

Научная статья

УДК 316.624

<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2024-3-5>

Взаимосвязь искаженного представления о себе и уровня созависимости в период молодости

Майя Владимировна Самойлова¹, Валерий Александрович Меренков²,
Василиса Вячеславовна Бицаева^{3✉}

^{1, 2, 3} Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

¹ samoilova_mv@surgu.ru

² merenkov_va@surgu.ru

³ bitsaeva_vv@mail.ru ✉

Аннотация. В статье проанализированы взаимосвязи искаженного представления о себе, деструктивного отношения к себе, понятия «созависимость». Цель статьи заключается в определении степени влияния оценки отношения и представления о себе на выраженность созависимости. Полученные результаты исследования позволили установить позитивные тенденции коррекционного эффекта в рамках проектной формы деятельности с группой лиц, имевших созависимые тенденции в поведении. Статья предназначена для специалистов, работающих в области психического здоровья, практикующих специалистов, сотрудников реабилитационных центров, студентов психологических факультетов.

Ключевые слова: созависимость, автономность, отношение к себе, искаженное отношение к себе, деструктивное отношение к себе, проектная форма деятельности

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Самойлова М. В., Меренков В. А., Бицаева В. В. Взаимосвязь искаженного представления о себе и уровня созависимости в период молодости // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 3. С. 51–58. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2024-3-5>.

Original article

Correlation between distorted self-image and level of codependency during youth

Mayya V. Samoylova¹, Valeriy A. Merenkov²,
Vasilisa V. Bitsaeva^{3✉}

^{1, 2, 3} Surgut State University, Surgut, Russia

¹ samoilova_mv@surgu.ru

² merenkov_va@surgu.ru

³ bitsaeva_vv@mail.ru ✉

Abstract. The article analyzes the connection between a distorted self-image, a destructive self-attitude, and the concept of “codependency”. The purpose of the article is to determine the influence degree of the assessment of attitudes and self-image on the severity of codependency. Positive trends in the correction effect were established through the results of the study, specifically within the framework of the project form of activity, with a group of people exhibiting codependent tendencies. The article is aimed at specialists in the field of mental health, practitioners, employees of rehabilitation centers, and students of psychological faculties.

Keywords: codependence, independence, self-attitude, distorted self-image, destructive self-attitude, project form of activity

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Samoylova M. V., Merenkov V. A., Bitsaeva V. V. Correlation between distorted self-image and level of codependency during youth. *Severny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2024;25(3):51–58. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2024-3-5>.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы феномен созависимости широко распространен в обществе. Созависимость стала излюбленной темой для обсуждения среди молодежи и зрелого населения, отражая стойкий интерес людей к вопросу отношений, семьи и любви. Повышенное внимание к теме созависимости вполне объяснимо ориентацией современного общества на познание себя как личности, повышение самоосознания, понимания отношений, закономерностей в поведении. Безусловно, в данном аспекте прослеживается положительная динамика, связанная с популяризацией психологии.

Созависимость понимается как неконструктивное взаимодействие двух лиц – партнеров, которое характеризуется разрушительностью, зависимостью друг от друга, «прилипчивостью», отсутствием самостоятельности, принуждением и манипулированием. В таких отношениях партнеры теряют себя, растворяются друг в друге и собственных переживаниях и, главное, тормозят личностное развитие каждого партнера. Подобные отношения считаются «нездоровыми», желательно закончить их как можно скорее [1–3]. Однако тема созависимости неоднозначна и многогранна.

Изучаемый феномен созависимости не имеет единого понимания, каждый исследователь толкует его по-своему, основываясь на собственном профессиональном взгляде и руководствуясь терминологией и методологией разделяемой концепции личности и подхода в психологии. Многообразие взглядов на феномен и большое количество его интерпретаций побудили авторов статьи исследовать тему детальнее, чтобы понять ее природу, проявления, механизм.

Вопрос об однозначности проявления созависимости в рамках интимно-личностных отношений сфокусировал внимание на изучении типа личности и психологических особенностей человека, находящегося в созависимых отношениях. Появилась гипотеза о первопрочине созависимости. Созависимость зарождается в определенных семей-

ных условиях: в дисфункциональной семье, где потребности ребенка не реализуются [1]. В связи с этим созависимость – набор личностных характеристик, личностная особенность, дезорганизованный тип личности, выстраивающий впоследствии созависимые отношения.

Созависимость, сформированная в семье, передается ребенку в виде поведенческих реакций и глубинных убеждений о мире и себе, закладывая основы его личности. Ребенок растет и развивается, взрослеет и строит свою семью, ненароком повторяя путь родителей и закладывая то, что от них получил, то есть становится эмоционально зависим от другого [2, 3]. На данном примере иллюстрируется механизм передачи такой структуры, как созависимость.

Проблема созависимости относится не только к отдельному индивиду, но и к обществу в целом. Созависимость, первоначально формируясь в условиях неблагоприятной среды и приобретая определенные поведенческие и духовно-смысловые аспекты, проникает в общество, создавая собой неблагоприятные условия развития и жизни для себя и других людей – социальные девиации. Такое влияние на жизнь человека вызывает дискомфорт, препятствует самореализации и получению удовольствия от жизни. На фоне сниженного психоэмоционального состояния возможно появление коморбидных расстройств и саморазрушающего поведения, проявляющегося в разных видах зависимости (химического и нехимического типа). Велика вероятность появления самоповреждающего и суицидального поведения. Такие поведенческие особенности несут вред для индивида и общества, демонстрируя негативное отношение к себе, общее психоэмоциональное истощение и неспособность эффективно реагировать на обстоятельства жизни, дезадаптивность [4].

В основе исследования лежит коррекционная работа с созависимыми личностями, которая базируется на качественной трансформации искаженного представления о себе в сторону позитивной тенденции, развитии

самоуважения и самоинтереса. Именно эти качества должны стать для личности опорными и ресурсными для дальнейших изменений [5].

Для реализации исследовательской и коррекционной задач выбран метод проектной формы обучения (ПФО) В. Б. Хозиева. Основу метода составил формирующий эксперимент Л. С. Выготского, в рамках которого возможно создать необходимые новообразования. В процессе проектной деятельности экспериментатор (ведущий) наблюдал за деятельностью участников здесь и сейчас, отслеживая проявления особенностей личности и свойств когнитивных процессов, созависимых черт и стиля коммуникаций, и взаимодействия. В то же время через выстроенный заранее сценарий в группе велась коррекционная работа, реализуемая в когнитивном, эмоциональном и поведенческом направлениях, сфокусированная на самопознании, исследовании собственных реакций, самораскрытии в безопасной и принимающей обстановке группы.

Цель исследования состояла в выявлении взаимосвязи оценки отношения к себе и уровня созависимости, объектом являлось созависимое поведение, предметом – взаимосвязь искаженного представления о себе и созависимости в партнерских отношениях.

Критерий отношения к себе отражен в отрицательных представлениях субъекта о самом себе и наличии негативного и искаженного «образа Я».

Созависимость выявлялась в таких аспектах, как направленность ориентировки в собственной личности (вовне, а не на себя), степень автономности (низкая; эмоциональная зависимость), обнаружение которых прогнозировалось у участников.

В ходе исследования предполагалось выявление корреляции между критериями созависимости и отношения к себе с помощью специально организованной деятельности, направленной на ориентировку в собственной личности и взаимодействие в группе, трансформация «образа Я» участников с негативного на позитивный и принимающий,

снижение уровня созависимости личности, увеличение степени автономности участников, эффективность предложенной авторами специально организованной деятельности в работе с созависимыми лицами в рамках коррекции представления о себе и отношения к себе, в результате чего характер взаимоотношений участников с окружающими предположительно должен измениться в сторону позитивной конструктивной тенденции.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Метод ПФО основан на нескольких методологических моделях, продолжающих наследие культурно-исторической концепции Л. С. Выготского. Это деятельностный подход А. Н. Леонтьева, метод планомерно-поэтапного формирования действия П. Я. Гальперина и теория развивающего обучения В. В. Давыдова.

Данный комплексный метод позволил рассмотреть деятельность человека здесь и сейчас, заметить и проанализировать поведенческие реакции, эмоции человека не только в рамках одной или нескольких встреч, но и в рамках сложившихся отношений между участниками и ведущим. Выстроив доверительные отношения с участником и создав безопасную атмосферу для самовыражения, исследователь может заметить, как участники раскрепощаются и переносят закрепившиеся модели поведения на других участников и ведущего.

Еще одно достоинство проектной формы деятельности заключается в групповой работе. Групповая работа стала для участников «психологическим полем», в котором становится возможным обсуждение собственных проблем и проблем участников. Такой «взаимообмен» позволил участникам заметить общность проблемы и разделить ее с другими, что помогло снизить уровень тревоги и укрепить чувство единения [6].

Для реализации корректирующего эффекта крайне важны тематика занятий и выстроенный сценарий работы. Коррекция в данном случае направлена на изменение искаженного представления о самом себе, что, по мне-

нию авторов статьи, является основой закрепления феномена созависимости в личности человека. Метод ПФО направлен на развертывание ориентировки в собственной личности, которое состоит в том, что человек посредством тематических встреч знакомится с собой, собственными переживаниями, проявлениями, поведенческими реакциями.

Групповая работа в рамках ПФО должна стать для участников местом исследования себя и развертывания ориентировки в собственной личности [7, 8].

С целью проверки намеченной гипотезы было проведено исследование, направленное на поиск корреляции, в котором приняли участие 6 женщин молодого возраста, имевших проблемы в отношениях и минимум средний уровень созависимости. Контрольные группы составили 6 женщин молодого возраста, не участвовавших в проекте, которые также имели уровень созависимости не ниже среднего.

В качестве диагностических инструментов использовались опросник для выявления уровня созависимости «Тест на созависимость» (Спанн – Фишер (*Spann L., Fischer J.*)), опросник уровня автономности – зависимости (методика «Автономность – зависимость», Г. С. Парыгин) и методика исследования самоотношения («Методика исследования самоотношения», С. Р. Пантеев) для выявления оценки представления о себе и отношения к себе.

В качестве психологического инструмента, способствовавшего преобразованию представления о себе и отношения к себе в позитивную сторону, исследователями использован метод проектной формы деятельности в рамках проекта «Карта Мира».

Метод ранговой корреляции Спирмена (*Spearman Ch.*) позволил определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

В выборку вошли женщины от 20 лет, имевшие жалобы на отношения с противоположным полом, со средним и высоким уровнем созависимости (всего 12 чел.). Экс-

периментальная группа (6 чел.; ЭГ) – участники проектной групповой работы; контрольная группа (6 чел.; КГ) – участники исследования, не вовлеченные в проектную групповую работу.

Проектная групповая работа реализована в рамках 16 групповых встреч, разбитых на темы («Эмоции и чувства», «Телесность, границы, отношение к себе», «Коммуникация, родительская семья», «Целеполагание»).

Продукт проектной деятельности – рисунок «Карта Мира», иллюстрирующий то, как участник представляет себя. В ходе работы изображение дополнялось, преобразовалось под влиянием нового видения себя в процессе взаимодействия с другими.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Феномен созависимости имеет разрушительное влияние на личность и качество жизни человека. Целая личность характеризуется низким или средним уровнем созависимости, высоким уровнем автономности, высокими показателями критериев отношения к себе и другим, низким уровнем самообвинения, при этом сохраняя способность к децентрации и рефлексии. Одним словом, самодостаточная личность имеет конструктивное (позитивное) отношение к себе. Конструктивное отношение к себе понимается как «непосредственная представленность в сознании личностью собственных черт по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации» [5, 9]. Таким образом, самоотношение – это целостная личностная система, которая обеспечивает переживание смысла «Я», определяемого, в конечном итоге, реальными жизненными отношениями субъекта [5, 9].

Настоящее исследование имело две контрольные точки – претест и посттест.

По результатам претеста в ЭГ было отмечено наличие низкого уровня созависимости всего в 33 % случаев. После проведения проекта в этой же группе показатели низкого уровня созависимости поднялись до 50 %. Снижение уровня созависимости в ЭГ представлено в диаграмме (рис. 1).

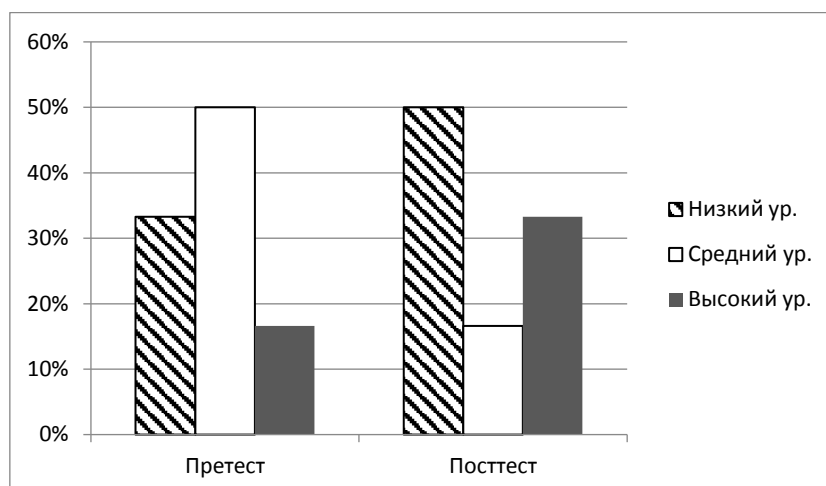


Рис. 1. Результаты выявления уровня созависимости респондентов ЭГ в пре- и посттесте, (в %)

Примечание. Составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

Наблюдается повышение по шкале «Высокий уровень созависимости». Данный факт можно объяснить изменением вектора созависимости одного из участников, который перешел из контрзависимой стратегии в созависимую.

Показатели КГ (66 % и 83 % соответственно) сосредоточены на высоком уровне созависимости (рис. 2).

Таким образом, зафиксированы произошедшие изменений только в ЭГ. Необходимо

отметить, что на этапе формирования терапевтической группы все 12 чел. с выраженной созависимостью были приглашены в терапевтическую проектную группу, однако участники КГ отказались от участия. Предположительно, разница между изначальным уровнем созависимости в группах объяснима спецификой степени самого феномена, оказывающего негативное, «парализующее» влияние на личность [4, 10].

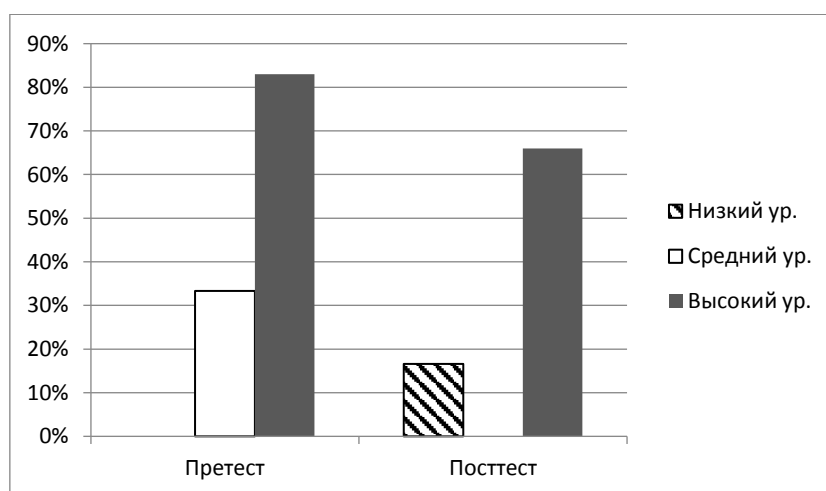


Рис. 2. Результаты уровня созависимости респондентов КГ в пре- и посттесте, (в %)

Примечание. Составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

В ЭГ выявлена тенденция к снижению эмоциональной зависимости и переходу в смешанную степень проявления данного критерия (50 % и 16,6 % соответственно).

Показатели эмоциональной зависимости участников КГ – без позитивных сдвигов, составили 50 % и 66,6 % соответственно (рис. 3).

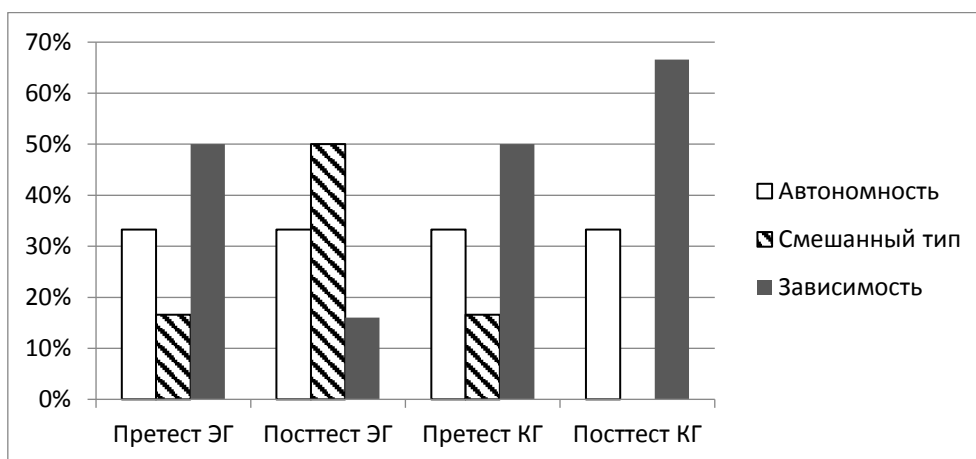


Рис. 3. Результаты выявления уровня автономности и зависимости респондентов ЭГ и КГ в пре- и посттесте, (в %)

Примечание. Составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

Критерий отношения к себе и представления о себе включает несколько подкритериев: самоуважение, самоуверенность и самопринятие (рассматривались в общем как критерий «самоотношение»), а также критерий самообвинения (рассматривался отдельно). Показатели ЭГ по критерию «Отношение к себе, представление о себе» повысились с 38,9 % до 50 %. Для участников характерны наличие дружественного принимающего отношения к себе и собственным проявлени-

ям, в том числе к ошибкам, неудачам и недостаткам, уважение к себе со стороны собственной личности, одобрение к собственным планам и желаниям.

При анализе результатов КГ зафиксировано снижение позитивных тенденций (от 22 % до 6 %) в сторону средних показателей (от 22 % до 72 %). Участники характеризовались средним уровнем принятия себя, уверенности и самоуважения (рис. 4).

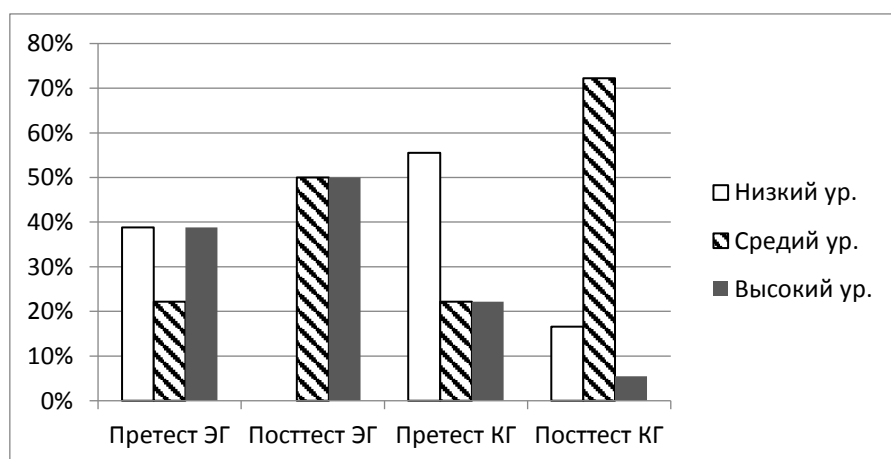


Рис. 4. Результаты выявления уровня отношения и представления о себе респондентов ЭГ и КГ в пре- и посттесте, (в %)

Примечание. Составлено автором на основании данных, полученных в исследовании.

Важно отметить снижение уровня самообвинения – с 16 % до 0 %. Данный факт может свидетельствовать об отсутствии негативных эмоций в собственный адрес,

наличии симпатии к себе, отсутствию чувства вины, являющегося ярким маркером созависимости [1–3].

Критерий самообвинения с высокого уровня спустился до среднего (83 % и 66 % соответственно). Однако это высокий уровень для данного специфического критерия. Такое соотношение проиллюстрировало де-

структивное отношение к себе, наличие стойкого ощущения вины, что оказывает неблагоприятное влияние на эмоционально-личностную и поведенческую сферы личности человека (рис. 5).

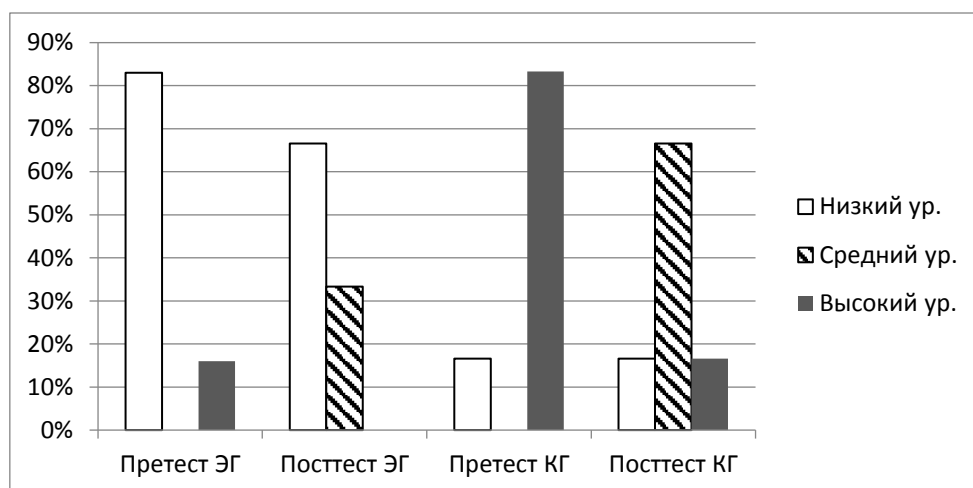


Рис. 5. Результаты выявления уровня самообвинения респондентов ЭГ и КГ в пре- и посттесте, (в %)

Примечание. Составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

С помощью критерия Спирмена определена статистически значимая взаимосвязь между критерием созависимости и критерием отношения к себе, равная $r_s = -0,757$ (при $p \leq 0,05$ или $0,01$). Характерна обратная взаимосвязь между критериями: повышение одного критерия и одномоментное понижение другого, и наоборот.

Отмечены позитивные тенденции при введении проектной формы деятельности в работу с созависимыми лицами. Данный факт доказал эффективность в коррекции созависимости и эмоциональной зависимости у лиц с созависимыми тенденциями. Посредством развертывания ориентировки человека в собственной личности становятся возможными коррекция созависимости и преобразование таких личностных изменений, как конструктивное отношение к себе и представление о себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов исследования выявил обратную взаимосвязь уровня созависимости, показателей отношения к себе, представления о себе в экспериментальной группе при показателе критерия Спирмена $-0,757$ (при $p \leq 0,05$

или $0,01$), что свидетельствует о взаимовлиянии между повышением одного критерия и одномоментным понижением другого, и наоборот.

С помощью специально организованной деятельности, направленной на ориентировку в собственной личности, удалось снизить уровень созависимости, увеличить степень автономности и преобразовать искаженный «образ Я».

Предложенная специально организованная деятельность эффективна в работе с созависимыми лицами с целью коррекции уровня созависимых тенденций и искаженного представления о себе и отношения к себе лишь при условии участия в данном проекте и отсутствии вовлеченности в дополнительные проекты, личностные тренинги.

Сравнительная эффективность данного проекта и других программ коррекции не выявлена.

Участники, вошедшие в группу проектной формы деятельности, имели показатели созависимости и зависимости ниже по сравнению с участниками контрольной группы. Стоит отметить, что участники, составля-

шие контрольную группу, ранее были приглашены в проектную групповую работу, однако отказались от участия. Разница между исходными данными групп может быть объяснима спецификой степени самого феномена.

Ориентировка в собственной личности способствует снижению уровня созависимости, повышению автономности личности, а также позитивным изменениям показателей отношения к себе и представления о себе.

Список источников

1. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. 6-е изд. М. : ПЕР СЭ, 2011. 352 с.
2. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: психологический аспект : моногр. М. : МГУДТ, 2012. 222 с.
3. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб. : Речь, 2014. 320 с.
4. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / пер. с англ. А. Г. Чеславской. М. : Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с.
5. Пантелеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М. : Изд-во МГУ, 1991. 108 с.
6. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. М. : Академический проект, 2000. 238 с.
7. Хозиев В. Б. Опосредствование в становящейся деятельности. Сургут : Сургут. гос. ун-т : Дефис, 2000. 357 с.
8. Хозиев В. Б. Проектная форма обучения: основные понятия и психолого-педагогическое обеспечение // Вестник государственного университета «Дубна». Серия «Науки о человеке и обществе». 2018. № 4. С. 7–40.
9. Дробышевская Н. Ю. Понятие самоотношения в современной психологии // Исследования молодых ученых : материалы XXV Междунар. науч. конф., ноябрь 2021 г. г. Казань. Казань : Молодой ученый, 2021. С. 12–16.
10. Капитанаки В. Е., Гринева А. С. Особенности самоотношения женщин с созависимыми моделями поведения // Актуальные проблемы клинической психологии и практика их решения : материалы Всерос. науч.-практич. конф., 23–24 ноября 2023 г., г. Ростов-на-Дону. М. : ООО «Кредо», 2023. С. 160–166.

Информация об авторах

М. В. Самойлова – кандидат психологических наук, доцент, старший преподаватель.
В. А. Меренков – старший преподаватель.
В. В. Бицаева – студент.

References

1. Moskalenko V. D. Zavisimost: semeinaia bolezni. 6th ed. Moscow: PER SE; 2011. 352 p. (In Russ.).
2. Artemtseva N. G. Fenomen sozavisimosti: psikhologicheskii aspekt: Monograph. Moscow: MGUDT; 2012. 222 p. (In Russ.).
3. Emelianova E. V. Krizis v sozavisimyykh otnosheniakh. Printsipy i algoritmy konsultirovaniia. Saint Petersburg: Rech; 2014. 320 p. (In Russ.).
4. Weinhold B. K., Weinhold J. B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. A. G. Cheslavskaya (trans.). Moscow: Nezavisimaia firma "Klass"; 2002. 224 p. (In Russ.).
5. Panteleev S. R. Samootnoshenie kak emotsionalno-otsenochnaia sistema. Moscow: Izd-vo MGU; 1991. 108 p. (In Russ.).
6. Kochiunas R. Psikhoterapevticheskie gruppy: teoriia i praktika. Moscow: Akademicheskii proekt; 2000. 238 p. (In Russ.).
7. Khoziev V. B. Oposredstvovanie v stanoviasheisia deiatelnosti. Surgut: Surgut. gos. un-t: Defis; 2000. 357 p. (In Russ.).
8. Khoziev V. B. Project form of education: basic concepts and psycho-pedagogical support. *E-Journal of Dubna State University. A series of "Science of man and society"*. 2018;(4):7–40. (In Russ.).
9. Drobyshevskaya N. Yu. Poniatie samootnosheniia v sovremennoi psikhologii. In: *proceedings of the XXV International scientific conference "Issledovaniia molodykh uchenykh"*, November 2021, Kazan. Kazan: Molodoi uchenyi; 2021. p. 12–16. (In Russ.).
10. Kapitanaki V. E., Grineva A. S. Osobennosti samootnosheniia zhenshchin s sozavisimymi modeliami povedeniia. In: *proceeding of the All-Russian scientific and practical conference "Aktualnye problemy klinicheskoi psikhologii i praktika ikh resheniia"*, November 23–24, 2023, Rostov-na-Donu. Moscow: ООО "Kredo"; 2023. p. 160–166. (In Russ.).

About the authors

M. V. Samoilova – Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Senior Lecturer.
V. A. Merenkov – Senior Lecturer.
V. V. Bitsaeva – Student.