

# СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА КАК ПРЕДИКТОР СОЗАВИСИМОСТИ\*

©2019 г. Н.Г. Артемцева\*

\*кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, лаборатория познавательных процессов и математической психологии, ФГБУН Институт психологии РАН; 129366, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13, корп. 1; e-mail: artyomtseva@gmail.com

Поступила в редакцию 03 февраля 2019 г.

*Аннотация.* Исследование посвящено обоснованию подхода к изучению *субъективного ощущения одиночества* как предиктора *созависимости* у субъектов разного возраста. Анализ отечественных и зарубежных работ показал, что взгляды на феномен *созависимости* менялись, и в настоящее время единый подход к его рассмотрению также отсутствует. Следует отметить, что первоначально *созависимость* рассматривалась исключительно как состояние человека, находящегося в близких отношениях со значимым *Другим*, страдающим химической зависимостью. В данный момент эти рамки расширены, однако эмпирических исследований, направленных на создание модели структуры личностных особенностей *созависимых субъектов*, по-прежнему нет. Мы в своих исследованиях исходим из того, что *созависимость* является проблемой межличностного общения и присутствует в какой-то степени или в латентной форме практически у каждого человека, а созависимый – это человек, который испытывая трудности в жизни, видит причину этих трудностей не в себе, а во внешнем плане, в проблемах зависимого значимого *Другого*. Одним из главных препятствий, создающих трудности в осознании своей *созависимости*, психологи-практики и психотерапевты называют *субъективное ощущение одиночества*. Одиночество рассматривается как результат личностного и ситуативного факторов, как нормальная реакция индивида на дефицит взаимодействий, удовлетворяющих основные потребности личности. Изучение *субъективного ощущения одиночества* в молодости и в зрелом возрасте (по Эриксону 20-25 и 25-65 лет) по-прежнему остается вне поля зрения исследователей. Показано, что, несмотря на постоянный интерес к феноменам созависимости и одиночества, сравнительных исследований особенностей одиночества у созависимых субъектов в разных возрастах все еще нет. Целью

---

\*Работа выполнена по Госзаданию № 0159-2019-0009.

исследования являлось изучение особенностей взаимосвязи уровня одиночества и созависимости у людей разного возраста. В проведенном эмпирическом исследовании приняли участие 150 человек: 76 респондентов молодого возраста и 74 – зрелого возраста. В обеих группах выявлены взаимосвязи созависимости и субъективного ощущения одиночества: показано, что паттерны созависимого поведения в них различаются, а вот субъективное ощущение одиночества свойственно им обеим. Полученные результаты вносят вклад в разработку прогностической модели структуры личностных особенностей созависимых субъектов.

*Ключевые слова:* созависимость, возрастная периодизация, личность, молодой возраст, зрелый возраст, межличностное взаимодействие, субъективное ощущение одиночества.

В нашей стране созависимость стала активно изучаться в 90гг. XX в. Однако количество исследований было явно недостаточным для того, чтобы иметь об этом явлении четкое и ясное представление. Начало нового века ознаменовалось всплеском интереса к созависимости у отечественных исследователей: написаны монографии (Зайцев, 2004; Емельянова, 2004; Москаленко, 2004; Шаповал, 2009; Шорохова, 2002; и др.), защищены диссертации (Назаров, 2000; Петрова, 2007; Раклова, 2006), но авторы этих работ освещают очень узкие аспекты рассматриваемой нами проблемы. Это, в основном, данные в русле распространенного в отечественной науке медицинского подхода, в котором созависимость понимается как зеркальное отражение состояния химически зависимого родственника на примерах жен алкоголиков или матерей наркоманов.

Анализ отечественных и зарубежных исследований показал, что на протяжении всего периода изучения взгляд на этот феномен изменялся. Однако современные американские авторы не идут дальше описаний, свидетельствующих о том, что такое явление существует. Экспериментальные исследования отсутствуют, нет каких-либо эмпирических данных (Beattie, 1987, 1989, 1992; Greenberg, 1994; Small, 1991; Webb-Fabean, 1993; Whitfield, 1991; Уайнхолд, 2003; и др.), а описания поведенческих проявлений и критериев диагностики следуют из психотерапевтических практик. До сих пор в науке нет

единого мнения в определении этого понятия. Как явление, «*co-dependence*» (созависимость) было выделено в психологии сравнительно недавно, хотя феномен и динамика развития зависимости ближайшего окружения от поведения алкоголика, наркомана и других *зависимых* была замечена еще в конце девятнадцатого века. В 1986 г. в США появились первые анонимные группы для «codependents». А в 1990 г. Был создан NCC (National Council on Co-dependence). Однако до сих пор созависимость оказывается одним из наименее изученных явлений в психологии.

Отношение к окружающим людям является содержанием, постоянно присутствующим в психической реальности каждого человека, и как её составляющая естественным образом входит во все виды активности. Существует большое количество людей, чья жизнь подчинена поведению, пристрастиям и желаниям другого человека. Это могло бы быть нормой, но эти люди чувствуют себя несчастными. Поясним на примере. Ни для кого не секрет, как много у нас в стране людей, страдающих алкоголизмом. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти зависимые – нездоровые люди, но все ждут с надеждой того дня, когда он/она «проснется» и проявит свою силу воли, а в результате сами оказываются втянутыми в зависимость от поведения больного по сути человека. Их жизнь, ценности, потребности и интересы становятся направленными во многом на то, как исправить близкого человека и как контролировать его поведение. Они страдают от таких взаимоотношений, но ничего не могут изменить. Такая трагическая ситуация всегда наступает задолго до того, как они осознают это. Таким образом, алкоголизм в семье способствует возникновению определенной зависимости даже не от другого человека, а от его (другого человека) зависимости от алкоголя. Такая опосредованная зависимость и была названа когда-то «codependence» (созависимость).

*Созависимый человек* – тот, который, с одной стороны, позволяет поведению другого человека влиять на свою жизнь, а, с другой, – пытается контролировать это поведение. Этот «*другой человек*» может быть собственным ребенком, взрослым, любовником, мужем/женой, сестрой, родителем, клиентом

или лучшим другом. Он/она может быть алкоголиком, наркоманом, душевно или физически больным человеком или просто подверженным частым депрессиям. Но дело не в том «другом человеке», который болен и зачастую знает об этом. Дело в том, кто находится рядом с ним. Именно ему труднее всего осознать собственные психологические проблемы, именно он(она) расплачивается часто всю свою жизнь за чью-то зависимость от алкоголя, наркотиков, работы, депрессии и т.д.

Человек теряет интерес к жизни, потому что не может принимать решения, потому что не знает, чего же в действительности хочет. Если трудности возрастают, его может «захлестнуть» чувство нереальности – обостренное выражение его постоянного состояния, в котором он не реален для самого себя. Вряд ли нужно пояснять, как искажается при этом картина реальной жизнедеятельности индивида, и исчезают возможности для конструктивного решения многих насущных проблем. Показатели таких состояний могут быть полезными для оценки более общего макропсихологического состояния современного общества (Макропсихология..., 2009; Юревич, Журавлев, 2014; и др.).

*Созависимые люди* принимают на себя определенные социальные роли и действуют по определенным жизненным сценариям. В психологической литературе встречаются описания таких ролей: а) «спасатели» – пытаются урегулировать чужие проблемы в ущерб собственным. Они «теряют» свою идентичность в других, как бы «растворяясь» в них. Эта роль свойственна обычно представителям так называемых «помогающих» профессий; б) «соглашатели» с большей готовностью подчиняются другим, чем проявляют собственные желания и нужды. Для них самая большая проблема – сказать «нет»; в) «неудачники» чувствуют свою неполноценность, им свойственна низкая самооценка. В данном случае речь не идет о восприятии этого человека социумом как неудачника. Нередко этот тип людей может занимать даже социально значимое место в обществе и демонстрировать высокие результаты своей деятельности, однако из-за низкой самооценки эта категория всегда

внутренне не удовлетворена результатами своей деятельности; г) «перфекционисты» бесконечно совершенствуют результаты своего труда, что может приводить к обратному эффекту. Их поведению свойственен большой прессинг себя и своего значимого аддикта, а стремление к идеальному состоянию обоих может приводить к депрессии; д) «жертвы» – аналог Ослика Иа, персонажа из мультфильма о Винни-Пухе; е) «мученики», в отличие от «жертв», живут в мечтательном будущем. Они обычно очень религиозны и легко принимают церковный постулат об обязательности кары за содеянные грехи; ж) «рабы» (пагубных привычек, склонностей) – игроки-фанатики, трудоголики, обжоры и т.д. Гипертрофированные проявления «рабской» созависимости могут быть направлены не только на отношения к людям и предметам, но и к ситуации, поведению, месту; з) «супермены» – люди, живущие по принципу «Я самый, самый...». Они могут принимать различные ролевые маски (эгоизма, самовлюбленности, хвастовства, хулиганства и т.д.). Отличаются эти маски только поведенческими проявлениями самоутверждения, главным образом путем воздействия на своего *значимого зависимого*.

Анализ научной и научно-популярной литературы о созависимости показывает, что основная проблема созависимого человека состоит в том, что это состояние им не осознается, он не видит проблему в самом себе, считая виновником своих несчастий значимого другого (Артемцева, 2012, 2017; Емельянова, 2004; Зайцев, 2004; Москаленко, 2004; Назаров, 2000; Петрова, 2007; Раклова, 2006; Шорохова, 2002; Шаповал, 2009; и др.). Как показывают наши многолетние исследования, о каждом человеке можно сказать, что он созависимый. Мы вступаем во взаимодействия повсюду: дома, на работе, в транспорте, в интернете и пр. Так или иначе, каждый оказывается зависимым от людей и обстоятельств. А рядом всегда есть те, которые зависят от нас. Вступая в ситуацию общения с близкими, значимыми людьми, мы актуализируем собственную созависимость. Тогда и начинают проявляться паттерны поведения, свойственные *созависимым людям*.

Одна из частых характеристик созависимого – *субъективное ощущение одиночества* (Артемцева, 2017). Феномен одиночества отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления. Некоторые работы посвящены анализу причин появления субъективного ощущения одиночества у подростков (Коротеева, 2011; Слободчиков, 2006) и пожилых людей (Дьяченко, 2014). Однако исследований субъективного ощущения одиночества в зрелом возрасте единицы. Так, например, диссертационное исследование Е.Н. Мухияровой (2006) хотя и посвящено переживанию одиночества в зрелом возрасте, акцент в работе делается на его гендерных особенностях.

Обзор научных подходов к изучению одиночества отечественными и зарубежными авторами показывает, что одиночество рассматривается: 1) как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей; 2) проявление человеческой натуры, ее печальное следствие определенных условий существования; 3) переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол системы отношений и связей внутреннего мира личности; 4) как одно из необходимых условий становления индивидуальности, развития личности, формирования самосознания, так как позволяет переоценить собственные психологические установки, смыслы, цели. Как видим, содержательно практически все определения отражают характеристики созависимого человека.

Нам близок подход Р.С. Вейса (1989), который считал, что одиночество определяется как результат личностного и ситуативного факторов, как нормальная реакция индивида на дефицит взаимодействий, удовлетворяющих основные потребности личности. Чувство одиночества провоцирует появление непонимания и непринятия себя другими людьми. Одиночество фактически является обратной стороной созависимости. При созависимости человек теряет ощущение своей жизни и личности как высшей ценности, он начинает

«растворяться» в окружающих, жить их интересами, нуждами. Он боится остаться наедине с собой, ему легче думать, что жизнь другого человека важнее. Свою жизнь он обесценивает и тем самым предает себя. В таком случае его усилия направлены на попытки заполнить пустоту за счёт другого, но при этом осознание своего внутреннего потенциала остаётся невозможным. И вместе с тем, в этих попытках он чувствует себя крайне одиноким.

В то же время одиночество – состояние, при котором происходит осознание своего жизненного пути и самого себя, обстановка осмысления личности. Это состояние бывает необходимо, чтобы четко осознать идеи, которые человек выбирает для самореализации, решить, какие из них наиболее подходящие в его жизненной ситуации, и в чем перспективы дальнейшего развития.

*Субъективное и объективное ощущения одиночества* могут не совпадать. *Субъективно одинокие личности* реагируют на одиночество в зависимости от личного к нему отношения. Те, кто стремится избежать одиночества, пугаются и тревожатся гораздо сильнее тех, кто к этому не стремится. Первые при этом испытывают негативные переживания и не удовлетворены своим положением. Вторые, напротив, переживают одиночество позитивно, для них более характерны спокойствие, смирение, безразличие. Такие люди представляют себе одиночество как ситуацию, вполне их удовлетворяющую, они спокойны, а иногда полны творческих идей.

Мы полагаем, что *одиночество – это психологическое явление, эмоциональное состояние человека, которое связано с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с окружающими людьми*, страхом их потерять или страхом вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции. Источники одиночества нужно искать в самом человеке, в его эмоциональных, личностных особенностях. Характеристики состояния одиночества и созависимости очень похожи: именно при созависимости одиночество становится особенной проблемой, поскольку оно подпитывается

ситуацией. Возможно, созависимость окрашивает это вполне нормальное состояние в какие-то особые тона.

*Страх одиночества созависимого* толкает его на долгие деструктивные отношения. По сути, страх одиночества, которым оправдывают себя *созависимые*, рассказывая о причинах такой удивительной сверхтерпимости, – это переживание из-за *потери внутренней целостности и внешней гармонии* с миром. Созависимые осознают, что в их жизни нарушен баланс между желаемым и реальным качеством социального общения. Иногда именно страхом одиночества они объясняют и другие проявления дискомфорта, такие как скука, депрессия, опустошенность и тревожность. Анализируя свои отношения с другими людьми, они не связывают себя с окружающим социальным пространством, с неспособностью принять собственный внутренний мир как ценность.

Действительно, *созависимые люди* ориентированы на создание *комфортных условий существования для значимого другого*. При этом они постоянно требуют одобрения своих действий, признательности за принесенную жертву, забывая, что никто и не просит их об этом. Многие поступки созависимых продиктованы страхом, который является основой развития любой созависимости. Это и страх столкновения с реальностью, и страх быть брошенной/брошенным, и страх остаться одной/одному в этой трудной и внутренне опустошенной жизни. Страх одиночества сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, «давит» на них, неясен им, полон тревожных ожиданий, плохих предчувствий. В таких обстоятельствах они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенной ими реальности и присутствия других любимых людей в этом мире.

Мы полагаем, что именно *страх одиночества* порождает *субъективное ощущение одиночества*, когда в реальной социальной жизни оно еще не наступило. При *созависимости* растет устойчивость к эмоциональной боли. *Созависимые* ищут истину вне себя, они чрезвычайно заняты другим, «важным», на их взгляд, делом. Их собственное поведение исходит из убежденности, что

именно они ответственны за чувства, мысли, поступки других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие и даже за их судьбу. Взвалив на себя непосильную ношу, созависимые утрачивают контроль над своими чувствами, над своим поведением и над всей своей жизнью. Переживание *субъективного ощущения одиночества*, вдруг осознанного ими, толкает их на поиск новых деструктивных отношений, поэтому, потеряв одни созависимые отношения, человек будет искать себе новый объект для «растворения» в нем, так как не успел или не захотел выстроить свое полноценное Я заново. В результате он еще больше погружается в свое одиночество. Характеристики состояния одиночества и созависимости очень похожи, что дает основание рассматривать первое как один из факторов созависимости.

Предлагаемое исследование посвящено изучению одного из предикторов созависимости – *субъективного ощущения одиночества* у людей разного возраста. В основном исследователи говорят о подростковом одиночестве или переживании одиночества уже в позднем зрелом возрасте (по Э. Эриксону 65 лет и старше). Изучение одиночества в молодости или ранней взрослости (по Э. Эриксону 20-25 лет) и в зрелом возрасте или средней взрослости (по Э. Эриксону 25-50/60 лет), по-прежнему, остается вне поля зрения исследователей. В то же время одной из главных причин, создающих трудности в осознании своей созависимости, практики и психотерапевты называют субъективное ощущение одиночества.

*Целью* эмпирического исследования являлось изучение созависимости и ощущения субъективного одиночества в разные возрастные периоды.

*Эмпирические гипотезы:*

1. Существует взаимосвязь субъективного ощущения одиночества и созависимости у людей разных возрастных групп, и эти взаимосвязи различаются.

2. Профили созависимости у представителей разных возрастных групп различны.

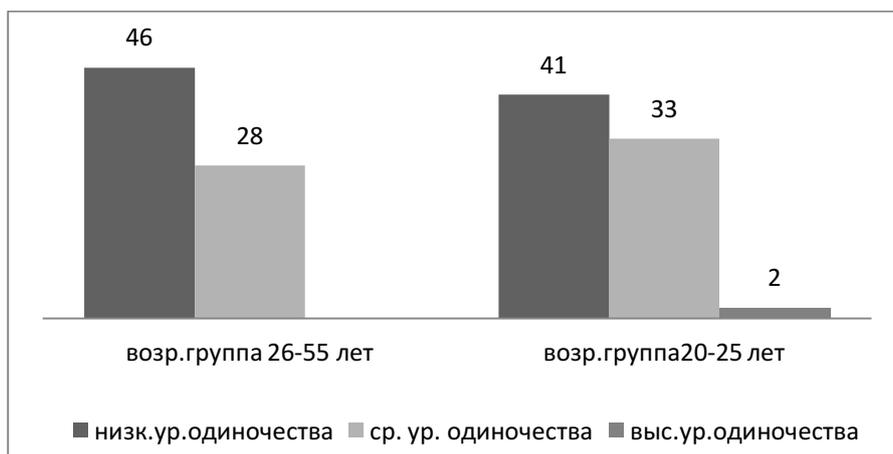
*Испытуемые:* 150 человек, мужчины и женщины с разным уровнем образования, составили две группы: 76 человек – молодые люди в возрасте от 20 до 25 лет из числа студентов московских вузов разных специальностей; 74 человека – в возрасте 26-55 лет из числа представителей разных профессий.

*Методики:*

1. Опросник «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012).

2. Методика диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (Райгородский, 1998).

Среди наших испытуемых не обнаружено абсолютно независимых людей (с минимальными оценками по всем высказываниям), что подтверждает нашу основную гипотезу (Артемцева, 2012; 2017), что созависимость присутствует в каждом человеке: все люди имеют созависимость – либо актуализированную, либо нет. Что касается *субъективного ощущения одиночества* у испытуемых разных возрастных категорий, то результаты диагностики показали, что в обеих группах по большей части выявлен его низкий уровень (см. рис. 1). По данным, представленным на рис. 1, можно видеть, что в группе респондентов ранней взрослости (20-25 лет) выявлено 2 случая с его высоким уровнем, в то время как в другой возрастной группе таких показателей нет. Возможно, такой результат связан с тем, что в исследовании принимали участие люди среднего трудоспособного возраста, которые в силу наличия семьи, работы, социального окружения не могут субъективно ощущать себя абсолютно одинокими. Сравнение результатов по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона в двух возрастных группах статистически значимых различий не выявило.



**Рис. 1.** Уровни субъективного ощущения одиночества в разных возрастных группах

Для выявления связей между созависимостью и субъективным ощущением одиночества респондентов был применен корреляционный анализ Пирсона (использовался статистический пакет Statistica 7). Исследование показало значимые корреляции субъективного ощущения одиночества с общим показателем созависимости в обеих группах: в группе респондентов ранней взрослости (20-25 лет)  $r=0,3$  при  $p \leq 0,05$ ; в группе респондентов средней взрослости (26-55 лет)  $r=0,3$  при  $p \leq 0,05$ . Поскольку эти значения хотя и показывают взаимосвязь двух характеристик (созависимости и субъективного ощущения одиночества), все-таки это слабая положительная связь двух переменных. Как было показано ранее, каждое высказывание опросника «Профиль созависимости» – это некий паттерн созависимого поведения, поэтому мы осуществили проверку наличия взаимосвязи с каждым высказыванием опросника. Результаты показаны в табл.1.

**Таблица 1.** Значимые корреляции (при  $p \leq 0,05$ ) высказываний опросника «Профиль созависимости» и уровня одиночества в разных возрастных группах.

Возр.гр.26-55 лет (74 чел.)		Возр.гр.20-25 лет (76 чел.)	
Созависимость	Одиночество	Созависимость	Одиночество
высказывание 6	0,24	высказывание 4	0,3
высказывание 7	0,3	высказывание 7	0,24
высказывание 15	-0,24	высказывание 18	0,3
высказывание 17	0,27	высказывание 20	0,24
высказывание 18	0,41	высказывание 21	0,43
высказывание 19	0,41	высказывание 22	0,4
высказывание 20	0,37	высказывание 23	0,3

высказывание 22	0,5	высказывание 24	0,34
высказывание 25	0,5	высказывание 25	0,4
высказывание 28	0,36	высказывание 26	0,3
высказывание 32	0,41	высказывание 27	0,24
высказывание 33	0,4	высказывание 28	0,43
		высказывание 32	0,3

Как показано в табл. 1, оценки некоторых высказываний опросника «Профиль созависимости» статистически значимо связаны с субъективным ощущением одиночества в обеих возрастных группах. Рассмотрим смысловое содержание этих высказываний:

№ 7 – Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят ( $r=0,3$  и  $0,24$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 18 – Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент ( $r=0,41$  и  $0,3$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 20 – Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение ( $r=0,37$  и  $0,24$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 22 – Я боюсь быть обиженным или отвергнутым ( $r=0,5$  и  $0,4$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 25 – Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства ( $r=0,5$  и  $0,4$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 28 – Все, что я чувствую, думаю или говорю, недостаточно хорошо ( $r=0,36$  и  $0,43$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 27 – Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности и подарки ( $r=0,63$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 32 – Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят ( $r=0,41$  и  $0,3$  при  $p \leq 0,05$ ).

Действительно, чем выше уровень созависимости, тем выше уровень субъективного ощущения одиночества у людей любого возраста. В их поведении наблюдаются податливость и чрезмерная забота, человек готов пожертвовать своим личным временем, интересами и личностным развитием для удовлетворения потребностей значимого Другого. Видимо, субъективно одиноким людям трудно разобраться в собственных эмоциях и чувствах, они

идентифицируют себя со своим *Другим* и воспринимают его переживания как свои. В итоге, чтобы не чувствовать себя одиноким, человек выбирает объект и как бы «погружается» в его жизнь, думая, как он, и удовлетворяя его потребности. Возможно, именно таким образом субъективно одинокий человек компенсирует свое одиночество, думая, что его жизнь наполнена чувствами и заботой, но на самом деле это иллюзия, так как все его действия и мысли направлены не на себя и свое развитие, а на объект своей созависимости.

Рассмотрим, с какими высказываниями опросника на созависимость в двух группах корреляции отличаются.

У респондентов возрастной группы 26-55 лет:

№ 6 – Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе ( $r=0,24$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 15 – Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь ( $r=-0,24$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 17 – Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других ( $r=0,27$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 19 – Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри ( $r=0,41$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 33 – Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих ( $r=0,4$  при  $p \leq 0,05$ ).

Для периода *средней* *взрослости* главным становится творческая самореализация, что крайне затруднено для *созависимой личности*. Те взрослые люди, кому не удастся стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощённости значимым другим, когда основной предмет заботы – отсутствие удовлетворения их личных потребностей и удобств. Такие *созависимые* видят причину своей неудовлетворенности в значимых *Других*. И вместе с тем, пытаясь найти собственное «Я», они идентифицируются с другими людьми, пытаются быть нужными, вследствие чего живут какое-то время чувствами *Другого*, компенсируя свое ощущение субъективного одиночества чувством нужности другим. *Субъективно одинокий* человек стремится «раствориться» в другом

субъекте, поэтому он готов изменять свою точку зрения, чтобы не потерять партнера как объекта своей созависимости.

У респондентов возрастной группы 20-25 лет:

№ 4 – Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им ( $r=0,3$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 21 – Мне трудно принимать решения ( $r=0,43$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 23 – Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств ( $r=0,3$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 24 – Я очень восприимчив к чувствам других ( $r=0,34$  при  $p \leq 0,05$ );

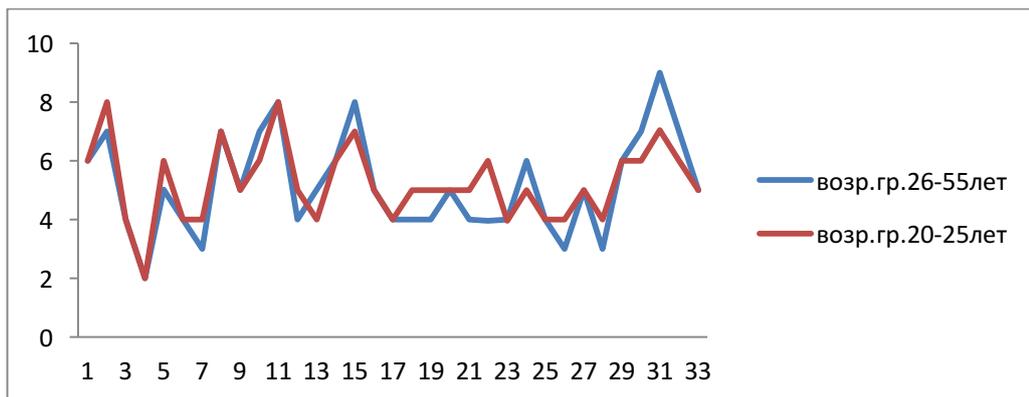
№ 26 – Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные ( $r=0,3$  при  $p \leq 0,05$ );

№ 27 – Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки ( $r=0,24$  при  $p \leq 0,05$ ).

Как известно, в период *ранней взрослости* складывается система представлений о самом себе в контексте психосоциальной идентичности, которая влияет на поведение молодого человека или девушки, порождая те или иные переживания, связанные с решением новых взрослых задач. Этот период, по Эриксону, знаменует переход к решению собственно взрослых задач, который приводит к принятию ответственности за свою жизнь. Все это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира. Особенно важным становится удовлетворение потребности в дружеских отношениях и установление собственных семейных связей. Решая эти задачи, молодой человек застревает в созависимых отношениях, не осознавая этого. Именно в этом возрасте при аномальной линии развития появляется субъективное ощущение одиночества, которое может актуализировать созависимость. Такие результаты согласуются с данными, полученными нами ранее (Артемцева, 2017).

Таким образом, наша первая гипотеза о существовании взаимосвязи созависимости и субъективного ощущения одиночества у людей разных возрастных групп нашла свое подтверждение на количественном и качественном уровнях.

С целью проверки второй гипотезы о том, что профили созависимости у представителей разных возрастных групп различаются, мы сравнивали оценки по опроснику созависимости в двух группах. Статистически значимого различия в *суммах* баллов по опроснику «Профиль созависимости» не обнаружено, что вновь подтверждает нашу мысль о том, что состояние неактуализированной созависимости присутствует в каждом из нас в любом возрасте. Мы сравнили усредненные профили двух групп. Графически это показано на рис. 2.



**Рис.2.** Сравнение усредненных профилей созависимости двух групп

Оказалось, что по *некоторым вопросам* оценки в двух группах отличаются статистически значимо. Результаты представлены в табл. 2.

**Таблица 2.** Статистически значимые различия оценок высказываний опросника «Профиль созависимости» у двух возрастных групп: 26-55 лет и 20-25 лет.

высказывание опросника	t-value	p
№5 Я акцентирую все свое внимание на заботе о других	-2,00696	0,046550
№7 Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них	-2,34652	0,020258
№13 Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие	2,42244	0,016609
№18 Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент	-2,40432	0,017422
№21 Мне трудно принимать решения.	-1,98312	0,049180
№22 Я боюсь быть обиженным или отвергнутым	-3,30979	0,001169
№26 Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные	-2,00016	0,047288

Период средней взрослости (26-55 лет), по Эриксону, «связан с противоречием между способностью человека к развитию и медленным регрессом личности в процессе обыденной жизни» (Эриксон, 1996, с.16). Вероятно, именно поэтому в такой период человек пытается сохранить

собственный внутренний мир. И даже при созависимости он оценивает свои желания, мысли, потребности, поступки выше, чем молодой человек. Тем не менее, респонденты периода средней взрослости готовы откладывать свои заботы и дела, чтобы делать то, чего хотят значимые близкие, в отличие от молодых людей.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие *выводы*:

1. Субъективное ощущение одиночества свойственно разным возрастным категориям людей – и молодым, и зрелым.

2. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости и уровнем субъективного ощущения одиночества. Чем больше *созависим* человек, тем выше у него уровень субъективного ощущения одиночества.

3. Созависимость присуща людям разных возрастов, но структура, уровни и характер созависимости (и актуализации) у людей разных возрастов различаются.

Таким образом, субъективно одинокий человек компенсирует свое одиночество, выбирая объект и «погружаясь» в него, проживая его жизнь, думая, как он, удовлетворяя его потребности. Оставаясь *созависимым*, он создает себе иллюзию наполненности жизни эмоциями и заботой. Полученные результаты могут быть использованы при разработке прогностической модели структуры личностных особенностей созависимых людей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Артемцева Н.Г.* Феномен созависимости: психологический подход. М.: РИО МГУДТ, 2012.

*Артемцева Н.Г.* Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.

*Вейс Р.* Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества: Пер.с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Петровского. М.: Прогресс, 1989. С.114-128.

- Дьяченко И.А.* Социально-психологические факторы переживания одиночества в пожилом возрасте: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2014.
- Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2004.
- Зайцев С.Н.* Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Н. Новгород: Типография Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского, 2004.
- Коротеева Е.М.* Ситуационные, личностные детерминанты и типы одиночества подростков: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Омск, 2011.
- Макропсихология современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Москаленко В.Д.* Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2004.
- Мухиярова Е.Н.* Переживание одиночества в зрелом возрасте: гендерный аспект: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2006.
- Назаров Е.А.* Наркотическая зависимость и созависимость личности в семье: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2000.
- Петрова Е.А.* Созависимость как личностная характеристика специалистов, работающих с детьми-сиротами // Вестник Новгородского государственного университета. 2007. №40. С.9-11.
- Райгородский Д.Я.* (ред-сост). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998.
- Раклова Е.М.* Психологические средства коррекции созависимых состояний личности: На примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2006.
- Слободчиков И.М.* Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: на материале подросткового возраста: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. Москва, 2006.
- Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж.* Освобождение от созависимости / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 2003.

- Шаповал И.А.* Созависимость как жизнь. М.: Университетская книга, 2009.
- Шорохова О.А.* Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб.: Речь, 2002.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис /Пер. с англ. М.: Издат. группа «Прогресс», 1996.
- Юревич А.В., Журавлев А.Л.* Количественная оценка психологического состояния современного российского общества // Современная социальная реальность России и государственное управление: Социальная и социально-политическая ситуация в России в 2012 году. В 2-х т. Том 1. М.: ИСПИ РАН, 2014. С. 92-100.
- Beattie M:* Beyond Codependency and getting better all the time. Harper & Row, San Francisco, 1989.
- Beattie M:* Co-dependent No More: How to stop controlling others and start caring for yourself. Hazelden, Center City, Minnesota, 1987.
- Beattie M:* Codependent's Guide to the Twelve Steps. Fireside/Parkside, Simon&Schuster, New York, 1992.
- Greenberg G:* The Self on the Shelf. State University of New York Press, 1994.
- Small J:* Awakening in Time: The journey from Co-dependence to Co-creation, Bantam, NY, 1991.
- The Webb-Fabean Codependence Assessment Guide / Mary Theresa Webb, Ph.D.,* Princeton, 1993.
- Whitfield C.L.* Codependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm For Helping Professionals And People In Recovery. Health Communications, Deerfield Beach. FL, 1991.

#### BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

- Artemceva N.G.* Fenomen sozavisimosti: psihologicheskij podhod. М.: RIO MGUDT, 2012.
- Artemceva N.G.* Fenomen sozavisimosti: obshchee, tipologicheskoe, individual'noe. М.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2017.

- Vejs R.* Voprosy izucheniya odinochestva // Labirinty odinochestva: Per.s angl. / Sost., obshch. red. i predisl. N.E. Petrovskogo. M.: Progress, 1989.S.114-128.
- D'yachenko I.A.* Social'no-psihologicheskie faktory perezhivaniya odinochestva v pozhilom vozraste: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Sankt-Peterburg, 2014.
- Emel'yanova E.V.* Krizis v sozavisimyh otnosheniyah. Principy i algoritmy konsul'tirovaniya. SPb.: Rech', 2004.
- Zajcev S.N.* Sozavisimost' – umenie lyubit': Posobie dlya rodnyh i blizkih narkomana, alkogolika. N. Novgorod: Tipografiya Nizhegorodskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo, 2004.
- Koroteeva E.M.* Situacionnye, lichnostnye determinanty i tipy odinochestva podrostkov: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Omsk, 2011.
- Makropsihologiya sovremennogo rossijskogo obshchestva. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2009.
- Moskalenko V.D.* Zavisimost': semejnaya bolezni'. M.: PERSE, 2004.
- Muhiyarova E.N.* Perezhivanie odinochestva v zreлом vozraste: gendernyj aspekt: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Sankt-Peterburg, 2006.
- Nazarov E.A.* Narkoticheskaya zavisimost' i sozavisimost' lichnosti v sem'e: Avtoref. dis. ...kand. psihol. nauk. Moskva, 2000.
- Petrova E.A.* Sozavisimost' kak lichnostnaya harakteristika specialistov, rabotayushchih s det'mi-sirotami // Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. 2007. №40. S.9-11.
- Rajgorodskij D.Ya.* (red-sost). Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy. Samara: Izdatel'skij dom «BAHRAH», 1998.
- Raklova E.M.* Psihologicheskie sredstva korrekcii sozavisimyh sostoyanij lichnosti: Na primere zhen, imeyushchih muzhej s alkogol'nymi problemami: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Novosibirsk, 2006.
- Slobodchikov I.M.* Teoretiko-eksperimental'noe issledovanie fenomena odinochestva lichnosti: na materiale podrostkovogo vozrasta: Avtoref. diss. ... dokt. psihol. nauk. Moskva, 2006.

- Uajnhold B., Uajnhold Dzh.* Osvobozhdenie ot sozavisimosti / Per. s angl. M.: Nezavisimaya firma «Klass», 2003.
- Spapoval I.A.* Sozavisimost' kak zhizn'. M.: Universitetskaya kniga, 2009.
- Sporohova O.A.* Zpiznennye lovushki zavisimosti i sozavisimosti. SPb.: Rech', 2002.
- Erikson E.* Identichnost': yunost' i krizis /Per. s angl. M.: Izdat. gruppa «Progress», 1996.
- Yzrevich A.V., Zpuravlev A.L.* Kolichestvennaya ocenka psihologicheskogo sostoyaniya sovremennogo rossijskogo obshchestva // Sovremennaya social'naya real'nost' Rossii i gosudarstvennoe upravlenie: Social'naya i social'no-politicheskaya situaciya v Rossii v 2012 godu. V 2-h t. Tom 1. M.: ISPI RAN, 2014. S. 92-100.
- Beattie M.* Beyond Codependency and getting better all the time. Harper & Row, San Francisco, 1989.
- Beattie M.* Co-dependent No More: How to stop controlling others and start caring for yourself. Hazelden, Center City, Minnesota, 1987.
- Beattie M.* Codependent's Guide to the Twelve Steps. Fireside/Parkside, Simon&Schuster, New York, 1992.
- Greenberg G.* The Self on the Shelf. State University of New York Press, 1994.
- Small J.* Awakening in Time: The journey from Co-dependence to Co-creation, Bantam, NY, 1991.
- The Webb-Fabean Codependence Assessment Guide / Mary Theresa Webb, Ph.D., Princeton, 1993.
- Whitfield C.L.* Codependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm for Helping Professionals and People in Recovery. Health Communications, Deerfield Beach. FL, 1991.

## **ONE'S SUBJECTIVE FEELINGS OF LONELINESS OF LONELINESS AS CODEPENDENCE PREDICTOR**

\*PhD, associate professor, senior research officer, laboratory of cognitive processes and mathematical psychology, the FSFES Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 13-1, Yaroslavskaya str., Moscow, 129366, e-mail: artyomtseva@gmail.com

*Summary.* The results of the research devoted to the studying of the one's subjective feeling of loneliness as the predictor of the co-dependence of the persons of different age were presented in the paper. The analysis of domestic and foreign researches showed that throughout the entire period of studying of co-dependence the view of this phenomenon had been changing. Initially, co-dependence was considered only as a condition of the person who was in close relations with significant Other, who is suffering from chemical dependence. At present this framework is expanded, however, there are no empirical researches directed to the creation of a model of the structure of personal features of co-dependent. The co-dependence is a problem of interpersonal communication, and it is presenting in a varying degree or at a latent form practically at each person. A codependent is a person who has difficulties in life and sees the reason of these difficulties in the external life, in the problems of the dependent the significant Other. One of the main reasons creating difficulties in awareness of the co-dependence psychotherapists calls the subjective feeling loneliness. The loneliness is considered a result of personal and situational factors, as well as a normal reaction of the person on the deficiency of the interactions satisfying as the basic needs of the personality. Studying of loneliness in youth (according to Eriksson 20-25 years) and at a mature age (according to Eriksson 25-65 years), still, remains out of the considering of researchers. It was shown that despite constant interest in phenomena of co-dependence and loneliness, comparative researches of the feature of loneliness at the co-dependents at different age still is not present. The research objective was to check hypotheses of age features of nature of interrelation of the level of loneliness and co-dependence of people of different age. One hundred fifty people participated in the conducted empirical research: 76 respondents of young age (20-25 years) and 74 - mature age (25-65 years). Interrelations of co-dependence and one's subjective feeling of loneliness in both groups were revealed. It was shown that patterns of co-dependence into the age groups differ, and the subjective perception of loneliness is peculiar to both age categories. The received results contribute to the development of the predictive model of the structure of the personal features of the co-dependents.

*Keywords:* codependence, age periodization, personality, average maturity, early maturity, interpersonal interaction, subjective feeling of loneliness.