

Введение

Психологическая созависимость одна из самых распространённых проблем современного общества, которая продолжает быть актуальной, несмотря на долгий исторический путь исследования. Если первоначально термин «Созависимость» употреблялся в отношении химических зависимостей, то сейчас определение данного термина носит более обширный характер и значение. Созависимость относится к тем, кто находится в разрушительных отношениях, находился в них или имеет склонность в них впадать. Созависимость всегда характеризуется саморазрушением человека и ее последствия приводят к нарушению позитивного самоотношения и жизнеспособности. Именно поэтому данная проблема определила актуальность нашего исследования.

Если представить успешную, гармоничную, самодостаточную личность с одной стороны, то ее противоположностью станет образ человека с низкой самооценкой, слабым чувством идентичности, нечёткими личностными границами, низким уровнем жизнеспособности и самоотношения. Такой образ нередко встречается у людей, проживающих в дисфункциональной семье, где существует проблема созависимости.

Цель исследования – выявить влияние созависимости на самоотношение и жизнеспособность личности.

Исходя из сформированной цели, можно определить следующие *задачи*:

1. Рассмотреть основные теоретические подходы к исследуемой проблеме;
2. Проанализировать данные по результатам диагностики созависимости, жизнеспособности и самоотношения;
3. Определить предикторы созависимости;
4. Определить предикторы жизнеспособности.

В качестве *гипотезы* исследования было выдвинуто следующее положение: существует связь между уровнем созависимости и ее влиянием на самоотношение и жизнеспособность.

В качестве *предмета* в нашем исследовании выступала значимость уровня созависимости личности в формировании самоотношения и жизнеспособности.

В качестве *объекта* выступали личностные особенности испытуемых.

Методы исследования:

шкала «Созависимости», разработанная В.А.Ананьевым

методика «Жизнеспособность личности» А.А.Нестеровой

методика «Исследования самоотношения» С.Р.Пантелеева

Теоретико-методологической базой исследования выступили работы, посвященные изучению феномена созависимости – Г.А.Ананьева, В.А.Ананьев, Н.Г.Артемцева, Берри Уайнхолд, Дженей Уайнхолд, исследования В.Д.Москоленко, Е.В.Емельянова.

Практическая значимость: определяется тем, что полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в различных областях психологической практики при решении вопросов, связанных с влиянием созависимости на формирование позитивного самоотношения и жизнеспособной личности, а также в коррекционной, тренинговой и профориентационной работе.

Научная новизна исследования - в нашей работе впервые исследован феномен созависимости как нарушение самоотношения и жизнеспособности личности, который является ограничителем развития человека и препятствует его реализации и формированию как здоровой личности.

Теоретическая часть

В первой главе «Созависимость как психологический феномен» представлен обзор основных теорий изучения созависимости, а также признаков, характеристик и причин данного феномена. Каждая теория передаёт позиции своих авторов и контекст того научного времени, в котором они создавались.

Термин «Созависимость» стал использоваться в научной литературе в конце 1970-х годов. Ряд исследователей считает созависимость самым распространённым заболеванием, которое приводит к нарушениям на всех уровнях: физическом, эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном. По мнению Ананьевой созависимость – это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета. [3] И. Г. Малкина-Пых даёт следующее определение: «Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей» [19].

Бери Уайнхолд, Дженей Уайнхолд считают, что, созависимость определяется как психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве— стадии установления психологической автономии [33]. Исследования психологов (Москаленко В.В, Энн У.Смит, Савина Е.А, Новикова В.В, Зайцев С.Н) подтверждают, что созависимость является семейной болезнью. Дети, которые воспитывались в дисфункциональных семьях, содержат в себе комплекс психологических проблем, связанных с определением ролей и установок в семье [21].

Созависимое поведение представляет собой «нормальную» реакцию человека на ненормальные действия других людей, от которых он зависит.

Признаки созависимости:

- 1) Ощущение беспомощности
- 2) Низкая самооценка
- 3) Ощущение зависимости от других людей

- 4) Употребление алкоголя, пищи или других препаратов в качестве отвлечения от переживаний
- 5) Ощущение себя в роли жертвы
- 6) Неспособность выстраивания психологических границ
- 7) Неспособность любить и быть любимым(ой)
- 8) Потребность в одобрении своих действий, желаний, поступков
- 9) Чувство бессилия
- 10) Игнорирование себя как личности

По мнению Малкиной-Пых существуют основные характеристики созависимости: низкая самооценка, контроль чужой жизни, чувства, отрицание.

Одной из ключевых причин созависимости является дисфункциональная семья. Родители неосознанно деформируют психику ребёнка, что приводит к созависимости в будущем. Также на формирование созависимого поведения большое влияние оказывает социальная культура, которая включает в себя институты и религии. Созависимость проявляется во всём социуме и это связано с формированием культуры и мировоззрения стран. Существование более сильных групп людей создаёт неравенство, как в материальной, так и в духовной сфере общества. В профессиональной деятельности мужчины ставят себя выше женщин, стереотипность мышления, поощрение бесчувственности и преданности начальству, несмотря на личные убеждения и взгляды являются предпосылками создания и поддержания созависимых отношений.

Таким образом, созависимость является ограничителем развития человека, который препятствует его реализации и формированию как здоровой

личности. Члены семьи, проживающие с зависимым, имеют высокий уровень созависимости, который имеет тенденцию увеличения с возрастом. Для созависимой личности характерны такие чувства и эмоции как злость, страх, отчаяние, безысходность, апатия.

Родители играют ключевую роль в формировании созависимости у ребёнка. Из-за деформации детско-родительских отношений, созависимые не уверены в себе и своих силах. На протяжении всей жизни созависимые терпят унижения, грубость, а иногда насилие. Страх одиночества не даёт им возможности выйти из деструктивных отношений. Страх столкновения с реальным миром не даёт возможности развиваться и формироваться здоровой личности.

Во второй главе «Жизнеспособность как психологический феномен» представлен обзор основных теорий изучения жизнеспособности, а также представления авторов зарубежной и отечественной литературы, изучающих семейные ресурсы и факторы жизнеспособности.

В настоящее время отечественными авторами жизнеспособность рассматривается как общесистемное психическое свойство (Э.В. Галажинский, Е.А. Рыльская, 2010), интегральная характеристика личности (А.И. Лактионова, 2010, Ю.В. Науменко, 2009), жизненный принцип (М.П. Гурьянова, 2006), как характеристика, отражающая качество некоторых функций, отвечающих за успешное адаптивное поведение (В.Д. Шадриков, 2006), активность субъекта, действующая в условиях объективной социальной детерминации, в заданных обстоятельствах (К.А. Абульханова-Славская, 2009). Некоторые авторы склонны определять жизнеспособность как индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции, как механизм управления собственными ресурсами (эмоциональная, мотивационно-волевая, когнитивная сферы) в контексте социальных, культурных норм и средовых условий. При этом они считают, что жизнеспособность не является только врожденным качеством или только продуктом окружающей среды: наличие врожденных качеств и влияние среды

можно разделить лишь условно. А.А. Нестерова в созданной социально-психологической концепции определяет жизнеспособность личности как «системное качество личности, характеризующее единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека к реализации ресурсного потенциала, использованию конструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, который обеспечивает возвращение личности на докризисный уровень функционирования или определяет посткризисный личностный рост»[25].

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет выделить определенные семейные ресурсы и факторы жизнеспособности семьи. К ним относятся: сплочённость семьи, семейная коммуникация, навыки семьи при разрешении проблем, семейные ценности, семейная идентичность и семейные ритуалы, эмоциональная связь, границы и иерархии, семейная адаптация, социальная поддержка семьи, автономия внутри семьи, жизнестойкость.

Таким образом, можно сказать о том, что семейные ресурсы являются важным компонентом феномена жизнеспособности. С помощью них семья преодолевает все трудности, периоды кризиса, а также увеличивает уровень адаптации семейной системы. Семья, с ее многочисленными ресурсами занимает одну из важных ролей в системе жизнеспособности. Функциональная семья формирует духовно-развитую, социально-адаптированную, психически устойчивую, позитивно-жизнеспособную личность, которая, в свою очередь, стремится к активному преобразованию среды, к позитивным изменениям в жизни. Следовательно, основные ресурсы семьи, определяющие ее жизнеспособность, дают возможность определить аспекты, с которыми необходимо работать для создания и развития здоровой семьи.

В третьей главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи полученных результатов» - теоретико-методологические основания эмпирического исследования и краткая характеристика методик, а также анализ результатов и их обсуждение.

Исследование было проведено в 2020 году на базе СГУ, в нем приняли участие 53 респондента, среди которых 36 женщин и 17 мужчин в возрасте от 18 до 43 лет.

Используемые методики:

1. Шкала созависимости, разработанная В.А.Ананьевым.
2. Методика А.А.Нестеровой «Жизнеспособность личности».
3. Методика исследования самооотношения С.Р.Пантелеева.

Исследование было проведено на платформе google forms. Респондентам предлагалось заполнить блок методик. Полученные данные были обработаны в программе Excel и проведены статистические анализы с помощью программы SPSS Statistics.

По результатам шкалы созависимости было выявлено процентное соотношение уровня созависимости опрошенных респондентов. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что высокий уровень созависимости преобладает над низким в соотношении 80% к 20%, что свидетельствует о данном феномене как о глобальной проблеме, которая требует более глубокого изучения.

По результатам методики самооотношения личности было выявлено что наиболее выражены высокие и средние значения. Преобладание таких шкал как самоуверенность, самопринятие, самооценность, саморуководство и зеркальное Я свидетельствует о том, что респонденты относятся к себе как к уверенной и самостоятельной личности. Они принимают себя, несмотря на

недостатки, ощущают ценность собственного Я, имеют представление о своём развитии и достижениях, а также о способности вызывать у других людей уважение и симпатию.

По результатам методики исследования жизнеспособности было выявлено, что наиболее выражены средние значения показателей по шкалам. Высокие значения наиболее часто встречаются по шкалам самомотивация и достижения, эмоциональный контроль и саморегуляция, социальная компетентность и наличие социальной поддержки, самоорганизация и планирование. Из чего можно сделать вывод о том, что респонденты в данной выборке наиболее склонны к постановке чётких целей и их реализации, обладают высокой силой воли, терпеливости и стрессоустойчивости. Демонстрируют свою коммуникабельность, доброжелательность и способность к эмпатии. А также планируют и заботятся о своём будущем.

В результате регрессионного анализа методик жизнеспособности и самооотношения, можно сделать следующее заключение:

1. В результате регрессионного анализа была выявлена прямая взаимосвязь между закрытостью, самооценностью и эмоциональным контролем и саморегуляцией. Закрытость: (R-квадрат=26%, t-статистика = 2,552182716, P-Значение=0,013807018). Самоценность: (R-квадрат = 26%, t-статистика = 3,193417525, P-значение = 0,002433633)

2. Была выявлена прямая взаимосвязь между закрытостью, самооценностью и позитивными когнитивными установками. Закрытость: (R-квадрат=55%, t-статистика = 3,628046476 , P-Значение= 0,000680112). Самоценность: (R-квадрат = 55%, t-статистика = 2,29056632 , P-значение = 0,026330277).

3. Была выявлена прямая взаимосвязь между самоуверенностью, самопринятием и самоуважением. Самоуверенность: (R-квадрат=61%, t-

статистика = 3,813258843, P-Значение= 0,000384327). Самопринятие: (R-квадрат=61%, t-статистика = 2,21770353, P-Значение=0,031243137).

4. Была выявлена прямая взаимосвязь между самоуверенностью, зеркальным-Я и наличием социальной компетентности, социальной поддержки. Самоуверенность : (R-квадрат=52%, t-статистика = 2,459876399, P-Значение= 0,017473454). Зеркальное Я: (R-квадрат=52%, t-статистика = 2,00985113, P-Значение= 0,049969766).

Также была выявлена обратная взаимосвязь между самообвинением и социальной компетентностью, социальной поддержкой. (R-квадрат=52%, t-статистика = -2,054209451, P-Значение=0,045309805).

5. Была выявлена прямая взаимосвязь между самоуверенностью и адаптивными защитно-совладающими стилями поведения. (R-квадрат=41%, t-статистика = 3,388134498, P-Значение=0,00137953).

Также была выявлена обратная взаимосвязь между самообвинением и адаптивными защитно-совладающими стилями поведения. (R-квадрат=41%, t-статистика = -2,129249487, P-Значение= 0,03818122).

6. Была выявлена прямая взаимосвязь между закрытостью, самоуверенностью и самоорганизацией своего времени и планированием будущего. Закрытость: (R-квадрат=37%, t-статистика = 2,975778222, P-Значение= 0,00449322). Самоуверенность: (R-квадрат=37%, t-статистика = 3,791638007, P-Значение=0,00040408).

Таким образом, неотъемлемой частью жизнеспособности являются особенности самоотношения, такие как: самоуверенность, самооценność, самопринятие, самоуважение, закрытость. Особенности самоотношения и жизнеспособность личности связаны между собой, так как позитивное самоотношение увеличивает жизнеспособность и составляет интегральную

характеристику развития личности. Жизнеспособность по данным научной литературы связана как с адаптацией, саморегуляцией человека, так и с самоотношением. А важной характеристикой жизнеспособности является позитивное самоотношение.

Исходя из результатов исследования, было доказано, что «жизнеспособность» как «общий энергетический потенциал, определяющий готовность к эффективному функционированию, продуктивность поведения человека как субъекта в условиях экстремальной ситуации и результативность его деятельности, направленные на поиск выхода из нее» взаимосвязана с факторами самоотношения. Согласно проведённому исследованию, можно утверждать, что позитивное самоотношение увеличивает жизнеспособность личности, соответственно более жизнеспособные люди уверены в себе и самостоятельны, что ещё раз подтверждает взаимосвязь самоотношения и жизнеспособности.

По результатам регрессионного анализа влияния шкал жизнеспособности и самоотношения на созависимость можно подвести следующие итоги:

1. В результате регрессионного анализа была выявлена прямая взаимосвязь между созависимостью и внутренней конфликтностью (R -квадрат=17%, t -статистика= 3,26040938, P -Значение= 0,0019885384).

2. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и самооценностью. (R -квадрат=13%, t -статистика= -2,819917039 P -Значение= 0,00682476).

3. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и самоуважением (R -квадрат=13%, t -статистика= -2,797784238 P -Значение= 0,007242311).

4. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и самоуверенностью (R -квадрат=13%, t -статистика= -2,722764374 P -Значение= 0,008839422).

5. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и эмоциональным контролем и саморегуляцией (R -квадрат=13%, t -статистика= -2,708469871 P -Значение= 0,009178271).

6. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и социальной компетентностью и поддержкой (R -квадрат=12%, t -статистика= -2,625821061 P -Значение= 0,011382506).

7. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и адаптивными защитно-совладающими стилями поведения (R -квадрат=11%, t -статистика= -2,455385456 P -Значение= 0,01752215).

8. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и позитивными когнитивными установками и гибкостью (R -квадрат=9%, t -статистика= -2,309077424 P -Значение= 0,025025975).

9. Была выявлена прямая взаимосвязь между созависимостью и самообвинением (R -квадрат=9%, t -статистика= 2,296462488 P -Значение= 0,025791152).

10. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и закрытостью (R -квадрат=8%, t -статистика= -2,144320618 P -Значение= 0,036795213).

11. Была выявлена обратная взаимосвязь между созависимостью и зеркальным Я (R -квадрат=8%, t -статистика= -2,065470894 P -Значение= 0,04397811).

Исходя из процентного влияния уровня жизнеспособности и созависимости, можно сделать вывод о том, что чем ниже уровень жизнеспособности респондентов, тем выше уровень созависимости и наоборот.

Исходя из процентного влияние уровня самоотношения и созависимости, можно говорить о том, что чем ниже уровень самоотношения, тем выше уровень созависимости и наоборот.

По результатам исследования было выявлено, что созависимость связана с целым комплексом личностных особенностей, как самоотношения, так и жизнеспособности.

По итогам исследования было доказано, что созависимость формирует негативное самоотношение, а также низкий уровень жизнеспособности, который приводит к невозможности полноценной адаптации человека к социальной среде.

Таким образом, основной личностный урон, который наносит созависимость это невозможность адаптироваться к окружающему миру. Более того, личностные характеристики человека, такие как: самооценność, самоуважение, самоуверенность, саморегуляция и эмоциональный контроль, адаптивные защитно-совладающие стили поведения являются не ресурсными. Созависимость негативно влияет на формирование позитивной самооценки, положительного самоотношения, самопринятия, раскрытия личностного потенциала. Вместе с тем, можно утверждать, что люди с высоким уровнем созависимости больше испытывают чувство вины, тревожность, напряжение и не удовлетворение собственной жизнью.

Важно помнить, что созависимость – это приобретённое и усвоенное дисфункциональное поведение, на формирование которого прежде всего влияют внутрисемейные ресурсы.

Заключение

Значимость изучения феномена созависимости имеет определённую актуальность, так как созависимость ограничивает нормальное развитие человека, препятствует его самореализации и формированию здоровой личности. Несмотря на наличие множества подходов к определению созависимости, авторы единодушны в том, что основными характеристиками созависимости является низкая самооценка, контроль чужой жизни, преобладание чувства страха, стыда и гнева, а также отрицание как психологическая защита на реальные события в жизни созависимых.

Подводя итог, можно сказать, что созависимость является одним из распространенных явлений, которое приводит к нарушениям на всех уровнях: физическом, эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном. Родители играют ключевую роль в формировании созависимости у ребёнка. Из-за деформации детско-родительских отношений, происходит нарушение как самоотношения, так и жизнеспособности. Нарушение структуры и здорового функционирования семьи приводит к нарушению развития личности, ее ценностей и установок. Исходя из проведённого исследования, можно утверждать, что показатели жизнеспособности и самоотношения обратно пропорциональны уровню созависимости.

Предложенная нами гипотеза подтвердилась. Была выявлена связь между уровнем созависимости и ее влиянием на самоотношение и жизнеспособность личности. Кроме того, в рамках исследования дополнительно был проведён анализ влияния жизнеспособности на самоотношение. Выполненная работа свидетельствует о том, что чем ниже показатель жизнеспособности и самоотношения, тем выше уровень созависимости.

Вопрос феномена созависимости требует дополнительных исследований. В рамках продолжения исследования необходимо расширить выборку, отобрать подгруппы с разной выраженностью созависимости, чтобы

осуществить сравнительный анализ исследуемых показателей в контексте влияния жизнеспособности и самооотношения.

Результаты данной работы могут быть использованы в практической деятельности консультирующих психологов, работающих с явлением созависимости, в том числе для тех специалистов, которые работают в тренинговых центрах с группами по зависимости и созависимости, а также при планировании дальнейших исследований. Также к результатам работы могут обращаться те, кто лично столкнулся с данной проблемой, чтобы выстроить понимание о специфике проявления феномена созависимости.