

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ  
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра общей и педагогической психологии

Бадова Наташа Валерьевна

**СИСТЕМНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О  
СЕБЕ И ПАРТНЕРЕ У ЛИЦ, СКЛОННЫХ К  
СОЗАВИСИМЫМ ОТНОШЕНИЯМ**

Выпускная квалификационная работа  
на присвоение квалификации: «Магистр»  
Направление подготовки: 37.04.01 - «Психология»  
Профиль - «Психология в социальной сфере и  
профессиональной деятельности»

Научный руководитель:

канд. психол. наук,

доц. кафедры общей и

педагогической психологии,

Е.Е. Басанова

К защите в ГЭК рекомендуется  
Решение кафедры от \_27.05.2020 г.  
Протокол №7  
Заведующий кафедрой общей и  
педагогической психологии  
проф. И.В. Боязитова \_\_\_\_\_

Пятигорск - 2020

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ИЗУЧЕНИИ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	11
1.1. Развитие системного подхода в отечественной психологии.....	11
2.1. Теоретические основы системного исследования.....	20
1.3. Теоретические представления о созависимых отношениях в отечественной и зарубежной литературе.....	28
Выводы по главе 1:.....	37
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	39
2.1. Организация и ход исследования.....	39
2.2. Методики исследования.....	41
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ И ПАРТНЕРЕ У ЛИЦ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМЫМ ОТНОШЕНИЯМ.....	48
3.1. Общая характеристика выборки.....	48
3.2. Статистический анализ исследуемых показателей в группах с различным уровнем склонности к зависимым отношениям до реализации программы психологической поддержки лицам, склонным к зависимым отношениям.....	50
3.3. Теоретическая модель программы психологической поддержки лиц, склонных к созависимым отношениям.....	62
3.4. Статистический анализ исследуемых показателей у лиц, склонных к зависимым отношениям, до и после реализации программы психологической поддержки.....	71
3.5. Сравнительный анализ показателей склонности к зависимому поведению контрольной группы и экспериментальной группы после участия в программе психологической поддержки.....	81
Выводы по главе 3:.....	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	86

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Наиболее востребованным в современной научной психологии является системный подход. Системный подход подразумевает исследование предмета с позиции организованного целого, который наделен определенными свойствами, не сводящимися к свойствам его частей. Специфика системного подхода заключается в описании, затем в объяснении, и, наконец, в понимании функциональных механизмов объектов действительности. Он предполагает, что разнообразные свойства объектов внутренне взаимосвязаны между собой и образуют целостный, качественно иной конгломерат психологических явлений. Системный подход возник в противовес редукционизму, дробящему целостные объекты на части, при таком подходе определенные свойства объектов теряют свою специфичность и размываются. Фокус редукционизма сосредотачивается на одном из свойств, вызывающем интерес у данного, конкретного исследователя. Таким образом, наука получает противоречащие друг другу факты.

В рамках системного подхода В.С. Мерлином была разработана теория интегральной индивидуальности. Под интегральной индивидуальностью понимается сложноорганизованная система многоуровневых, многомерных свойств организма от биологических до социальных, взаимовлияющих и взаимообогащающих друг

друга. Итак, теория интегральной индивидуальности следует принципу системности, иерархичности и взаимодополняемости.

В Пятигорской психологической школе ведется работа по исследованию в рамках системного подхода, а именно теории интегральной индивидуальности, различных проблем современной психологии, в том числе и проблеме межличностного взаимодействия. Так, Е.Я. Михитарьянц изучала продуктивность совместной деятельности у взаимосимпатизирующих, взаимоотталкивающих и нейтральных партнеров. В экспериментальной работе А.А. Урусова рассматривалось эффективность взаимодействия в учебных диадах в зависимости от направленности личности. Е.Е. Митичкина (Басанова) вела работу по исследованию влияния уровней интегральной индивидуальности на стабильность супружеских взаимоотношений и тип детско-родительских взаимоотношений.

Данное исследование направлено на изучение образов себя и партнера у лиц, склонных к созависимым отношениям, с позиции системного подхода. В современном обществе проблема созависимого поведения является одной из наиболее острых, поскольку человек начинает терять контроль над происходящими событиями, экономическую и социальную стабильность, переживает переоценку ценностей и разрушение стереотипов. Неуверенность в себе и завтрашнем дне, отсутствие самостоятельности и самодостаточности, навыков установления близких эмоциональных связей, деструктивные жизненные сценарии,

нарушение привязанности - все это может порождать созависимые отношения.

Впервые созависимые отношения стали рассматриваться в контексте различных видов зависимостей: алкогольной, наркотической, игровой и т.д. Сегодня понятие созависимых отношений распространяется на межличностные отношения, сопровождаемые различными видами насилия от физического до психологического, на отношения, в которых один человек не мыслит своего существования без другого человека, при этом образ себя и образ партнера значительно искажается.

**Степень научной разработанности проблемы исследования.** Основные идеи системного подхода в отечественной психологии были заложены и начали разрабатываться Б.Г. Ананьевым, Б.Ф. Ломовым, В.С. Мерлином, В.Д. Шадриковым и В.А. Ганзенем. В современной психологии их идеи продолжают развивать В.В. Белоус, А.И. Щebetенко, В.А. Барабанщиков, И.В. Боязитова, Л.В. Мищенко и многие другие. Е.Е. Басанова разрабатывала проблему системного подхода к детско-родительским и супружеским отношениям.

Созависимые отношения и особенности личности, склонной к созависимым отношениям в отечественной психологии изучали В.Д. Москаленко, Н.В. Дмитриева, Ц. П. Короленко, Е.В. Емельянова, О.А. Шорохова, Н.М. Манухина. В зарубежной психологии проблемами созависимых отношений занимались М. Битти, П. Майер, Р.Сабби, Э. Ларсен, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд и др.

**Целью исследования** является системное исследование особенностей формирования представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям.

**Объектом исследования** выступили личностные особенности лиц, склонных к созависимым отношениям.

**Предметом исследования** стали представления о себе и партнере лиц, склонных к созависимым отношениям.

**Задачи исследования** заключаются в следующем:

1. Провести теоретический анализ основных положений и достижений системного подхода, его принципов и критериев.

2. Проанализировать понятие «созависимые отношения», их виды, особенности лиц, склонных к созависимым отношениям, пути преодоления созависимости.

3. Разработать программу диагностического исследования созависимого поведения и уровней интегральной индивидуальности, как одного из направлений системного подхода, у лиц, склонных к созависимому поведению.

4. Провести сравнительный анализ и описать особенности функционирования уровней интегральной индивидуальности, их взаимосвязи и взаимовлияния у лиц, склонных к созависимому поведению, и независимых лиц.

5. Разработать, методологически обосновать модель и программу психологической помощи лицам, склонным к созависимым отношениям, на основе полученных экспериментальных данных.

**Гипотеза** исследования гласит, что представления о себе и партнере у лица, склонностью к созависимым

отношениям, имеют качественные отличия от представлений о себе о партнере у независимых лиц.

**Теоретико-методологической основой исследования** выступили: 1) представление о системной организации психических процессов и функций (Б.Г. Ананьев); 2) принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн); 3) теория функциональной системы (П.К. Анохин); 4) версия системного подхода Б.М. Ломова; 5) интегративный подход к индивидуальности (В.С. Мерлин, В.В. Белоус).

**Эмпирические основы исследования** включают следующий методический инструментарий: для выделения лиц, склонных к созависимому поведению применялся «Тест профиля отношений» Р. Борнштейна (адаптация О. П. Макушиной), для диагностики психодинамического уровня интегральной индивидуальности применялся опросник «Профиль чувств в отношениях» Л.В. Куликова; личностный уровень интегральной индивидуальности диагностировался с помощью методики самоотношения (МИС) Пантелеева; социально-психологический уровень интегральной индивидуальности измерялся с применением методики Т.Лири.

Исследование проводилось на базе кафедры общей и педагогической психологии ФГБОУ ВО «ПГУ». В исследовании приняли участие 65 человек, из них 50 девушек и 15 юношей в возрасте от 18 до 23 лет.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Системный подход, разрабатываемый в современной психологической науке, является универсальным к исследованию любых объектов действительности, а также

более информативным и глубоким, раскрывающим различные взаимосвязи отдельных свойств личности, в отличие от редуционистского подхода.

2. Структура интегральной индивидуальности лиц, склонных к зависимым отношениям, имеет принципиально качественные отличия от структуры интегральной индивидуальности лиц, не склонных к созависимым отношениям.

3. В представлении о себе у лиц, склонных к зависимым отношениям, (на личностном уровне интегральной индивидуальности) преобладают негативные установки: низкая самооценка, неуверенность в себе, ригидность, внутренняя конфликтность. В представлении о партнере преобладают удаляющие чувства, в представлении о себе преобладают апатические и меланхолические чувства.

4. Программа психологической поддержки лицам, склонным к созависимым отношениям, направлена на снижение уровня межличностной зависимости, развитие и гармонизацию разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, формирование у респондентов более продуктивного представления о себе и партнере. В данную программу включен комплекс методик и технологий, корректирующих природные уровни и развивающие социальные уровни интегральной индивидуальности.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что реализовано исследование особенностей формирования представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям, с позиции системного подхода, а именно теории интегральной индивидуальности.



### **Теоретическая значимость исследования.**

Расширено представление об универсальности теории интегральной индивидуальности и системного подхода в исследовании особенностей функционирования зависимых межличностных отношений. Доказано, что представления о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям, имеют качественные отличия от представлений у независимых лиц.

### **Практическая значимость исследования**

заключается в том, что полученные теоретические и экспериментальные результаты исследования можно применять в психодиагностической, психоконсультативной, психокоррекционной работе с созависимыми лицами, а также в психопрофилактической работе с широкой аудиторией. Данные, полученные с позиции системного подхода, можно использовать при подготовке психологов бакалавров и магистров при изучении дисциплин «Методологические основы психологии», «Теоретические и методологические проблемы психологии», «Общая психология», «Социальная психология», «Психологическое консультирование» и другие.

Программа психологической поддержки с созависимыми лицами внедрена коммерциализирована.

**Апробация исследования** проводилась на научно-практических конференциях студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодая наука» в ФГБОУ ВО «ПГУ» (г.Пятигорск, 2019; 2020)

**Структура диссертации.** Диссертационная работа состоит из трех глав, введения, заключения,

библиографического списка и приложений. Объем работы без приложений включает 97 страниц.

В главе 1 «Методологические и теоретические основы системного подхода в изучении созависимых отношений» представлен анализ развития системного подхода в отечественной психологической науке, раскрыты основные методологические концепции С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова, Б.Б. Косова, Э.А. Голубевой, В.С. Мерлина и других ведущих учёных.

В рамках теоретических основ системного подхода раскрыта структура индивидуальности, состоящая из биологических, психологических, личностных и социальных свойств. Рассмотрены системные методы исследования: лонгитюдный метод, генетический, синтетический, аналитический, дедуктивный, индуктивный и композиционный.

Также рассмотрены представления о созависимых отношениях в отечественной и зарубежной литературе. Среди зарубежных концепций наиболее популярна теория Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд. Среди отечественных теорий наиболее разработанными являются теория О.П. Макушиной, В.И. Москаленко.

Во введении раскрывается актуальность исследования, объект, предмет, цель и задачи исследования, формулируются основная и дополнительные гипотезы исследования, подчеркивается теоретическая и практическая значимость исследования, обосновывается методологическая основа исследования и степень

разработанности проблемы в отечественной и зарубежной науке.

В главе 2 «Организация и методика исследования» выделены основные этапы системного исследования представлений о себе и партнере у созависимых лиц, проанализированы и описаны валидные и апробированные методики исследования. Составлен перечень основных показателей исследования.

В главе 3 «Экспериментальное исследование представлений о себе и партнере у лиц, склонных к зависимым отношениям» подробно описана выборка исследования, проанализированы результаты сравнительного анализа представления о себе и партнере у лиц, склонных и несклонных к зависимым отношениям. Представлена программа психологического сопровождения лиц, склонных к зависимым отношениям, её модель, основные этапы и методы реализации.

Проведен сравнительный анализ основных показателей исследования в экспериментальной группе до и после участия в программе психологического сопровождения лиц, склонных к зависимым отношениям. Доказана эффективность данной программы.

В заключении подводятся основные результаты диссертационного исследования, формулируются окончательные выводы о различных представлениях о себе и партнере у лиц, склонных и несклонных к зависимым отношениям, а также об эффективности программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

Библиографический список состоит из 107 источников литературы, из них 4 на иностранном языке.

В приложении представлены методики исследования.

# **ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ИЗУЧЕНИИ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ**

## **1.1. Развитие системного подхода в отечественной психологии**

В отечественной психологии в рамках разработки системного подхода принято выделять три этапа. Первый этап датируется периодом 50-70-е гг. XX в., и связан с появлением в научных изданиях термина «система». Второй этап разработки системного подхода распространяется на 70-90-е гг. XX в. Именно тогда в психологии появляется термин «системный подход», обосновываются его методологические основы и возможности. Этот период ещё называют периодом расцвета системного подхода. В период третьего этапа, начиная с 90х гг. XX в. и до 2005г., происходит переоценка системного подхода, его громоздкость и обширный математический аппарат порождают разочарование и отбрасывают науку вновь к редуccionистскому подходу<sup>1</sup>.

Одним из первых, кто сформулировал целостный антропологический принцип исследования, был выдающийся учёный, основоположник отечественного патопсихологического направления и рефлексологии - академик В.М. Бехтерев. В.М. Бехтерев подчеркивал необходимость всестороннего исследования личности в

---

<sup>1</sup> . Иванова Т. А. История и современное состояние системного подхода в отечественной психологии. /Дис. канд. психол. наук. - Пермь. 2005. - 209 с.

совокупности всех её свойств и высказал идею, что «каждая индивидуальность представляет определенную гармонию частей и обладает формой и устойчивостью системы»<sup>2</sup>.

На первом этапе развития системного подхода в отечественной психологии работал С. Л. Рубинштейн. Он считал, что свойства личности имеют системную природу и подчеркивал, что они являются «сплавом образа мыслей, чувств, побуждений действующего субъекта в единстве и взаимопроникновении с объективным течением и результатами его действия»<sup>3</sup>. С.Л. Рубинштейн подчеркивал многоплановость, многоуровневость и многослойность человеческого бытия. Чтобы получить полную и объективную картину человеческого бытия, необходимо рассматривать личности в совокупности всех образующих её свойств и психологических качеств, которые образуют систему.

Согласно системному подходу, любое психологическое явление функционирует и появляется в рамках определенной более крупной системы. Элементы этой большой системы взаимосвязаны между собой постоянными и закономерными взаимодействиями, обеспечивающими условия возникновения и функционирования системы в целом.

Еще один отечественный ученый, Б. Г. Ананьев считал, что отдельные свойства личности включают в себя не только предметные отношения, но и способы, а также мотивы их реализации, интеллектуальные, эмоциональные и результативные характеристики. По мнению Б.Г. Ананьева, индивидуальность есть сплав социальных и биологических

---

<sup>2</sup> Бехтерев, В.М. Объективная психология / В.М. Бехтерев. - М.: Наука, 1991. - С. 238.

<sup>3</sup> Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб: Питер, 2013. - С. 16.

свойств человека, выделив науку человекознания в качестве основания системного подхода. В области человекознания осуществляется объединение и синтез всех знаний, лежащих в разных плоскостях, но при этом неизменно пересекающихся плоскостей психологического познания.

Таким образом, системный подход, в качестве методологической основы, включен в различные области науки, от гуманитарных наук до естественных наук, а в психологии появляются новые исследовательские направления осознания психического<sup>4</sup>. Результатом научных работ Б.Г. Ананьева и его последователей стало формирование в конце 50-х годов 20 века комплексного подхода к исследованию человека, в котором в центре внимания исследователей пребывают такие понятия, как индивид, индивидуальность, субъект и личность.

Б.Б. Коссовым в 1971 году в монографии «Проблемы психологии восприятия»<sup>5</sup> были сформулированы общие принципы системного подхода в психологии. По словам Ю.М. Забродина, данное событие, произошло за четыре года до выхода в печати широко известной публикации Б.М. Ломова «О системном подходе в психологии»<sup>6</sup>. Б.Б. Косов собирался в будущем построить общую теорию восприятия и подчинил этой цели определение и постановку частных вопросов в области психологии восприятия. Системный подход, по мнению Б.Б. Коссова, необходим в изучении психических

---

<sup>4</sup> Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2010. - С. 23.

<sup>5</sup> См.: Коссов, Б.Б. Проблемы психологии восприятия / Б.Б. Коссов. - М., 1971. - С. 40.

<sup>6</sup> См.: Забродин, Ю.М. Развитие Советской психологии и задачи психологической службы // Вопросы психологии, 1988, № 5. - С. 48.

явлений, поскольку любые психические явления детерминированы более крупными и масштабными системами субъектов, взаимодействующими между собой как носители среды и психики.

Б.Б. Коссов, воплощал в психологический анализ идеи Б.М. Теплова о психической деятельности как высшей нервной деятельности и П.К. Анохина о системной природе физиологических процессов и высшей нервной деятельности. Рассматривал в последовательности различные системные концепции строения психики: 1) психика и ее подсистемы; 2) принцип ведущей психической подсистемы, в составе психической системы; 3) объективный метод исследования психических систем; 4) восприятие как психическая подсистема.

Развитием системного подхода в психологии занималась Э.А. Голубева, российский психофизиолог, разрабатывающий проблему психофизиологических основ способностей и индивидуальных различий человека<sup>7</sup>. Её был предложен новый подход, позволяющий интегрировать различные психологические свойства. Данный подход рассматривает в формировании индивидуальности роль взаимодействия индивидуальных биологических и личностных социальных факторов. Э.А. Голубева подчеркивала необходимость исследования научной психологией вообще, и в частности, дифференциальной психофизиологией, личности в ее единстве с организмом, а сознания и деятельности - в единстве с жизнедеятельностью индивида.

---

<sup>7</sup> Голубева Э.А. Способности. Личность. Индивидуальность. - Дубна, «Феникс+», 2005. - 511 с.



По мнению Э.А. Голубевой, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова и Б.Г. Ананьева структура личности и индивидуальности представляет собой единство социального и природного в человеке, личности и организма.

В восьмидесятые годы 20 века в отечественной науке наблюдается пик системных исследований. Одним из основателей и разработчиков системного подхода в отечественной психологии является Б.Ф. Ломов.

Он предложил новый оригинальный способ исследовать психику и поведение. В основе его идей лежит представление о том, что бытие человека - полисистемно, а качества и свойства личности - интегральны. Б.Ф. Ломов с целью распространить системный подход на исследование познавательных процессов человека сформулировал основные положения системной концепции психического отражения.

Б.Ф. Ломов считал, что основная функция системного подхода - интегративная, которая объединяет разрозненные психологические знания<sup>8</sup>.

Б.Ф. Ломовым выделены принципы следующие системного подхода:

- 1) многомерность психических явлений;
- 2) многоплановость исследования психических явлений;
- 3) иерархичность и многоуровневость психических явлений;
- 4) системная детерминация психических явлений;
- 5) множественность отношений психических свойств;
- 6) развитие психических явлений.

---

<sup>8</sup> Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Издательство «Наука», 1984 г. - 444 с

Б.Ф. Ломов пропагандирует комплексный подход к исследованию объектов действительности, считая, что необходимо создавать сложнейшую классификацию различных областей знаний психологической науки, а впоследствии, объединять все знания о человеке в науку человековедения<sup>9</sup>.

Еще одним разработчиком системного подхода в отечественной психологии является В.А. Ганзен, который представляет системный подход в виде группы методов, изучающих и учитывающих все свойства объекта, а также вводит в науку представление о больших и сложных системах. Самой большой такой системой, В.А. Ганзен человека<sup>10</sup>.

Согласно В.А. Гансену, системный подход можно интерпретировать в широком и узком смысле. С широкой точки зрения, в системном подходе используются такие системные методы, как комплексный и систематический эксперимент. В качестве объектов системного исследования могут выступать различные психические процессы, состояния, свойства, т.е. там, где возможно выстраивать классификации, упорядочивать и систематизировать объекты.

Согласно узкой точки зрения, системный подход выступает в качестве конкретного метода для изучения системных объектов действительности.

В.А. Ганзен в системных исследованиях применял две основные стратегии: анализ и синтез. На этапе анализа

---

<sup>9</sup> Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Издательство «Наука», 1984 г. - 444 с

<sup>10</sup> Ганзен В. А. Системные описания в психологии / Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. - 176 с.

система выделяется из среды, выясняется ее структура, состав, функции, свойства, а также системообразующие факторы. В ходе синтеза создается новая модель объекта, изучаются и описываются её свойства и структура.

В применении системного подхода в психологии могут возникнуть следующие проблемы. Первая из них связана с тем, сложные объекты действительности необходимо изучать с точки зрения либо комплексного, либо теоретического исследования, поскольку они слишком громоздки. Вторая проблема заключается в том, что экспериментальное исследование необходимо осуществлять с полным набором характеристик, что также довольно сложно, трудно учесть все свойства и структурные элементы. При другом подходе это получается все равно локальное исследование.

В.А. Гансеном выделено три вида системного подхода: комплексный, структурный и целостный. При комплексном подходе необходимо использовать методы исследования из различных областей науки, а также объекты исследования должны изучаться с точки зрения разных специальностей. Структурный подход направлен на изучение состава и структуры системы. Целостный подход собирает во едино отдельные свойства (подсистемы) объекта в единую систему<sup>11</sup>.

В.С. Мерлин пошел по пути систематизации и построения многоуровневой, иерархичной системы, называя её интегральной индивидуальностью. В структуру интегральной индивидуальности В.С. Мерлин включает все свойства объектов от биологических до социально-

---

<sup>11</sup> Ганзен В. А. Системные описания в психологии. - Л.: Издво Ленингр. ун-та, 1984. - 176 с.

исторических. Методологическую основу теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина составляет принцип системности, общая теория живых саморегулирующихся и самоактуализирующихся систем<sup>12</sup>.

Согласно В.Д. Шадрикову, системный подход имеет много преимуществ, поскольку в целостном объекте отдельные свойства взаимосвязаны между собой и образуют между собой уникальный конгломерат. В системном подходе В.Д. Шадриков выделяет два направления исследования. Первое направление направлено на создание системы, описание механизмов её формирования и функционирования. Целью второго направления является изучение интеграционных механизмов, при которых на основе взаимодействия отдельных свойств образуются новые системы. Таким образом, В. Д. Шадриков обосновал теорию системогенеза деятельности, и сделал вывод, что системный подход должен включать в себя еще генетический (конкретно-исторический), функциональный и структурный анализы<sup>13</sup>.

Одним из сложных методологических вопросов системного подхода является вопрос об уровнях системы, поскольку нет единых критериев для их выделения.

М.С. Роговин выделил четыре основных принципа системного подхода:

1. Любая система является целостной, где сумма свойств не сводится к целому.
2. Система регулируется системообразующей функцией.

---

<sup>12</sup> Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / - М.; Педагогика, 1986. - 254 с.

<sup>13</sup> Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / Отв. ред. К. А. Абульханова-Славская. - М.: Издательство «Наука», 1982. - 185 с.

3. Система находится в тесном информационном и энергетическом взаимодействии со средой.

4. Любая система способна к развитию<sup>14</sup>.

В 2000 годах в психологической науке наблюдается определенный спад интереса к системному подходу, вызванный возникновением и развитием многих узких специальных направлений, которые занимались поиском фактов, только в своей сфере познания. В.А. Барабанщиков выделил различные формы системного подхода того времени: системно-структурную, структурно-уровневую, системно-функциональную, системно-генетическую и другие<sup>15</sup> в зависимости от объекта познания.

Универсальность системного подхода была признана после проведения в 40-50-е годы 20 в. Г.С. Альтшуллером и Р.Б. Шапиро анализа развития технических систем. Данная работа была опубликована в «Вопросах психологии», её результаты помогли сформулировать концепцию ТРИЗ (теорию решения изобретательских задач)<sup>16</sup>. Затем Г.С. Альтшуллером были описаны основные законы развития технических систем (ЗРТС), которые стали распространяться на любые системы. Позднее уже в 80-90-е годы М.И. Мееровичем и Л.И. Шрагиной, на основе идей Г.С. Альтшуллера, был создан функционально-системный подход, как метод анализа, подтверждена достоверность гипотезы и

---

<sup>14</sup> Роговин М. С. Структурно-уровневые теории в психологии: Методологические основы. – Ярославль: ЯрГУ, 1977. – 79 с.

<sup>15</sup> Барабанщиков В. А. Принцип системности и современная психология // «Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива»/ Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», – 2007. – С. 268-285.

<sup>16</sup> Альтшуллер Г. С., Шапиро Р. Б. О психологии изобретательского творчества // Вопросы психологии, 1956, № 6. – С. 37-49.

сформулирована теория развития искусственных систем (ТРИС), а также законы их функционирования (ЗРИС)<sup>17</sup>.

Таким образом, система стала пониматься, как комплекс взаимодействующих между собой элементов, функцией которых является создание нового системного свойства. При этом, системообразующая функция интерпретируется, как комплекс действий, создающих из отдельных элементов целостную систему, непохожую ни на один элемент.

Ещё один российский ученый А.В. Брушлинский, занимающийся проблемами мышления человека и психологии личности, а также взаимосвязи бессознательного и сознания, разработал новый метод - континуально-генетический, являющийся совершенно новым вариантом системного подхода к изучению психики человека. А.В. Брушлинский подчеркивал, что человеческая психика в отличие от технических и математических систем и структур является непрерывной, т.е. находится в постоянном развитии. Данный метод лег в основу теории мышления как деятельности и непрерывного прогнозирования А.В. Брушлинского в соответствии с проблемой искусственного интеллекта и воображения, как способность человека прогнозировать решения задачи изначально неизвестной. Автором метода было сформулировано соотношение процессуальных и личностных аспектов этого прогнозирования, раскрыта взаимосвязь логического и психологического, сознательного и бессознательного уровней мышления.

---

<sup>17</sup> Меерович М. И., Шрагина Л. И. Технология творческого мышления. Практическое пособие. Альпина Бизнес Букс, Москва, 2008. – 495 с.

Развитием системного подхода в психологической науке занимался ещё один российский исследователь А.Г. Асмолов. Он выделил следующие свойства системного подхода:

1. Целостность объекта не сводиться к сумме его частей.
2. Структурность, когда взаимосвязи между подсистемами упорядочены в структуру, определяющей поведение системы в целом.
3. Открытый и закрытый характер системы, с одной стороны, система открыта для воздействий, с другой стороны, представляет собой относительную замкнутость, т.е. не все внешние воздействия способны её изменить.
4. Иерархичность, соподчиненность одних элементов системы другим элементам.
5. Взаимосвязь со средой, жизнедеятельность системы обусловлена не только биологическими, но социальными условиями её существования<sup>18</sup>.

Таким образом, в отечественной психологической науке выделяются три основных этапа: этап появления и внедрения в научные исследования, этап расцвета и этап переоценки системного подхода. Наиболее ярким и плодотворным является второй этап – этап максимального пика интереса к системному подходу. В отечественной психологии в системном подходе работали многие великие учёные: Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, В.С. Мерлин, А.В. Брушлинский, А.Г. Асмолов и многие другие. Каждый из них внес существенный вклад в понимание и развитие системного подхода в советскую, а затем в российскую психологическую науку.

---

<sup>18</sup> См.: Асмолов, А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. - 3-е изд. - М.: Смысл, 2007. - С. 138.

В следующем параграфе рассмотрим основные понятия, методы и особенности системного подхода.

## **2.1. Теоретические основы системного исследования**

Основным достижением системного подхода является то, что он предоставляет возможность систематизации и интеграции накопленных знаний, освобождения их излишней избыточности, сворачивание данных, построение структуры системы, избегания недостатков поэлементного подхода, создания системных описаний психических явлений.

Системный подход позволяет увидеть общность психических явлений с другими явлениями объективной действительности, что позволяет осуществлять перенос идей из одной области в другую и взаимно обогащать разные науки. В психологии главным объектом является человек. Человек, сам по себе, является целостным объектом познания и восприятия. Основные категории психологической науки, такие, как психика и личность человека необходимо рассматривать с позиции целостных объектов.

Но, справедливости ради, следует заметить, что системный подход не является единственно верным. И при его применении необходимо учитывать цели и задачи исследования, для того, чтобы системный подход имел объективные и достоверные результаты. В настоящее время, системный подход помогает решить многие теоретические и практические задачи в области психологической науки.



С позиции теоретической науки, системный подход помогает интегрировать и систематизировать психологические знания, устранить избыточность имеющейся информации и сократить объемы описания, выявить инварианты знаний в психологии, преодолеть недостатки поэлементного подхода, уменьшить необъективность при интерпретации психических явлений. Системный подход позволяет увидеть существующие пробелы в знаниях об объекте исследования, выявить их неполноту и субъективность, предсказать свойства отсутствующих частей и элементов системы.

С точки зрения практической психологии, системный подход позволяет решать психодиагностические задачи, проектировать и управлять автоматизированными системами, повышать эффективность процесса обучения, совершенствовать психологическое образование.

С помощью методов системного подхода можно учебную информацию преподнести в более удобном виде для восприятия и запоминания, более целостно описать предмет определенной науки.

Любую систему можно проанализировать как элемент более крупной системы. Данное утверждение может быть верным по существу, но не всегда учитывает неоднородность последовательности систем. Например, разные объекты или системы, могут отличаться по структурной обособленности, функциональности и целостности. Так, клетка, орган и организм рассматриваются как элементы единой целостной системы, но клетка и организм являются более независимыми, нежели орган. Следовательно, целостный

подход, может быть, применим не ко всем системам, а только к тем, которые отличаются высокой степенью функциональной независимости.

В психологии системный подход характеризуется определенными особенностями применения и интерпретации. Например, в ходе применения системного подхода предполагается выбор определенного объекта и формулирование задач исследования в терминах системного подхода. В таком случае нелегко осуществить выбор объекта конкретного исследования, поскольку для этого необходимо выделить обособленную подсистему в сложной организации человека, которая должна обладать относительной структурной и функциональной независимостью. Это является необходимым условием для составления системного описания объекта. Например, в качестве таких объектов могут выступать сенсорная организация человека, интеллект или психомоторная организация. А вот объекты как личность и психика, по своей сути, являются более крупными объектами или системами и поэтому их очень сложно изучать экспериментальным путем, и они являются объектами теоретического или комплексного исследования.

Следует обратить внимание, на то, что хотя и выбор относительно независимого объекта является необходимым, но, в тоже время, недостаточным условием для глубокого системного описания. К тому же к описываемому объекту необходимо подобрать такой набор элементов, который можно изучить экспериментальным путем. При невыполнении этого условия, исследование станет поэлементным или локальным.

Системой называется любая совокупность элементов взаимодействующих между собой. Элементы, входящие в систему, называют её составом. Определенное множество элементов образуются подмножества или макросостав, который, в свою очередь, разбивается на составляющие элементы - микросостав.

Структурой системы является постоянная часть взаимодействий, характерных для элементов системы. В одной и той же системе могут быть несколько структур, поскольку объекты или элементы структуры вступают в различные взаимодействия. К тому же, необходимо отметить, что любая система существует в определенной среде. Взаимодействие между этой средой и системой называется функцией системы. Система обычно осуществляет несколько функций. Свойства же системы являются постоянными суммарными характеристиками состава и взаимодействий между элементами системы.

Представленные выше категории применяются к любой системе. В системном исследовании выделяются следующие этапы: определение проблемы исследования; обоснование необходимости проведения системного исследования; подбор диагностических методик, направленных на анализ исследуемых структур системы; организация системного исследования; определение математических форм анализа полученных данных.

В узком смысле, системный подход использует реальные биологические, физические, социальные и другие системы. В широком смысле, целью системного подхода является

обобщение массива данных, его систематизация и категория, планирования и организации комплексного исследования.

К системным методам психологии относят лонгитюдный, генетический, синтетический, аналитический, дедуктивный, индуктивный и композиционный. Все методы могут быть применимы как на описательном этапе исследования, так и на объяснительной этапе.

Довольно часто в качестве систем рассматриваются реальные биологические, физические и социальные объекты, такие как, молекулы, организмы, группы людей. Кроме того, в качестве систем могут выступать множества элементов, например, элементарные частицы, атомы, молекулы, клетки, биологические виды. Также к множествам можно отнести множества функций, структур, свойств, состояний реального объекта, например, организма, человека, личности. Системные описания сами по себе являются знаковыми множествами и рассматриваются как системы.

Трудность изучения психологических объектов заключается в том, что объекты психологического исследования невозможно наблюдать непосредственно, например, мысли человека, его сознание, многие личностные характеристики. Внешнему наблюдению доступны только продукты деятельности и поведенческие акты. Кроме того, особенностью системных психологических исследований является то, что большинству их объектов не свойственны отчетливые пространственные признаки и их сложно интерпретировать на языке пространственной структуры. Психология обычно изучает смысловое отображение целостной реальности, которое формируется либо в

результате интеграции накопленной отдельной информации об определенном объекте, либо в процессе дифференциации ранее не разделенных представлений и их последующего синтеза. В качестве объектов системного исследования выступают отдельные компоненты психики: психические процессы, реакции, функции, свойства, состояния, так и психика в целом.

В психологической литературе встречается несколько интерпретаций системного подхода. В первом подходе выделяются два иерархических компонента, например, низшие и высшие психические функции, гностический и поведенческий компоненты интеллекта, потенции и тенденции, психика рассматривается как подсистема системы «человек – среда». Во втором подходе система анализируется, с точки зрения, отдельных подсистем или характеристик психики. В данном случае, количество выделяемых компонентов больше двух и производятся попытки установить между ними взаимосвязь. Третье направление составляют исследования, в которых психику человека, его организм или личность рассматриваются с позиции целого, неделимого объекта. В четвертом подходе накоплены, главным образом, прикладные исследования, использующие средства математики и кибернетики.

В ходе системного исследования систематизируются множество данных, которое может относиться либо к конкретному человеку, либо к определенной группе людей. Самым сложным объектом исследования является человек, и научное сообщество проявляет интерес к совершенно разным описаниям психики и личности человека. Интерес

представляют поиск общего для определенной выборки генеральной совокупности, либо описание какой-либо одной характеристики выборки генеральной совокупности, а также описание индивидуальности конкретного человека. Во всех указанных исследованиях применяются различные массивы первичных данных, различные функции итоговых описаний и задачи систематизации. Ведущей функцией системных исследований является обобщение полученных данных, которое затем составляют основу теоретических концепций и психологических моделей.

Кроме того, в качестве объектов системных исследований могут указываться конкретные носители психики, т.е. животные, здоровые или нездоровые люди, сообщества людей, имеющих общие признаки. Когда происходит работа над системным описанием, то может возникнуть проблема системного представления и стандартизации результатов исследований, а также восприятие этих результатов пользователями.

Представленные психологические объекты системного исследования обладают рядом общих характеристик, таких как ограниченность, связанность и других. Кроме этого, любые объекты исследования обладают ещё и специфическими, уникальными свойствами. Так, психологические объекты представляют собой динамические системы, непрерывные во времени и пространстве (человек – среда, психические состояния и процессы, процессы в группе, коллективе, сообществе людей). В описании этих объектов используют методы динамических систем. К тому

же, в поле зрения исследователей попадают процессы, находящиеся в состоянии перехода или остановки.

Психика человека характеризуется определенной устойчивостью, интегрированностью, регулярностью и другими общими свойствами систем. Кроме того, она обладает рядом специфических особенностей, выделяющих ее из множества явлений реального мира и, в результате которых затруднено ее системное описание и исследование. Таким специфическими особенностями психики является её полифункциональность и полиструктурная природа; изменчивый и подвижный вектор сознания; диффузные границы психических явлений; отсутствие возможности непосредственного наблюдения механизмов и внутренних процессов психических явлений; высокая адаптивная способность психики. К общим характерным признакам психических образований относятся их вариабельность и индивидуальность.

И.М. Сеченов отечественный физиолог и психолог, рассуждая об особенностях психического целого, подчеркивал, что предметом психологии выступают целостные акты, включенные в общую структуру вместе с сознательными элементами внешнего воздействия<sup>19</sup>.

Большинству целостных психических систем свойственна связность, которая, в то же время, может очень широко варьироваться. Психика может развиваться только в процессе интеграции или дифференциации. Патологические проявления психики возможны в результате нарушений

---

<sup>19</sup> Миронов, Д.А. Этико-антропологические воззрения И.М. Сеченова // Известия Российского государственного педагогического университета им А.И. Герцена. - 2008. - № 49. - С.132.

взаимосвязи между психическими структурными элементами, а также взаимосвязи человека с внешней средой, либо в результате расстройств пропорциональности частей. Так, шизофреническое расстройство сопровождается нарушением взаимодействия человека с внешней средой, а также бессвязностью и нарушением речи. Психопатическое расстройство возникает в результате нарушения пропорциональности силы и подвижности нервной системы, нарушения соотношения возбуждения и торможения.

Одной из главных задач познания и условия эффективного применения знаний в практической деятельности является рассмотрение психологических объектов с позиции системности и целостности. Системное представление об определенном исследовательском объекте рождается далеко не сразу, а в результате серьезной, длительной интегративной и исследовательской деятельности многих исследователей с применением синтеза и анализа массива данных.

Системный подход применяется в психологической науке в различных аспектах. В первую очередь, системный подход используется в качестве методологической основы, как понимание объектов действительности целостными и гармоничными. Психологические объекты исследования представляет собой не просто набор множеств, это взаимосвязанные между собой элементы системы, представляющие собой различные уровни: биологические, социальные и другие. В системном подходе используются такие характеристики, как пропорциональность частей, полнота состава, что позволяет избегать возможных ошибок



системного описания и объяснения. Математический анализ должен учитывать значительную вариабельность свойств психологических объектов, которая ограничивает применение регулярных методов, а также большую степень его индивидуальности, ограничивающую применение уже вероятностных методов.

Функции психического отражения и психического регулирования гарантируют необходимое взаимодействие. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Так, психическое отражение регулируется, а психическое регулирование происходит на основе информации, полученной в ходе отражения. Психические структуры, отвечающие за отражение и регулирование, пересекаются между собой и взаимопроникают друг в друга. Взаимосвязанность психического отражения и психического регулирования гарантирует целостность психики в норме, в единстве всех психических явлений и интеграции различных психических процессов.

Адекватным и эффективным способом применения системного подхода является полноценное сочетание формализованного и неформализованного методов и языков описания, метода синтеза и анализа, дедукции и индукции. Результатом применения системного подхода в психологии является возможность получить системные описания сложных явлений объектов действительности.

В данном исследовании системный подход применяется к исследованию представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям. Рассматриваются

специфика объектов, их сравнительные характеристики и общие принципы системного описания.

### **1.3. Теоретические представления о созависимых отношениях в отечественной и зарубежной литературе**

Актуальность психологических исследований, связанных с различными аспектами здоровья и безопасности человека, не вызывает сомнения. Об этом свидетельствует социальный запрос и возникновение таких отраслей психологической науки, как психология здоровья и психология безопасности личности. Особенности поведения человека оказывают воздействие не только на его собственное здоровье и безопасность, но и на здоровье окружающих его близких людей. Мы все, в той или иной степени, оказываем своим поведением воздействие на других людей, а они — на нас. Вопрос только в том, насколько такое воздействие, зависимость от поведения и привычек другого могут повлиять на здоровье человека, сделать его несчастным и даже больным, изменить его собственные потребности, интересы, ценностные ориентации, характер<sup>20</sup>.

Психологическая наука занимается изучением этого вопроса, обозначив эту психическую реальность как феномен зависимости. Феномен зависимости находится в междисциплинарном исследовательском поле. Можно условно выделить биологическую и психологическую группы подходов к изучению зависимости. Теории, относящиеся к

---

<sup>20</sup> Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект: монография. - М.: РИО МГУДТ, 2012. -222 с.

первой группе, объясняют этиологию зависимости в контексте функционирования нейро-модуляторов и нейромедиаторов (И.П. Анохина, В.М. Блейхер, Л.П. Великанова). Ко второй группе относятся психодинамический (К. Хорни, З. Фрейд, Э. Фромм), бихевиоральный (А. Бек, А. Бандура, Б.Ф. Скиннер, А. Эллис), экзистенциальногуманистический (К. Роджерс, В. Франкл), клиничко-психологический (Ц.П. Короленко, А.Р. Лурия, В.Д. Менделевич, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, F. Chasidy, S. Peabody) подходы<sup>21</sup>.

В связи с выраженной медико-социальной значимостью химической зависимости, интерес исследователей и представителей профессий в области медицины, психиатрии, консультирования изначально был прикован к ней, ее анализу посвящено большое количество работ. И только сравнительно недавно, в последней четверти XX века в США, а затем в Европе возрос интерес и к другим формам зависимостей, в том числе и к межличностной созависимости<sup>22</sup>. В России интерес к исследованию нехимических форм зависимости начал активно проявляться в течение последних 10-15 лет. Анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме межличностной созависимости показывает, что на сегодняшний день нет единого, всеобъемлющего определения межличностной созависимости, авторы чаще всего прибегают к описанию феноменологии этого состояния. Подробный анализ двух форм межличностной созависимости представлен в работах

---

<sup>21</sup> Там же.

<sup>22</sup> Артемцева Н.Г., Галкина Т.В. Созависимость как возможная угроза психологическому здоровью субъекта //Знание. Понимание. Умение. - 2014. - №4. - с.213-220.

американских психологов Б. и Дж. Уайнхолд, которые описывают их в терминах созависимости и противозависимости. В концепции созависимости Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд приведены ее ключевые характеристики, которые рассматриваются как черты инфантильности в разных сферах жизни. Подобно ребенку созависимый человек не ощущает собственной автономности и сфокусирован на другом значимом объекте, с которым устанавливаются зависимые отношения. «Фиксированность на другом» – это ключевая черта созависимой личности, по словам Б. Уайнхолда, «вы узнаете о том, что вы созависимый человек, тогда, когда, умирая, увидите, что перед вами промелькнет не ваша собственная, а чья-то чужая жизнь»<sup>23</sup>. Противозависимость (контрзависимость) по своим внешним признакам отражает противоположный полюс таких нарушений межличностного взаимодействия. По мнению Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд, люди с контрзависимым поведением внешне проявляют себя как сильные и уверенные в себе личности. При этом они испытывают внутреннюю слабость, страх и потребность в участии. Личности 9 такого типа будут довольно успешными в профессиональной сфере (быстрый карьерный рост, занятость на работе вплоть до трудоголизма). Но при этом часто испытывают неудачи во взаимоотношениях с другими и сопротивляются установлению близких доверительных связей, не имея сформированных навыков формирования и поддержания искренних отношений и ощущая устойчивый

---

<sup>23</sup> Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. - М.: Независимая фирма «Класс», 2003. - 224 с.

страх сближения с другими<sup>24</sup>. Анализируя концепцию Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд следует отметить, что предлагаемые характеристики со- и контрзависимости носят описательный характер поведенческих проявлений (представлены набором качеств) и укладываются в монопараметрическую модель приведенных расстройств. Каждый из этих параметров имеет уровневые характеристики (больше/меньше) и авторы не дают пояснения относительно того, являются они взаимоисключающими, взаимодополняющими или же независимыми характеристиками в структуре личности.

В работах западных психологов можно отметить также и модели, описывающие межличностную созависимость как полипараметрическое нарушение. Так Р. Гиршфильд совместно с коллегами в конце XX в. предложил модель межличностной созависимости, которая включает в себя три признака: эмоциональная опора на других, неуверенность в себе, стремление к автономии. Межличностная созависимость определяется как сумма первых двух параметров (эмоциональная опора на других и неуверенность в себе) минус третья характеристика (стремление к автономии)<sup>25</sup>.

В виде формулы это может быть представлено следующим образом:  $MZ = ЭО + Н - А$ .

В работах Р. Борнштейна и его коллег, явление межличностной созависимости рассматривается как сложное

---

<sup>24</sup> Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости - другой стороны созависимости. - СПб.: ИГ «Весь», 2011. - 528 с.

<sup>25</sup> Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Ось-89, 2003. - 336 с.

и многоплановое нарушение, в связи, с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление, чрезмерную зависимость и деструктивное отдаление, вызывающие личностные нарушения<sup>26</sup>.

Чрезмерная зависимость представляет собой специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и 10 принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неотъемлемыми чертами зависимой личности выступают неуверенность в себе, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества и др.

Люди с нормативной зависимостью демонстрируют значительную гибкость в общении, способность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умение устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Здоровая зависимость связана с широким спектром поведенческих реакций, отличается адаптивностью и вариативностью. Корни здоровой зависимости - в авторитетном, последовательном и надежном стиле родительского воспитания, который формирует у ребенка чувство уверенности, безопасности, а также убеждение в том, что далеко не всегда обращение к другим за помощью является признаком слабости или собственной неуспешности.

---

<sup>26</sup> Там же

Деструктивное отделение выражается в неспособности человека развивать социальные связи, устанавливать тесные отношения привязанности. В основе деструктивного отделения лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке, а также ранний детский опыт, сформировавший у ребенка убеждение в преимуществе независимости и самодостаточности по сравнению с близостью и привязанностью<sup>27</sup>.

В концепциях межличностной зависимости Р. Борнштейна и Р. Гиршфильда представлена компонентная структура данного нарушения, включающая поведенческие и эмоциональные проблемы личностей с подобными расстройствами.

В отечественных исследованиях интерес к феномену межличностной созависимости проявился в последние 10-15 лет. Наиболее часто в отечественной литературе встречается определение межличностной созависимости как расстройства поведения и отношений с фиксацией на окружающих людях или конкретном человеке, в основе которого лежит сильная потребность в 11 определенном лице с целью получения его поддержки и помощи и неспособность индивида к самостоятельному поведению, это проявление расстройства личности зависимого типа, или зависимой личности<sup>28</sup>. В ряде трудов отечественных авторов была высказана идея о том, что межличностная созависимость связана и с другими видами зависимостей, и является

---

<sup>27</sup> Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособи.- М.: Ось-89, 2003. - 336 с.

<sup>28</sup> Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. - 445 с.

первичным расстройством, которое при определенных обстоятельствах, связанных с невозможностью его реализации, трансформируется во вторичные формы: химическую, пищевую, сексуальную, игровую, и т.д.<sup>2930</sup>. Более того, механизм лечения вторичных зависимостей предполагает обратное движение от вторичной зависимости к первичной<sup>31</sup>.

В работах Н.Д. Линде межличностная созависимость определяется как эмоциональная зависимость, для которой характерна потеря личной автономии (или чувство личной автономии). При этом субъект зависимости испытывает страдания в силу либо недоступности объекта своего чувства, либо невозможности изменить его поведение, либо наличия неадекватной власти объекта над ним. Вариантов эмоциональных зависимостей довольно много. Это может быть любовная зависимость от конкретного лица, отношения с которым прекратились или никак не могут прекратиться; зависимость от самого чувства любви (эротомания); зависимость, основанная на чувстве долга, когда женщина боится бросить алкоголика; зависимость, основанная на чувствах ненависти, обиды, когда связь не прекращается потому, что эти чувства не находят своего разрешения; зависимость от матери (или другого лица), с которым произошло эмоциональное слияние (конфлюэнция), в результате чего человек автоматически испытывает те же

---

<sup>29</sup> Котляров А.В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый. М.: 2006. - 480 с.

<sup>30</sup> Кочарян А.С. Синдромы невротической любви // Вестник Харьковского национального университета. Серия психология. - 2000. - № 498. - с. 68 - 72.

<sup>31</sup> Кочарян А.С., Коровицкая В.В., Жидко М.Е., Кочарян И.А. Психологические модели зависимых расстройств // Вестник Харьковского университета. - 2004. - № 616. - с. 123-126



чувства, что и объект зависимости, и это сказывается на принятии решений и всей жизни субъекта<sup>32</sup>.

По мнению О.П. Макушиной, межличностная созависимость взрослого человека развивается как в форме генерализованной зависимости, проявляющейся в отношении окружающих людей в целом, так и в варианте зависимости от конкретного лица, которая может проявляться как любовная аддикция и аддикция избегания<sup>33</sup>. Эти термины можно соотнести с понятиями «созависимости» и 12 «контрзависимости», предложенными Дж. Уайнхолдом. Эти два вида межличностной созависимости неразрывно связаны, имея в своей основе общие предпосылки возникновения: проблемы с самооценкой, неспособность любить себя, трудности в установлении границ между собой и другими. Поскольку люди, склонные к построению зависимых отношений, 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<sup>34</sup>.

Межличностная созависимость проявляется на нескольких, связанных между собой уровнях. В

---

<sup>32</sup> Линде Н.Д. Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии // Вопросы психологии. - 2007. - № 5. - с. 170-179

<sup>33</sup> Макушина О.П. Психология зависимости. Учебное пособие. Воронеж. - 2007. - 80с.

<sup>34</sup> Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения. Учебное пособие. Воронеж. 2006. - 80с.

исследованиях О.П. Макушиной выделены компоненты межличностной созависимости:

- 1) когнитивный;
- 2) мотивационный;
- 3) эмоциональный;
- 4) поведенческий<sup>35</sup>.

К когнитивным особенностям созависимой личности относятся низкая самооценка, недостаток уверенности в себе и силы воли, представление о себе как о беспомощном и неэффективном. Для созависимого типична «экстернальная» (внешняя) локализация контроля над значимыми для него событиями. Нередко внешний локус контроля является защитным механизмом, позволяющим избежать ответственности за неудачи. Такая беспомощность является субъективной характеристикой созависимого и вовсе не обязательно отражает реальную ситуацию отсутствия у него ресурсов для самостоятельного решения проблем<sup>36</sup>.

Мотивационный компонент отражает выраженную потребность в поддержке и руководстве со стороны других. Для созависимых характерно проявление «выученной беспомощности», в силу которой личность считает себя 13 неспособной принимать решения и контролировать происходящее с ней. Она видит свои цели недостижимыми, перестает предпринимать попытки справиться даже с теми задачами, которые поддаются решению, и мотивирована уходить от ответственности, делегируя ее другим субъектам.

---

<sup>35</sup> Макушина О.П. Психология зависимости. Учебное пособие. Воронеж. - 2007. - 80с.

<sup>36</sup> Там же.

Эмоциональный компонент связан с тенденцией испытывать тревогу или страх в ситуациях, требующих независимого поведения, особенно при наличии внешней оценки. Зависимой личности требуется не только помощь в решении определенных задач, ей свойственна также и гипертрофированная потребность в эмоциональной поддержке и одобрении. Созависимые индивиды демонстрируют меньшую устойчивость к фрустрации, они более ревнивы и у них выше чувство незащищенности в близких отношениях. Эмпирические исследования установили положительные корреляционные связи зависимости от окружающих с психопатологией: фобиями, алкогольной, наркотической зависимостью, нарушениями питания, депрессиями<sup>37</sup>.

Поведенческий компонент проявляется в поисках помощи, одобрения, успокоения наряду с тенденцией уступать другим в межличностном взаимодействии. Зависимость от окружающих обуславливает широкий спектр поведения созависимого с целью максимизации возможности получения поддержки – от раболепной пассивности до агрессии. Прежде всего, это различные проявления конформно - приспособительского поведения созависимой личности: уступчивость, угодливость, внушаемость, подчинение навязываемому мнению, подстраивание под чужие эталоны, стремление избегать конфликтов, стремление быть членом группы и растворяться в ней<sup>38</sup>.

---

<sup>37</sup> Фролова, Е.В. Психологические факторы и динамика формирования отношений межличностной зависимости у женщин: дисс. ... канд. психол. н. – Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьков, 2008.

<sup>38</sup> Фромм Э. Искусство любить / Пер с англ.; Под ред. Леонтьева Д.А. – 2-е изд. – СПб.: Азбука, 2001. – 224 с.

Созависимая личность характеризуется обостренной чувствительностью к настроению и поведению тех, в ком она нуждается, поскольку способность правильно интерпретировать настроение и поведение значимого другого облегчает получение помощи. Для отношений созависимости характерна идеализация зависимым значимого лица, однако на противоположном конце спектра поведения созависимого находится агрессия, которая может возникнуть в том случае, если его ожидания не оправдываются. Созависимый старается 14 манипулировать значимым другим, поддерживая в нем чувство вины. В своем крайнем выражении это приводит к насилию, исходящему от созависимых. Так, ряд исследований показал, что субъекты семейного насилия – родители и супруги имеют сильные неудовлетворенные потребности в здоровой форме взаимозависимости<sup>39</sup>.

Таким образом, анализ зарубежной и отечественной литературы по исследованию проблемы межличностной созависимости показывает, что на сегодняшний день пока нет единого, всеобъемлющего определения данного феномена, авторы чаще всего прибегают к описанию этого явления. Отсутствие единого мнения о научном, строгом определении данного феномена связано с тем, что любой объект психологического исследования представляет собой многокачественное, многомерное явление, любой исследовательский проект не может предусмотреть изучение объекта в абсолютно всех его проявлениях и связях, здесь

---

<sup>39</sup> Петрова Е.А. Созависимость как личностная характеристика специалистов, работающих с детьми-сиротами. // Вестник новгородского государственного университета. 2007. - №40.- с. 9-11.

приходится руководствоваться принципом редукции. И, тем не менее, в данной работе, будем придерживаться следующей трактовки, предложенной О.П. Макушиной, межличностная созависимость – это эмоциональная зависимость с фиксацией на окружающих людях или человеке, в основе которой лежит сильная потребность в определенном лице, с целью получения его поддержки и помощи, и неспособности индивида к самостоятельному поведению<sup>40</sup>.

### **Выводы по главе 1:**

1. В отечественной психологической науке выделяются три основных этапа: этап появления и внедрения в научные исследования, этап расцвета и этап переоценки системного подхода. Наиболее ярким и плодотворным является второй этап – этап максимального пика интереса к системному подходу. В отечественной психологии в системном подходе работали многие великие учёные: Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, В.С. Мерлин, А.В. Брушлинский, А.Г. Асмолов и многие другие. Каждый из них внес существенный вклад в понимание и развитие системного подхода в советскую, а затем в российскую психологическую науку.

2. Адекватным и эффективным способом применения системного подхода является полноценное сочетание формализованного и неформализованного методов и языков описания, метода синтеза и анализа, дедукции и индукции. Результатом применения системного подхода в психологии

---

<sup>40</sup> Макушина О.П. Психология зависимости. Учебное пособие. Воронеж. - 2007. - 80с.

является возможность получить системные описания сложных явлений объектов действительности.

3. Не существует единого определения созависимых отношений. Ученые сходятся в том, что созависимость - многокачественное, многомерное явление, требующее системного исследования. Согласно О.П. Макушиной, межличностная созависимость - это эмоциональная зависимость с фиксацией на окружающих людях или человеке, в основе которой лежит сильная потребность в определенном лице, с целью получения его поддержки и помощи, и неспособности индивида к самостоятельному поведению<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> Макушина О.П. Психология зависимости. Учебное пособие. Воронеж. - 2007. - 80с.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация и ход исследования**

Экспериментальное исследование с позиции системного подхода представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям, проводилось на базе Психологической службы ФГБОУ ВО «Пятигорского государственного университета». В исследовании приняли участие 65 человек, из них 50 девушек и 15 юношей в возрасте от 18 до 23 лет.

Исследование проводилось в несколько этапов в течение 2018-2020 гг.

На первоначальном этапе (2018 г.) определялась тема исследования, формулировалась актуальность, ставились цель и задачи исследования, формулировались объект и предмет исследования, обосновывалась методологическая и теоретическая основа исследования. Разрабатывалась модель программы психологического сопровождения лиц, склонных к созависимым отношениям.

На втором этапе (2018 - 2019) проводился теоретический анализ литературных источников по проблеме системных

исследований, системного подхода в психологии, проблеме созависимых отношений. Подбирался психодиагностический инструментарий для диагностики склонности к созависимым отношениям и уровней интегральной индивидуальности.

На третьем этапе (2019) проводился сбор фактического материала, формировались группы респондентов, апробировалась программа психологического сопровождения лиц, склонным к созависимым отношениям. Так, были выделены две группы респондентов, в первую вошли 33 человека - лица, диагностирующие склонность к созависимому поведению с помощью теста профиля отношений Борнштейна в адаптации О.П. Макушиной. Вторую группу составили 32 человека - независимые респонденты, зафиксировавшие по данному тесту здоровую зависимость с партнером. Затем обе группы анализировались по уровню развития и гармоничного соотношения уровней интегральной индивидуальности. В нашем исследовании диагностировались три уровня интегральной индивидуальности. Так, психодинамический уровень интегральной индивидуальности изучался с помощью опросника «Профиль чувств в отношениях» Л.В. Куликова. Личностный уровень интегральной индивидуальности изучался с помощью методики самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, данная методика позволила изучить представления респондентов о себе. Социально-психологический уровень интегральной индивидуальности и представление респондентов о партнере диагностировалось с помощью методики интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири в адаптации Л. Н. Собчик.



На этом же этапе группа зависимых респондентов случайным методом была разделена на еще две группы: экспериментальную и контрольную. Группы были уравнены по основным показателям. Участники экспериментальной группе посещали занятия с психологом и участвовали в программе психологического сопровождения лиц, склонных к созависимым отношениям. Респонденты контрольной группы не принимали участие в программе сопровождения.

По окончании программы психологического сопровождения все зависимые респонденты были вновь протестированы по предложенным методикам, для определения эффективности программы. Проводился сравнительный анализ уровня созависимости и уровня развития интегральной индивидуальности в экспериментальной группе и контрольной группе.

На четвертом этапе (2020) все полученных экспериментальные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики, оформлялся окончательный текст диссертационного исследования и практико-ориентированного инновационного проекта.

## **2.2. Методики исследования**

**Тест профиля отношений Борнштейна** в адаптации О.П. Макушиной<sup>42</sup> направлен на выявление склонности к созданию межличностных зависимых отношений.

Межличностная зависимость представляет собой сложное и многоплановое явление. Поскольку нельзя быть

---

<sup>42</sup> **Макушина, О.П.** Методы психологического изучения девиантного поведения /О.П. Макушина. – Воронеж, 2005. С. 29-31.

абсолютно независимым в межличностных отношениях, то авторы методики ввели понятия «здоровой зависимости» и «чрезмерной зависимости». Именно чрезмерная зависимость является причиной деструктивных межличностных отношений.

**Показатель 1. Деструктивная сверхзависимость** свойственна людям крайне неуверенным в себе, несамодостаточным, чувствующим себя беспомощными и немощными, нуждающимися постоянно в поддержке со стороны других людей. Люди с чрезмерной зависимостью не склонны самостоятельно принимать решения и брать за них ответственность на себя, они стремятся к одобрению себя и своих поступков другими людьми.

**Показатель 2. Дисфункциональное отделение** характерно для людей, неспособных развивать социальные связи, устанавливать близкие эмоциональные отношения. В основе такого поведения лежит бессознательных страх близких отношений, потери своей независимости или же детский ранний опыт, подтверждающий, что лучше быть свободным и независимым, чем эмоционально близким и привязанным, что привязанность создаёт боль и порождает тревогу.

**Показатель 3. Здоровая зависимость** демонстрирует гибкость в отношениях, способность обращаться за помощью в случае объективной необходимости и устанавливать эмоционально близкие и значимые отношения. Люди со здоровой зависимостью уверены в себе, чувствуют себя в состоянии психологической безопасности и убеждены, что обращение за помощью – это вовсе не признак слабости.

Кроме опросника, направленного на диагностику зависимости в отношениях, использовались следующие методики, диагностирующие уровень развития трех уровней интегральной индивидуальности.

Так, психодинамический уровень интегральной индивидуальности изучался с помощью **опросника «Профиль чувств в отношениях» Л.В. Куликова<sup>43</sup>**. Данный опросник также направлен на выявление доминирующих чувств в отношении партнера.

**Показатель 4. Шкала выраженности гедонистических чувств (G).** Согласно классификации эмоций Б.И. Додонова, гедонистические эмоции, вызываются телесным и душевным удовлетворением и связано с чувством беззаботности, радости<sup>44</sup>. В межличностных отношениях возникают при полном удовлетворении этими отношениями.

**Показатель 5. Шкала выраженности астенических чувств (B)** -негативно окрашенные чувства, включающее чувство подавленности, страха, беспомощности. Обычно свойственны людям, склонным к зависимым отношениям.

**Показатель 6. Шкала выраженности меланхолических чувств (M),** которая включает чувство досады, тоски, грусти. Обычно они свойственны людям со сниженным настроением и эмоциональным фоном, также могут характеризовать неудовлетворенность отношениями.

**Показатель 7. Шкала выраженности сближающих чувств (S).** Сближающие чувства характеризуют, как правило, удовлетворяющие личность отношения, здоровую

---

<sup>43</sup> **Духновский, С. В.** Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум /С.В. Духновский. - СПб.: Речь, 2009. — С. 54 - 56.

<sup>44</sup> **Додонов, Б. И.** Эмоция как ценность /Б.И. Додонов. - М.: Политиздат, 1978. 272 с.

зависимость. Они включают любовь к партнеру, уверенность в нем и доверие.

**Показатель 8. Шкала выраженности удаляющих чувств (U).** Удаляющие чувства свойственны людям с дисфункциональным отделением и включают в себя чувство одиночества, обиды на партнера, вины перед ним, злость и отвращение к партнеру.

Личностный уровень интегральной индивидуальности исследовался с помощью **методики самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева**, данная методика также позволила изучить представления респондентов о себе<sup>45</sup>.

**Показатель 9. Внутренняя честность (открытость).** Низкие значения характеризуют личность с глубокой осознанностью Я, повышенной рефлексивностью и критичностью, способностью не скрывать от себя и других даже негативную информацию.

Высокие значения, наоборот, характеризуют личность закрытую, склонную к сокрытию информации о себе и не всегда осознающую эту информацию.

**Показатель 10. Самоуверенность.** Высокие баллы, свидетельствуют о наличии у личности высокого самомнения, самоуверенности и отсутствии внутренней напряженности.

Низкие баллы характеризуют неудовлетворенность личности собой и своими возможностями, о наличии сомнений в своих способностях.

**Показатель 11. Саморуководство.**

---

<sup>45</sup> Аладьин, А.А. Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе / А.А. Аладьин, Л.А. Пергаменщик, И.А. Фурманов. Мн., 1992.

Высокие баллы свойственны личности, способной контролировать события вокруг нее и берущей на себя ответственность за них.

Низкие баллы говорят, о неспособности личности контролировать события, которые с ней происходят, о стремлении переложить за них ответственность либо на других, либо на внешние обстоятельства.

**Показатель 12. Зеркальное Я** (отраженное самоотношение).

Высокие баллы формируют представление субъекта о том, что его личность, характер и деятельность вызывают у других уважение, симпатию, и одобрение.

Низкие баллы формируют представление у субъекта о том, что его не за что уважать и ценить другим людям.

**Показатель 13. Самоценность.**

Высокие оценки характеризуют заинтересованность личности в собственном Я, её любовь к себе, ощущение собственной ценности.

Низкие оценки свидетельствуют о наличии сомнений в собственной ценности, о потере интереса к своему внутреннему миру.

**Показатель 14. Самопринятие.** Высокие баллы свидетельствуют о дружеском отношении к себе, принятию себя таким, каков есть, согласию с самим собой, одобрение своих планов и желаний.

Низкие баллы характеризуют отсутствию принятия себя, что служит симптомом внутренней дезадаптации.

**Показатель 15. Самопривязанность.** При высоких значениях, можно говорить о ригидности Я-концепции, о

нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе.

При низких значениях, можно говорить о наличии желания в себе что-то изменить, об определенной неудовлетворенности собой.

#### **Показатель 16. Внутренняя конфликтность.**

Высокие значения свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов и сомнений, которые могут сопровождаться чувством вины и заниженной самооценкой, высоким стремлением к негативному самоанализу и самокопанию.

Низкие значения могут свидетельствовать об отрицании проблем, о закрытости и самодовольстве.

**Показатель 17. Самообвинение.** Высокие баллы свидетельствуют о готовности личности к самообвинению, об отсутствии симпатии личности к себе, о негативных эмоциях в свой адрес, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Социально-психологический уровень интегральной индивидуальности и представление респондентов о партнере диагностировалось с помощью методики интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири в адаптации Л. Н. Собчик<sup>46</sup>. Респондентам предлагался набор личностных качеств, необходимо было оценить наличие/отсутствие каждого качества у партнера.

**Показатель 18. Властный — лидирующий.** При низких баллах (до 8) диагностирует уверенность в себе, способность быть хорошим советчиком, организатором и наставником. При высоких баллах проявляет нетерпимость к

---

<sup>46</sup> Духновский, С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум /С.В. Духновский. - СПб.: Речь, 2009. — С. 28 - 33.

критике, переоценивает собственные возможности (до 12 баллов), стремиться к власти (выше 12 баллов).

**Показатель 19. Независимый — доминирующий.**

Низкие баллы характеризуют уверенную, независимую личность (до 8 баллов). Высокие баллы говорят о самодовольном, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими человеке (при высоких баллах, 12-16).

**Показатель 20. Прямолинейный — агрессивный.**

Данный показатель характеризует степень выраженности искренности, и прямолинейности в достижении цели (умеренные баллы) или чрезмерное упорство, недружелюбие, вспыльчивость и несдержанность (высокие баллы).

**Показатель 21. Недоверчивый — скептический.**

Данный показатель характеризует степень скептицизма и неконформности (до 8 баллов) до обидчивости и недоверчивости к окружающим.

**Показатель 22. Покорно — застенчивый.** Выявляет у личности такие качества, как застенчивость, скромность, склонность брать на себя чужие обязанности. Высокие баллы говорят, о полной покорности, повышенном чувстве вины, самоуничижении.

**Показатель 23. Зависимый — послушный.** При низких баллах выявляет потребность в помощи и доверии со стороны окружающих. При высоких баллах характеризует полную зависимость от мнения окружающих.

**Показатель 24. Сотрудничающий — конвенциональный.** Низкие значения свойственны лицам, стремящимся к сотрудничеству, к дружелюбным отношениям

с окружающими. Высокие значения характеризуют стремление к компромиссному поведению, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

### **Показатель 25. Ответственно - великодушный.**

Данный показатель анализирует степень готовности помогать окружающим, развитое чувство ответственности. При высоких баллах, личности свойственна мягкосердечность, сверхобязательность, подчеркнутый альтруизм.

Первые четыре типа межличностных отношений — I, II, III и IV — характеризуют склонность к независимому поведению и отношениям, стремление отстаивать собственное мнение и независимость.

Другие четыре октанта — V, VI, VII и VIII — характеризуют противоположную картину, т.е. преобладание у личности конформных установок, склонность к зависимым отношениям, податливость мнению окружающих.

### **Общий перечень используемых показателей**

*Показатели склонности к зависимому поведению*

Показатель 1. Деструктивная сверхзависимость

Показатель 2. Дисфункциональное отделение

Показатель 3. Здоровая зависимость

*Психодинамический уровень интегральной индивидуальности*

Показатель 4. Шкала выраженности гедонистических чувств (G).



Показатель 5. Шкала выраженности астенических чувств (В)

Показатель 6. Шкала выраженности меланхолических чувств (М)

Показатель 7. Шкала выраженности сближающих чувств (S).

Показатель 8. Шкала выраженности удаляющих чувств (U).

*Личностный уровень интегральной индивидуальности*

Показатель 9. Внутренняя честность (открытость).

Показатель 10. Самоуверенность.

Показатель 11. Саморуководство.

Показатель 12. Зеркальное Я

Показатель 13. Самоценность.

Показатель 14. Самопринятие.

Показатель 15. Самопривязанность.

Показатель 16. Внутренняя конфликтность.

Показатель 17. Самообвинение.

*Социально-психологический уровень интегральной индивидуальности*

Показатель 18. Властный — лидирующий.

Показатель 19. Независимый — доминирующий.

Показатель 20. Прямолинейный — агрессивный.

Показатель 21. Недоверчивый — скептический.

Показатель 22. Покорно — застенчивый.

Показатель 23. Зависимый — послушный.

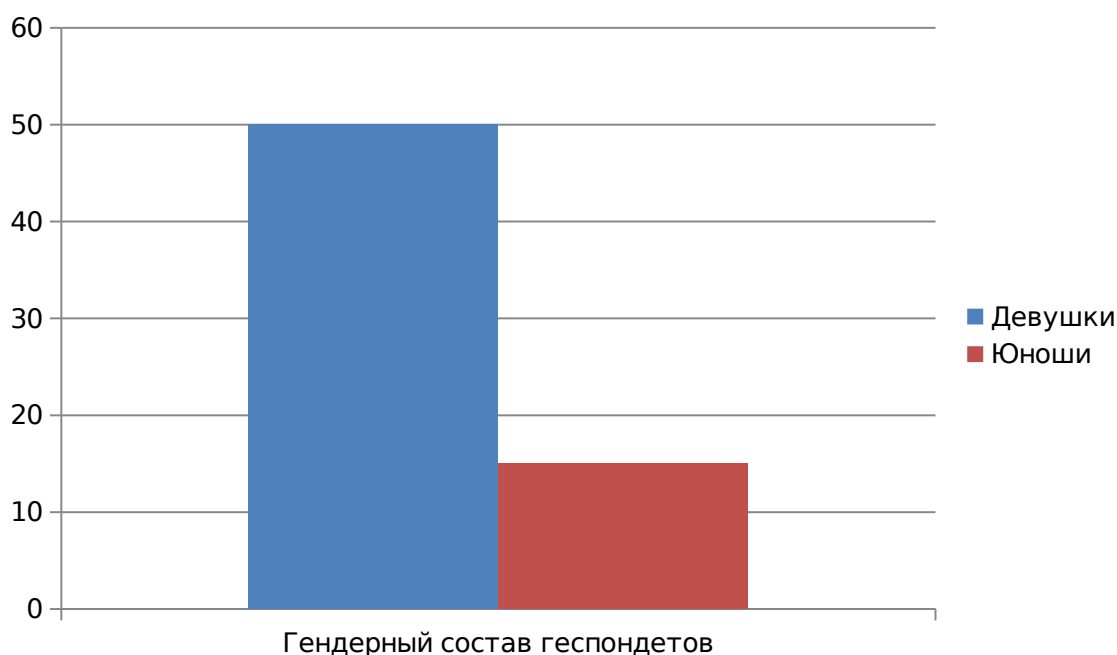
Показатель 24. Сотрудничающий — конвенциональный.

Показатель 25. Ответственно - великодушный.

### **ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ И ПАРТНЕРЕ У ЛИЦ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМЫМ ОТНОШЕНИЯМ**

#### **3.1. Общая характеристика выборки**

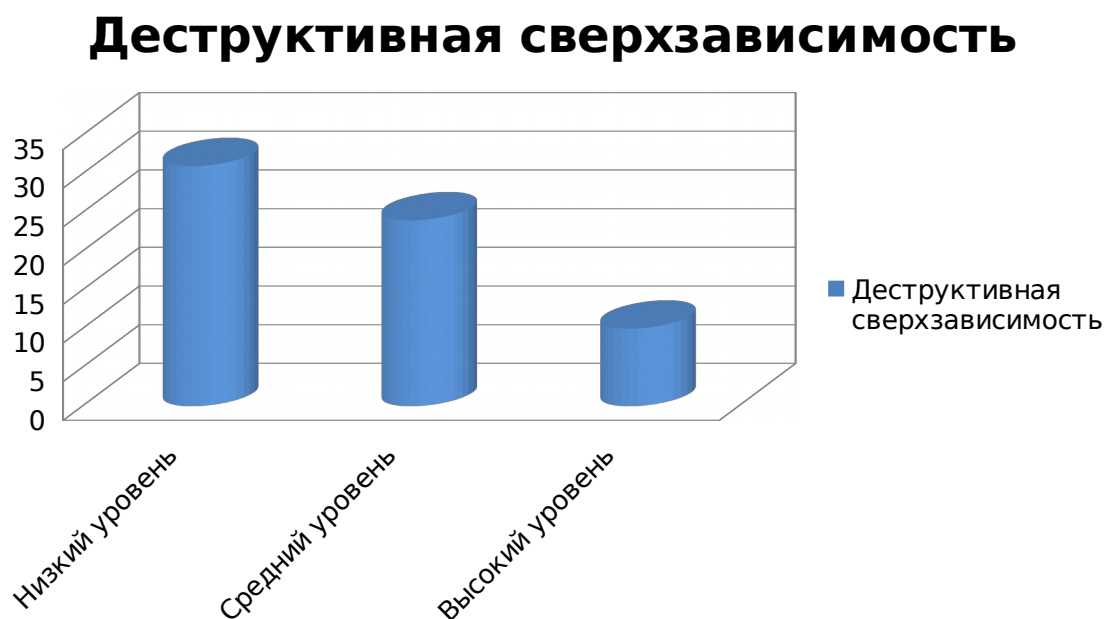
Экспериментальное исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет». В исследовании приняли участие 65 человек, из них 50 девушек и 15 юношей в возрасте от 18 до 23 лет. Рассмотрим гендерный состав респондентов, принимающих участие в исследовании (см. рис. 1).



*Рис. 1. Гендерный состав респондентов*

Как видно на рис 1, значительную часть респондентов представляют девушки. Это связано, в первую очередь, с гуманитарной направленностью образовательных программ ФГБОУ ВО «ПГУ». Так, ВУЗ ориентирован на подготовку специалистов в области лингвистики, педагогики, психологии, и эти специальности чаще выбирают девушки, нежели юноши. Юноши также участвуют в исследовании, но их процентное соотношение значительно ниже девушек.

На следующем этапе всем респондентам был предложен тест профиля отношений Борнштейна в адаптации О.П. Макушиной. Шкала «Деструктивная сверхзависимость» выступила критерием выделения экспериментальных групп. Результаты исследования общей выборки по данной шкале наглядно представлены на рис. 2.



*Рис. 2. Уровень деструктивной сверхзависимости общей группы респондентов (по тесту профиль отношений Борштейна)*

Согласно рис. 2 в общей группе респондентов зафиксированы три уровня выраженности деструктивной зависимости: низкий, средний и высокий. Низкий уровень деструктивной зависимости выявлен у 31 студента, средний уровень - у 24 студентов и высокий уровень деструктивной зависимости выявлен у 10 студентов.

Таким образом, были выделены две группы респондентов. В первую группу - лиц, склонных к зависимым отношениям - вошли студенты, зафиксировавшие по шкале «Деструктивная зависимость» средний и высокий уровень (всего 34 респондента). Вторая группа состояла из 31 человека с низким уровнем деструктивной зависимости и была названа, как группа лиц, не склонных к зависимости.

Далее был произведен сравнительный статистический анализ обеих групп студентов полученных показателей по всем трем шкалам теста профиля отношений Борнштейна в адаптации О.П. Макушиной.

### **3.2. Статистический анализ исследуемых показателей в группах с различным уровнем склонности к зависимым отношениям до реализации программы психологической поддержки лицам, склонным к зависимым отношениям**

После разделения общей группы респондентов на две исследовательские группы, производился сравнительный статистический анализ остальных показателей зависимости между студентами, склонными и несклонными к зависимым отношениям, диагностируемых по тесту профиля отношений

Борнштейна. Тест включает в себя три шкалы, характеризующих уровни зависимости: деструктивную сверхзависимость, дисфункциональное отделение и здоровую зависимость. Наглядно результаты исследования представлены в таблице 3.1 на рис. 3.

Таблица 3.1

Сравнительный анализ показателей зависимости двух групп респондентов (по тесту профиля отношений Борштейна)

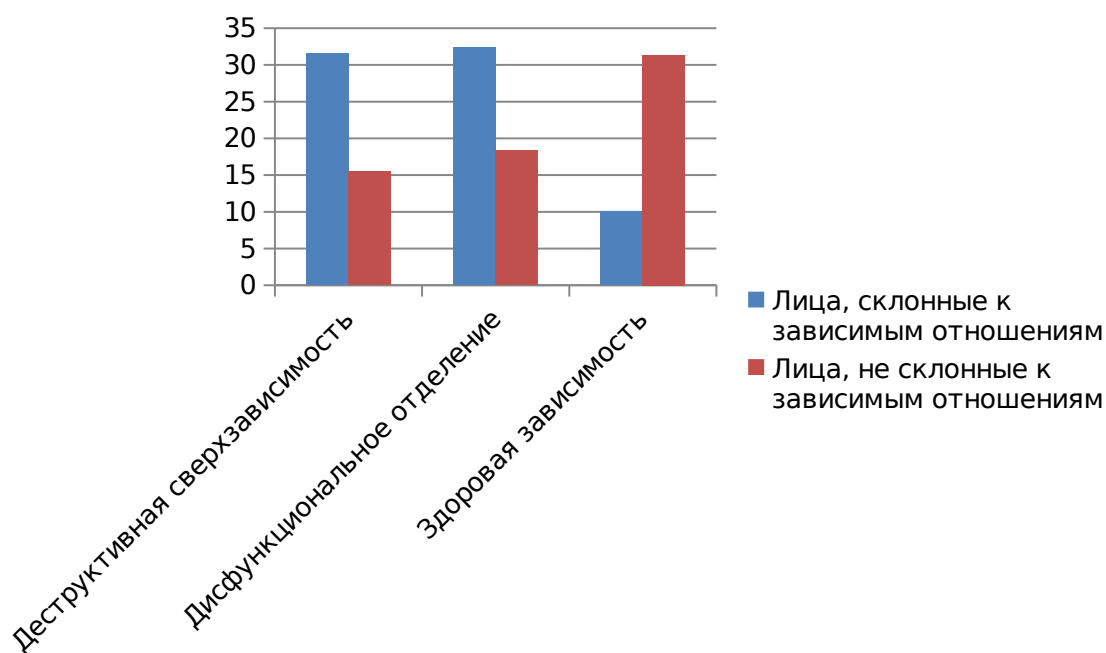
Группы респондентов	Деструктивная сверхзависимость	Дисфункциональное отделение	Здоровая зависимость
Лица, склонные к зависимым отношениям	31,54	32,34	10,04
Лица, не склонные к зависимым отношениям	15,47	18,36	31,37
U-критерий Вилкоксона	198	146	203
$p \leq$	0,01	0,01	0,01

Из таблицы 3.1 видно, что группы респондентов с различным уровнем склонности к зависимым отношениям выявили статистически значимые различия с помощью критерия U Вилкоксона-Манна-Уитни по шкалам «Деструктивная сверхзависимость», «Дисфункциональное отделение» и «Здоровая зависимость». Показатели «Деструктивная сверхзависимость» и «Дисфункциональное

отделение» значимо выше в группе лиц, склонных к зависимым отношениям и попали в диапазон среднего уровня выраженности. Таким образом, зависимые люди нуждаются в поддержке других людей, избегают принятия ответственности на себя и характеризуются неуверенностью в себе. Кроме того, студентам, склонным к созданию зависимых отношений, сложно выстраивать полноценные эмоциональные связи и устанавливать тесные привязанности.

При этом у студентов, не склонных к зависимым отношениям, средние значения по шкалам «Деструктивной зависимости» и «Дисфункциональным отделением» попали в диапазон низкого уровня выраженности. Также вторая группа студентов, характеризуется более высоким уровнем здоровой зависимости, т.е. способны быть гибкими в отношениях, устанавливать эмоциональные привязанности. Средние значения по данной шкале у них попали в диапазон среднего уровня выраженности, а в первой группе студентов – в диапазон низкого уровня выраженности.

На рис. 3 наглядно видно, что лица, склонные к зависимости, превосходят лиц, не склонных к зависимости, по уровню выраженности деструктивной зависимости и дисфункциональному отделению. А студенты, не склонные к зависимости, превосходят зависимых студентов по уровню выраженности здоровой зависимости.



*Рис. 3. Уровень зависимости в группах студентов*

На следующем этапе проводилась диагностика проявления разноуровневых свойств интегральной индивидуальности и представлений студентов с различным уровнем зависимости в отношениях о себе и партнере.

Свойства психодинамического уровня интегральной индивидуальности исследовались с помощью опросника «Профиль чувств в отношениях» Л.В. Куликова<sup>47</sup>. Цель опросника выявление доминирующих чувств в отношении к партнеру. Результаты сравнительного анализа свойств психодинамического уровня студентов с различным уровнем зависимости в отношениях наглядно представлены в табл.3.2 и рис. 4.

Согласно Л.В. Куликову, автору методики «Профиль чувств в отношениях», чувства делятся на две группы:

<sup>47</sup> Духновский, С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум /С.В. Духновский. - СПб.: Речь, 2009. — С. 54 - 56.

интеракционные и настроечные<sup>48</sup>. Интеракционные чувства регулируют дистанцию между общающимися и включены в две противоположных шкалы «Сближающие чувства» и «Удаляющие чувства». Если преобладают сближающие чувства, то человек стремится сократить дистанцию с партнером, приблизиться к нему. К ним относятся дружелюбие, уверенность, любовь, уважение, признание и др. При доминировании удаляющихся чувств, человек, наоборот, стремится обособиться от партнера, избегает общения с ним. Удаляющимися чувствами являются чувства отвращения, вина, злость, гнев, стыд и др.

Настроечные чувства разделены на три группы: гедонические чувства (положительные), астенические (чувства бессилия) и меланхолические (гнетущие) чувства.

Таблица 3.2

Сравнительный анализ свойств психодинамического уровня студентов с различным уровнем зависимости в отношениях

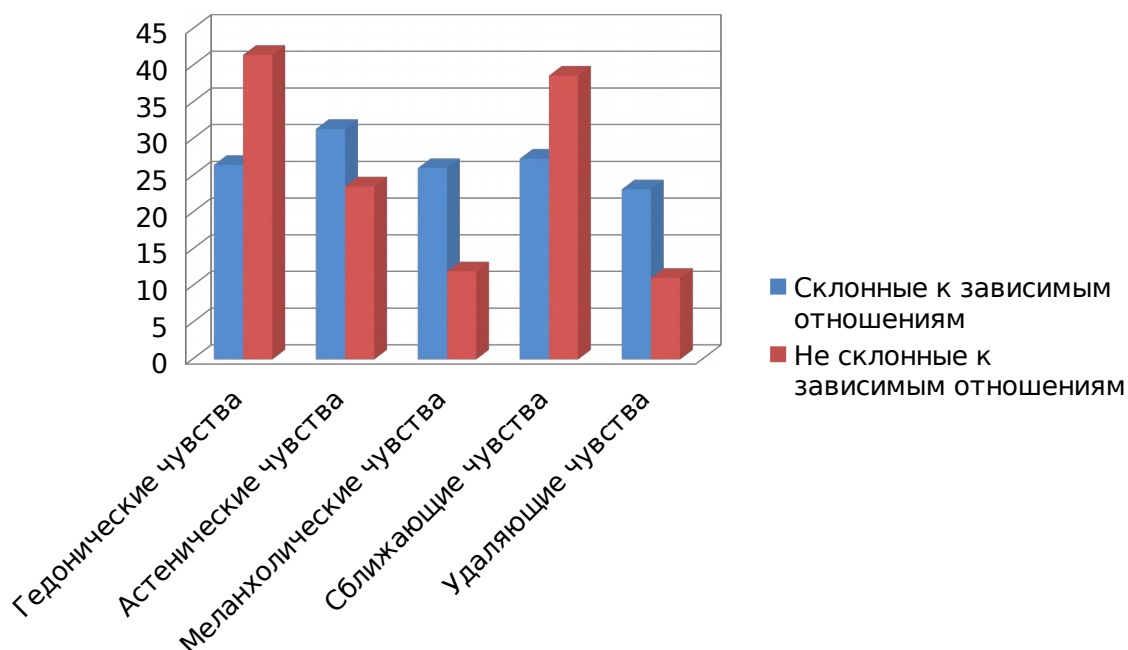
Группы респондентов	Гедонические чувства	Астенические чувства	Меланхолические чувства	Сближающие чувства	Удаляющие чувства

<sup>48</sup> Л.В. Куликов, Д.К. Петрова Чувственные характеристики взаимоотношений свекрови и невестки // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2018. Том 3. № 2 (10).



Лица, склонные к зависимы м отношени ям	26,47	31,37	26,04	27,32	23,14
Лица, не склонные к зависимы м отношени ям	41,47	23,54	11,97	38,64	11,08
T- критерий Стьюдента	4,27	2,53	3,03	3,62	3,04
p≤	0,001	0,05	0,01	0,001	0,01

Согласно данным таблицы 3.2 группы респондентов с различным уровнем зависимости в отношениях статистически значимо различаются по выраженности интеракционных и настроечных чувств. Так, в группе студентов, склонных к зависимым отношениям, значимо выражены астенические чувства на 5% уровне достоверности, меланхолические чувства и удаляющие чувства на 1% уровне достоверности.



*Рис. 4. Выраженность чувств у лиц с различным уровнем зависимости в отношениях*

В группе студентов, не склонных к зависимости от партнера, значимо преобладают гедонические и сближающие чувства на высоком уровне значимости.

На рис.4 наглядно видно, что зависимые люди чаще переживают ситуации бессилия и отчаянья, теряют веру в себя, неуверенны в собственных силах и возможностях. Для них характерна высокая тревожность, страх потери отношений, разочарование в себе, партнере, отношениях, досада и скука. В группе зависимых студентов сближающие чувства преобладают над удаляющимися чувствами, что говорит о желании сблизиться. Но высокий средний показатель удаляющихся чувств свидетельствует об отсутствии способности устанавливать эмоционально теплые привязанности. Склонные к зависимым отношениям студенты переживают чувства вины, обиды, стыда, которые мешают в установлении функциональных отношений.

Студенты с низким уровнем зависимости в межличностных отношениях характеризуются преобладанием позитивных чувств к партнеру (радости, интерес), они получают удовольствие от общения, спокойны в отношениях, раскрепощены и уверены в себе. Они обладают навыками установления теплых эмоциональных привязанностей, они дружелюбны, для них важны уважение, любовь, признательность и собственная значимость.

Личностный уровень интегральной индивидуальности и представление студентов о себе исследовалось с помощью методики самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, данная методика также позволила изучить представления респондентов о себе<sup>49</sup>.

В таблице 3.3 и рис. 5 представлены результаты сравнительного анализа свойств личностного уровня студентов с различным уровнем зависимости в отношениях.

Таблица 3.3

Статический анализ свойств личностного уровня студентов с различным уровнем зависимых отношений (по методике самоотношения С.Р. Пантелеева)

Свойства личностного уровня	Лица, склонные к зависимым отношениям М	Лица, не склонные к зависимым отношениям М	T-критерий Стьюдента	$p \leq$
Внутренняя честность	8,34	4,15	2,94	0,01

<sup>49</sup> Аладьин А.А., Пергаменщик Л.А, Фурманов И.А. Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе. Мн., 1992.

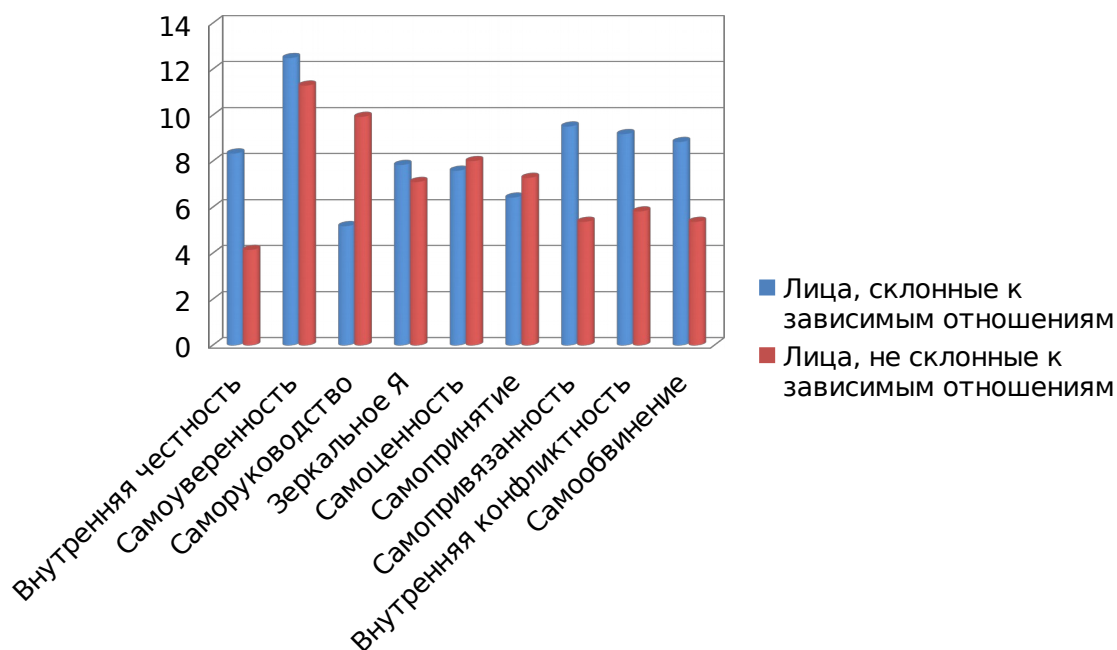
Самоуверенность	12,49	11,29	-	-
Саморуководство	5,18	9,93	2,46	0,05
Зеркальное Я	7,84	7,10	-	-
Самоценность	7,59	8,01	-	-
Самопринятие	6,42	7,28	-	-
Самопривязанность	9,51	5,37	2,83	0,01
Внутренняя конфликтность	9,18	5,82	2,47	0,05
Самообвинение	8,84	5,37	2,38	0,05

Из представленной таблицы видно, что существуют статистически значимые различия между лицами, склонными и не склонными к зависимым отношениям, по шкалам «Внутренняя честность» и «Самопривязанность» на 1% уровне значимости, а также по шкалам «Саморуководство», «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение» на 5% уровне значимости. Показатель «Внутренняя честность» значимо выше в группе, склонной к зависимым отношениям, что характеризует их, как закрытых людей, склонных скрывать о себе жизненные факты и не всегда осознающих информацию о себе.

Как демонстрирует рис. 5 большинство показателей самоотношения (свойств личностного уровня) выше в группе студентов, склонных к зависимым отношениям. Практически уравнены между собой показатели самоуверенности, зеркального Я, самоценность и самопринятие у обеих групп респондентов.

Показатель «саморуководство» в группе зависимых студентов значимо ниже, чем в группе независимых

студентов, что говорит об отсутствии способности контролировать текущие события и перекладывании ответственности за происходящее на других лиц или внешние обстоятельства.



*Рис. 5. Показатели личностного уровня интегральной индивидуальности у зависимых и не зависимых студентов*

Показатель «Самопривязанность» значимо выше в группе студентов, склонных к зависимости в отношениях, что говорит о ригидности Я-концепции, об отсутствии желания меняться.

Внутренняя конфликтность также значимо выше в группе зависимых в отношениях студентов, что характеризует наличие у них внутреннего конфликта, сопровождаемого чувством вины и низкой самооценкой.

Также в группе студентов, склонных к зависимым отношениям, значимо выше показатель «Самообвинение», что говорит о личности к самообвинению, об отсутствии симпатии личности к себе, о негативных эмоциях в свой

адрес, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Студенты, не склонные к зависимым отношениям, характеризуются открытостью, рефлексивностью, глубокой осознанностью Я. Способны признаваться даже в неприятной о себе информации. Берут на себя ответственность за происходящие события и стараются их контролировать. Склонны к внутренним изменениям, в некоторой степени неудовлетворенны собой, что является движущей силой развития личности. Им не свойственно чувство вины и самообвинение, позитивно воспринимают себя как целостную личность.

Социально-психологический уровень интегральной индивидуальности студентов с различным уровнем зависимости от отношений и представление респондентов о партнере диагностировалось с помощью методики интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири в адаптации Л. Н. Собчик<sup>50</sup>.

Методика включает в себя 8 шкал, которые объединены в два кластера «Склонность к независимым отношениям» и «Склонность к зависимым отношениям». Кластер «Склонность к независимым отношениям» включает шкалы «Независимый — доминирующий» «Прямолинейный — агрессивный» «Недоверчивый — скептический» «Покорно — застенчивый». Кластер «Склонность к зависимым отношениям» содержит шкалы «Недоверчивый — скептический» «Покорно — застенчивый» «Зависимый — послушный» «Сотрудничающий — конвенциональный».

---

<sup>50</sup> Духновский, С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум /С.В. Духновский. - СПб.: Речь, 2009. — С. 28 - 33.

Результаты диагностического и статистического анализа представлены в таблице 3.4 и рис. 6.

Таблица 3.4 демонстрирует наличие статистически значимых различий в проявлении свойств социально-психологического уровня интегральной индивидуальности студентов с различным уровнем склонности к зависимым отношениям. Так, значимые различия зафиксированы по шкалам «Недоверчивый — скептический» и «Сотрудничающий — конвенциальный» на 5% уровне достоверности, по шкалам «Покорно — застенчивый» и «Зависимый — послушный» на 1% уровне достоверности. Все показатели значимо выше в группе студентов, склонных к зависимым отношениям.

Таблица 3.4

Статический анализ свойств социально-психологического уровня студентов с различным уровнем зависимых отношений (по методике Т.Лири)

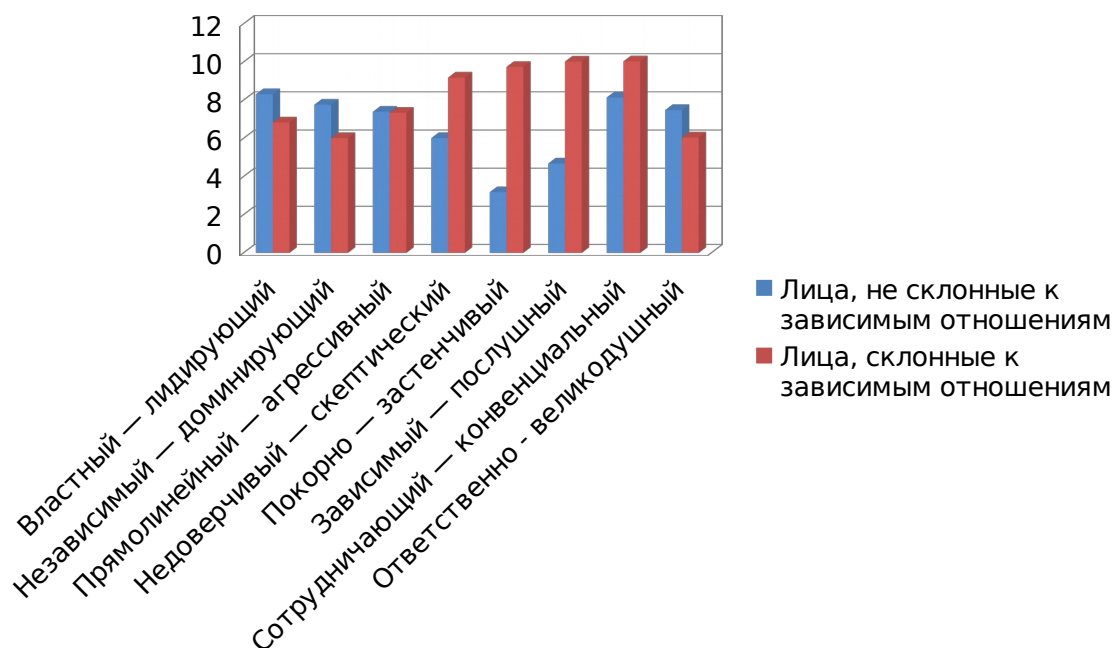
Свойства социально-психологического уровня		Лица, не склонные к зависимым отношениям	Лица, склонные к зависимым отношениям	T-критерий Стьюдента	$p \leq$
	Властный — лидирующий	8,31	6,83	-	-
	Независимый — доминирующий	7,76	6,01	-	-
	Прямолинейный —	7,39	7,34	-	-

	агрессивный				
	Недоверчивый — скептический	6,01	9,18	2,57	0,05
Склонность к зависимости в отношениях	Покорно — застенчивый	3,18	9,74	3,05	0,01
	Зависимый — послушный	4,68	10,02	3,28	0,01
	Сотрудничающ й — конвенциальны й	8,14	10,03	2,43	0,05
	Ответственно - великодушный	7,48	6,04	-	-

Из данных рис. 6 видно, что группы студентов с различным уровнем зависимости в отношениях практически уравниваются по трем показателям кластера «Склонность к независимости» и только одному показателю кластера



«Склонность к зависимым отношениям». Т.е. наблюдается сходство выраженности свойств социально-психологического уровня по кластеру «Склонность к независимым отношениям» и различия в проявлении свойств кластера «Склонность к зависимым отношениям».



*Рис. 6. Показатели социально-психологического уровня интегральной индивидуальности у зависимых и не зависимых студентов*

Показатель «Недоверчивый — скептический» значимо выше в группе лиц, склонных к зависимым отношениям, т.е. они менее склонны к доверительным отношениям, чаще скептически относятся к партнеру, что сопровождается обидчивостью и нарушением отношений.

Показатель «Покорно — застенчивый» также выше у студентов с высоким уровнем зависимости в отношениях. Они в больше степени склонны к покорности в отношениях, к переживаю чувства вины и самоуничижению.

Показатель «Зависимый — послушный» значимо выше в группе зависимых респондентов, что характеризует их как послушных, выражающих полную зависимость от окружающих.

По показателю «Сотрудничающий — конвенциональный» также значимо различаются группы студентов. Этот показатель ярче проявляется у студентов, склонных к установлению зависимых отношений, что говорит о них, как о личностях, стремящихся к компромиссному поведению, желающих подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

Студенты не склонные к установлению зависимых отношений характеризуются большим доверием и открытостью в отношениях с партнером. Они в меру скромны и склонны принимать на себя ответственность за отношения. Для них характерна потребность в помощи и доверии со стороны близких людей. Они стремятся к установлению сотрудничающих отношений, при котором оба партнера полностью удовлетворяют свои желания и потребности, без ущерба интересов другого.

Таким образом, в ходе констатирующего этапа были выявлены значимые различия и особенности проявления разноуровневых свойств интегральной индивидуальности студентов с различным уровнем склонности к зависимым отношениям. На этом же этапе группа зависимых респондентов случайным методом была разделена на еще две группы: экспериментальную и контрольную. Участники экспериментальной группе посещали занятия с психологом и участвовали в программе психологического сопровождения

лиц, склонных к созависимым отношениям. Респонденты контрольной группы не принимали участие в программе сопровождения.

В следующем параграфе подробно рассмотрена теоретическая модель программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

### **3.3. Теоретическая модель программы психологической поддержки лиц, склонных к созависимым отношениям**

Анализ психологической, педагогической и медицинской литературы позволил разработать модель программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание. Для конкретизации и последовательности исследования межличностной созависимости у студентов, мы воспользовались и применили системный подход.

Основой целеполагающей деятельности считается правильно построенная иерархия взаимообусловленных, взаимосвязанных, взаимоподдерживающих целей и подцелей. Одним из самых эффективных способов является построение дерева целей. Названный термин в рамках теории обучения введен в научный оборот Б.С. Гершунским. В психологических исследованиях метод «Дерево целей» - инструмент структуризации целей, разработан профессором В.И. Долговой.

Представим далее «Дерево целей» (рис. 7) программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

*Рис. 7. Цели и задачи модели психологической поддержки лиц, склонных к созависимым отношениям*

Совокупность обозначенных в исследовании задач подчинена общей цели, и направлена на достижение более частных целей.

Верхний ярус «дерева целей» занимает основная цель, на следующем ярусе находятся частные цели, третий ярус занимают конкретные цели.

Генеральная цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

1.1. Проанализировать состояние проблемы межличностной созависимости;

1.2. Выявить возрастные особенности проявления межличностной созависимости в студенческом возрасте.

1.3. Определить теоретическое обоснование процесса моделирования программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное системное исследование представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям.

2.1. Обосновать и описать этапы, методы и методики системного исследования представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям.

2.2. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;

3. Провести анализ результатов системного исследования представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям.

3.1. Реализовать программу психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального системного исследования представлений о себе и партнере лиц, склонных к зависимым отношениям.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по преодолению склонности к зависимости в отношениях в студенческом возрасте.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Понятие модель происходит от французского «modèle», от латинского «modulus» в переводе: мера, аналог, образец. Модель - это упрощенное представление протекающих в нем процессов, явлений<sup>51</sup>.

Моделирование в психологии - построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности<sup>52</sup>.

Содержанием модели психолого-педагогической коррекции считается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования человека. Эта аргументированное воздействие, влияющее на внутреннее состояние с конкретными проявлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий.

Общая модель процесса коррекции представлена виде оптимальных условий для полноценного развития индивидуальности. К ее содержанию относят:

---

<sup>51</sup> Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ. 2006. 352 с.

<sup>52</sup> Там же

- углубленное изучение личности, его окружение, социальный статус, общественные мероприятия и взаимоотношения с людьми в процессе какой либо деятельности;

- использование разнообразных действий для своего развития, например: системность мышления, наблюдательность и т.д.<sup>53</sup>.

Основа типовой модели заложена на формировании практических умений на разнообразных основах. Она направлена на регуляцию разными компонентами и поэтапным, планомерным их развитием.

Индивидуальная модель коррекции раскрывает сущность психического развития личности. Более подробно изучаются его интересы, выявляются ведущие виды деятельности в целом, определяется уровень развития различных действий, составляется программа индивидуального развития с упором на развитые его стороны в сфере жизни<sup>54</sup>.

Все перечисленные виды моделей соприкасаются, а иногда и пересекаются, несмотря на то, что перед ними стоят разные цели и задачи.

Резюмируя, можно сказать, общая модель программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям, направлена на профилактику, типовая модель - на совершенствование, формирование психического развития, а индивидуальная модель направлена на психологическую коррекцию недостатков индивидуально-психологических особенностей.

---

<sup>53</sup> Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. Прогресс. 2007. 480 с.

<sup>54</sup> Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. Прогресс. 2007. 480 с.

На основании анализа психологических исследований по проблеме была разработана модель программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям (рис. 8).

Модель программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям, строится из блоков.

Основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы. Блок ожидаемые результаты отражает возможный результат.

Целью разработки и реализации модели является теоретически и методологически обосновать программу психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

Для достижения поставленной цели будем использовать четыре этапа, которые занесены в блоки: теоретический, коррекционный, диагностический, аналитический. Рассмотрим каждый блок более подробно.



*Рис. 8. Модель психологической поддержки лиц,  
склонных к созависимым отношениям*

Теоретический блок подразумевает анализ научных концепций по проблеме исследования представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям.

Цель: Изучить литературные источники по проблеме исследования представлений о себе и партнере у лиц, склонных к созависимым отношениям.

Задачи:

1. Изучить понятие межличностной созависимости в психолого-педагогических исследованиях.
2. Охарактеризовать особенности межличностной созависимости в студенческом возрасте.

3. Проанализировать подходы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости в литературе.

2. Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, направленных на выявление наиболее выраженных разноуровневых свойств интегральной индивидуальности у лиц, склонных к зависимым отношениям. Диагностический этап является необходимым структурным компонентом программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям. Детальное, системное и всестороннее обследование позволяет построить наиболее адекватные индивидуальные и групповые программы психологической поддержки и определить эффективность психологического воздействия.

Цель: диагностика четырех уровней интегральной индивидуальности у лиц склонных и не склонных к зависимым отношениям.

Задачи:

1. Составить комплекс методик по диагностике склонности к зависимым отношениям и четырех уровней интегральной индивидуальности.

2. Провести диагностику по выявлению уровня склонности к зависимым отношениям в студенческом возрасте с помощью теста профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной). Диагностировать выраженность разноуровневых свойств интегральной индивидуальности. Для диагностики психодинамического уровня интегральной индивидуальности применялся опросник «Профиль чувств в отношениях» Л.В. Куликова; личностный уровень интегральной индивидуальности

диагностировался с помощью методики самоотношения (МИС) Пантелеева; социально-психологический уровень интегральной индивидуальности измерялся с применением методики Т.Лири.

3. Коррекционный блок направлен на апробацию программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

Цель: разработать и апробировать программу психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

4. Аналитический блок предполагает повторную диагностику склонности к зависимым отношениям и выраженность разноуровневых свойств интегральной индивидуальности.

Цель: провести анализ полученных результатов, оценить эффективность программы психологической поддержки лица, склонным к зависимым отношениям.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику уровня зависимости в отношениях и выраженности разноуровневых свойств интегральной индивидуальности у лиц, склонных к зависимым отношениям.

2. Разработать рекомендации по снижению уровня межличностной созависимости в студенческом возрасте.

Методы и методики (повторная диагностика): тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной), опросник «Профиль чувств в отношениях» Л.В. Куликова; методика самоотношения (МИС) Пантелеева; методика Т.Лири.

Таким образом, моделирование в психологии – построение моделей контроля реализации определенных психологических процессов с целью проверки их эффективности. На основе теоретического анализа и экспериментального исследования разработана модель программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям, которая состоит из основных блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. Эти блоки включают в себя цели, задачи, формы, методы, способы. В модель также входит блок «ожидаемый результат», который отражает положительный результат.

Модель представлена в виде многоуровневой системы: с взаимосвязями и взаимозависимостями, которая построена по принципу иерархии. На основе метода целеполагания, также было построено дерево целей. Дерево целей состоит из генеральной цели, основных трех целей, включающих в себя промежуточные подцели.

**Условия реализации программы** психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

Для ее эффективной реализации необходимо предоставление отдельного тренингового помещения с соответствующим материально-техническим оснащением.

Программа состоит из 9 занятий, продолжительность каждого занятия составляет 90 мин. Занятия рекомендуется проводить два раза в неделю.

Наиболее оптимальными являются группы, состоящие из 10-12 человек.

**Основные принципы программы**

При проведении занятий должны соблюдаться следующие принципы: постоянство; конфиденциальность; активность; искренность в общении и право сказать «нет»; доверительный стиль общения; недопустимость оценочных суждений в отношении другого человека.

### **Форма реализации программы**

Работа может проходить в форме брифинга с элементами тренинга, индивидуальных консультаций, что оптимизирует эффективность реализации программы.

### **Организация реализации программы**

Для построения занятий предпочтительно использовать следующую схему.

1. Каждое занятие начинать с ритуала приветствия, что дает возможность участникам тренинга настроиться на активную работу, сплотить группу и создать благоприятный психологический климат.

2. Работа по теме занятия. В его содержание входят различные упражнения и техники по намеченной теме, которые способствуют достижению целей и задач данного занятия.

3. Рефлексивный анализ - позволяет оценить опыт, полученный каждым участником на протяжении занятий.

4. Ритуал прощания - завершает занятие, позволяет ассимилировать полученный опыт, создает ощущение завершенности и целостности проведенной работы.

### **3.4. Статистический анализ исследуемых показателей у лиц, склонных к зависимым отношениям, до и после реализации программы психологической поддержки**

В результате констатирующего эксперимента были выделены две группы студентов с различным уровнем склонности к зависимым отношениям, описаны различия между группами студентов с различным уровнем зависимости. Группа студентов с высоким уровнем зависимости от отношений в случайном порядке была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Члены экспериментальной группы приняли участие в апробации программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям.

По завершению участия в программе психологической поддержки экспериментальная группа прошла повторное диагностическое обследование с целью оценки эффективности программы и достижения поставленных целей.

В таблице 3.5 и на рис. 9 представлены результаты сравнительного анализа первичного и повторного диагностического этапа в экспериментальной группе уровня зависимости по тесту профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной).

Таблица 3.5

Сравнительный анализ показателей зависимости в экспериментальной группе до и после реализации программы психологической поддержки

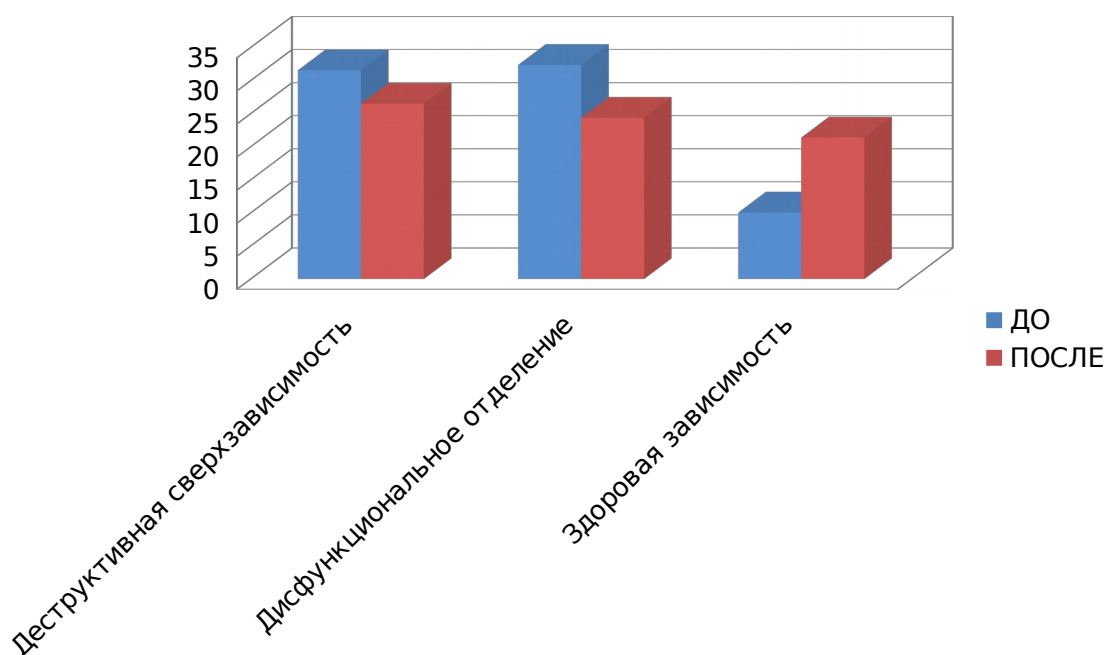
Группы респондентов	Деструктивная я сверхзависим ость	Дисфункционал ьное отделение	Здоровая зависимост ь
Экспериментал ьная группа до	31,54	32,34	10,04
Экспериментал ьная группа после	26,47	24,36	21,37
T-критерий Стьюдента	2,98	3,01	2,79
$p \leq$	0,01	0,01	0,01

Как показывают данные таблицы 3.5 в результате участия в программе психологической поддержки для лиц, склонных к зависимым отношениям, значительно изменились у респондентов показатели зависимости в отношениях. Так, показатели «Деструктивная сверхзависимость» и «Дисфункциональное отделение» значительно снизились на 1% уровне достоверности, а показатель «Здоровая зависимость» значительно увеличился на 1% уровне достоверности.

На рис. 9 наглядно видно, что при первоначальном тестировании экспериментальная группа характеризовалась резко высокими значениями по шкалам «Деструктивная сверхзависимость» и «Дисфункциональное отделение» и низким значением по шкале «Здоровая зависимость». При повторном тестировании, все три показателя зависимости

практически уравнились за счет снижения первых двух показателей и роста третьего показателя.

Т.е. в результате участия в программе психологической поддержки, студенты стали более уверены в отношениях, развилась способность устанавливать близкие привязанности, снизился страх одиночества, повысилась способность к самостоятельности и самодостаточности.



*Рис. 9. Показатели зависимости в отношениях в экспериментальной группе до и после реализации программы психологической поддержки*

Была проведена и повторная диагностика в экспериментальной группе разноуровневых свойств интегральной индивидуальности. Результаты сравнительного анализа психодинамического уровня представлены в таблице 3.6 и на рис. 10.

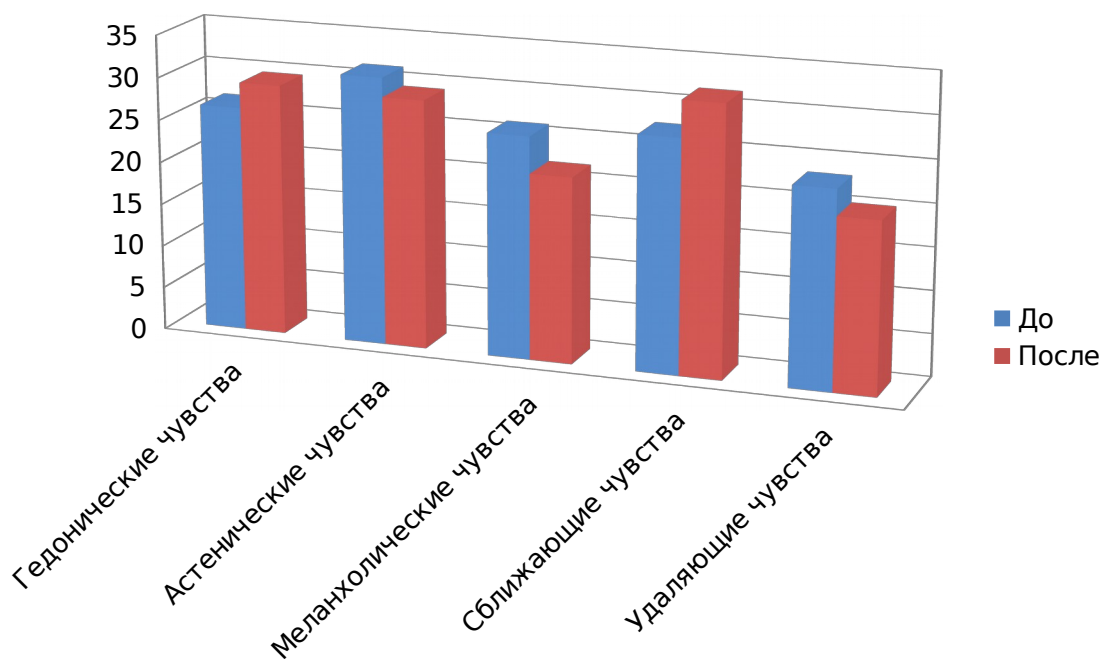
Таблица 3.6



Сравнительный анализ свойств психодинамического  
уровня студентов с различным уровнем зависимости в  
отношениях (по методике Л.В. Куликова «Профиль чувств в  
отношениях»)

Группы респондентов	Гедонически е чувства	Астенически е чувства	Меланхолич еские	Сближающи е чувства	Удаляющие чувства
Экспериментал ьная группа до	26,47	31,37	26,04	27,32	23,14
Экспериментал ьная группа после	29,47	29,14	21,75	31,64	20,08
T-критерий Стьюдента	2,18	-	2,25	2,63	-
p ≤	0,05	-	0,05	0,05	-

Согласно данным таблицы 3.6 при повторном тестировании к группе студентов, склонных к зависимым отношениям, по одним показателям выявлены значимые различия, по другим показателям наметилась тенденция к изменению. Так, значимо увеличились показатели «Гедонические чувства» и «Сближающие чувства», а также значимо снизился показатель «Меланхолические чувства» на 5% уровне достоверности. Наметилась тенденция к снижению астенических чувств и удаляющих чувств.



*Рис. 10. Показатели психодинамического уровня экспериментальной группы до и после участия в программе психологической поддержки*

Так, после участия в программе психологической поддержки, студенты экспериментальной группы стали чаще проявлять чувства радости, бодрости, восторга, уверенности и т.д. По отношению к партнеру проявляются чаще чувства единения, дружелюбия, добросердечности, уважения, любви. Реже стали проявлять грусть, тоску и уныние. Можно сказать, что эмоциональный фон несколько стабилизировался.

Из рисунка 10 видно, что перед участием в программе наиболее в экспериментальной группе чаще проявлялись астенические чувства (усталости, бессилия и т.д.). После участия в программе психологической поддержки гедонические и астенические чувства практически уравнились и резко возросли сближающие чувства, которые стали максимально проявляться, чем остальные.

Личностный уровень интегральной индивидуальности лиц, склонных к зависимым отношениям, исследовался с помощью методики МИС С.Р. Пантелеева, данная методика также позволила изучить представления респондентов о себе<sup>55</sup>. Результаты сравнительного анализа показателей отношения к себе экспериментальной группы до и после участия в программе психологической поддержки представлены в таблице 3.7 и на рис.11.

Согласно данным таблицы 3.7 после участия в программе психологической поддержки у студентов экспериментальной группы значительно изменились следующие показатели отношения к себе (личностный уровень интегральной индивидуальности): «Саморуководство» и «Самообвинение» на 5% уровне значимости, а также «Самопринятие» на 1% уровне значимости.

Таблица 3.7

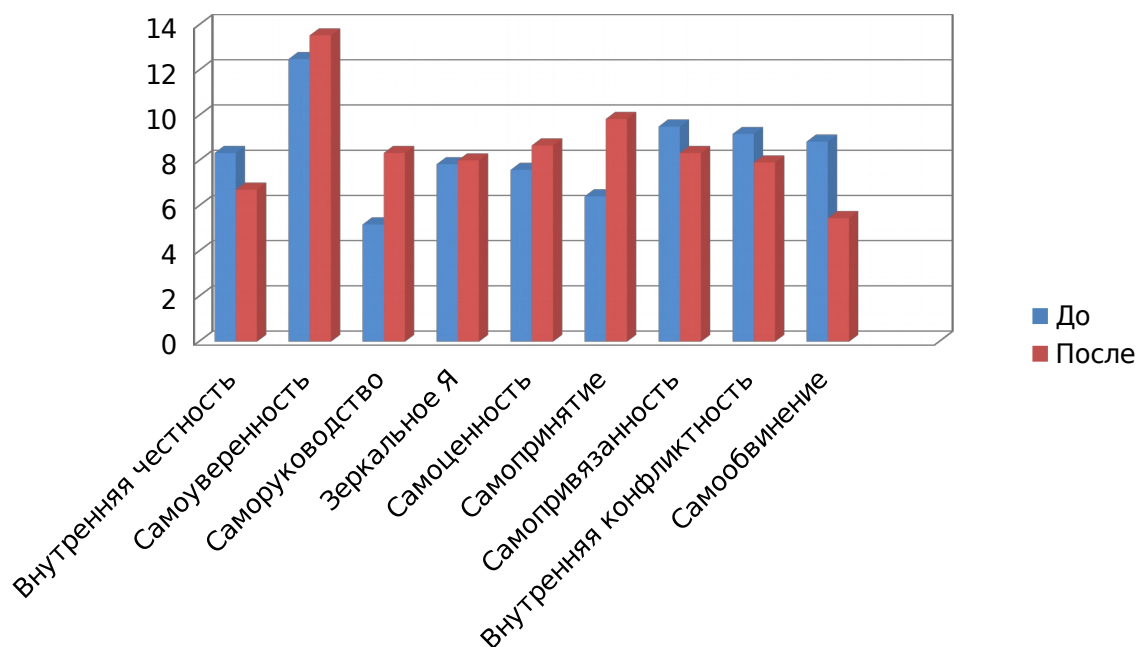
Статический анализ свойств личностного уровня экспериментальной группы до и после участия в программе психологической поддержки (по методике самоотношения С.Р. Пантелеева)

Свойства личностного уровня	До программы	После программы	T-критерий Стьюдента	$p \leq$
Внутренняя честность	8,34	6,72	-	-
Самоуверенность	12,49	13,54	-	-
Саморуководств	5,18	8,34	2,35	0,05

<sup>55</sup> Аладьин А.А., Пергаменщик Л.А, Фурманов И.А. Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе. Мн., 1992.

во				
Зеркальное Я	7,84	8,01	-	-
Самоценность	7,59	8,67	-	-
Самопринятие	6,42	9,84	2,85	0,01
Самопривязанность	9,51	8,34	-	-
Внутренняя конфликтность	9,18	7,92	-	-
Самообвинение	8,84	5,46	2,39	0,05

Так, в результате участия в программе психологической поддержки, у студентов повысился уровень контроля над собственной жизнью, стало более отчетливым ощущение «хозяина своей судьбы». Повысилось принятие себя, одобрение своих желаний, отношение к себе стало более дружеским. Так же, снизилась самокритика своих поступков и действий, обвинение себя в неудачах и промахах.



*Рис. 11. Показатели личностного уровня студентов экспериментальной группы до и после участия в программе психологической поддержки*

Социально-психологический уровень интегральной индивидуальности и представление студентов экспериментальной группы о партнере диагностировалось с помощью методики интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири в адаптации Л. Н. Собчик<sup>56</sup>.

Результаты сравнительного анализа показателей до и после участия в программе психологической поддержки представлены в таблице 3.8 и рис. 12.

Таблица 3.8

Статический анализ свойств социально-психологического уровня студентов экспериментальной группы до и после участия в программе психологической поддержки (по методике Т.Лири)

Свойства социально-психологического уровня		До программ	После программ	T-критерий Стьюден-та	p ≤
Склонность к независимым	Властный — лидирующий	6,83	8,31	-	-
	Независимый — доминирующий	6,01	7,76	-	-
	Прямолинейный — агрессивный	7,34	7,39	-	-

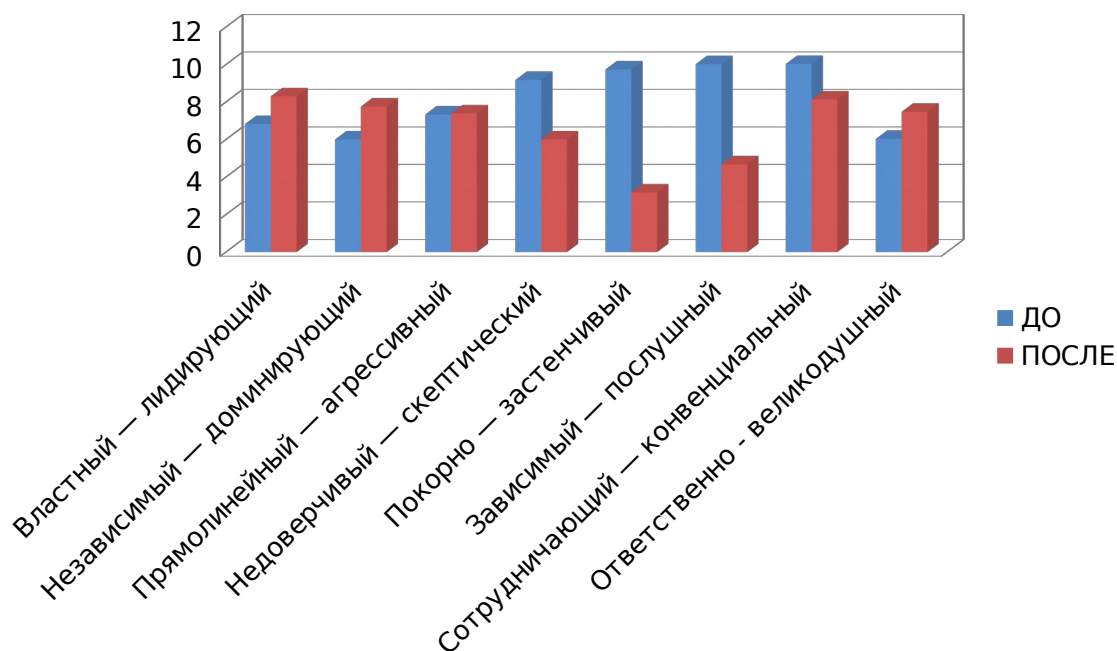
<sup>56</sup> **Духновский, С. В.** Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум /С.В. Духновский. - СПб.: Речь, 2009. — С. 28 - 33.

Склонность к зависимым отношениям	Недоверчивый — скептический	9,18	6,01	2,57	0,05
	Покорно — застенчивый	9,74	3,18	3,05	0,01
	Зависимый — послушный	10,02	4,68	3,28	0,01
	Сотрудничающ й — конвенциальны й	10,03	8,14	2,43	0,05
	Ответственно - великодушный	6,04	7,48	-	-

Данные таблицы 3.8 свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в экспериментальной группе до и после участия в программе психологической поддержки в свойствах социально-психологического уровня, диагностирующего представление студентов о партнере. Так, в экспериментальной группе после участия в программе психологической поддержки значимо снизился показатель «Недоверчиво-скептический» и показатель «Сотрудничающий — конвенциальный» на 5% уровне достоверности. Значимо снизилось среднее значение экспериментальной группы по показателям «Покорно —

застенчивый» и «Зависимый — послушный» на 1% уровне достоверности.

Таким образом, после участия в программе психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям, студенты экспериментальной группы стали более реалистично оценивать суждения и поступки партнера, менее проявлять покорность и стеснительность. Спокойно стали принимать помощь со стороны, повысился уровень доверия к партнеру, конформность в отношениях заменилась на сотрудничество, когда оба партнера удовлетворяют свои желания без ущерба интересов другого.



*Рис. 12. Свойства социально-психологического уровня студентов экспериментальной группы до и после участия в программе психологической поддержки*

Как видно из рис. 12 показатели по блоку «Склонность к зависимым отношениям» значительно снизились: наиболее уменьшилась покорность партнеру, зависимость от него, а также конформизм и недоверие к партнеру. Интересно, что наметилась тенденция к увеличению средних значений

показателей блока «Склонность к независимым отношениям», таких как, лидерство и независимость. Наметилась тенденция и к увеличению средних значений по показателю «Ответственность».

Итак, на основе качественного и количественного сравнительного анализа разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, диагностируемых до и после участия в программе психологической поддержки, можно составить обобщенный портрет студентов экспериментальной группы после участия в программе.

В результате участия в программе психологической поддержки, студенты экспериментальной группы стали более уверены в отношениях, развилась способность устанавливать близкие привязанности, снизился страх одиночества, повысилась способность к самостоятельности и самодостаточности.

На психодинамическом уровне изменились эмоциональные переживания по отношению к себе и партнеру, чаще стали проявляться чувства радости, бодрости, восторга, уверенности, единения, дружелюбия, добросердечности, уважения, любви. Реже стали проявляться грусть, тоска и уныние. По отношению к партнеру резко возросли сближающие чувства, которые стали максимально проявляться, чем остальные.

В представлении о себе на личностном уровне интегральной индивидуальности у студентов экспериментальной группы повысился уровень контроля над собственной жизнью, стало более отчетливым ощущение «хозяина своей судьбы». Повысилось принятие себя,



одобрение своих желаний, отношение к себе стало более дружеским. Так же, снизилась самокритика своих поступков и действий, обвинение себя в неудачах и промахах.

В представлении о партнере на социально-психологическом уровне интегральной индивидуальности студенты экспериментальной группы стали более реалистично оценивать суждения и поступки партнера, менее проявлять покорность и стеснительность. Спокойно стали принимать помощь со стороны, повысился уровень доверия к партнеру, конформность в отношениях заменилась на сотрудничество, когда оба партнера удовлетворяют свои желания без ущерба интересов другого.

Таким образом, можно заключить, что программы психологической поддержки является эффективной для лиц, склонных к зависимым отношениям.

### **3.5. Сравнительный анализ показателей склонности к зависимому поведению контрольной группы и экспериментальной группы после участия в программе психологической поддержки**

Для оценки эффективности программы психологической поддержки лиц, склонных к зависимым отношениям, использовались два критерия:

1. Оценка качественных и количественных изменений в представлениях о себе и партнере на психодинамическом, личностном и социально-психологическом уровнях интегральной индивидуальности в

экспериментальной группе до и после участия в программе психологической поддержки.

Данная оценка произведена в предыдущем параграфе.

2. Оценка изменений показателей зависимости в отношениях экспериментальной группы после участия в программе психологической поддержки и контрольной группы при повторном тестировании.

Рассмотрим результаты сравнительного анализа показателей зависимости в контрольной группе и экспериментальной группе при повторном тестировании, диагностируемых с помощью теста профиля отношений (см. таблицу 3.9).

Таблица 3.9

Сравнительный анализ показателей зависимости в контрольной группе и экспериментальной группе при повторном тестировании

Группы респондентов	Деструктивная я сверхзависим ость	Дисфункционал ьное отделение	Здоровая зависимост ь
Контрольная	30,08	30,26	11,55
Экспериментал ьная группа	26,47	24,36	21,37

после			
T-критерий	2,87	2,93	3,15
Стьюдента			
$p \leq$	0,01	0,01	0,01

Из представленной таблице видно, что в контрольной группе при повторном тестировании показатели «Деструктивная сверзависимость» и «Дисфункциональное отделение» остались еще значительно высокими и попадают в диапазон среднего уровня выраженности. Среднее значение показателя «Здоровая зависимость» крайне низкое в контрольной группе и попадает в диапазон низкого уровня выраженности. В экспериментальной группе показатели нездоровой зависимости снизились, хотя также попадают в диапазон среднего уровня выраженности. Значительно вырос средний показатель по шкале «Здоровая зависимость», но он также пока попадает в диапазон низкого уровня выраженности.

Таким образом, можно заключить, что в результате участия в программе психологической поддержки, значимо снизились показатели нездоровой зависимости и повысился показатель здоровой зависимости, и наметилась тенденция к формированию навыков построения здоровой привязанности. Для поддержания продуктивного результата, респондентам необходимо и в дальнейшем заниматься своим личностным ростом.

Разработанная программа является эффективной для снижения уровня негативной зависимости в отношениях и может быть рекомендована для реализации в специализированных центрах и практическими психологами.

### **Выводы по главе 3:**

1. На основе результатов диагностического тестирования уровня склонности к зависимым отношениям с помощью теста профиля отношений Борнштейна в адаптации О.П. Макушиной было выделено две группы студентов: с высоким и низким уровнем склонности к зависимым отношениям.

2. На этапе констатирующего эксперимента были выявлены статистически значимые различия между студентами с различным уровнем склонности к зависимым отношениям на всех трех уровнях интегральной индивидуальности, а также в представлении о себе и партнере.

Так, в группе студентов, склонных к зависимым отношениям, по отношению к партнеру значимо выражены астенические чувства, меланхолические чувства и удаляющие чувства. В группе студентов, не склонных к зависимости, по отношению к партнеру значимо преобладают гедонические и сближающие чувства.

3. В представлении о себе студенты, характеризуются ригидностью Я-концепции, что говорит об отсутствии желания меняться. Также у них выявлено наличие внутреннего конфликта, сопровождаемого чувством вины и низкой самооценкой. Эти студенты склонны к самообвинению, к негативным эмоциям в свой адрес.

Студенты, не склонные к зависимым отношениям, характеризуются открытостью, рефлексивностью, глубокой осознанностью Я. Берут на себя ответственность за

происходящие события и стараются их контролировать. Склонны к внутренним изменениям, в некоторой степени неудовлетворенны собой, что является движущейся силой развития личности.

4. Значимо различаются группы респондентов и в представлениях о партнере, т.е. показателях социально-психологического уровня интегральной индивидуальности. Так, зависимые студенты они менее склонны к доверительным отношениям, чаще скептически относятся к партнеру, что сопровождается обидчивостью и нарушением отношений. Они в больше степени склонны к покорности в отношениях, к переживанию чувства вины и самоуничижению.

Студенты, не склонные к установлению зависимых отношений, характеризуются большим доверием и открытостью в отношениях с партнером. Они в меру скромны и склонны принимать на себя ответственность за отношения. Для них характерна потребность в помощи и доверии со стороны близких людей. Они стремятся к установлению сотрудничающих отношений, при котором оба партнера полностью удовлетворяют свои желания и потребности, без ущерба интересов другого.

На следующем этапе экспериментального исследования, группа студентов, склонных к зависимым отношениям, в случайном порядке была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа стала участвовать в программе психологической поддержки для лиц, склонных к зависимым отношениям. Программа состояла из 9 занятий,

продолжительность каждого занятия составляет 90 мин. Занятия рекомендуется проводить два раза в неделю.

5. В результате повторного диагностического этапа в экспериментальной группе были выявлены статистически значимые различия в уровне зависимости и в представлениях о себе и партнере (разноуровневых свойствах интегральной индивидуальности). Так, в результате участия в программе психологической поддержки, в экспериментальной группе значимо снизился показатель деструктивной зависимости в отношениях и повысился уровень здоровой зависимости.

6. По отношению к себе и партнеру чаще стали проявляться чувства радости, бодрости, восторга, уверенности, единения, дружелюбия, добросердечности, уважения, любви. Реже стали проявляться грусть, тоска и уныние. По отношению к партнеру резко возросли сближающие чувства, которые стали максимально проявляться, чем остальные.

7. В представлении о себе у студентов экспериментальной группы повысился уровень контроля над собственной жизнью, стало более отчетливым ощущение «хозяина своей судьбы». Повысилось принятие себя, одобрение своих желаний, отношение к себе стало более дружеским. Так же, снизилась самокритика своих поступков и действий, обвинение себя в неудачах и промахах.

В представлении о партнере студенты экспериментальной группы стали более реалистично оценивать суждения и поступки партнера, менее проявлять покорность и стеснительность. Спокойно стали принимать помощь со стороны, повысился уровень доверия к партнеру,

конформность в отношениях заменилась на сотрудничество, когда оба партнера удовлетворяют свои желания без ущерба интересов другого.

8. Таким образом, можно заключить, что программы психологической поддержки является эффективной для лиц, склонных к зависимым отношениям и рекомендуется к использованию практическими психологами и другими специалистами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное диссертационное исследование направлено на системное изучение представлений о себе и партнере лиц, склонных к созависимым отношениям. Системный подход является одним из наиболее объективных методологических подходов, позволяющих рассматривать любое явление, в том числе психологическое, в совокупности всех его свойств.

В рамках системного подхода сформулировано много теоретических концепций отечественными учёными, например, С.Л. Рубинштейном, Б.Ф. Ломовым, Б.Г. Ананьевым, Э.Г. Голубевой, В.А. Барабанщикова, В.С. Мерлином. В данном исследовании теоретическую основу системного подхода составила теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина. Отличительная особенность теории интегральной индивидуальности в том, что в структуру индивидуальности входят шесть основных уровней, из них четыре биологических, врожденных, а два – социальных, приобретенных.

Особенности лиц, склонных к созависимым отношениям, рассматривались с позиции теории интегральной индивидуальности. Тема зависимости, созависимости вообще, и в межличностных отношениях в частности, для практической и научной психологии является одной из наиболее востребованных и актуальных проблем. Зависимые отношения осложняют её участникам жизнь, не дают возможности развиваться, полноценно и гармонично выстраивать отношения. Представления о себе и партнере



являются значительно искаженными и далекими от действительности.

В ходе исследования были выделены две группы респондентов, в первую вошли лица, диагностирующие склонность к созавимому поведению с помощью теста профиля отношений Борнштейна в адаптации О.П. Макушиной. Вторую группу составили независимые респонденты, зафиксировавшие по данному тесту здоровую зависимость с партнером. Далее проводился сравнительный анализ развития уровней интегральной индивидуальности. В нашем исследовании диагностировались три уровня интегральной индивидуальности. Так, психодинамический уровень интегральной индивидуальности изучался с помощью опросника «Профиль чувств в отношениях» Л.В. Куликова. Личностный уровень интегральной индивидуальности изучался с помощью методики самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, данная методика позволила изучить представления респондентов о себе. Социально-психологический уровень интегральной индивидуальности и представление респондентов о партнере диагностировалось с помощью методики интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири в адаптации Л. Н. Собчик.

На основе теоретического и эмпирического материала была разработана программа психологического сопровождения лиц, склонных к зависимым отношениям, которая была апробирована на экспериментальной группе. По окончании программы психологического сопровождения все зависимые респонденты были вновь протестированы по

предложенным методикам, для определения эффективности программы.

Данная программа рекомендуется к использованию Центрами психологической поддержки населения, Центрами планирования семьи, практикующими психологам и другим смежным специалистам.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

- 1. Альтшуллер Г. С.** О психологии изобретательского творчества / Г. С.Альтшуллер, Р. Б. Шапиро // Вопросы психологии. -1956.-№ 6.- С.37-49.
- 2. Ананьев, Б.Г.** Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2010. - 239 с.
- 3. Алешина, Ю.Е.** Индивидуальное и семейное психологическое консультирование /Ю.Е. Алешина. - М.: Независимая фирма «Класс». 2000.
- 4. Артемцева, Н.Г.** Феномен созависимости: психологический аспект: монография /Н.Г. Артемцева. - М.: РИО МГУДТ. 2012. 222 с.
- 5. Артемцева, Н.Г.** Созависимость как возможная угроза психологическому здоровью субъекта / Н.Г.Артемцева,

Т.В. Галкина //Знание. Понимание. Умение. 2014. №4. с.213-220.

**6. Артемцева, Н.Г.** «Со-зависимые» – это мы! /Н.Г. Артемцева // Psycosmology. М.: Изд-во ИПР. 2007.110с.

**7. Асмолов, А. Г.** Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. - 3-е изд. - М.: Смысл, 2007. – С. 138.

**8. Балабанова, Е.С.** Теории «зависимой личности»: возможности социологической интерпретации /Е.С. Балабанова // Личность. Культура. Общество. 2005. № 4 (28). с.94-103.

**9. Басанова, Е.Е.** Интегративное исследование семьи: монография /Е.Е. Басанова. – Пятигорск: ПГУ, 2020. – 156 с.

**10. Барабанщиков, В.А.** Б.Ф. Ломов: системный подход к исследованию психики /В.А. Барабанщиков // Психологический журнал, т. 23, №4, 2002. стр. 27-38.

**11. Барабанщиков, В. А.** Принцип системности и современная психология /В.А. Барабанщиков // Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», – 2007. – С. 268-285.

**12. Барабанщиков, В.А.** Системная организация и развитие психики /В.А. Барабанщиков // Психологический журнал, 2003, т. 24, №1. стр. 29-46.

**13. Барабанщиков, В.А.** Системный подход в структуре психологического познания /В.А. Барабанщиков // Методология и история психологии. 2007. № 1. С. 86–99.

**14. Беломестнова, Н. В.** Системный подход в психологии /Н.В. Беломестнова // Вестник ОГУ. 2005. №10-1.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-v-psihologii>.

**15. Белоус, В.В.** Введение в психологию полиморфной индивидуальности / В.В. Белоус. – Москва – Пятигорск: РАО-ПГЛУ, 2009. – 213 с.

**16. Белоус, В.В.** Интегральная индивидуальность в системе семейных отношений / В.В. Белоус, Е.Е. Басанова. – М-во образования и науки Рос. Федерации; ФГБОУ ВПО Пятигор. гос. лингв. ун-т, Ин-т человековедения. Монография. – Пятигорск: ПГЛУ, 2013. – 122 с.

**17. Белоус, В.В.** Детерминанты развития интегральной индивидуальности / В.В. Белоус, И.В. Боязитова // Психологический журнал. – 2004. – Т.25. – № 6. – С. 40-52.

**18. Бехтерев, В.М.** Объективная психология / В.М. Бехтерев. – М.: Наука, 1991. – С. 238.

**19. Битти, М.** Алкоголик в семье и преодоление созависимости /М. Битти [Электронный ресурс]. URL:[http://royallib.com/read/bitti\\_melodi/alkogolik\\_v\\_seme\\_ili\\_preodolenie\\_sozavisi\\_mosti](http://royallib.com/read/bitti_melodi/alkogolik_v_seme_ili_preodolenie_sozavisi_mosti).

**20. Битти, М.** Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / М. Битти. — Москва : Эксмо, 2016. - 384 с.

**21. Блейхер, В. М.** Клиническая патопсихология: Руководство для врачей и клинических психологов / В. М. Блейхер, И. В. Крук, С. Н. Боков. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.- 512с.

**22. Бохан, Н.А.** Психология зависимости и созависимости у женщин из аддиктивных семей / Н.А. Бохан, И.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова. - М.:Изд-во «Иван Федоров», 2011. - 152 с.

**23. Боулби, Д.** Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. - М.: Академический проект, 2004. - 477 с.

**24. Весна, Е.Б.** Психологические закономерности и механизм процесса социализации-индивидуализации в онтогенезе: дис. д-ра психол. наук: 19.00.13. - М., 2008. 147 С.

**25. Винникот, Д.В.** Семья и развитие личности: мать и дитя / Д.В. Винникот. - Екатеринбург: Литур. 2004. с. 26-145.

**26. Ганзен, В. А.** Системные описания в психологии /В.А. Ганзен. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. - 176 с.

**27. Гаранян, Н. Г., Холмогорова, А. Б.** Замысловатый танец современной пары / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова // Семейная психология и семейная терапия. 2000. №1. с.3-11.

**28. Голубева, Э.А.** Способности. Личность. Индивидуальность /Э.А. Голубева. - Дубна, «Феникс+», 2005. - 511 с.

**29. Гольева, Г.Ю.** Психологическое консультирование. Учебное пособие /Г.Ю. Гольева. - Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2016.- 112 с.

**30. Григорьев, Н.Б.** Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорьев Н.Б. — СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы. 2012. 304с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22989>.

**31. Духновский, С. В.** Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум / С. В. Духновский. СПб.: Речь, 2009. — 141 с.

**32. Духновский, С. В.** Обзор методов диагностики гармонии и дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса / С. В. Духновский // Вестник Курганского государственного университета. 2015. №2 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-metodov-diagnostiki-garmonii-i-disgarmonii-mezhlichnostnyh-otnosheniy-subektov-obrazovatel'nogo-protsesta> (дата обращения: 25.06.2019).

**33. Елизаров, А.Н.** Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие / А.Н. Елизаров. - М.: «Ось-89», 2003. - 336 с.

**34. Емельянова, Е.В.** Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. - СПб.: Речь, 2004. - 215с.

**35. Ермолаев, О.Ю.** Математическая статистика для психологов: Учебник / О.Ю. Ермолаев. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2012. - 336 с.

**36. Забродин, Ю.М.** Развитие Советской психологии и задачи психологической службы / Ю.М. Забродин // Вопросы психологии, 1988, № 5. - С. 48.

**37. Зайцев, С.Н.** Созависимость - умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика / С.Н. Зайцев. - Н.Новгород, 2012. - 90 с.

**38. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.** Практикум по сказкотерапии [Электронный ресурс] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. URL: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M4/file/6.pdf>.

**39. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.** Психотерапия зависимостей [Электронный ресурс] /Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. URL:<http://www.studfiles.ru/preview/1772919>.

**40. Зинченко, В.П.** Системный анализ в психологии? / В.П. Зинченко // Психологический журнал, т.12, 1991, N4. с. 120-138.

**41. Иванова, Т. А.** История и современное состояние системного подхода в отечественной психологии: дисс. ... канд. психол. наук. – Пермь, 2005. – 209 с.

**42. Казанская, К.О.** Возрастная психология. Конспект лекций /К.О. Казанская. М.: Изд. «А-Приор», 2007. - 158с.

**43. Короленко, Ц.П.** Аддиктивное поведение [Электронный ресурс] /Ц.П. Короленко. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/2243538>

**44. Коссов, Б.Б.** Проблемы психологии восприятия / Б.Б. Коссов. – М.:, 1971. – С. 40.

**45. Коттлер, Дж.** Психотерапевтическое консультирование/ Дж.Коттлер, Р. Браун. – СПб.: Питер, 2011.464 с.

**46. Котляров, А.В.** Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый /А.В. Котляров. - М.: 2006. - 480 с.

**47. Кочарян, А.С.** Психологические модели зависимых расстройств / А.С.Кочарян, В.В.Коровицкая, М.Е.Жидко, И.А. Кочарян // Вестник Харьковского университета. - 2004. - № 616. - с. 123-126.

**48. Кочарян, А.С.** Синдромы невротической любви /А.С. Кочарян // Вестник Харьковского национального университета. Серия психология. - 2000. - № 498. - с. 68 – 72.

**49. Кочарян, А.С.** Феноменология нарушений межличностных отношений / А.С.Кочарян, Е.В.Бару, И.А. Фролова [Электронный ресурс]. [http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/8665/2/Phenomen\\_narush\\_mezhlich\\_hn\\_otn.pdf](http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/8665/2/Phenomen_narush_mezhlich_hn_otn.pdf)

**50. Кочюнас, Р.** Психологическое консультирование и групповая психотерапия /Р. Кочюнас. М.: Академический проект; Трикста, 2016. - 435 с.

**51.** Краткий психологический словарь / Под общей ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского; ред.-составитель Л. А. Карпенко.— 2-е изд., расширенное, испр. и доп.— Ростов н/Д: «ФЕНИКС», 2016. 427 с.

**52. Куликов, Л.В.** Чувственные характеристики взаимоотношений свекрови и невестки [Электронный ресурс] / Л.В. Куликов, Д.К. Петрова // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2018. Том 3. № 2 (10). <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document617.pdf>

**53. Леонтьев, Д.А.** Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. Том 21, 2000. - №1. - с. 15-25.

**54. Линде, Н.Д.** Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии /Н.Д. Линде // Вопросы психологии. - 2007. - N 5. - с. 170-179.

**55. Литвиненко, В.И.** Зависимая семья / В.И. Литвиненко. Полтава, 1999. -50 с.

**56. Ломов, Б. Ф.** Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. - М.:Наука, 1984 г. - 444 с



**57. Мазурова, Л.В.** Особенности психологической защиты и копингстратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью: психокоррекционный аспект: дисс. ... канд. психол. наук. Томск, 2009. 500с.

**58. Макушина, О.П.** Методы психологического изучения девиантного поведения. Учебное пособие /О.П. Макушина. - Воронеж, 2006. - 80с.

**59. Макушина, О.П.** Психология зависимости. Учебное пособие /О.П. Макушина. - Воронеж, 2007. - 80с.

**60. Маслоу, А.** Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 2010. - 352 с.

**61. Меерович, М. И.** Технология творческого мышления. Практическое пособие / М. И.Меерович, Л. И.Шрагина. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. - 495 с.

**62. Менделевич, В. Д.** Психология девиантного поведения. Учебное пособие /В.Д. Менделевич. СПб.: Речь. 2005. 445 с.

**63. Меновщиков, В.Ю.** Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю.Меновщиков - М.: Смисл. 2012. - 182 с.

**64. Мерлин, В. С.** Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. - М.: Педагогика, 1986. - 254 с.

**65. Миронов, Д.А.** Этико-антропологические воззрения И.М. Сеченова / Д.А. Миронов // Известия Российского государственного педагогического университета им А.И. Герцена. - 2008. - № 49. - С.132.

**66. Москаленко, В.Д.** Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. - М.: ПЕРСЭ. 2006. 352 с.

**67. Москаленко, В.Д.** Жёны больных алкоголизмом. [Электронный ресурс] /В.Д. Москаленко. URL:<http://www.voppsy.ru/issues/1991/915/915091.htm>

**68. Москаленко, В.Д.** Ребёнок в «алкогольной» семье [Электронный ресурс] /В.Д. Москаленко. URL:<http://www.voppsy.ru/issues/1991/914/914065>

**69. Малкина-Пых, И.Г.** Телесная терапия. [Электронный ресурс] /И.Г. Малкина-Пых . URL:<http://fictionbook.ru/static/trials/00/17/46/00174644.a4.pdf>

**70. Мэй, Р.** Искусство психологического консультирования /Р. Мэй. М.: Класс. 2005. 132с.

**71. Нагибина, Н.Л.** Психологические типы. Системный подход. Стратегии развития. Часть 3./ Н.Л.Нагибина, Т.Н.Грекова. - М.: МГСА, 2012. - 215с.

**72. Нартова-Бочавер, С.К.** Психологическое пространство личности: монография /С.К. Нартова-Бочавер. - М.: Прометей, 2005. - 312 с.

**73. Немов, Р.С.** Основы психологического консультирования /Р.С. Немов.- М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС,2007.-394 с.

**74. Никишина, В.Б.** Состояние зависимости: метапсихологический анализ /В.Б. Никишина. - Курск.: КГМУ, 2012. - 252 с.

**75. Норвуд, Р.** Женщины, которые любят слишком сильно [Электронный ресурс] /Р. Норвуд. URL:<https://proflib.com/chtenie/137515/robin-norvud-zhenschiny-kotoryelyubyat-slishkom-silno.php>

**76. Олпорт, Г.** Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт - М: Смысл, 2002. - 464 с.

**77. Осинская, С.А.** Значимые факторы развития первичной созависимости /С.А. Осинская // Сибирский психологический журнал. Томск. - №2. - 2012. - с. 18-22.

**78. Осипова, А.А.** Общая психокоррекция. Учебное пособие /А.А. Осипова. - М.: Сфера. 2014. 510 с.

**79. Перлз, Ф.** Гештальт-семинары /Ф. Перлз. - М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2008. - 330 с.

**80. Петрова, Е.А.** Созависимость как личностная характеристика специалистов, работающих с детьми-сиротами /Е.А. Петрова // Вестник новгородского государственного университета. - 2007. - №40. - с.9-11.

**81. Пилипенко, А.** Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты / А.Пилипенко, И.Соловьева. - М.: Психотерапия, 2011. -192с.

**82.** Психологический словарь / Под ред. Карпенко А.А. - М: Педагогика, 2016. - 780с.

**83. Раппопорт, А.** Системный подход в психологии / А. Раппопорт //Психологический журнал. - т.15. - 1994. - N3. - С.3-16.

**84. Резвая, Т.Н.** Психологический анализ феномена созависимости / Т.Н.Резвая, А.С.Самсонов, Л.А. Куташова //Центральный научный вестник. - 2017. - Т.2. - №1 (18). С. 26-34.

**85. Роговин, М. С.** Структурно-уровневые теории в психологии: Методологические основы /М.С. Роговин. - Ярославль: ЯрГУ, 1977. - 79 с.

**86. Роджерс, К.** Взгляд на психотерапию. Становление человека /К. Роджерс. М.: Прогресс, 2007. - 480 с.

**87. Роджерс, К.** Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы /К. Роджерс. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО Пресс, 2009. - 464с.

**88. Роджерс, К.** Клиенто-центрированная терапия /К. Роджерс. - М.: "Рефл-бук" -К.: "Ваклер", 2007. - 320с.

**89. Рубинштейн, С.Л.** Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер. 2013. 720 с.

**90. Рогов, Е.И.** Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов.- М.: Владос, 2009. - 384 с.

**91. Скворцова, С.Н.** Структурная модель феномена зависимости / С.Н.Скворцова, В.Б. Шумский // Консультативная психология и психотерапия. - 2013. - № 4. - С.13.

**92. Старшенбаум, Г.В.** Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В.Старшенбаум. - М.: Когито-Центр, 2006. - 367 с.

**93. Уайнхолд, Б.** Освобождение от созависимости / Б.Уайнхолд, Дж.Уайнхолд. - М.: Независимая фирма «Класс», 2003. - 224 с.

**94. Уайнхолд, Б.** Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости - другой стороны созависимости / Б.Уайнхолд, Дж.Уайнхолд. - СПб.: ИГ «Весь», 2011. - 528 с.

**95. Фролова, Е.В.** Психологические факторы и динамика формирования отношений межличностной зависимости у женщин: дисс. ... канд. психол. н. по специальности 19.00.01 - общая психология, история психологии. - Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьков, 2008.

**96. Фромм, Э.** Бегство от свободы /Э. Фромм. - М.: Прогресс, 2005. -256с.

**97. Фромм, Э.** Искусство любить /Э. Фромм // Пер с англ.; Под ред. Леонтьева Д.А. - 2-е изд. - СПб.: Азбука, 2001. - 224 с.

**98. Хемфелт, Р.** Выбираем любовь: Борьба с созависимостью / Р.Хемфелт, Ф.Минирт, П.Майер. - М.: Триада, 2004. - 320 с.

**99. Хорни, К.** Невротическая личность нашего времени. [Электронный ресурс] /К. Хорни. URL:<http://knigosite.org/library/read/10857>.

**100.Хорни, К.** Собрание сочинений. В 3 т. Т 3. Наши внутренние конфликты; Невроз и развитие личности / К.Хорни // пер. с англ. - М.: Изд. Смысл, 2007. - 696 с.

**101.Шадриков, В. Д.** Проблемы системогенеза профессиональной деятельности /В.Д. Шадриков // Отв. ред. К. А. Абульханова-Славская. - М.: Наука, 1982. - 185 с.

**102.Шорохова, О.А.** Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. - СПб.: Речь, 2002. - 136 с.

**103.Шостром, Э.** Анти-Карнеги / Э. Шостром. - Минск : Попурри, 2007. 400 с.

**104.Eysenck, H.J.** The Structure of Human Personality / H.J. Eysenck. - London, 1971. - 125 p.

**105.Dinkmeyer, D.** Systematic training for effective parenting / D. Dinkmeyer, G.D. McKay. - Circle Pines, Minn.: American Guidance Service, 1976. - 189 p.

**106.Forehand, R.** Parent behavioral training to modify child noncompliance: Treatment generalization a cross time and

from home to school // Behavioral Modification, - NY, 1979. - 3. -  
P. 3-25.

**107.Schaefer E.S.** Children's reports of parental behavior  
as inventory / E.S. Schaefer // Children development. - NY, 1965.  
- Vol. 36. - P. 413-424.