводы:

Выделяются семь самостоятельных факторов, после анализа которых можно предположить следующее: 1) несмотря на наличие некоторых базовых личностных характеристик, удельный вес каждой характеристики в общей структуре личности созависимой женщины различен; 2) базовые личностные особенности созависимых женщин группируются в различные семантические пространства с разным удельным весом, обладают различной размерностью и содержательным наполнением, что может служить некоторым основанием для классификации созависимых женщин. Было выделено семь семантических пространств. В каждом пространстве есть доминирующая личностная особенность, вокруг которой группируются все остальные с разным удельным весом. Это такие характеристики как: забота о других, импульсивность, эмоциональное онемение, ответственность, самопрезрение, неприятие реальности, усталость, склонность к депрессивным реакциям. Доминирующая личностная особенность, усиливая или ослабляя другие особенности, может выполнять адаптирующую функцию, помогая созависимой женщине справляться с внутренними переживаниями.

В данной статье мы затронули проблему, которая требует комплексного исследования. Безусловно, имеются и другие факторы, влияющие на степень адаптированности созависимых женщин и выбор ими тех или иных стратегий поведения. Данное исследование имело целью расширить представление о личности созависимых женщин и будет полезно психологам, психотерапевтам и наркологам при профилактике и коррекции созависимого поведения.

#### Библиографический список

1. Курек, Н. С. Эмоциональное общение матери и дочери как фактор формирования аддиктивного поведения [Текст] / Н. С. Курек // Вопросы психологии, 1997. – № 2. – С. 48–60.
2. Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь [Текст] / В. Д. Москаленко. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – 325 с.
3. Пузырёва, Л. А. Социально-психологические предпосылки созависимых отношений [Текст] / Л. А. Пузырёва // Ярославский педагогический вестник. – Психолого-педагогические науки. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2012. – № 3. – Т. II. – С. 246–250.
4. Стентон, П. Любовь и зависимость [Текст] / П. Стентон, А. Бродски. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 384 с.
5. Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости [Текст] / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд; пер. с англ. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.

**Bibliograficheskiy spisok**

1. Kurek, N. S. Emotsional'noye obshcheniye materi i docheri kak faktor formirovaniya addiktivnogo povedeniya [Tekst] / N. S. Kurek // Voprosy psikhologii, 1997. – № 2. – S. 48–60.

2. Moskalenko, V. D. Zavisimost': semeynaya bolezni' [Tekst] / V. D. Moskalenko. – M. : PER SE, 2008. – 325 s.

3. Puzyrova, L. A. Sotsial'no-psikhologicheskiye predposylki sozavisimyykh otnosheniy [Tekst] / L. A. Puzyrova

// Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik. – Psikhologo-pedagogicheskiye nauki. – Yaroslavl' : Izd-vo YaGPU, 2012. – № 3. – T. II. – S. 246–250.

4. Stenton, P. Lyubov' i zavisimost' [Tekst] / P. Stenton, A. Brodski. – M. : Institut obshchegumanitarnyykh issledovaniy, 2005. – 384 s.

5. Uaynkhold, B. Osvobozhdeniye ot sozavisimosti [Tekst] / B. Uaynkhold, D. Uaynkhold; per. s angl. – M. : Nezavisimaya firma «Klass», 2002. – 224 s.