

Санкт – Петербургский государственный университет

Председатель ГЭК

\_\_\_\_\_ Баранова О. В.

ХАРАКТЕРИСТИКИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ У ЛЮДЕЙ С РАЗНОЙ  
ВЫРАЖЕННОСТЬЮ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
Диссертация

на соискание степени Магистра по направлению 37.04.01. – Психология  
основная образовательная программа «Психическое здоровье»

1-ый рецензент

К. пс. н., доцент кафедры психического  
здоровья и раннего сопровождения  
детей и родителей

Аникина В.О.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Исполнитель

Студент кафедры психического  
здоровья и раннего  
сопровождения детей и родителей

Фольмер А.

\_\_\_\_\_ (подпись)

2-ой рецензент

Психолог консультант благотворительного фонда  
«Твоя Территория»  
Лебедева Н. В.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Научный руководитель

Д. пс. н., профессор кафедры  
психического здоровья и раннего  
сопровождения детей и родителей  
Васильева Н. Л.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Санкт-Петербург  
2016

## АННОТАЦИЯ

Для выявления характеристик самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости было обследовано 102 человека в возрасте от 20 до 25 лет (54 девушек, 48 юношей).

Измерялись: степень выраженности межличностной зависимости, (Опросник межличностной зависимости (Р. Хиршфельд, Г. Клерман и др. в адаптации О.П.Макушиной), степень выраженности созависимости (Шкала созависимости Б. Уайнхолд в адаптации А.С. Кочарян, Е.В. Фроловой, Н.А. Смахиной), характеристики самоактуализации (Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз)).

Обработка данных: Т-критерий Стьюдента, критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ.

Результаты: характеристики самоактуализации у людей с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости имеют статистически значимые различия. Были обнаружены статистически значимые взаимосвязи характеристик самоактуализации с выраженностью межличностной зависимости, созависимости в группах с высокой и низкой степенью межличностной зависимости.

## ABSTRACT

102 persons at the age from 20 till 40 years ( 54 woman, 48 man) were examined to identify self-actualization characteristics of people with different levels of interpersonal dependency.

Were measured: the level of interpersonal dependency ( a questionnaire of interpersonal dependency R.Hirschild, G.Klerman et al., adapted by O.P. Makushina), the level of codependency (a questionnaire of codependency B. Weinhold adapted by A.S. Kocharyan, E.V. Frolova, N.A. Smahtina) and self-actualization characteristics( the method of «SAT» E.L. Shostrom, adapted by Y.E. Aleshina, L.J. Gozman, M.C. Sahika and M.C. Crozet).

Data processing: Mann -Whitney U-test, Student's T-test, correlation analysis.

Results: there were statistically significant differences in self-actualization characteristics of people with high and low level of interpersonal dependency. Has found statistically significant relationship between self-actualization characteristics and level of interpersonal dependency at people with high and low level of interpersonal dependency.

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения межличностной зависимости и самоактуализации личности.....	9
1.1. Межличностная зависимость.....	9
1.1.1. Понятие созависимости и межличностной зависимости.....	9
1.1.2. Причины возникновения и развития межличностной зависимости.....	16
1.1.3. Формы отношений межличностной зависимости.....	20
1.2. Самоактуализация личности.....	27
1.2.1. Общее представление о самоактуализации личности в психологии.....	27
1.2.2. Характеристики самоактуализации.....	33
1.3. Выводы по литературному обзору.....	46
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования.....	47
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	47
2.2. Описание выборки исследования.....	48
2.3. Описание методов исследования.....	49
2.4. Список переменных.....	52
2.5. Описание процедуры исследования.....	53
2.6. Методы математической обработки.....	54
ГЛАВА 3. Представление и анализ результатов исследования.....	55
3.1. Результаты проверки нормальности распределения всех показателей в группах с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости.....	55
3.2. Результаты проверки однородности дисперсий показателей характеристик самоактуализации.....	56
3.3. Результаты проверки достоверности различий в характеристиках самоактуализации у респондентов с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости.....	57

3.4. Результаты корреляционного анализа в группе с высокой степенью выраженности межличностной зависимости.....	61
3.5. Представление результатов корреляционного анализа в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости.....	63
3.6. Представление результатов проверки достоверности гендерных различий в характеристиках самоактуализации в группах с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости.....	65
3.7. Обсуждение результатов проверки достоверности различий в характеристиках самоактуализации в группах с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости.....	67
3.8. Обсуждение результатов корреляционного анализа в группе с высокой межличностной зависимостью.....	69
3.9. Обсуждение результатов корреляционного анализа в группе с низкой межличностной зависимостью.....	71
3.10. Обсуждение результатов достоверности гендерных различий в характеристиках самоактуализации в группах с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости.....	73
ВЫВОДЫ.....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	87

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В последние годы растет интерес исследователей к различным формам зависимостей. В связи с выраженной медико-социальной значимостью химической зависимости ее анализу посвящено большое количество работ. В этом смысле межличностная зависимость, являясь крайне незаметной, замаскированной, изучена значительно меньше. Однако, на самом деле межличностная зависимость имеет серьезные негативные последствия, она отрицательно влияет на развитие личности, построение сценария жизни, выбор брачного партнера, профессиональный и карьерный рост, психическое и соматическое здоровье. Как справедливо отмечают Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова [1], отношения зависимости превращаются в «трагедию целой жизни», когда «ничего не построено, но многое разрушено – душевное и физическое здоровье, возможности других отношений». Более того, межличностная зависимость «характерна почти для 98% взрослого населения и является источником большей части человеческих страданий» [2]. В связи с этим особое значение приобретает профилактика созависимого поведения, психологическая работа с личностными особенностями потенциального аддикта, которые лежат в основе психологической склонности к межличностной зависимости. Проведенное нами исследование направлено на изучение характеристик самоактуализации людей, имеющих психологическую предрасположенность к межличностной зависимости.

**Практическая значимость** состоит в актуальности полученных результатов об особенностях межличностной зависимости в связи с самоактуализацией. Полученные в исследовании данные могут быть использованы в практической деятельности психологов и специалистов близких профессий при решении задач индивидуального и семейного консультирования лиц с межличностной зависимостью, созависимостью; в диагностических целях – для выявления качества отношений и причин неудовлетворенности ими, конфликтов или одиночества; данные будут полезны при разработке тренинговых программ. Также полученные данные

можно использовать для дальнейших теоретических исследований, для разработки более тонких инструментов психодиагностики межличностной зависимости.

**Цель:** выявление характеристик самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости.

**Задачи:**

1) Выявить степень выраженности межличностной зависимости у респондентов;

2) Изучить характеристики самоактуализации у людей с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости;

3) Выявить взаимосвязи характеристик самоактуализации с выраженностью межличностной зависимости;

4) Выявить различия в характеристиках самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости;

5) Выявить гендерные различия в характеристиках самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости.

**Объект исследования:** межличностная зависимость, характеристики самоактуализации

**Предмет исследования:** характеристики самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости.

**Гипотезы:**

1) Характеристики самоактуализации взаимосвязаны с выраженностью межличностной зависимости.

2) Характеристики самоактуализации и различаются у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости.

3) Существуют гендерные различия в характеристиках самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью межличностной зависимостью.

### **Методики:**

1) Для диагностики уровня самоактуализации личности – Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алесиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз).

2) Для диагностики межличностной зависимости- Опросник межличностной зависимости (Р. Хиршфельд, Г. Клерман и др., адаптация О.П.Макушиной) .

3) Для измерения степени созависимых моделей поведения в жизни - Шкала созависимости Б. Уайнхолд (адаптация А.С. Кочарян, Е.В. Фроловой ,Н.А. Смахиной ).

### **Выборка:**

В исследовании приняли участие 102 человека от 20 до 25 лет, из них 48 юношей и 54 девушки. Средний возраст участников: 22 года. Все участники имеют высшее или неоконченное высшее образование, не состоят в официальном браке, выросли в полной семье и проживают в городе Санкт-Петербург.

Из 102 участников 55 участников имеют высокую степень выраженности межличностной зависимости и у 47 участников низкая степень выраженности межличностной зависимости.



# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

## **1.1. Межличностная зависимость**

### **1.1.1. Понятие созависимости и межличностной зависимости**

Термин "созависимость" появился в 70-х гг. XX века одновременно в нескольких лечебных центрах США (штат Миннесота). Впервые о феномене созависимости заговорили в связи с алкоголизмом и наркоманией, как о проблеме родных и близких, окружающих больного человека. Данное понятие использовалось для описания лиц, чья жизнь была нарушена в результате того, что они были вовлечены во взаимоотношения с кем-то, кто был химически зависимым. Определение относилось лишь к членам семьи пациента с химической зависимостью. Постепенно термин созависимости расширил свои границы и распространился на взаимоотношения между людьми.

В той или иной степени проблемы созависимости освещались как в зарубежной (М. Битти, П. Майер, Э. Ларсен, Р. Сабби, Э. Смит, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд и др.), так и в отечественной психологии (В.Д. Москаленко, Ц. П. Короленко, Н.В. Дмитриева, Е.В. Емельянова, Н.М. Манухина, О.А. Шорохова).

Созависимость - это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета. В конечном счете, такая зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на созависимого во всех других взаимоотношениях.

По определению Мелоди Битти, одного из известных специалистов по созависимости, «созависимый - это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него и который полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек

может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, бабушкой или дедушкой, клиентом, лучшим другом, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали)».

Чаще всего созависимое поведение наблюдается в дисфункциональных семьях, когда в семейной системе отношений используются подавляющие личность правила, которые не позволяют открыто выражать членам семьи свои чувства и прямо обсуждать личные и межличностные проблемы.

В настоящее время существует несколько подходов к пониманию феномена созависимости, в которых созависимость рассматривается как:

1. особенность или нарушение поведения;
2. определенное эмоциональное, психологическое состояние;
3. следствие влияния «проблемного близкого», дисгармония имеющихся взаимоотношений, нарушение коммуникаций.

Наиболее общее, учитывающее большинство из возможных значений этого термина, определение, было дано на 1-й Конференции по созависимости (США, Аризона, 1989): "Созависимость — это устойчивая болезненная зависимость от компульсивных форм поведения и от мнения других людей, являющаяся попыткой обрести уверенность в себе, осознание собственной значимости, определить себя как личность".

По мнению Ананьевой Г.А. (2006) для созависимости характерно(3):

1. Самообман, отрицание
2. Низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе
3. Чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то при пренебрежении собой вплоть до полной потери собственного "Я"
4. Компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может сожалеть, но все же продолжать действовать так же, как бы движимый невидимой силой)
5. Навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, подавлять, возмущаться и т.п.)

6. Привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т.п.)

7. "Замороженные" чувства и связанные с ними проблемы в общении, в интимных отношениях и т.п.

8. Неумение разграничить ответственность за себя и за другого. Взрослый отвечает за себя перед другими, созависимый отвечает за других перед другими и перед собой)

9. Потеря психологических границ. Созависимый позволяет себе вторгаться в чужую жизнь так же, как и другим позволяет вторгаться в свою, решать за себя "что хорошо для него, что плохо".

Созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным под названием "Драматический треугольник С. Карпмана" или "Треугольник власти".



Рис 1. Драматический треугольник Карпмана

Созависимые чаще всего выступают в роли спасателя, поскольку для них это легче, чем переносить дискомфорт и неловкость, а порой и душевную боль, сталкиваясь с неразрешенными проблемами. Созависимые не говорят: "Это очень плохо, что у тебя такая проблема. Чем я могу тебе помочь?" Их ответ таков: "Я здесь. Я это сделаю за тебя".

Если созависимый человек не научится распознавать моменты, когда ему надо быть спасателем, то он будет постоянно позволять другим ставить себя в положение жертвы. Фактически сами созависимые участвуют в процессе собственной виктимизации. Время пребывания созависимого

человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет, за один день можно двадцать раз попеременно побывать в роли спасателя — преследователя — жертвы. Цель психотерапии в данном случае заключается в том, чтобы научить созависимых распознавать свои роли и сознательно отказываться от роли спасателя.

По мнению ряда специалистов (В. Москаленко [4], О. Шорохова [8] и др.) созависимость является зеркальным отражением зависимости, и проявляет себя теми же симптомами. Длительный стресс приводит к появлению различных психосоматических нарушений, таких как гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, головные боли, колиты, гипертония, нейроциркулярная дистония, астма, тахикардия, аритмия, гипертония, гипотония и др., что свидетельствует о прогрессировании созависимости. Среди внутриспсихических симптомов у созависимых наблюдаются: контроль, давление, навязчивые состояния и мысли, низкая самооценка, ненависть к себе, чувство вины, подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия, навязчивая помощь, сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей, проблемы общения, замкнутость, плаксивость, апатия, проблемы в интимной жизни, депрессивное поведение, суицидальные мысли. Они болеют от того, что пытаются контролировать чью-то жизнь, то есть то, что не поддается контролю.

Таким образом, определения созависимости очень разнообразны: созависимость определяется как: болезненное состояние; паттерн поведения; нарушение адаптации; закрепившаяся реакция на стресс; концентрация мысли на объекте зависимости; потребность в постоянном контроле ситуации; эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, вызванное набором подавляющих правил; подчинение своего «Я» состоянию зависимого человека; провокация проблемы зависимости в семье.

В узком понимании созависимость — это болезненное состояние в настоящий момент времени, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной проблеме, например, к такой проблеме

как алкоголизм или наркомания в семье, когда люди, сами не страдающие химической зависимостью, всю свою энергию отдают на "обслуживание" зависимости и абсолютно забывают о своей жизни, своих целях и себя самих. Вначале это средство защиты человека в неблагоприятных для него семейных обстоятельствах, своеобразная реакция на стресс, которая со временем становится образом жизни.

В широком понимании созависимость выступает как зависимость от людей определенного типа поведения или от конкретных вещей: деньги, секс, еда, покупки, работа. Исходя из этого, межличностная зависимость выступает в виде частного вида созависимости, предметом которой является человек, это зависимость от значимого другого.

Межличностная зависимость – это расстройство поведения и отношений с фиксацией на окружающих людях или конкретном человеке, в основе которого лежит сильная потребность в определенном лице с целью получения его поддержки и помощи и неспособность индивида к самостоятельному поведению.

В ряд трудов (Ц.Б. Короленко, А.С. Кочарян, А.В. Котляров) была высказана идея о том, что межличностная зависимость является первичным расстройством, который при определенных обстоятельствах, связанных с невозможностью его реализации, трансформируется в вторичные формы зависимости: химическую, пищевую, сексуальную, игровую, и т.д. Более того, механизм лечения вторичных зависимостей предполагает обратное движение от вторичной зависимости к первичной (А.С. Кочарян, М.Е. Жидко).

Межличностная зависимость может быть описана симптомокомплексами зависимой любви: невротическая потребность в любви (К. Хорни), токсическая любовь (P. Mellody), любовь-зависимость (В. Сатир), любовь-мания (S. Peele, A. Brodsky), любовь-привязанность (P. Shaver, C. Hazan, D. Bradshaw), зависимые отношения в браке (Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова; О. Ф. Бондаренко и А. Е. Левенец) [1].

В работах западных психологов можно отметить также и модели, описывающие межличностную зависимость как полипараметрическое нарушение. Так Гиршфильд совместно с коллегами в 1977 г. [цит. по 4] предложил модель межличностной зависимости, которая включает в себя три признака: эмоциональная опора на других; неуверенность в себе; стремление к автономии. Межличностная зависимость определяется как сумма первых двух параметров (эмоциональная опора на других и неуверенность в себе) минус третья характеристика (стремление к автономии). В виде формулы это может быть представлено следующим образом:

$$МЗ = ЭО + Н - А. \quad (1)$$

В работах Р. Борнштейна и его коллег [цит. по 4] явление межличностной зависимости рассматривается как сложное и многоплановое нарушение, в связи с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление, чрезмерную зависимость и деструктивное отделение, вызывающие личностные нарушения.

Таким образом, последние две концепции межличностной зависимости расширяют представления о феноменологии данного нарушения и включают в его структуру те аспекты межличностной коммуникации, которые рассматриваются как самостоятельные феномены.

Выделяют следующие компоненты межличностной зависимости:

1) *когнитивный*, включающий представление о себе как о слабой, бессильной и неспособной личности на фоне восприятия других сильными и влиятельными. Для зависимой личности типична «экстернальная» (внешняя) локализация контроля над значимыми для нее событиями, то есть человек считает, что происходящее с ним является результатом действия внешних сил, а сам он, соответственно, – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств.

2) *мотивационный*, отражающий выраженную потребность в поддержке и руководстве со стороны других. Стоит учесть, что возможны два типа зависимой мотивации. Первый прямо связан с когнитивными

особенностями зависимой личности, искренне чувствующей себя беспомощной. Второй же свойственен индивиду, который в действительности не чувствует себя беспомощным, но его зависимость является сознательной «самопрезентационной стратегией» манипулирования окружающими с целью использования их ресурсов для достижения своих целей (фактически это феномен «социального паразитизма» – имея возможности решить свои проблемы за счет собственных ресурсов, индивид предпочитает делать это за чужой счет).

3 ) *эмоциональный*, связанный с тенденцией испытывать тревогу или страх в ситуациях, требующих независимого поведения, особенно при наличии внешней оценки. Зависимые индивиды демонстрируют меньшую устойчивость к фрустрации, они более ревнивы и у них выше чувство незащищенности в близких отношениях.

4 ) *поведенческий*, проявляющийся в поисках помощи, одобрения, успокоения наряду с тенденцией уступать другим в межличностном взаимодействии. Ради получения поддержки зависимый вступает во властные отношения с провайдером, занимая низший статус и подчиненную по отношению к нему позицию, позволяя другим играть ведущую роль в структурировании интеракций и определении результата ситуации, подчиняя себя и свои потребности с тем, чтобы удовлетворять других, проявляя готовность любой ценой поддерживать отношения зависимости, даже в случае плохого обращения с собой. Для отношений зависимости характерна идеализация зависимым своего провайдера (врача, родственников, любимых, бога). Однако на противоположном конце спектра поведения зависимого находится агрессия, которая может возникнуть в том случае, если его ожидания не оправдываются. Чем большие ожидания возлагает зависимый на своего провайдера, тем сильнее его разочарование в случае, если провайдер не оправдывает их. Отказ провайдера играть возложенную на него роль воспринимается как предательство, и в этом случае появляется враждебность в отношении провайдера, зависимый старается им манипулировать,

поддерживая в нем чувство вины. В своем крайнем выражении это приводит к насилию, исходящему от зависимых.

Таким образом, межличностная зависимость—это одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие зависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Люди, страдающие межличностной зависимостью, испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающие достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви.

### **1.1.2.Причины возникновения и развития межличностной зависимости**

Созависимость как совокупность особых черт личности не может возникнуть одномоментно. О. Шорохова пишет: «Заражение этой болезнью, как и любой другой, происходит постепенно, и у каждого человека - в силу его характера, личностных особенностей, образа жизни, жизненного опыта, событий прошлого, заражение и течение болезни происходит специфическим, только одному ему присущим образом».

Формирование созависимости начинается в раннем детстве. Процесс индивидуального развития проходит ряд этапов и включает в себя важные стадии: 1 стадия –созависимости; 2 стадия – противозависимости; 3 стадия – независимости; 4 стадия – взаимозависимости.

От того, насколько правильно будут пройдены эти стадии развития, зависит психологическое и личностное благополучие впоследствии у взрослого человека [6].

Зависимость на первой стадии жизни является естественным состоянием, начальной координатой формирования личности. Между



матерью и ребенком устанавливается очень тесная физическая и эмоциональная связь, которая называется симбиотической. Постепенно в процессе роста у ребенка появляется стремление к независимости от взрослого. В этот период разрывается первичная связь со взрослым и возникает весьма относительная автономность ребенка, пока еще только физическая. По мере взросления ребенка уменьшается его зависимость от матери и к возрасту трех лет наступает стадия независимости, длящаяся примерно до шести лет. Это возраст психологического рождения, когда ребенок уже может быть относительно независим от матери, ребенок чувствует себя в безопасности, у него развивается базовое доверие к окружающему миру, появляется ощущение своего «Я». Стадия взаимозависимости обычно соответствует 6–12 годам и характеризуется тем, что ребенок то ищет близости, то вдруг старается отдалиться. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от родителей, приобретение способности двигаться вперед и назад между соединением и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта [6;13].

Блокирование развития личности может наступить практически на любом этапе. Авторы различных психологических направлений огромное значение придают раннему детству, относя его к особенно критическим этапам развития каждого человека. Именно в этот период происходит задержка (остановка) развития личности, ее предвестником являются незавершенные сепарационные процессы детей от родителей, а также неудовлетворенность первичных потребностей в раннем возрасте (в привязанности, принятии, заботе, восхищении). Незавершенные процессы развития, формирующие привязанность (созависимость) и отделение (контрзависимость), создают соответствующие проблемы во взрослых отношениях [14; 15; 16 и др.].

Западные исследователи, изучающие проблему созависимости (M. Beattie, 1989,1997; R. Subby, 1984,1989; E. Larsen, 1985; B. Weinhold, 1983,

1988; E. Young, 1987), утверждают, что черты созависимости передаются из поколения в поколение. В первую очередь созависимостью страдают люди из неблагополучных семей, где отсутствовал один из родителей или родители страдали алкоголизмом; дети, пережившие насилие, люди с детскими травмами. К этой группе относятся и жертвы сексуального, физического, эмоционального насилия, сами химически зависимые от алкоголя, наркотиков, лекарственных средств и т. д.

Факт влияния родительской семьи подтвержден исследованиями отечественных психологов (О.А. Шорохова, 2002; В.Д. Москаленко, 1991, 1994; Е.В. Емельянова, 2004; В.И. Литвиненко, 1999; Ц.П. Короленко, 1991). Исследования подтверждают, что одной из причин формирования созависимости является наличие проблем в родительской семье.

Исследователи Р. Хемфелт, Ф. Менирт, П. Майер создали 4-х уровневую структурную модель созависимости, которая включает в себя как причины формирования, так и проявления созависимости.

Первый - базовый уровень - включает в себя первичные, глубинные причины, вызывающие созависимость: это неудовлетворенные эмоциональные потребности (в любви, привязанности, близких отношениях).

Второй слой - это различные формы насилия, которым подвергалась личность. Именно насилие является причиной искаженных личных взаимоотношений и видимых симптомов созависимости. При этом имеется в виду не только «активное» насилие (физическое, вербальные оскорбления), но и другие, иногда совершенно «незаметные» формы (эмоциональная или физическая недоступность родителей, смена детской роли в семье на родительскую, негативные сообщения об окружающем мире, которые формируют мировоззрение ребенка и др.).

Следующий третий уровень представлен последствиями воздействия причин первых двух уровней. Он состоит из искаженных взаимоотношений с окружающими людьми, которые в свою очередь усиливают проявления созависимости.

Самый верхний уровень - это внешние симптомы созависимости. Он включает зависимые типы поведения, а также трудоголизм, неконтролируемые приступы гнева, навязчивости разного рода, потерю границ.

Данная модель служит подтверждением приведенных выше данных о влиянии воспитания в родительской семье на формирование созависимости. Исходя из этой модели можно утверждать, что негативный детский опыт является одной из базовых причин формирования изучаемой нами проблемы.

Кроме социально-психологических факторов, рассмотренных нами выше, некоторые исследователи выделяют факторы индивидуальной чувствительности (предрасположенности) к зависимому и созависимому поведению: наследственно-генетическая предрасположенность; психофизиологические и индивидуально-типологические особенности; негативные привычки и малопродуктивные поведенческие стереотипы, лежащие в основе характера человека; искажения нравственно-этического развития; блокировка потребности в самоактуализации; общее снижение адаптивных способностей - состояния дистресса или социальной дезадаптации.

Проведя анализ предлагаемых различными авторами причин развития межличностной зависимости, мы считаем, что лишь комплексное воздействие целого ряда факторов может вызвать формирование межличностной зависимости.

Таким образом, перечислим еще раз основные факторы, предрасполагающие к зависимому поведению в межличностных отношениях:

1) негативный жизненный опыт - ограниченные знания, отрицательные привычки и навыки, сформированные в родительской семье, опыт психотравм детства, девиантный опыт, ригидные поведенческие стереотипы;

2) влияние социальных факторов - недостаточная социальная поддержка, низкое качество и уровень полученного образования, несформированность социальной роли, социальная дезадаптированность;

3) наличие определенных индивидуально-типологических особенностей - невротическое развитие личности, фрустрированность потребностей, внутренние конфликты, малопродуктивные механизмы психологической защиты, неадекватная самооценка, чрезмерный или недостаточный самоконтроль, низкая рефлексия; низкие адаптивные возможности, дефицит позитивных ресурсов личности;

4) эмоциональные проблемы - тревога, депрессия, скука, агрессия, неуверенность, эмоциональная зависимость от референтной группы, трудности понимания и выражения эмоций.

### **1.1.3.Формы отношений межличностной зависимости**

Межличностная зависимость взрослого человека развивается как в форме генерализованной зависимости, проявляющейся в отношении окружающих людей в целом, так и в варианте зависимости от конкретного лица. По мнению О.П. Макушиной, последняя форма межличностной зависимости включает в себя два вида - любовные аддикции и аддикции избегания. Эти два вида межличностной зависимости неразрывно связаны, имея в своей основе общие предпосылки возникновения: проблемы с самооценкой, неспособность любить себя, трудности в установлении границ между собой и другими. Поскольку такие люди не могут установить границы своего "Я", то у них отсутствует способность к реальной оценке окружающих. Для этих людей существуют проблемы контроля — они позволяют контролировать себя или пытаются контролировать других. Характерны навязчивость в поведении, в эмоциях, тревожность, неуверенность в себе, импульсивность действий и поступков, проблемы с духовностью, трудность в выражении интимных чувств.

*Любовная аддикция* - это аддикция отношений с фиксацией на другом человеке (Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2000). Такие отношения, как правило, возникают между двумя аддиктами и определяются как

созависимые. Очень часто созависимые (соаддиктивные) отношения проявляются у аддикта избегания с любовным аддиктом. В этом случае скрепляющим фактором выступает насыщенность эмоций и чувств как позитивных, так и негативных.

Идея о том, что любовные отношения также могут носить аддиктивный характер, была высказана четверть века назад. Первоначально термин «любовная аддикция» применялся к лицам, навязчиво добивающимся восстановления прежнего, доставляющего удовольствия уровня отношений с бывшим объектом любви. В настоящее время любовными аддикциями обозначают более широкий круг явлений, связанный с фиксацией на конкретном человеке, отношении к которому сопровождается сильными переживаниями. Дисфункциональные эмоциональные состояния, такие как недоверие, чувства отклонения, потери себя, укоренившегося гнева, чувства неудачи, потери, и масса других отрицательных эмоций и саморазрушающих моделей поведения возникают в эмоционально раненном любовном зависимом. Интересно, что при любовной аддикции отсутствует настоящая интимность в отношениях.

В целом для любовных аддикций характерны следующие признаки:

1. Непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция. Мысли о "любимом" доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться.

2. Аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию.

3. Любовный аддикт забывает о себе, перестает о себе заботиться и думать о своих потребностях вне зависимых отношений. Это распространяется и на отношение к родным и близким. У аддикта имеются серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх, который

он старается подавить. Страх часто находится на уровне подсознания. Страх, который присутствует на уровне сознания - это страх быть покинутым. Своим поведением он стремится избежать покинутости. Но на подсознательном уровне представлен страх интимности. Из-за этого аддикт не в состоянии перенести "здоровую" близость. Он боится оказаться в ситуации, где придется быть самим собой. Это приводит к тому, что подсознание ведет аддикта в ловушку, в которой он подсознательно выбирает себе партнера, который не может быть интимным. По видимому, это связано с тем, что в детстве аддикт потерпел неудачу, пережил психическую травму при проявлении интимности к родителям.

*Аддикция избегания* представляет собой обратный вариант любовных аддикций.

К основным признакам аддикции избегания относятся:

1. Уход от интенсивности в отношениях со значимым для себя человеком (чаще – любовным аддиктом). Аддикт избегания проводит время в другой компании, на работе, в общении с другими людьми. Он стремится придать отношениям с любовным аддиктом "тлеющий" характер. Налицо амбивалентность отношений с любовным аддиктом — они важны, но он их избегает. Он не раскрывает себя в этих отношениях.

2. Стремление к избеганию интимного контакта с использованием техник психологического дистанцирования. На уровне сознания у аддикта избегания находится страх интимности. Аддикт избегания боится, что при вступлении в интимные отношения он потеряет свободу, окажется под контролем. На подсознательном уровне — это страх покинутости. Он приводит к желанию восстановить отношения, но держать их на дистантном уровне.

Процесс аддикции позволяет выделить в нем несколько этапов:

1. Период, при котором интенсивные эмоциональные переживания имеют положительный знак. Этап знакомства аддиктов: аддикт избегания производит впечатление на любовного аддикта.

2. Развитие фантазирования. Происходит связь ранее имевшихся фантазий с реальным объектом, что несет радость и чувство освобождения от неприятных ощущений жизни как неинтересной и серой. Любовный аддикт на пике фантазирования проявляет все большую требовательность к партнеру, что способствует уходу аддикта избегания от этих отношений.

3. Развитие осознания того, что в отношениях не все в порядке. На каком-то этапе любовному аддикту приходится признать, что его покидают. Возникают явления отнятия, для которых характерны депрессия, раздражение и тревога. Начинается анализ произошедшего с целью вернуть все назад. Отношения разрушаются, но в будущем могут быть восстановлены либо с прежним, либо с другим партнером.

В отношениях между аддиктами отсутствуют здоровые разграничения, без которых невозможна интимность между партнерами, невозможно признание права на собственную жизнь. Это приводит к тому, что они обвиняют друг друга в нечестности, используют сарказм, преувеличения и оскорбления. Вместе с тем, любовный зависимый и избегающий зависимый тянутся друг к другу вследствие "знакомых" психологических черт. Несмотря на то, что привлекающие черты другого могут быть неприятными, вызывать эмоциональную боль, они привычны с детства и напоминают ситуацию переживаний детства. Возникает влечение к знакомому. Оба вида аддиктов обычно не увлекаются неаддиктами. Они кажутся им скучными, непривлекательными; они не знают, как себя с ними вести.

Таким образом, можно выделить факторы, способствующие влечению любовных аддиктов к аддиктам избегания:

- привлекательность того, что знакомо;
- привлекательность ситуации, содержащей в себе надежду на то, что "раны детства" могут быть излечены на новом уровне;
- привлекательность возможности реализации фантазий, созданных в детстве.

Емельянова выделяет четыре формы созависимых отношений:

*1. Отношения через отказ от собственной независимости, своих потребностей путем растворения в личности партнера.* Партнер лучше по всем показателям (умней, красивей, и т.д.). Созависимый партнер всю свою жизнь посвящает тому, кто лучше: «Я живу ради него», «Я без него никто и ничто», «Он – это вся моя жизнь». Партнер используется как источник всего необходимого, от него созависимый без критики и осмысления перенимает всё, начиная от ценностей и вкусов, заканчивая представлениями о себе, собственных интересах и целях. Ответственность за свою жизнь полностью передается значимому Другому.

*2. Отношения через поглощение психологической территории партнера, через лишение его независимости.* Позиция созависимого состоит в том, что он сильнее, умнее, предприимчивее, ответственнее, лучше, и поэтому он обязан помогать своему более слабому партнеру: «Без меня он не сможет жить», «Я знаю, как лучше», «Без меня он не справиться», «Без меня он давно бы погиб». Ответственность за жизнь партнера полностью принимается на себя. Собственные желания, цели, стремления осознаются только через призму их полезности для партнера. Поведение партнера тотально контролируется, так как его самостоятельность грозит целостности вновь постоянного «Я» созависимого.

*3. Отношения через абсолютное владение и разрушение психологической территории партнера.* Созависимый считает, что он во многом превосходит своего партнера. Он властелин, тиран, требующий абсолютного подчинения. «Я властелин, а он(а) никто», «Я смогу сделать с ним(ней) все, что угодно», «Он(а) обязан(а) мне во всем подчиняться».

Здесь существует два варианта. В первом варианте, созависимый разрушает личностные границы партнера, чтобы наполнить его мир своими представлениями, тем самым проецируя на партнера желание увидеть свое «Идеальное Я». Во втором варианте, разрушается личность партнера просто потому, что на нем вымещаются страдания, которые ранее были перенесены созависимым в детстве. Разрушая, он испытывает некоторое удовлетворение,



поскольку разрушенная личность партнера со всей очевидностью свидетельствует о том, что : во-первых, он не единственный, кто пережил такие страдания, во вторых, он имеет власть и, значит, может контролировать окружающее, в-третьих, разрушая партнера, но при этом удерживая его около себя, он получает представление о себе как о человеке сильном, самостоятельном и значимом, поскольку партнер продолжает слушаться его и демонстрировать свою покорность и любовь. Созависимый декларирует ответственность за партнера, но на самом деле лишь использует последнего для постоянного подтверждения своей способности властвовать и контролировать поступки и чувства других.

*4. Отношения через отражения в значимом другом.* В данном случае на партнера перекладывается вся ответственность за собственное благополучие и требуется постоянно подтверждение своей значимости и своей идеальности. «Он должен меня хвалить», «Он должен говорить мне о любви», «Он должен удовлетворять мои желания», «Он должен понимать чего я хочу», «Он нужен мне, чтобы подтверждать постоянно, что я хороший человек, что я лучше других», «Он должен подтверждать мою идеальность». Созависимый предписывает своему партнеру поведение, как зеркало, отражающее «Идеальное Я» созависимого. Если партнер перестает постоянно восхищаться и подчеркивать идеальность созависимого, последний всячески пытается добиться от существующего партнера желаемого, используя давление, скандалы, манипуляции, призывы к жалости, шантаж или какие-то попытки заслужить любовь, привлечь к себе внимание любой ценой, либо развивает параллельно другие отношения, либо вовсе покидает данного партнера в поисках нового «зеркала».

Во всех рассмотренных способах взаимодействия отношения являются способом компенсировать собственную недостаточность, а партнер — объектом, который призван дополнить эту недостаточность целостного Я. Таким образом, основными чертами созависимых отношений являются отсутствие прямого общения, эмоциональное насилие, манипулирование,

психологические игры, борьба за власть, любовь на условиях, спутанность ответственности, контроль партнера.

## **1.2. Самоактуализация личности**

### **1.2.1. Общее представление о самоактуализации личности в психологии**

Впервые термин «самоактуализация», как научную категорию, ввел К.Гольдштейн 1939 в году. Он предлагал рассматривать симптомы в контексте личности пациента, основывая на этом свою теорию когнитивной реабилитации. Он объяснял ряд изменений в поведении больных с повреждениями мозга с помощью понятий «самоактуализации» и «самореализации». Он утверждал, что самоактуализация является основным и единственным мотивом организма, служащая предпосылкой для самореализации всего организма, основой развития, самосовершенствования, творческой тенденцией личности. То, что может показаться при первом приближении действиями, вызванными иными мотивами, — лишь проявление главной силы жизни — самоактуализации. Самоактуализация — это действия, направленные на удовлетворение потребностей. Потребность — это состояние дефицита, мотивирующее человека на его пополнение, удовлетворение. Гольдштейн считает, что нормальный, здоровый организм — это тот, в котором «тенденция к самоактуализации действует изнутри и который преодолевает сложности, возникающие из-за столкновений с внешним миром не на основе тревоги, но благодаря радости победы» [38, С.138].

Идея самоактуализации человека стала центральной в зарубежной гуманистической психологии 50-70 гг. XX века. Понятие самоактуализации как одно из основных использовали в своих работах К.Роджерс и А. Маслоу [132,133,172,174].

А. Маслоу, ученик Гольдштейна, использовал понятие «самоактуализация» в контексте изучения человека как уникальной, целостной, открытой и саморазвивающейся системы. В центре концепции самоактуализации лежит вера в индивидуальный опыт человека, способность

открывать и обнаруживать в себе уникальный личностный потенциал, самостоятельно определять направление и способы личностного роста.

А. Маслоу определяет самоактуализацию «как такое развитие личности, которое освобождает человека от дефицита проблем роста и от невротических (или инфантильных, или воображаемых, или «ненужных», или «ненастоящих») проблем жизни. Так, что он может обратиться к «настоящим» проблемам жизни (сущностным и предельно человеческим проблемам, неустранимым «экзистенциальным» проблемам, у которых нет окончательного решения), — и не только обратиться, но и устоять перед ними, и взяться за них. То есть, самоактуализация — «это не отсутствие проблем, но движение от преходящих или ненастоящих проблем к настоящим проблемам» [21, С.186]. Понятие «самоактуализация» неявно подразумевает, что у человека наличествует некая «самость», которая должна быть актуализирована. По мнению Маслоу, самость представлена личностными смыслами и ценностями, которые составляют ядро человеческой жизни. Часто бывает, что смыслы и ценности личности заслоняются внешними социальными оценками тех или иных моментов бытия. Чужие оценки, будучи ассимилированными человеком, затевают его личное мнение и, тем самым, отбрасывают его на пути к самоактуализации. Поэтому первейшим шагом к самоактуализации является способность человека доверять не чужим, а собственным оценкам и мнениям, «прислушиваться к внутреннему голосу своей самости» [21, С. 91]. Самоактуализация предполагает ответственность за то, что говорит и как поступает человек. Маслоу утверждает, что взятие на себя ответственности за результаты деятельности есть важное условие самоактуализации. «Каждый раз, принимая на себя ответственность, человек самоактуализируется» [21, С. 92].

Маслоу утверждает, что нельзя делать самоактуализацию целью сознательных усилий. Чем больше рвение человека стать самоактуализированной личностью, чем сильнее он тянется к высшим переживаниям, тем упорнее эти состояния убегают от него. Секрет

самоактуализации в том, чтобы посвятить все усердие, какое только есть у человека, любимому делу и тогда переживания триумфа от добротной выполненной работы станут мимолетным моментом самоактуализации.

Важным условием самоактуализации является высокий уровень осознанности сильных и слабых сторон своей личности, а также готовность отказаться от психологических защит. Только при этом условии человек может адекватно понять свое призвание и сделать его дорогой к самоактуализации [21, С. 190].

Автор еще одной теории самоактуализации К.Роджерс психологическое здоровье, идеальный образ человека связывает с самоактуализацией. «Полноценно функционирующие люди», по Роджерсу, используют свои способности и таланты, реализуют свой потенциал и движутся к полному познанию себя и сферы своих переживаний [265]. К.Роджерс различает две тенденции – актуализации и самоактуализации. Тенденция актуализации – единственный основной универсальный врожденный мотив, стоящий за всеми остальными потребностями и мотивами [148,265]. Актуализация как мотивационная сила или стремление действует не только в жизни человека, но и во Вселенной, и включает в себя несколько аспектов: стремление к расширению своих границ; к большему упорядочиванию, цельности; взаимосвязанному усложнению; врожденная тенденция к развитию своих способностей; стремление к полной реализации имеющегося потенциала; движение к автономности.

Если наиболее глубокая потребность, тенденция актуализации – это стремление актуализировать организмическое «Я», то самоактуализация – это стремление актуализировать Эго, представления о самом себе на основе интериоризованных оценок других людей. Актуализация организма и самоактуализация могут совпадать (полноценное функционирование), а могут вступать в конфликт друг с другом, т.е. стремление к актуализации относится к самоактуализации только в идеале, когда «Я» и Я-концепция конгруэнтны, если этого нет, то самоактуализация может препятствовать

удовлетворению более глубокой потребности актуализировать своё организмическое «Я» [148].

Близкие идеи высказывает К.Хорни: при благоприятных условиях человек естественным образом раскрывает свой врожденный потенциал, а при неблагоприятных – теряет образ своего потенциального «Я» и формирует образ идеального «Я», что препятствует развитию и осуществлению заложенного потенциала. Однако человек ощущает существование своего потенциального «Я» и на бессознательном уровне непрерывно сравнивает его со своим актуальным «Я», что является причиной развития психопатологии [221,222].

Согласно теории Г. Олпорта, личность представляет собой «развивающуюся и открытую психофизиологическую систему, ядро которой составляет человеческое Я» [27, С.132]. Особенностью этой системы является стремление личности к реализации своего жизненного потенциала, к самоактуализации. Г. Олпорт считал, что личность в своих проявлениях в большей степени следует социальным, чем биологическим мотивам, и на этом основании подверг экспериментальному изучению иерархию культурных ценностей, на которые ориентируются различные типы людей. Также Г. Олпорт выдвинул положение о том, что мотивы, возникающие на биологической почве, в дальнейшем могут стать независимыми от нее и функционировать самостоятельно.

В отечественной психологии понимание самоактуализации обусловлено разработкой и применением деятельностного подхода (П.А. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), а в дальнейшем системного и акмеологического подходов (Б.Г.Ананьев, К.А.Абульханова-Славская, А.А.Дергач, В.Н. Мясищев и др.), ставших теоретико-методологической основой изучения потенциальных возможностей личности. Многие представители отечественной психологии в своих теориях касались сущности феномена самоактуализации, преломляя его через категории

«деятельность», «система отношений», «индивидуальность», «субъект», «жизненный путь» и др.

По мнению С.Л. Рубинштейна, основными признаками субъекта являются его способности к саморазвитию, самоопределению, самосовершенствованию, другими словами, способность достичь высшего, оптимального уровня своего развития. Понятие «самоактуализация» определяется им через категорию «направленность», рассматриваемую как характеристика личности, в которой соединены и динамическое и содержательное, и отражательный аспект и отношенческий (эмоциональный). Где на новом уровне раскрыты волевые качества личности в том смысле, «насколько и в каком направлении сумела личность придать единство своим влечениям, желаниям, и применить свою волю для их реализации в личностно-ценных и общественно-значимых формах». [31, С. 43].

Б.С. Братусь рассматривает в личности тенденцию к самоактуализации как «созидательную творческую активность психики человека, её преобразующее влияние, как на социальные общественные процессы, так и на собственное развитие»[, С.63]

В акмеологии (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, М.И. Дьяченко, Н.В. Кузьмина и др.) исследуются закономерности, тенденции, условия и факторы, влияющие на самоосуществление человеком своего творческого потенциала в процессе профессиональной деятельности. Акме рассматривается как вершинная, предельная, пиковая точка в творческом саморазвитии человека, в которой наиболее полно проявляется его зрелость как личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Под самоактуализацией в акмеологии понимается процесс перехода потенциальных характеристик человека как специалиста в актуальные как в самом процессе профессиональной деятельности, так и в период подготовки к ней, в процессе обучения, в том числе и школьного. В этом аспекте самоактуализация рассматривается в качестве необходимой

формы движения человека к личностной зрелости и вершинам профессионализма [1, С.29].

В психологии и педагогике теорию самоактуализации развивают А.Г.Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слободчиков, Л.М. Фридман и др.

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев рассматривают личность человека с философско-антропологической позиции как персонализированную, самоопределившуюся самость среди других, для других, и только таким образом – для себя. В этом смысле самоактуализация есть процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности, и требует освоения им норм и способов человеческой деятельности, правил общежития, основных смыслов и ценностей, регулирующих совместную жизнь людей в обществе. Понять свою самость в истинном, полном значении этого слова – значит усмотреть в ней идеальную, очевидно осмысленную необходимость бытия в мире действительности. Только осознание этой истинно духовной реальности позволяет человеку открыть свою субъективную реальность как проекцию самости[67].

Новейшие тенденции в изучении самоактуализации связаны со смещением интереса исследователей на изучение предельных моментов самоактуализации, возникающих в тех случаях, когда позитивное решение в проблемно-конфликтной ситуации крайне затруднительно или даже невозможно на основании ранее усвоенных шаблонов поведения. Самоактуализация представляет собой также постоянный процесс раскрытия своих потенциальных возможностей. Это означает применение своих способностей и разума и «работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать» [17, С. 48].

Таким образом, взгляды на феномен и природу самоактуализации, особенности её проявления в жизни и деятельности человека практически совпадают у представителей различных зарубежных философских и психологических направлений (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Г. Олпорт и др.). В основе идей самоактуализации личности



в зарубежной психологии лежит положение об уникальности каждого человека в отдельности, которая определяется способностью осознавать свою специфичность в каждый момент времени. Человек никогда не статичен, он всегда находится в процессе становления. Сама сущность человека постоянно движет его в направлении личностного роста, творчества и самодостаточности. Люди являются активными творцами собственной жизни.

В отечественной психологии понимание самоактуализации обусловлено разработкой и применением деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, П. А. Гальперин, А. Н. Леонтьев, и др.), а в дальнейшем – системного и акмеологического подходов (Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова-Славская, А. А. Дергач, В.Н. Мясищев и др.), ставших теоретико-методологической основой изучения потенциальных возможностей личности. Многие представители отечественной психологии в своих теориях касались сущности феномена самоактуализации, преломляя его через категории «деятельность», «система отношений», «индивидуальность», «субъект», «жизненный путь» и др. Важнейшее из качеств человека – быть субъектом – «творцом собственной истории, вершителем своего жизненного пути», инициировать и осуществлять практическую деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и добиваться необходимых результатов.

### **1.2.2. Характеристики самоактуализации**

Многие зарубежные психологи гуманистического и экзистенциального направлений выделяют сходные характеристики самоактуализирующейся, психологически здоровой и зрелой личности.

А. Маслоу предложил модель психологические здоровой личности (комплекс характеристик самоактуализации) из 15 её характеристик: эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с реальностью; принятие (себя, других, природы); спонтанность, простота, естественность; служение; отстраненность, потребность в уединении;

автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность; свежий взгляд на вещи; мистические и высшие переживания, характеризующиеся ощущением исчезновения собственного «Я»; чувство общности с человечеством в целом; глубокие межличностные отношения; демократичность; умение отличать средство от цели, добро от зла; философское чувство юмора; креативность; изменения в системе ценностей, руководство широкими универсальными, бытийными ценностями [133,134].

К.Роджерс бессистемно описывает отличительные характеристики полноценно функционирующих людей [172,173,174,175]. В одной из своих работ он выделяет пять основных личностных характеристики этих людей: открытость к переживанию (способность слышать себя, весь спектр своих переживаний, чувств и мыслей, осознавать и не пытаться подавить их), экзистенциальный образ жизни (тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования), организмическое доверие (способность принимать во внимание свои внутренние ощущения и рассматривать их, а не внешние силы, как основу для выбора поведения), эмпирическая свобода (способность делать свободный и ответственный выбор и руководить собой), креативность [227, с.548-549].

Р.Нельсон-Джоунс на основе работ К.Роджерса и А.Маслоу выделяет шесть ключевых характеристик полноценно функционирующих или самоактуализирующихся людей: открытость для опыта, рациональность, личная ответственность, самоуважение, способность к установлению и поддержанию хороших личных отношений и ведение этичного образа жизни [148].

Р.Мэй анализирует четыре составляющие устойчивой личности: свобода личности, индивидуальность (умение быть самим собой, понять собственную природу, принять себя), социальная интегрированность, духовность [143].

Самоактуализирующийся человек Маслоу в работах Шострома назван актуализатором. Актуализатор отличается прежде всего осознанностью,

жизненаполненностью; честностью в самопредъявлении другим; свободой, спонтанностью, открытостью; доверием к себе и к другим, а также внутренним руководством, самобытностью и уникальностью, осознанием самоценности, взаимодополнением противоположностей; адекватностью жизни в настоящем, наличием истинных, глубоких контактов с людьми, любовью к ним и к себе, а не манипулированием над людьми [235].

Г.Олпорт выделяет ключевое качество психологически зрелого человека-функциональная автономия и осознанность мотивов поведения, а также такие его черты как широкие границы «Я» (активное участие в значимых отношениях с подлинной увлеченностью и любовью к себе ; способность к теплым, сердечным социальным отношениям без собственнических чувств и к сочувствию; эмоциональная неозабоченность и самопринятие (положительный образ себя, терпимость к фрустрациям и своим недостаткам, выражение своего мнения и чувств, считаясь с другими людьми); реалистичность восприятия, опыта, притязаний и стремление к достижению лично значимых и реалистичных целей; способность к самопознанию и чувство юмора; цельная жизненная философия(доминирующая ценностная ориентация, придающая смысл жизни, предполагает систематическое и последовательное выделение значимого в своей жизни и системе ценностей) [227,247].

Итак, в работах рассмотренных авторов выделяются сходные, но не идентичные характеристики самоактуализации. Впервые понятие самоактуализации было операционализировано за рубежом в 60-е годы [227]. Сведение самоактуализации к одному показателю вызвало серьезные сомнения, связанные с многозначностью и противоречивостью этого конструкта. Широкую известность получил опросник личностных ориентаций (POI) Э.Шострома, измеряющий самоактуализацию как многомерную, синтетическую величину и разработанный на основе теории самоактуализации А.Маслоу и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии (К.Роджерс, Ф.Перлз, Р.Мэй,

В.Франкл и др.) [50]. В нашей стране для измерения самоактуализации используются различные варианты адаптации методики РОІ.

В методике РОІ Э.Шострома выделяется 12 характеристик или параметров самоактуализации. При адаптации РОІ в самоактуализационном тесте (САТ) Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз представлены 14 характеристик самоактуализации- компетентность во времени, внутренняя поддержка, ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, самопринятие, восприятие природы человека в целом как положительной, синергия, принятие собственной агрессии, контактность, познавательные потребности, креативность [50]. Этим операциональным определением самоактуализации мы будем пользоваться в экспериментальной части работы. Поэтому ниже более подробно на основе работ разных авторов проанализируем характеристики самоактуализации в терминологии, предложенной в тесте САТ.

*Внутренняя поддержка.* Ф.Перлз связывает психологическое здоровье, зрелость, самореализацию с «переходом от опоры на окружающих к опоре на самого себя» [153,с.31]. Невротическое поведение при опоре не на себя, а на среду лишает человека возможности жить, реализуя максимум своих способностей. Опора на себя, как можно обобщить мысли Перлза,- способность самостоятельно, без поддержки других людей, на основе свободных и ответственных выборов выстраивать контакты со средой, от которых человек получает реальное удовлетворение, что совпадает по своему психологическому смыслу с определениями автономности у других авторов. Э.Шостром отмечает, что актуализатор - внутренне направляемая личность, то есть независимая(менее зависимая) в ориентации- имеющая более автономную и самоподдерживающуюся бытийную ориентацию, но не впадающая в крайности внутреннего руководства [235].

Автономность в работах большинства гуманистических психологов предстает главным критерием самоактуализации, психологического здоровья,

зрелости, для её обозначения разные авторы используют разную терминологию.

А. Маслоу пользуется понятием «автономность» и определяет её как «относительную независимость от физической и социальной среды, самоопределение, самоуправление, способность к принятию ответственности..» [133,с.234]. Позднее А.Маслоу назвал качество автономности «психологической свободой» и отмечал, что самоактуализирующиеся люди обладают большей «свободой воли» и в меньшей степени «детерминированы», чем среднестатистический человек. [133,с.235]. Итак, А. Маслоу в связи с автономностью, по сути развивает представления о самодетерминации, самостоятельных законах и динамике внутреннего мира индивидуальности, и чем человек более зрелый, тем более существенное влияние оказывает этот фактор [134].

Согласно К.Роджерсу благодаря стремлению к актуализации люди движутся к автономности, избавлению от контроля со стороны внешних сил. К. Роджерс выделяет две характеристики полноценно функционирующей личности, которые близки по своему содержанию к понятию «автономность». Так, организмическое доверие понимается как вера в собственный авторитет, способность принимать во внимание свои внутренние ощущения и рассматривать их как основу для выбора поведения, а не внешние силы (социальные нормы, суждения других людей) [148]. Эмпирическая или субъективная свобода - способность делать свободный ответственный выбор, руководить собой [227, с.548].

В терминах Э.Фромма автономность - это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от», она есть в том случае, если «сознание и идеалы индивида будут не интериоризацией внешних требований, а станут действительно его собственными, будут выражать стремления, вырастающие из особенностей его собственного «Я» [213, с.225]. Можно обобщить, что сущность автономности как «свободы для», по Фромму – самодетерминация.

В.Франкл впервые четко отмечает, что свобода проявляется и по отношению к внешней среде, и по отношению к влечениям, наследственности и выражается в возможности занять по отношению к ним ту или иную внутреннюю позицию [121]. В.Франкл утверждает роль ценностей в самодетерминации: человек свободен благодаря тому, что его поведение определяется ценностями и смыслами, локализованными в высшем, духовном измерении [210].

Главной целью трансактного анализа, по Э.Бёрну, является достижение автономии через развитие интегрированного Взрослого [148,с.87], которая подразумевает способность к несценарному поведению, неподверженность влиянию родителей, активное развитие личного и социального контроля, таким образом, что выбор поведения становится свободным [248].

На основании рассмотренных выше представлений разных авторов можно сделать обобщение, что сущностью автономии является самодетерминация, интеграция свободы и ответственности – понятия автономности, самодетерминации, свободы, ответственности, выбора неразрывно связаны. В методике САТ нет шкалы «Автономность», но определение автономности совпадает с содержанием шкалы «Внутренняя поддержка» в этой методике. Аналогичная шкала в другом варианте адаптации РОИ называется «Автономность».

*Компетентность во времени.* Компетентность во времени - важнейшее, а по тесту САТ - базовое условие самоактуализации (наряду с автономностью). Особенно гештальтпсихологи делают акцент на способности здоровой личности «жить настоящим», в котором представлены прошлое и будущее. Самоактуализация возможна лишь при высокой «пространственно-временной осведомленности», представляющей собой чувство действительности, понимание подлинности настоящего и окружающей реальности [154, с.271]. Низкую самоактуализацию характеризует недостаточный контакт с реальностью «здесь и теперь», что приводит к бегству в прошлое или будущее и может совершенно подавить

чувство настоящего. Понятие «временной интегрированности личности» использовал А.Маслоу в отношении самоактуализации – « это приподнятость над мелочами», широкий горизонт, дальняя временная перспектива [133, 247].

В концепции личностной организации времени К.А.Абульхановой-Славской используется категория личностного времени. Личность развивает (или нет) способность оптимального использования объективного времени, способность быть адекватной, успевать, действовать своевременно ходу общественных и природных процессов [3]. Оказываясь несвоевременной, личность упускает и социальные возможности, и не может реализовать индивидуальные.

Экспериментальное изучение жизненной перспективы показало важность для успешной самореализации адекватности и степени конкретности жизненных целей и планов .Установлено, что нереалистичная будущая временная перспектива в зрелом возрасте является одним из показателей инфантильности личности, неспособности сосредотачивать свои усилия на реальных направлениях эффективной самореализации [52].

*Ценностные ориентации.* В зарубежной гуманистической психологии проблема самоактуализации рассматривается в тесной связи с ценностями человека в нескольких аспектах. Во-первых, личность в процессе самореализации утверждает свою индивидуальную систему ценностей [134,247]. Во-вторых, устремлённость к высшим ценностям или метамотивация – качественная особенность мотивационной сферы самоактуализирующихся людей. Метамотивами, по А.Маслоу, являются : истина, добро, красота, единство, цельность, живость, приверженность к процессу, уникальность, совершенство, завершённость, справедливость, простота, богатство, тотальность, понятность, вольность, игривость, самодостаточность, осмысленность [132].

В-третьих, в процессе самоактуализации ведущей мотивацией личности является мотивация развития (роста, саморазвития,

самосовершенствования), не заикленность на «ликвидации дефицита» (отсутствие хронического недостатка в чем-либо), когда в достаточной степени (у каждого это своя степень) уже удовлетворены в прошлом или удовлетворяются в настоящем базовые потребности. Мотивация развития позволяет поддерживать напряжение ради далекой цели, что связано с временной компетентностью.

*Гибкость поведения.* Гибкость поведения в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с людьми предполагает способность ситуационно, адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию без ригидной приверженности принципам до такой степени, что они становятся компульсивными или догматичными (САТ, ЛиО). Согласно К.Роджерсу и А.Маслоу, самоактуализирующиеся люди очень гибкие, легко адаптируются в любой среде и окружении [133,172]. Эта особенность не выделяется как отдельная характеристика самоактуализации в работах авторов, но она раскрывается, например, в характеристиках «экзистенциальный образ жизни», «бытие здесь-и-теперь», «креативность» по К.Роджерсу [227, с.549-550; 172, с.24].

*Сензитивность к себе.* Способность отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах, хорошо ощущать и рефлексировать их является целью многих направлений психотерапии. Психологическое здоровье, по А. Маслоу, предполагает осознание своей самости, своих биологических, конституциональных, характерологических особенностей, возможностей, желаний, потребностей через интроспективное слушание себя [134]. К.Роджерс ведет речь об открытости к переживанию (внутреннему и внешнему) как способности слышать себя, чувствовать всю сферу висцеральных, сенсорных, эмоциональных, когнитивных переживаний, не испытывая угрозы, осознавать свои самые глубокие мысли и чувства, не пытаясь подавить их, часто действовать в соответствии с ними, и даже действуя не в соответствии с ними, способность хорошо осознавать их [235].



Важным понятием в гештальттерапии является «осознание» как немедленное, интегрирующее осознание всех показателей поля (т.е. не только себя), как чувствительность к процессу, и представления К. Роджерса о чувствительности к внешним переживаниям [171,172].

*Спонтанность.* Спонтанность включает в себя непосредственное выражение своих чувств, что не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, а свидетельствует о возможности не рассчитанного заранее способа поведения; об отсутствии страха вести себя естественно, раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции. Самоактуализирующийся человек, по А.Маслоу, спонтанен, скорее и главным образом, в своих побуждениях и мыслях, чем в поведении, предельно спонтанен в своей внутренней жизни – мыслях, побуждениях, желаниях, а через ритуалы условностей «часто проходит с добрым юмором», т.к. отчетливо осознает, что мир полный условностей не в состоянии признать его спонтанность [133].

Э.Шостром, вслед за А.Маслоу, подчеркивает важность спонтанности в связи со свободным выражением своих потенциалов [235]. Э.Фромм придает большое значение спонтанности, утверждая, что только на основе спонтанности любви и творчества человек может выстраивать связи с миром без потери своей индивидуальности [213].

*Самоуважение.* В работах гуманистических психологов эта характеристика практически не анализируется отдельно от самопринятия, за исключением положения о том, что при высокой самоактуализации удовлетворена потребность в самоуважении (как базовая), это обоснованное уважение себя, чувство собственной значимости. Понятие «самоуважение» в работах Э.Фромма понимается как любовь к своему истинному «Я», к конкретному человеческому существу в целом, со всеми его возможностями [213]. В концепции К.Роджерса «уровень самоуважения» и «уровень самопринятия» употребляются как синонимы и представляют собой

«уровень самооценки», но они отличны от безусловного положительного отношения к себе, т.к. это оценка личного реального опыта [148, с.48].

*Самопринятие.* Самопринятие (наряду с принятием других, природы) – одна из характеристик самоактуализации, по А. Маслоу. Самоактуализирующийся человек «живет в ладу с собой», «принимает свою сущность со всеми недостатками», «не слишком огорчается по поводу своих недостатков», умеет мириться с ними. Высокое принятие себя – условие свободы от невротических чувств вины, стыда, печали, тревоги, самозащиты [133, с.227]. Безусловное принятие себя, по К.Роджерсу, означает восприятие себя таким образом, что все твои качества нормальны и ни одно из них не является более стоящим, чем другое [172]. В современной гештальттерапии в соответствии с концепцией совершенства каждого человека здесь-и-сейчас «дурное качество» человека, по существу – полезное качество, которое человек приобрел в какой-то момент своей жизни, приспособившись наилучшим из возможных тогда способов. Если самоуважение – отражение себя на основе социальной оценки, то самопринятие – способность принять себя таким как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

*Представления о природе человека в целом как о положительной.* К.Роджерс наиболее убежденно и последовательно выдвигает положение о том, что в основе человеческой природы лежит добро. Негативные проявления человеческой природы – жестокость, антисоциальность, разрушительность, незрелость рассматриваются как результат защитных реакций и страха. В работах А.Маслоу самость также предстает как позитивное начало или «старше и добра и зла» и является средоточием нравственных ценностей [134]. Основные потребности, эмоции, качества человека либо нейтральны, вненравственны, либо позитивны. Деструктивность, враждебность и т.п. рассматриваются автором как реакция на плохое отношение. Представления А.Маслоу и К.Роджерса о позитивности природы человека вызывают наибольшие возражения оппонентов, которые

указывают, что в человеке заложены возможности как для хорошего, так и для плохого; что нет необходимости выдвигать предпосылку о природе человека, а следует принять рабочее положение о том, каковы мы в реальности и учитывать основополагающую тенденцию человека изменяться [144,209,213,172].

*Синергия.* А.Маслоу использует понятие синергии для обозначения способности преодолевать склонность к дихотомии, разрешать полярности, конфликты, объединять разные части себя в одно мировосприятие, приводить их к изначальному единству [132,134]. А.Маслоу выделяет различные линии интеграции самоактуализирующихся людей: интеграция бытийного и дефицитарного, конкретного и абстрактного мышления, первичных и вторичных процессов, внешнего и внутреннего мира (одинаковая успешность пребывания в них), «высшей» и «низшей» природы человека, уникального и общечеловеческого в нём, идеального и реального «Я», эгоизма и альтруизма, работы и игры и др.

*Принятие агрессии.* Ф.Перлз придает особое значение способности человека принимать свою агрессивность, рассматривает её как функцию пищевого инстинкта. Только направив агрессию в правильное биологическое русло, человек не будет её накапливать, сублимировать, подавлять, преувеличивать, и агрессия как естественное проявление его природы придёт в гармонию со всей личностью [213]. Гнев самоактуализирующегося человека – это реакция на ту ситуацию, в которой они в данный момент находятся, а не «характерологический выброс накопившихся за определенное время эмоций», «это адекватный эффективный ответ на нечто реально существующее в настоящем времени» [134].

*Контактность.* Данная характеристика самоактуализации в САТ определяется как способность к быстрому установлению глубоких, эмоционально-насыщенных, тесных контактов с людьми или субъект-субъектному общению. Эта способность в работах А.Маслоу раскрывается в характеристиках «межличностные отношения» и «чувство общности» [133].

Самоактуализирующиеся люди имеют более глубокие, всеобъемлющие межличностные отношения, в которых они способны к большей самоотдаче, любви, более совершенной идентификации. При этом их глубокие межличностные отношения высоко избирательны – круг их друзей, чаще всего, невелик и с теми, кто приблизился к самоактуализации.

Гештальтпсихологи подчеркивают, что способность устанавливать глубокие межличностные контакты включает в себя способность уходить от поверхностных, ненужных контактов, на время прерывать контакты, когда они не продуктивны или вызывают болезненные ощущения, а также способность качественно выразить (не бояться показать) основные эмоции контакта - гнев, страх, обиду, доверие и любовь.

По Э.Шострому глубина отношений с людьми противоположна манипулятивности, дистантности отношений, направленных на то, чтобы использовать других, иметь над ними власть, контролировать с целью получить от них необходимую поддержку, которую манипулятор не может себе обеспечить сам [235].

*Креативность.* К.Роджерс и А.Маслоу выделяют креативность как одну из важнейших характеристик самоактуализации. Творчество понимается как склонность подходить ко всему творчески, творческий образ жизни, «особое отношение к делу, особое настроение», фундаментальная характеристика природы человека [134,227,172]. Творчество самоактуализирующихся людей является «первичным»(оно может сочетаться или нет с вторичным творчеством, требующим самоконтроля, упорного труда, достижений) – отлично от таланта, является эпифеноменом открытости глубинным психическим процессам, большей спонтанности, меньшей культуризованности.

*Познавательные потребности.* Потребность в знаниях анализируется в работах А.Маслоу как одна из высших потребностей человека, как «свобода от страха познания своего внутреннего мира, от тревоги за себя», как

«бескорыстная жажда нового», не связанная прямо с удовлетворением каких-либо других потребностей [134, с.90].

Отечественные авторы чаще всего рассматривают характеристики самоактуализации на основе работ зарубежных психологов, либо выделяют аналогичные, не противоречащие внутренним условиям самоактуализации (различия в основном терминологические). При этом в их работах чаще всего анализируются отдельные характеристики личности как условия самореализации – самооценочность, позитивная Я-концепция в целом [2,4,41], способность быть личностью (внести социально значимый вклад в культуру и в других людей) [118], творческий потенциал .

Таким образом, самоактуализация лежит в основе психологически здоровой, зрелой личности, стремящейся к полноценной реализации собственного потенциала, к саморазвитию, сохранению и максимальному проявлению своих лучших черт.

На основе анализа характеристик самоактуализации личности, было выявлено, что самоактуализирующимся людям свойственно: полное принятие реальности и комфортное отношение к ней; принятие других и себя; профессиональная увлеченность, ориентация на задачу, на дело; автономность, независимость, самостоятельность суждений; способность к пониманию других людей, внимание, доброжелательность; постоянная новизна, свежесть оценок, открытость опыту; различение цели и средств, зла и добра; спонтанность, естественность поведения; юмор; саморазвитие, проявление способностей, потенциальных возможностей, творчество в работе, любви, жизни; готовность к решению новых проблем, к осознанию проблем и трудностей, к осознанию своего опыта, к подлинному пониманию своих возможностей.

### **1.3. Выводы по литературному обзору**

На основании изученных теоретических источников можно сделать вывод, что межличностная зависимость представляет собой патологическое расстройство личности, выражающееся в стремлении к эмоциональной близости к другому лицу, получении от него поддержки, в неспособности к самостоятельному поведению. Межличностная зависимость имеет множество форм и признаков проявления. Это отражается на эмоционально - волевой сфере личности, так как наблюдается раздражительность, неуверенность, беспокойство, безразличие ко всему, если недоступен объект зависимости. Изменения происходят и в мотивационной сфере, то есть личность начинает жить потребностями другого, растворяется в другом и в отношениях с ним. Зависимый человек сначала пребывает в состоянии эйфории, а затем он испытывает слабость, подавленность, возможно состояние апатии, когда отношения прекращаются или другой не соответствует представлениям зависимого человека.

Последствия межличностной зависимости отражаются на отношениях внутри семьи. Аддикт изолируется от общения с близкими людьми, агрессивно ведёт себя и поглощается полностью объектом зависимости. Поэтому личность оказывается в «тупике» своего развития, блокирует этот процесс, что, в свою очередь, мешает совершенствоваться и окружающим его людям.

Вследствие этого данный вид зависимого поведения, особенности людей, склонных к межличностной зависимости нуждаются в более глубоком и детальном изучении, поскольку конструктивные межличностные отношения обеспечивают высокий уровень качества жизни, способствуют раскрытию личностного потенциала, самореализации, обуславливают социальное самоопределение молодых людей, их творческую активность в сложной социально-экономической ситуации страны.

## **Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования**

Цель: выявление характеристик самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости.

Задачи:

1) Выявление уровня выраженности межличностной зависимости у респондентов;

2) Исследование характеристик самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости;

3) Выявление статистически достоверных взаимосвязей характеристик самоактуализации с выраженностью межличностной зависимости;

4) Выявление статистически достоверных различий в характеристиках самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости

5) Выявление гендерных различий в характеристиках самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости.

Объект исследования: межличностная зависимость, характеристики самоактуализации

Предмет исследования: характеристики самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости.

Гипотезы:

1) Характеристики самоактуализации взаимосвязаны с выраженностью межличностной зависимости.

2) Характеристики самоактуализации различаются у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости.

3) Существуют гендерные различия в характеристиках самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью межличностной зависимостью.

## 2.2. Описание выборки исследования

В исследовании приняли участие 102 человека от 20 до 25 лет, из них 48 юношей и 54 девушки. Средний возраст участников: 22 года. Все участники имеют высшее или неоконченное высшее образование, не состоят в официальном браке, выросли в полной семье и проживают в городе Санкт-Петербург.

Из 102 участников 55 участников имеют высокую степень выраженности межличностной зависимости и у 47 участников низкая степень выраженности межличностной зависимости.

В соответствии с рис.2, на гистограмме распределения по полу можно увидеть, что из 55 человек с высокой степенью выраженности межличностной зависимости 28 девушек и 27 юношей.

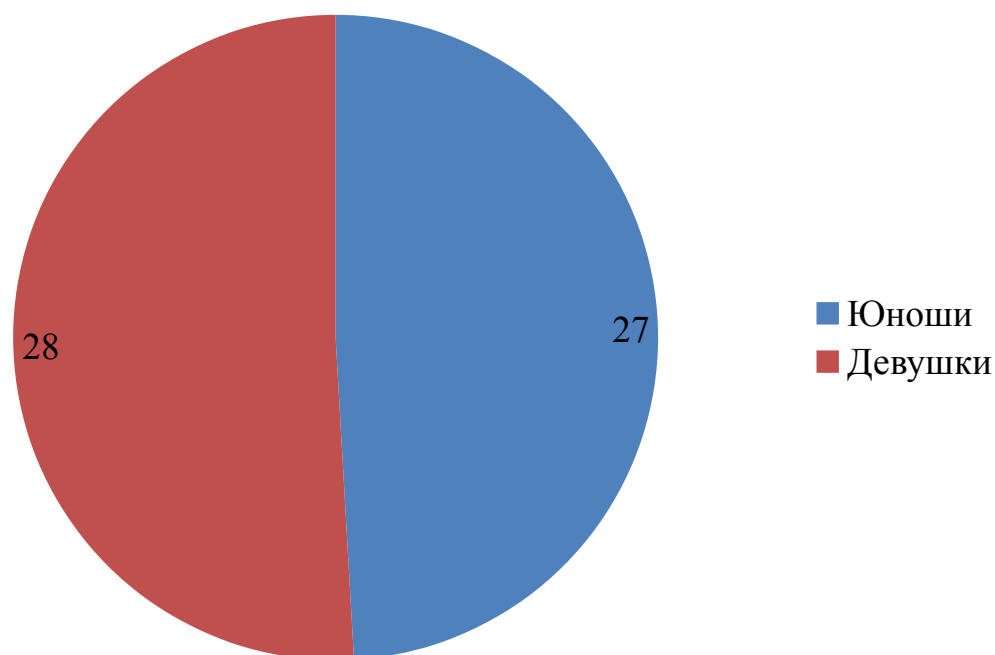


Рис.2. Распределение по полу в группе с высокой межличностной зависимостью.

В соответствии с рис.3, на гистограмме распределения по полу можно увидеть, что из 55 человек с низкой степенью выраженности межличностной зависимости 26 девушек и 21 юноша.



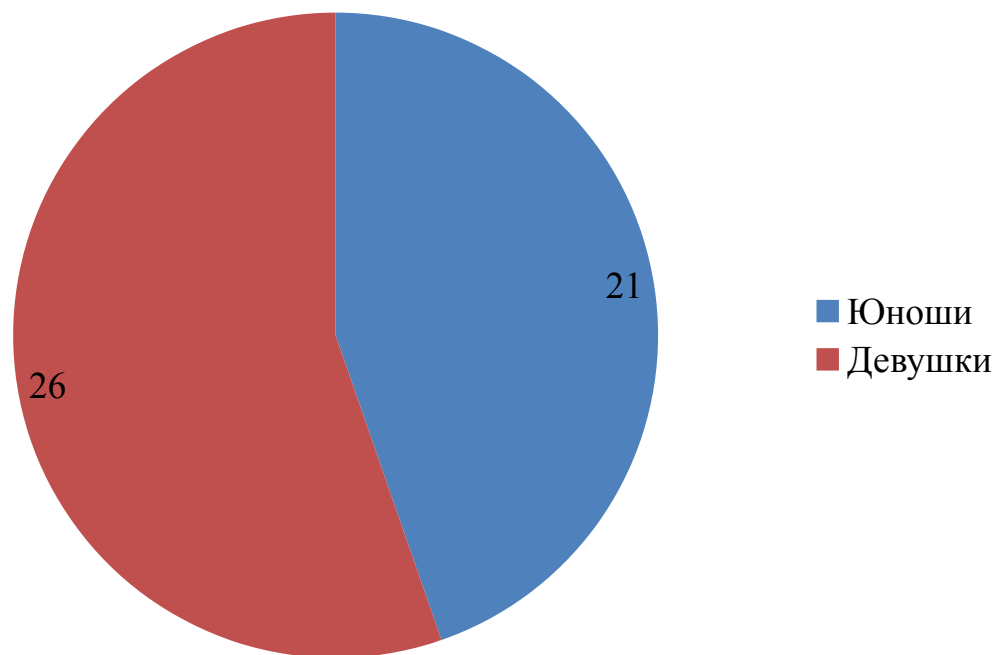


Рис. 3. Распределение по полу в группе с высокой межличностной зависимостью.

### **2.3. Описание методов исследования**

В исследовании использовались следующие методики:

1) Для диагностики уровня самоактуализации личности – Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алесиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз).

2) Для диагностики межличностной зависимости- Опросник межличностной зависимости (Р. Хиршфильд, Г. Клерман и др., адаптация О.П.Макушиной)(Приложение А) .

3) Для измерения степени созависимых моделей поведения в жизни - Шкала созависимости Б. Уайнхолд (адаптация А.С. Кочарян, Е.В. Фроловой ,Н.А. Смаhtiной )(Приложение Б).

## **Самоактуализационный тест (САТ)**

Возможность одномерного описания феномена самоактуализации, сведения ее к одному показателю вызывает у исследователей серьезные возражения, связанные прежде всего с многозначностью и противоречивостью этого конструкта. В связи с этим за рубежом получил широкую известность опросник личностных ориентации Э. Шострома (Personal Orientation Inventory – POI), измеряющий самоактуализацию как многомерную величину. POI был создан в 1963 году в Институте терапевтической/психологии (Санта-Анна, Калифорния).

Методика POI была адаптирована сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) в 1987 году, в результате создан «Самоактуализационный тест» (САТ).

Самоактуализационный тест построен по тому же принципу, что и POI, и состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Суждения не обязательно являются строго альтернативными. Тем не менее, испытуемому предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения. САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Такая структура опросника была предложена Э. Шостромом для POI и сохранена в данном тесте. Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Поддержки. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. 12 дополнительных шкал, таких как ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие агрессии; контактность, познавательные потребности, креативность составляют 6 блоков - по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же

пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

### **Опросник межличностной зависимости Р.Хиршфильда**

Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory) был создан Р. Гиршфильдом совместно с коллегами в 1977 г. и была адаптирована О.П.Макушиной в 2006 году. На протяжении нескольких десятилетий американскими учеными проводилась стандартизация опросника. Многочисленные исследования подтвердили высокую валидность и надежность шкал методики, в настоящее время она широко используется в зарубежной психологии для диагностики межличностной зависимости. В отечественной психологии пока не создано специальной методики, нацеленной на диагностику зависимости в межличностных отношениях, данная адаптированная методика широко используется для диагностики зависимости от другого человека - иначе любовной зависимости, от партнера, в широком понимании этого слова, в детско-родительских отношениях.

Опросник состоит из 48 утверждений, степень согласия с которыми респондент выражает по 4-балльной шкале. Утверждения распределяются по 3 шкалам:

1) Эмоциональная опора на других (ЭО) - потребность в опеке, защите, советах со стороны других, чрезмерная зависимость от внеш. оценки, от чужого мнения;

2) Неуверенность в себе (Н) - предпочтение позиции ведомого, неспособность самостоятельного принятия решения, уступчивость, неуверенность в собственном мнении;

3) Стремление к автономии (А) - самодостаточность, склонность к дистанцированию от других, избегание длительных межличностных связей, стремление к одиночеству.

Итоговое значение зависимости (З) подсчитывается путем суммирования полученных баллов по первым 2 шкалам и вычитания из данной суммы баллов, полученных по третьей шкале:  $Z = ЭО + Н - А$ .

### **Шкала созависимости Б. Уайнхолд**

Шкала созависимости Уайнхолд (The Codependency Self-Inventory Scale) разработана в 1989 г. психологами Берри и Дженей Уайнхолд и была адаптирована А.С. Кочарян, Е.В. Фроловой, Н.А. Смахиной в 2006 году. Тест позволяет оценить уровень выраженности созависимости в отношениях. Опросник широко применяется в научно-исследовательских целях и пользуется популярностью у психологов при проведении как групповых тренингов, так и индивидуальных консультаций.

Шкала состоит из 20 утверждений, которым респондент присваивает от 1 до 4 баллов, в зависимости от того, насколько определение соответствует представлению респондента о себе. Исходя из суммы баллов, определяется степень выраженности созависимости.

### **2.4.Список переменных**

В исследовании для выявления характеристик самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости были использованы следующие переменные:

Таблица 1.Переменные

№п /п	Наименование переменной	Шкала
1	Пол	1-женский 2-мужской
2	Степень выраженности межличностной зависимости	1-люди с высокой межличностной зависимостью 0-люди с низкой межличностной зависимостью

### Продолжение таблицы 1

3	Эмоциональная опора на других	Согласно методике
4	Неуверенность в себе	Согласно методике
5	Автономность	Согласно методике
6	Созависимость	Согласно методике
7	Ориентация во времени	Согласно методике
8	Поддержка	Согласно методике
9	Ценностные ориентации	Согласно методике
10	Гибкость поведения	Согласно методике
11	Сензитивность	Согласно методике
12	Спонтанность	Согласно методике
13	Самоуважение	Согласно методике
14	Самопринятие	Согласно методике
15	Взгляд на природу человека	Согласно методике
16	Синергичность	Согласно методике
17	Принятие агрессии	Согласно методике
18	Контактность	Согласно методике
19	Познавательные потребности	Согласно методике
20	Креативность	Согласно методике

### 2.5. Описание процедуры исследования

Исследование проводилось в конце 2015 года и в начале 2016 года в городе Санкт-Петербург в психологическом волонтерском клубе «Инсайт», в государственном бюджетном учреждении "Дом молодежи "Пулковец" Московского района" и посредством онлайн опроса в интернете. Участникам исследования была предоставлена информация о целях и процедуре проводимого исследования, а также о принципе конфиденциальности информации. Далее участникам предлагалось заполнить вводную анкету, направленную на выявление общей информации (пол, возраст, семейное положение, уровень образования, состав родительской семьи) и набор методик, указанных в пункте 2.3. Каждая методика предварялась предлагаемой ей инструкцией. По результатам опросников на определение степени выраженности межличностной зависимости участник исследования зачислялся в экспериментальную или контрольную группу. В экспериментальную группу вошли респонденты с высокой степенью

межличностной зависимости, в контрольную - респонденты с низкой степенью межличностной зависимости.

## **2.6. Методы математической обработки**

Математическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 20.0. с использованием следующих методов:

1) Т-критерий Стьюдента и критерий U-Манна-Уитни для независимых выборок для выявления различий в характеристиках самоактуализации у людей с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости, а также для выявления гендерных различий в характеристиках самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости.

2) Коэффициент корреляции r-Пирсона и r-Спирмена для выявления взаимосвязей между выраженностью межличностной зависимости и характеристиками самоактуализации.

## **Глава 3. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**3.1. Результаты проверки нормальности распределения всех показателей в группах с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости**

Статистический анализ полученных данных проводился по двум направлениям: анализ различий между группами и анализ корреляций внутри групп.

Предварительно для выбора метода математической обработки были проведены проверка обеих групп на предмет соответствия распределения нормальному по критерию Колмогорова-Смирнова и проверка однородности дисперсий по критерию Ливена. Результаты представлены в таблице 2 и 3.

Таблица 2. Результаты проверки всех переменных обеих групп на предмет соответствия распределения нормальному по критерию Колмогорова-Смирнова

	Переменные	Вероятность нормальности распределения	
		Группа 1 (высокая м. зависимость)	Группа 2 (низкая м. зависимость)
Межличностная зависимость	Эмоциональная опора	0,547	0,614
	Неуверенность в себе	0,326	0,822
	Автономность	0,792	0,554
Созависимость	Созависимость	0,287	0,188
Характеристики самоактуализации	Ориентация во времени	0,181	0,823
	Поддержка	0,969	0,983
	Ценностная ориентация	0,531	0,493
	Гибкость поведения	0,814	0,662
	Сензитивность к себе	0,064	0,359
	Спонтанность	0,034	0,445
	Самоуважение	0,306	0,427
	Самопринятие	0,350	0,343
	Представления о природе человека	0,074	0,219
	Синергия	0,057	0,061
	Принятие агрессии	0,351	0,373
	Контактность	0,336	0,285
	Познавательные потребности	0,122	0,161
	Креативность	0,237	0,630

Как видно из таблицы 2, существенное отклонение от нормальности распределения обнаружено лишь в группе с высокими показателями межличностной зависимости по переменной «Спонтанность». Следовательно для проверки корреляции переменной «Спонтанность» с остальными переменными в группе с высокой межличностной зависимостью необходимо применение коэффициента корреляции  $r$ -Спирмена, а для всех остальных переменных допустимо использование коэффициента корреляции  $r$ -Пирсона.

### 3.2. Результаты проверки однородности дисперсий показателей характеристик самоактуализации

Для проверки однородности дисперсий показателей характеристики самоактуализации был применен критерий Ливена. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты проверки однородности дисперсий показателей характеристик самоактуализации по критерию Ливена

	Переменные	Критерий Ливена	Уровень различий между дисперсиями
Характеристики самоактуализации	Ориентация во времени	6,338	0,013
	Поддержка	0,073	0,778
	Ценностная ориентация	7,008	0,009
	Гибкость поведения	0,050	0,823
	Сензитивность к себе	1,234	0,269
	Спонтанность	1,822	0,180
	Самоуважение	4,606	0,034
	Самопринятие	1,247	0,267
	Представления о природе человека	0,409	0,524
	Синергия	0,164	0,687
	Принятие агрессии	0,019	0,890
	Контактность	2,428	0,122
	Познавательные потребности	0,493	0,484
	Креативность	0,194	0,661



Как видно из таблицы 3, достоверные различия между дисперсиями обнаружены по переменным «Ориентация во времени», «Ценностная ориентация», «Самоуважение». Поэтому для анализа различий между группами по данным переменными был применен критерий U-Манна – Уитни. К остальным переменным был применен критерий t-Стьюдента для независимых выборок.

### **3.3. Результаты проверки достоверности различий в характеристиках самоактуализации у респондентов с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости**

Для проверки гипотезы о различиях в характеристиках самоактуализации у респондентов с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости мы воспользовались критерием t-Стьюдента для независимых выборок и критерием U-Манна-Уитни. Результаты представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4. Описательные статистики по показателям характеристик самоактуализации между группами с высокой и низкой межличностной зависимостью

Переменные	1-люди с высокой м.з. 0-люди с низкой м.з.	Кол-во участников в группах	Среднее
Поддержка	1	55	40,745
	0	47	54,723
Гибкость поведения	1	55	10,455
	0	47	14,340
Сензитивность	1	55	6,436
	0	47	7,340
Спонтанность	1	55	6,200
	0	47	8,596
Самопринятие	1	55	8,418
	0	47	13,213
Представления о природе человека	1	55	5,218
	0	47	6,170
Синергия	1	55	3,691

	0	47	4,702
Принятие агрессии	1	55	6,673
	0	47	9,021
Контактность	1	55	8,382
	0	47	11,957
Познавательные потребности	1	55	5,582
	0	47	6,766
Креативность	1	55	6,218
	0	47	8,447

Обнаружены статистические достоверные различия по показателям характеристики самоактуализации «Поддержка» ( $t=9,790; p<0,001$ ), который является одним из базовых характеристик самоактуализации личности. Результаты показаны на рис.4.

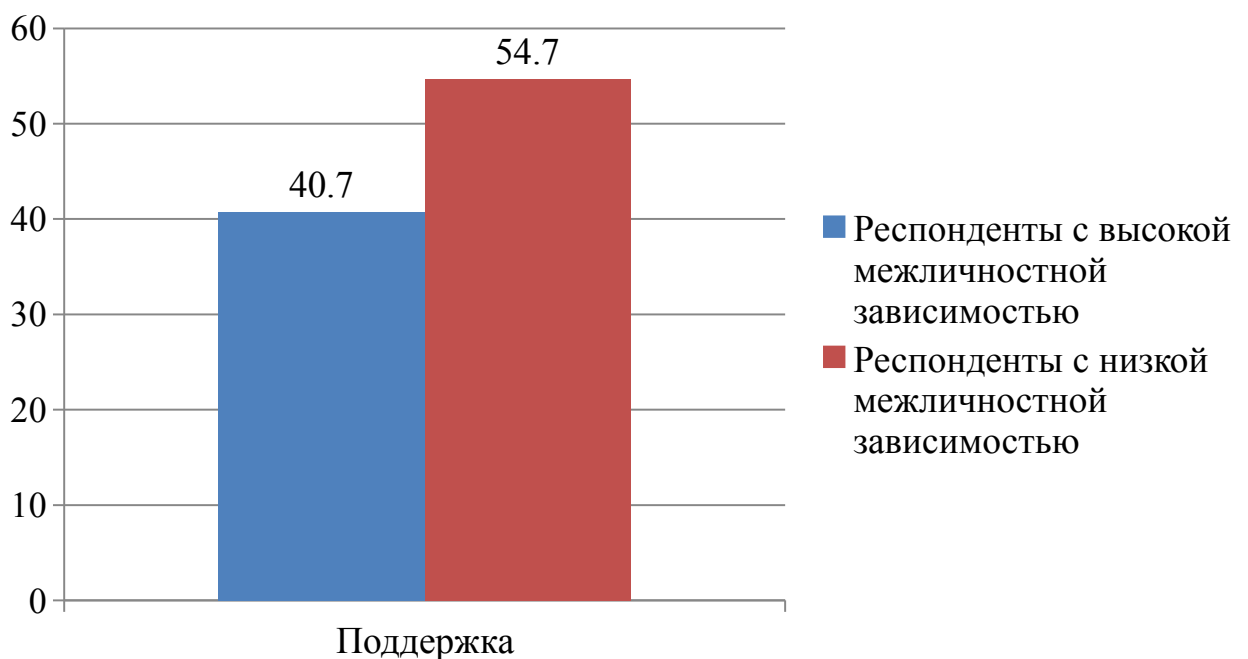


Рис.4. Средние значения показателей характеристики самоактуализации «Поддержка» у групп с высокой и низкой межличностной зависимостью

Также обнаружены статистически достоверные различия по таким параметрам как «Гибкость поведения» ( $t=6,725; p<0,001$ ), «Сензитивность» ( $t=2,160; p<0,05$ ), «Спонтанность» ( $t=5,884; p<0,001$ ), «Самопринятие» ( $t=7,944; p<0,001$ ), «Представления о природе человека» ( $t=3,031; p<0,01$ ), «Синергия» ( $t=4,372; p<0,001$ ), «Принятие агрессии»

( $t=5,629$ ;  $p<0,001$ ), «Контактность» ( $t=6,878$ ;  $p<0,001$ ), «Познавательные потребности» ( $t=3,551$ ;  $p\leq 0,001$ ), «Креативность» ( $t=4,842$ ;  $p<0,001$ ).  
 Результаты представлены на рис.5 и рис.6.

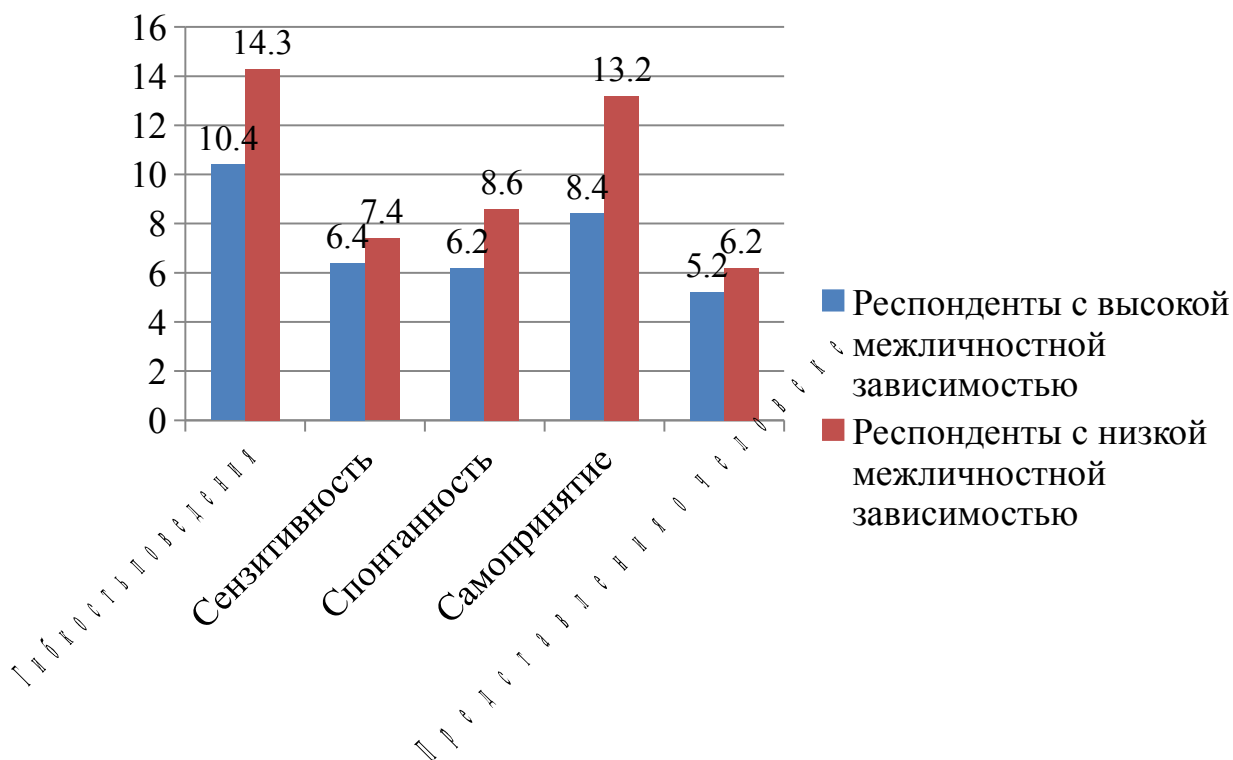


Рис.5. Средние значения показателей характеристик самоактуализации у групп с высокой и низкой межличностной зависимостью

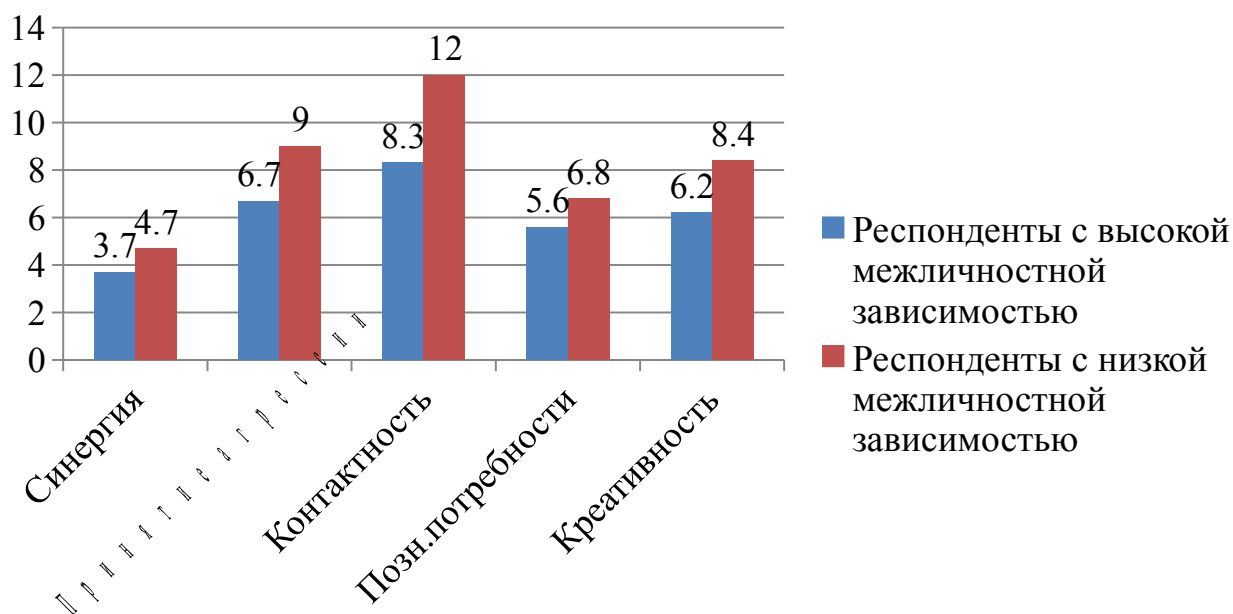


Рис.6.Средние значения показателей характеристик самоактуализации у групп с высокой и низкой межличностной зависимостью

Для выявления различий в тех характеристиках самоактуализации у респондентов с низкой и высокой степенью межличностной зависимости, которые не прошли проверку однородности дисперсий при помощи критерия Ливена мы применили критерий U-Манна-Уитни.Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. Описательные статистики по показателям характеристик самоактуализации между группами с высокой и низкой межличностной зависимостью

Переменные	1-люди с высокой м.з. 0-люди с низкой м.з.	Кол-во участников в группах	Средний ранг
Ориентация во времени	0	47	67,15
	1	55	38,13
Ценностная ориентация	0	47	68,38
	1	55	37,07
Самоуважение	0	47	70,45
	1	55	35,31

Были обнаружены статистически достоверные различия по таким параметрам как «Ориентация во времени»( $t=4,977$ ;  $p<0,001$ ), «Ценностная ориентация»( $t=5,354$ ;  $p<0,05$ ),«Самоуважение»( $t= 6,018$ ;  $p<0,001$ ).Результаты представлены на рис.7.

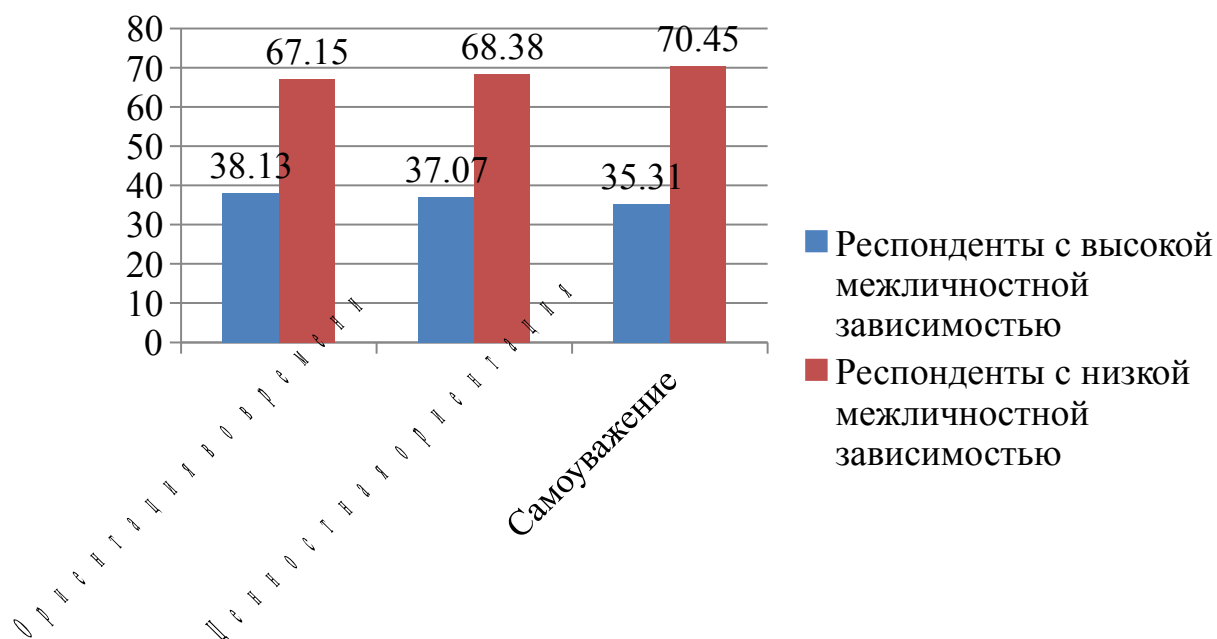


Рис.7. Средние значения показателей характеристик самоактуализации у групп с высокой и низкой межличностной зависимостью

### 3.4. Результаты корреляционного анализа в группе с высокой степенью выраженности межличностной зависимости.

Корреляционный анализ с использованием г-Пирсона, проведенный среди всех параметров, кроме параметра «Спонтанность» по группе с высокой степенью выраженности межличностной зависимости, показал наличие множества корреляций. Результаты представлены на рис.8.

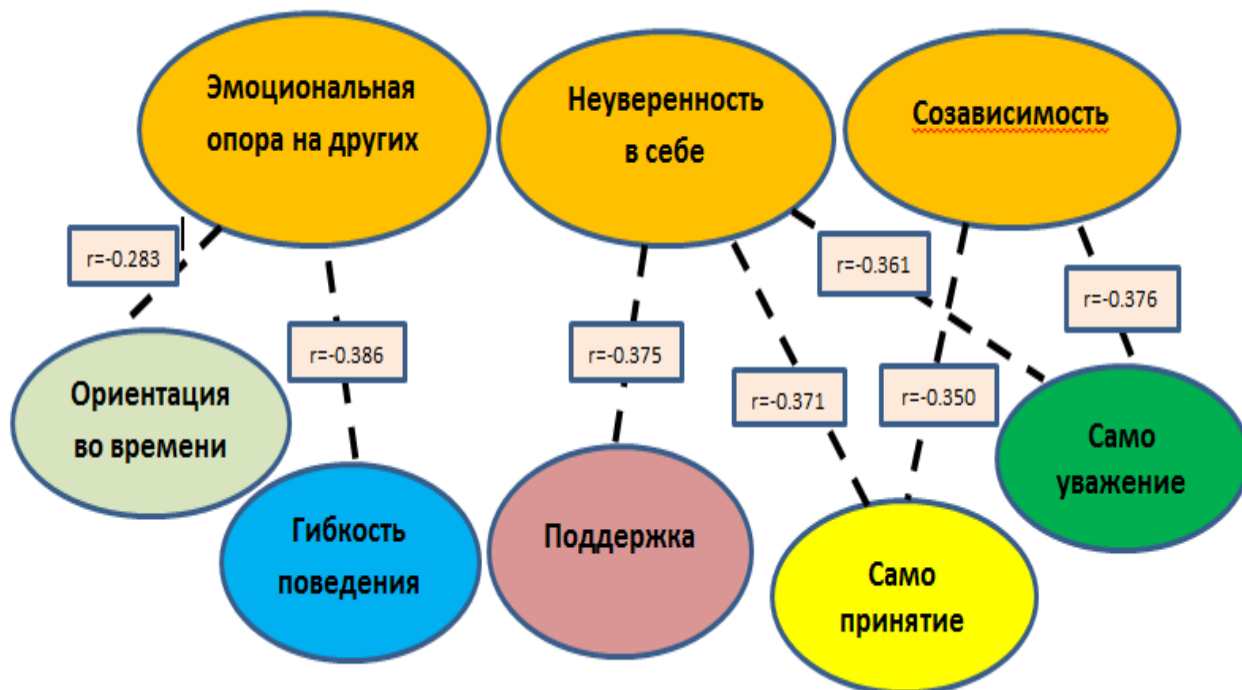


Рис.8. Корреляционная плеяда, отражающая обратные взаимосвязи параметров межличностной зависимости, созависимости и характеристик самоактуализации в группе с высокой степенью выраженности межличностной зависимости  
Обратная взаимосвязь ( $p < 0,01$ )

Примечания:- — — — — —

Как видно из рис.8, статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  обнаружены между показателями «Эмоциональная опора на других» и «Ориентация во времени», «Гибкость поведения», между показателями «Неуверенность в себе» и «Поддержка», «Самопринятие», «Самоуважение», между показателями «Созависимость» и «Самопринятие», «Самоуважение».

В результате корреляционного анализа с использованием r-Спирмена, проведенного для проверки наличия взаимосвязи параметра «Спонтанность» с параметрами межличностной зависимости, достоверных взаимосвязей не было обнаружено.

### 3.5. Представление результатов корреляционного анализа в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости

Корреляционный анализ с использованием  $r$ -Пирсона, проведенный среди всех параметров по группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости, показал наличие множества корреляций. Результаты представлены на рис.9 и рис.10.

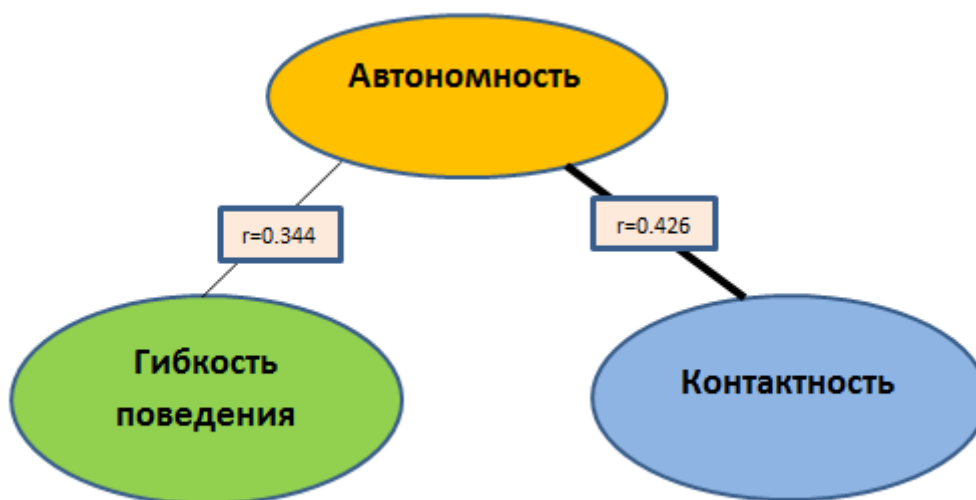


Рис.9. Корреляционная плеяда, отражающая прямые взаимосвязи параметра межличностной зависимости «Автономность» и характеристик самоактуализации в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости

Прямая взаимосвязь ( $p < 0,01$ )

Примечания: 1)

Прямая взаимосвязь ( $p < 0,05$ )

2)

Как видно из рис.9 статистически достоверные прямые взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,05$  обнаружены между показателями «Автономность» и «Гибкость поведения».

А также статистически достоверные прямые взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  обнаружены между показателями «Автономность» и «Контактность».

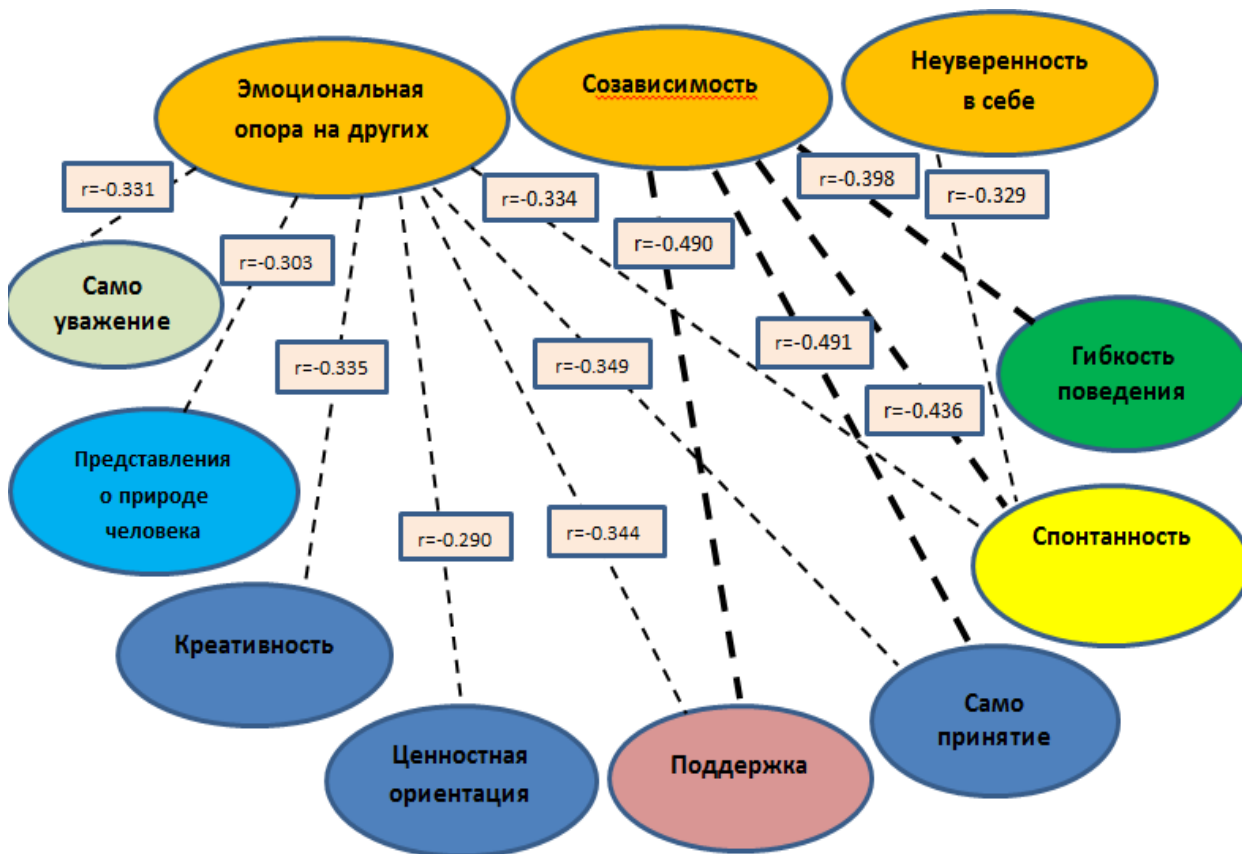


Рис.10. Корреляционная плеяда, отражающая обратные взаимосвязи параметров межличностной зависимости, созависимости и характеристик самоактуализации в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости

Обратная взаимосвязь ( $p < 0,05$ )

Примечания: 1)

Обратная взаимосвязь ( $p < 0,01$ )

2)



Как видно из рис.10 статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  обнаружены между показателями «Созависимость» и «Поддержка», «Спонтанность», «Самопринятие», «Гибкость поведения». Также статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,05$  обнаружены между показателями «Эмоциональная опора на других» и «Поддержка», «Спонтанность», «Ценностная ориентация», «Самопринятие», «Самоуважение» «Креативность», «Представление о природе человека», между показателями «Неуверенность в себе» и «Спонтанность».

### **3.6. Представление результатов проверки достоверности гендерных различий в характеристиках самоактуализации в группах с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости**

Для выявления гендерных различий в характеристиках самоактуализации в группе как с высокой степенью выраженности межличностной зависимости, так и с низкой степенью выраженности межличностной зависимости мы использовали критерий U-Манна-Уитни.

Полученные данные в результате проверки гендерных различий в характеристиках самоактуализации в группе с высокой межличностной зависимостью свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между юношами и девушками. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6. Результаты проверки достоверности гендерных различий по показателям характеристик самоактуализации между группами с высокой степенью выраженности межличностной зависимости

Переменные	1-юноши 2-девушки	Кол-во участников в группах	Средни й ранг	Z	Значимост ь (2- сторонняя)
Ориентация во времени	1	28	27,21	-,377	,706
	2	27	28,81		
Поддержка	1	28	30,09	-,986	,324
	2	27	25,83		
Ценностная	1	28	31,61	-	,087

ориентация	2	27	24,26	1,711	
Гибкость поведения	1	28	27,71	-,135	,892
	2	27	28,30		
Сензитивность к себе	1	28	31,14	-	,129
	2	27	24,74	1,516	
Спонтанность	1	28	31,88	-	,062
	2	27	23,98	1,867	
Самоуважение	1	28	31,46	-	,100
	2	27	24,41	1,646	
Самопринятие	1	28	27,71	-,136	,892
	2	27	28,30		
Представления о природе человека	1	28	27,25	-,364	,716
	2	27	28,78		
Синергия	1	28	27,59	-,200	,841
	2	27	28,43		
Принятие агрессии	1	28	27,68	-,154	,878
	2	27	28,33		
Контактность	1	28	27,57	-,204	,838
	2	27	28,44		
Познавательные потребности	1	28	24,95	-	,139
	2	27	31,17	1,478	
Креативность	1	28	27,04	-,459	,646
	2	27	29,00		

Результаты проверки достоверности различий между юношами и девушками в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимостью показали, что гендерные различия были найдены только по одному параметру характеристики самоактуализации «Самоуважение» ( $t=2,684; p<0,05$ ). Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7. Описательные статистики по показателям характеристик самоактуализации между юношами и девушками в группе с низкой межличностной зависимостью

Переменные	1-девушки 2-юноши	Кол-во участников в группах	Средний ранг
------------	----------------------	-----------------------------------	-----------------

Самоуважение	1	26	19,23
	2	21	29,90

### **3.7.Обсуждение результатов проверки достоверности различий в характеристикам самоактуализации в группах с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости**

Результаты проверки достоверности различий в характеристиках самоактуализации в группах с низкой и высокой степенью межличностной зависимости показали, что у респондентов с низкой степенью выраженности межличностной зависимости по сравнению с респондентами с высокой степенью выраженности межличностной зависимости:

1) более выражена внутренней поддержка. Они склонны придерживаться собственных принципов и обладают более выраженной самодетерминацией. Респонденты с низкой степенью выраженности межличностной зависимости мало подвержены внешнему влиянию, свободны в выборе, не конформны;

2) более выражены способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, разумность при применении некоторых стандартных принципов;

3) более высокая чувствительность к собственным переживаниям и потребностям;

4) более выражена способность открыто проявлять свои чувства, быть в некоторых ситуациях непринужденными;

5) более выражена способность принимать себя такими, какими они есть, со всеми своими недостатками и слабостями;

6) понимание того, что в природе человека сосуществуют добро и зло, бескорыстие и корыстолюбие, бесчувственность и чувствительность;

7) более выражена способность человека осмысленно связывать противоречивые жизненные явления;

8) более выражена способность принимать свою агрессию, понимать то, что агрессивность и гнев свойственны природе человека и могут проявляться в межличностных контактах;

9) более развито умение легко и быстро вступать в контакт, при этом их отношения с людьми не являются поверхностными;

10) более развито стремление к приобретению знаний об окружающем мире;

11) более развита творческая направленность личности;

12) более развито умение рассматривать время в единстве прошлого, настоящего и будущего. Они не склонны откладывать жизнь на завтра, увязать в прошлом, склонны жить в настоящем, воспринимая его, однако, в единстве с прошлым и будущим;

13) более развита ориентация на ценности, присущие самоактуализирующимся людям;

14) более высокая оценка себя, умение нравиться себе при условии, что для этого есть объективные основания. Респондентам с высокой степенью межличностной зависимости присущи:

1) внешняя поддержка, они в большей степени подвержены влиянию внешних сил. Их поведение больше ориентировано на мнение других, а не собственное, для них очень важно одобрение окружающих;

2) догматизм, низкая гибкость поведения в различных ситуациях, жесткая приверженность общим принципам;

3) пониженная чувствительность к своим эмоциям, переживаниям и потребностям;

4) нежелание или опасение открыто проявлять свои чувства;

5) неспособность принимать себя вопреки своей слабости и своим недостаткам;

6) представления о том, что природа человека в сущности плохая, что зло — это самое характерное свойство для природы человека;

7)жизненные противоречия воспринимаются как антагонистические;

8)подавление и непринятие своей агрессии;

9)трудности в общении и установлении близких контактов;

10) слабая выраженность познавательной потребности;

11) менее выраженный творческий потенциал;

12) слабая ориентация во времени: они склонны жить либо прошлым (их мучает раскаяние за совершенные поступки, беспокоят воспоминания о нанесенных ему обидах, они испытывают постоянные угрызения совести), либо жить будущим (строят неосуществимые планы, надеются на невозможное, ставят перед собой нереальные цели).

13)опровержение ценностных ориентаций самоактуализирующейся личности;

14) низкий уровень самоуважения.

Таким образом, сравнительный анализ указывает на различия в характеристиках самоактуализации у респондентов с низкой и высокой степенью межличностной зависимости.

### **3.8.Обсуждение результатов корреляционного анализа в группе с высокой межличностной зависимостью**

В результате корреляционного анализа при помощи г-Пирсона были выявлены статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  между показателями «Эмоциональная опора» и «Ориентация во времени», «Гибкость поведения». Чем выше у респондентов с высокой межличностной зависимостью эмоциональная опора на других, тем ниже у них ориентация во времени и гибкость поведения. Респонденты с высокой межличностной зависимостью, с высокой потребностью в опеке, защите и советах со стороны других склонны к бегству либо в «прошлое», либо в «будущее», у них также понижена способность к эффективной организации времени. Они могут быть неудовлетворены той жизнью,

которая у них есть сейчас и поэтому склонны надеяться на благополучное будущее, которое зависит скорее от обстоятельств и действий других, чем от собственных усилий. Также респонденты с высокой степенью межличностной зависимости при усилении ориентации на других теряют гибкость поведения в различных социальных ситуациях и способность адекватно на них реагировать.

Статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  обнаружены между показателями «Неуверенность в себе» и «Поддержка», «Самопринятие», «Самоуважение». Чем выше неуверенность в себе у респондентов с высокой межличностной зависимостью, тем ниже у них внутренняя поддержка, принятие себя и самоуважение. Неуверенность в себе является одним из ключевых компонентов межличностной зависимости. Респонденты с высокой межличностной зависимостью при возрастании неуверенности в себе ищут внешнюю поддержку. Они, будучи поглощенные целью заполучить одобрение окружения, могут потерять способность самостоятельно формировать свои мнения и суждения, потерять свой внутренний ориентир и не способны адекватно принимать свои слабости и недостатки, уважать себя.

Статистические достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  обнаружены между показателями «Зависимость» и «Самопринятие», «Самоуважение». Эти данные подтверждают полученные ранее результаты, раскрывающие обратную взаимосвязь неуверенности в себе и внутренней поддержки, самопринятия, самоуважения. Респондентам с высокой межличностной зависимостью трудно как мириться со своими недостатками, так и ценить свои достоинства, положительные свойства характера. Самопринятие и самоуважение представляют собой блок самовосприятия, исходя из этого, можно сказать, что у респондентов с высокой степенью межличностной зависимости может быть искажено восприятие себя. Для человека с высокой самодостаточностью, положительным самовосприятием характерно ощущение: "Я достоин

любви и потому любима любим ". У людей с межличностной зависимостью эта логика искажена: "Я любим, значит, я достоин любви", и, следовательно, сама способность вызывать эмоциональную привязанность становится в зависимость от внешнего по отношению к личности обстоятельства - от отношения данного конкретного человека.

В результате корреляционного анализа с использованием г-Спирмена, проведенного для проверки наличия взаимосвязи параметра «Спонтанность» с параметрами межличностной зависимости, достоверных взаимосвязей не было обнаружено.

### **3.9.Обсуждение результатов корреляционного анализа в группе с низкой межличностной зависимостью.**

Корреляционный анализ ,проведенный при помощи г-Пирсона, показал статистически достоверную прямую взаимосвязь на уровне значимости  $p < 0,05$  между показателями «Автономность» и «Гибкость поведения». У респондентов с низкой степенью выраженности межличностной зависимости при повышении автономности повышается и гибкость поведения. Сочетание автономности и гибкости поведения у респондентов с низкой межличностной зависимостью может позволить им на основе свободных и ответственных выборов выстраивать гармоничные отношения с людьми. Респонденты с низкой межличностной зависимостью способны при взаимодействии с другими, с одной стороны, сохранять относительную независимость, самостоятельность, способность принимать во внимание свои внутренние ощущения и ценности и на основе этого выстраивать свое поведение, а с другой стороны, жить в заинтересованном контакте со своим обществом, быть гибким в общении.

Статистически достоверные прямые взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  были обнаружены между показателями «Автономность» и «Контактность». При повышении автономности у респондентов с низкой степенью выраженности межличностной зависимости повышается и их контактность. Респонденты с низкой межличностной зависимостью с

повышением автономности способны устанавливать теплые межличностные взаимоотношения, не обременяя при этом себя ожиданиями и обязательствами.

Эти данные частично соприкасаются с ранее описанными данными о прямой взаимосвязи автономности и гибкости поведения. Обобщая вместе данные о прямой взаимосвязи автономности и контактности, гибкости поведения, можно предположить, что у респондентов с низкой межличностной зависимостью здоровая тенденция к автономности связана с противоположной ей тенденцией к гомономности и эта взаимосвязь является признаком зрелой личности, она может способствовать стремлению к самоактуализации.

Статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,05$  были обнаружены между показателями «Эмоциональная опора» и «Поддержка», «Спонтанность», «Ценностная ориентация», «Самопринятие», «Самоуважение» «Креативность», «Представление о природе человека».

Исходя из этого, чем выше эмоциональная опора на других у респондентов с низкой межличностной зависимостью, тем ниже у них внутренняя поддержка, спонтанность, ценностная ориентация, самопринятие, самоуважение и креативность. У респондентов с низкой межличностной зависимостью при возрастании опоры на заботу и одобрение других снижается внутренняя и творческая направленность, опора на свои ценностные ориентации, способность к более естественному, непосредственному проявлению своих эмоций и чувств, снижается способность принимать противоречивость природы человека и искажается самовосприятие.

Эти данные также могут свидетельствовать о том, что нарушение баланса тенденций автономности и нездоровой гомономности, проявляющейся в доминировании оценок и мнений других людей, социальных норм при детерминации поведения человека, может привести у



респондентов с низкой межличностной зависимостью к снижению самодетерминации, снижению проявления творческой и направленности и искажению восприятия себя в целом.

Статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,05$  обнаружены между показателями «Неуверенность в себе» и «Спонтанность». Чем выше неуверенность в себе у респондентов с низкой межличностной зависимостью, тем менее они спонтанны и свободны в выражении своих потенциалов, в творчестве и любви.

Статистически достоверные обратные взаимосвязи на уровне значимости  $p < 0,01$  были обнаружены между показателями «Зависимость» и «Поддержка», «Спонтанность», «Самопринятие», «Гибкость поведения». Чем выше уровень зависимости у респондентов с низкой межличностной зависимостью, тем ниже у них показатели внутренней поддержки, спонтанности, принятия своих личностных качеств и гибкости поведения в различных жизненных ситуациях. Эти результаты корреляционного анализа тесно переплетаются с данными о взаимосвязи эмоциональной опоры, как компонента межличностной зависимости, с внутренней поддержкой, спонтанностью и самопринятием. Повышение зависимости от общества, от его норм и от поддержки окружающих у респондентов с низкой степенью межличностной зависимости ведет, во-первых, к внутренним проблемам в виде искаженного самопринятия, ослабления внутренней направленности личности, сомнениям в своих ценностях, во-вторых, к проблемам во взаимодействии с людьми, которые проявляются в не гибком поведении, в понижении социальной адаптации, способности и желании открыто проявлять себя в обществе.

### **3.10. Обсуждение результатов достоверности гендерных различий в характеристиках самоактуализации в группах с высокой и низкой степенью выраженности межличностной зависимости**

Результаты проверки достоверности гендерных различий в характеристиках самоактуализации в группе с высокой степенью выраженности межличностной зависимости показали отсутствие гендерных различий в группе. Возможно, отсутствие достоверных различий между юношами и девушками в данной группе связано с малой численностью выборки.

Также были обнаружены статистически достоверные различия между юношами и девушками в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости по параметру характеристики самоактуализации «Самоуважение». У юношей показатели характеристики самоактуализации «Самоуважение» выше, чем у девушек. Это говорит о том, что юноши с низкой степенью выраженности межличностной зависимости больше склонны ценить свои достоинства и положительные качества личности, чем девушки.

## **ВЫВОДЫ**

В ходе написания работы были изучены теоретические вопросы по тематикам межличностной зависимости и характеристикам самоактуализации личности. В процессе исследования была выявлена степень выраженности межличностной зависимости каждого из респондентов, были исследованы их характеристики самоактуализации.

Результаты исследований подтверждают гипотезу о наличии различий в характеристиках самоактуализации у людей с низкой и высокой степенью выраженности межличностной зависимости и гипотезу о наличии взаимосвязи выраженности межличностной зависимости и характеристик самоактуализации. Также была частично подвержена гипотеза о наличии гендерных различий в характеристиках самоактуализации у людей с низкой степенью межличностной зависимости.

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

1) У людей с низкой степенью выраженности межличностной зависимости более высокие показатели характеристик самоактуализации по сравнению с людьми, у которых высокая степень выраженности межличностной зависимости;

2) Обнаружены взаимосвязи характеристик самоактуализации с выраженностью межличностной зависимости в группе как с высокой степенью межличностной зависимости, так и в группе с низкой степенью межличностной зависимости.

Чем выше у людей с высокой степенью межличностной зависимости эмоциональная опора на других, тем ниже у них ориентация во времени и гибкость поведения.

Чем выше неуверенность в себе у людей с высокой степенью межличностной зависимости, тем ниже у них внутренняя поддержка, принятие себя и самоуважение.

Чем выше созависимость у людей с высокой степенью межличностной зависимости, тем ниже у них самоуважение и самопринятие.

У людей с низкой степенью межличностной зависимости при повышении автономности повышается и гибкость поведения.

При повышении автономности у людей с низкой степенью выраженности межличностной зависимости повышается и их контактность.

Чем выше эмоциональная опора на других у людей с низкой степенью межличностной зависимости, тем ниже у них внутренняя поддержка, спонтанность, ценностная ориентация, самопринятие, самоуважение и креативность.

Чем выше неуверенность в себе у людей с низкой степенью межличностной зависимости, тем менее они спонтанны и свободны в выражении своих потенциалов, в творчестве и любви.

Чем выше уровень зависимости у людей с низкой степенью межличностной зависимости, тем ниже у них показатели внутренней поддержки, спонтанности, принятия своих личностных качеств и гибкости поведения в различных жизненных ситуациях.

3) Гендерных различий в характеристиках самоактуализации у людей с высокой степенью выраженности межличностной зависимости не было обнаружено. Но были обнаружены гендерные различия в такой характеристике самоактуализации как «Самоуважение» у людей с низкой степенью выраженности межличностной зависимости.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная работа представляет собой исследование характеристик самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости.

Предметом исследования явились характеристики самоактуализации и межличностная зависимость. В исследовании приняли участие 102 человека от 20 до 25 лет, из них 48 юношей и 54 девушки. Из 102 участников 55 участников имеют высокую степень выраженности межличностной зависимости и у 47 участников низкая степень выраженности межличностной зависимости. В исследовании использовались следующие методики: самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз), опросник межличностной зависимости (Р. Хиршфильд, Г. Клерман и др., адаптация О.П.Макушиной), шкала созависимости Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд (адаптация А.С. Кочарян, Е.В. Фроловой, Н.А. Смахиной).

Перед проведением исследования был проведен анализ литературы по соответствующей тематике, а после проведения исследования были обобщены и проанализированы полученные результаты, рассмотрен ряд гипотез, сделаны выводы о их достоверности. Была достигнута цель: были выявлены характеристики самоактуализации у людей с разной выраженностью межличностной зависимости. Была подтверждена гипотеза о достоверности различий в характеристиках самоактуализации у людей с высокой и низкой степенью межличностной зависимости. Люди с низкой степенью межличностной зависимости имеют более высокие показатели по характеристикам самоактуализации, нежели люди с высокой степенью выраженности межличностной зависимости. Также была подтверждена гипотеза о наличии взаимосвязи характеристик самоактуализации в группе

как с низкой степенью выраженности межличностной зависимости, так и с высокой межличностной зависимостью. Частично была подтверждена гипотеза о достоверных различиях между девушками и юношами в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости.

Таким образом, проведенное исследование вносит вклад в понимание того, каким образом взаимосвязаны межличностная зависимость и характеристики самоактуализации и какими характеристиками обладают люди с разной выраженностью межличностной зависимости. Однако наше исследование имеет свои ограничения: частично подтверждена гипотеза о наличии гендерных различий в группе с низкой степенью выраженности межличностной зависимости в силу малой численности как мужчин, так и женщин в каждой группе .

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1.Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.- 294 с.
- 2.Абульханова-Славская К. А. Типология личности и гуманистический подход. // Гуманистические проблемы психологической теории. М.,Наука 1995. -С.41-45.
- 3.Абульханова-Славская К. А. Личностная регуляция времени // Психология личности в социалистическом обществе: В 2 ч. — Ч. II. Личность и ее жизненный путь. — М.: Наука, 1990. — 295 с.
- 4.Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. - 288с.
- 5.Ананьева Г. А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью / Г. А. Ананьева. – М.: Медицина, 2001. – 201 с. – Режим доступа: <http://www.adic.org.ua/mater-2/codependence/content.htm>
- 6.Битти М. Алкоголик в семье или преодоление созависимости / М. Битти. - М. : Физкультура и спорт, 1997. – 124 с.
- 7.Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Академический проект, 2004. – 477 с.
- 8.Братусь Б.С. Аномалии личности М.: Мысль, 1988.— 301 с.
- 9.Весна Е.Б. Психологические закономерности и механизм процесса социализации-индивидуализации в онтогенезе: дис. д-ра психол. наук: 19.00.13. – М., 1998. – С.145–147.
- 10.Винникот, Д.В. Семья и развитие личности: мать и дитя / Д.В. Винникот. – Екатеринбург: Литур, 2004. – С. 26–145.
- 11.Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Замысловатый танец современной пары // Семейная психология и семейная терапия. – М., 2000. – №1. – С.3–11
- 12.Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. М.: Роспед агентство, 1995.- 44 с.

13. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев: Наукова думка, 1988. - 144 с.
14. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. - СПб. : Речь, 2004. - 215с.
15. Короленко, Ц.П. Социодинамическая психиатрия/ Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 2000. – 460 с.
16. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития Текст. / Ц.П. Короленко. Обзорение психиатрии и медицинской психологии. - 1991. - №1. - С. 8-15.
17. Котляров А.В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый. -М., 2006. – 480 с.
18. Кочарян А.С., Коровицкая В.В., Жидко М.Е., Кочарян И.А. Психологические модели зависимых расстройств // Вестник Харьковского университета.- 2004. - № 616. – С. 123-126
19. Кочарян А. С. Синдромы невротической любви / А.С. Кочарян, А.В. Коцарь // Вестник Харьковского национального университета. Серия психология. – 2000. – № 498. – С. 68 – 72.
20. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. /А.Н Леонтьев - М.: Академия, 2004. - 121 с.
21. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности// Психологический журнал. Том 21, 2000 - №1 с. 15-25
22. Леонтьев Д.А Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур. М.: Смысл, 1997, с.156-176.
23. Литвиненко В.И. Зависимая семья Текст. / В.И. Литвиненко. Полтава, 1999. - 50 с.
24. Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения.– Воронеж, 2006. – 80 с.



- 25.Макушина О.П. Психология зависимости.– Воронеж, 2007. – 80 с.
- 26.Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу - СПб.: Евразия, 2002. - 432 с.
- 27.Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 2010. - 352 с.
- 28.Маслоу А. Психология бытия. М.: "Рефл-бук" – К.: "Ваклер", 1997 – с.304
- 29.Москаленко, В. Зависимость: семейная болезнь / В. Москаленко. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 352 с.
- 30.Москаленко В.Д. Жёны больных алкоголизмом. // Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 91-97.
- 31.Москаленко В.Д. Ребёнок в «алкогольной» семье: психологический портрет // Вопросы психологии. 1991. № 4. С. 65-73.
- 32.Москаленко В.Д. Созависимость — новая болезнь? //Ж. неврологии и психиат. им. С.С. Корсакова .— 1994 —№6.—С. 95-99.
- 33.Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй;Пер. с англ. Т.К. Кругловой. -М.: Класс, 2001. -132.
- 34.Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
- 35.Никишина, В.Б. Состояние зависимости: метапсихологический анализ / В.Б. Никишина, И.В. Запесоцкая. – Курск: КГМУ, 2012. – 252 с.
- 36.Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт - М: Смысл, 2002. - 464 с.
- 37.Осинская С.А. Значимые факторы развития первич- ной созависимости / С.А. Осинская // Сибирский психологический журнал. – Томск, февраль 2012. – С. 18–22.
- 38.Перлз Ф. Гештальт-семинары. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 1998. - 330 с.
39. Перлз Ф. Гештальт- подход и Свидетель терапии: пер. с англ. М.: Либрис, 1996. 235 с.

- 40.Проценко Е.Н. Созависимость как психологическая категория. URL: <http://liferoute.ru/main/15-sozavisimost-kak-psixologicheskaya-kategoriya.html>
- 41.Робин Ж.-М. Гештальт-терапия. М.: Эйдос, 1996.
- 42.Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс - М.: Прогресс, 1998. - 480 с.
- 43.Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО Пресс, 1999. – 464с.
- 44.Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. М., .: "Рефл-бук" – К.: "Ваклер" 1997. 320с.
- 45.Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1990. № 2. С. 58-65.
- 46.Рубинштейн, С.Л. - Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2004. - 720 с.
- 47.Слободчиков В. И., Исаев Е. И. С48 Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М.: Школа-Пресс, 1995. — 384 с.
- 48.Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / перевод с англ. А. Г. Чеславской – М.: Независимая фирма «Класс», 2003. –224 с.
- 49.Уайнхолд, Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд. – СПб.: ИГ «Весь», 2011. – 528 с.
50. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с
51. Франкл В. Доктор и душа. СПб.:Ювента, 1997.-287 с.
52. Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1995. 256 с.
- 53.Хемфелт Р. Минирт Ф. Майер П. Выбираем любовь: Борьба с созависимостью. / Пер. с англ. – М.: Триада, 2004. – 320 с.
- 54.Хорни К. Невротическая личность нашего времени // К. Хорни. Собр. соч. в 3 т. Т. 1. – М., 1997

- 55.Хорни К. Наши внутренние конфликты Конструктивная теория невроза / К. Хорни; пер. с англ. В. Светлова. — 2-е изд. — М.: Академический Проект, 2008. - 224с.
- 56.Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
- 57.Шорохова, О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. – СПб.: Речь, 2002. – 136 с.
- 58.Шостром Э. Анти-Карнеги / Э. Шостром. Прихоти удачи / Д. Карнеги ;Минск : Попурри, 1999. - 400 с.
59. Allport, G. W. The person in psychology: Selected essays by Gordon W. Allport. Boston, MA: Beacon Press. 1968. p.15
- 60.Beattie M. Beyond Codependency (And getting better all the time). -Hazelden.- 1989.-252p.
- 61.Berne E. Principles of group treatment. New York: Oxford University Press, 1966.-p.405
- 62.Bornstein R.F. The dependent personality. N.Y.: Guilford Press, 1993. P. vii, 21-27, 175-178.
- 63.Bornstein R. F. From Dysfunction to Adaptation: An Interactionist Model of Dependency. Annual Review of Clinical Psychology, 2012 Vol. 8: p. 291-316
- 64.Larsen, Earnie. 1985. *Stage II Recover: Life Beyond Addiction*. San Francisco: Harper & Row.
- 65.Rogers, Carl R. "The Actualizing Tendency in Relation to 'Motives' and to Consciousness." In *Nebraska Symposium on Motivation*. Ed. Marshall R. Jones. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1966. Voll.11 p.1-24
- 66.Subby, R. (1984). Inside the chemically dependent marriage. In U.S. Journal of Drug, Alcohol Dependency (Eds.), Codependency, (25-29). Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- 67.Weinhold, Barry & Hillferty, Judy. 1983. «The Self-Esteem Matrix: A Tool for Elementary Counselors», Elementary School Guidance and Counseling. 17: 243-251.

68. Weinhold, Barry. 1988. *Playing Grown-Up Is Serious Business: Breaking Free of Addictive Family Patterns*. Walpole, NH: Stillpoint International.
69. Young E. Co-alcoholism as a disease: implications for psychotherapy // *J. Psychoactive Drugs*. 1987. - Vol. 19, N.3. - P. 257-268.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест на межличностную зависимость (любовную, от партнера, в детско-родительских отношениях). Методика Р. Гиршфильда, адаптация О.П. Макушиной:

### **Инструкция.**

При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 балл - не характерно для меня;
- 2 балла - немного характерно для меня;
- 3 балла - вполне характерно для меня;
- 4 балла - очень сильно характерно для меня».

### **Вопросы-утверждения опросника.**

1. Я предпочитаю находиться в одиночестве.
2. Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.
3. Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.
4. Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).
5. Я бы скорее был ведомым, чем лидером.
6. Я верю, что люди могли бы сделать гораздо больше для меня, если бы они хотели.
7. Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.
8. Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.
9. Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.
10. Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми я, вероятно, встречу жизни.
11. Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие, - это я.
12. Мысль о потере близкого друга ужасает меня.
13. Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.

14. Я полагаюсь только на себя.
15. Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то особенного.
16. Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.
17. Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.
18. Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.
19. Я легко обескураживаюсь, когда не получаю того, в чем я нуждаюсь, от окружающих.
20. В споре я легко уступаю.
21. Мне не надо многого от других.
22. У меня должен быть один человек, который жил бы специально для меня.
23. Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим людям.
24. Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.
25. Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.
26. Я никогда не бываю более счастлив, чем когда люди говорят, что я хорошо выполнил свою работу.
27. Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или кинофильме до тех пор, пока я не узнаю мнение об этом других людей.
28. Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить что-нибудь важное для меня.
29. Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.
30. В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.
31. Я ни в ком не нуждаюсь.
32. Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.
33. Я склонен воображать худшее, если любимый человек не прибыл, как ожидалось.
34. Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.
35. Я склонен ожидать слишком многого от других.
36. Я не люблю покупать одежду самостоятельно.
37. Я склонен к одиночеству.

38. Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.
39. Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.
40. Даже если большинство людей отвернутся от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.
41. Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочароваться.
42. На меня не влияет, что люди думают обо мне.
43. Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.
44. Я очень уверен в своих суждениях.
45. У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.
46. У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.
47. Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.
48. Меня не волнует, что другие думают обо мне.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник определения созависимости Б. Уайнхолд

### **Инструкция:**

Вам предлагается 20 утверждений, которые нужно оценить применительно к себе по шкале от 1 до 4 баллов. При этом 1 балл означает ответ «никогда», 2 - «иногда», 3 – «часто», 4 – «почти всегда». Отвечайте, не думая слишком долго над каждым утверждением, обычно первый ответ, который приходит в голову, является самым точным.

### **Вопросы-утверждения опросника**

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
3. Мне тяжело выражать свои чувства.
4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.
5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
7. Я боюсь быть отвергнутой (отвергнутым).
8. Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
9. Мне трудно принимать решения.
10. Я склонен (склонна) полагаться на мнение других, а не действовать по своему усмотрению.
11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.



13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
14. Я считаю, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (контролирующей).
16. Я слишком лоялен (добр) к другим, даже когда эта доброта (лояльность) не оправдывается.
17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».
18. Я очень толерантен (терпим, способен переносить ) к непоследовательности и смешанным поручениям.
19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» (нужной), и пытаюсь затем сохранить их.