

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП

д-р псих. наук, профессор



О.В. Лукьянов

подпись

« 14 » июня 2022 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СОХРАНЕНИЯ ЖЕНЩИНАМИ
СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

по направлению подготовки 37.03.01 Психология
направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Ураткина Виктория Анатольевна

Руководитель ВКР

профессор, доктор психол. наук



И.Я. Стоянова

подпись

« 14 » июня 2022 г.

Автор работы

студент группы № 201950

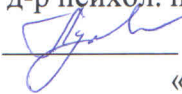


В.А. Ураткина

подпись

« 14 » июня 2022 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра психология личности

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
д-р психол. наук, профессор
 О.В. Лукьянов
«11» мая 2022 г.

ЗАДАНИЕ

по выполнению выпускной квалификационной работы бакалавра обучающегося
Ураткиной Виктории Анатольевне

Фамилия Имя Отчество обучающегося

по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

1 Тема выпускной квалификационной работы

Социально-психологические причины сохранения женщинами созависимых отношений

2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы: а) на кафедру психологии личности (в деканат) – **13.06.2022** б) в ГЭК – **16.06.2022** в) загрузка на сайт библиотеки ТГУ (elibrary.tsu.ru) – **16.06.2022**

3 Исходные данные к работе:

Объект исследования – созависимые отношения

Предмет исследования – социально-психологические причины, способствующие сохранению женщинами созависимых отношений

Цель исследования – выявление социально-психологических причин сохранения женщинами созависимых отношений

Задачи: провести теоретическое исследование работ по теме созависимости и созависимых отношений; осуществить анализ научных источников по проблеме характеристик женщин, состоящих в созависимых отношениях; спланировать и осуществить эмпирическое исследование, направленное на определение социально-психологических причин способствующих тому, что женщины выбирают оставаться в созависимых отношениях; проанализировать полученные в исследовании данные и сформулировать выводы.

Методы исследования: методы сбора теоретической информации: анализ, обобщение имеющихся научных исследований о феномене созависимых отношений; методы сбора эмпирической информации, а именно тестирование; методы обработки результатов исследования: статистический анализ эмпирических данных (корреляционный анализ и однофакторный дисперсионный анализ данных).

Руководитель выпускной квалификационной работы
профессор, доктор
психологических наук

 / И.Я. Стоянова

Задание принял к исполнению
студент группы 201950

 / В.А. Ураткина

АННОТАЦИЯ

Целью бакалаврской работы было выявление социально-психологических причин сохранения женщинами созависимых отношений.

Объектом исследования были созависимые отношения.

Предмет исследования – социально-психологические причины, способствующие сохранению женщинами созависимых отношений.

Для достижения поставленной цели было необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести теоретическое исследование работ по теме созависимости и созависимых отношений;
2. Осуществить анализ научных источников по проблеме характеристик женщин, состоящих в созависимых отношениях;
3. Спланировать и осуществить эмпирическое исследование, направленное на определение социально-психологических причин способствующих тому, что женщины выбирают оставаться в созависимых отношениях;
4. Проанализировать полученные в исследовании данные и сформулировать выводы.

Гипотезами исследования были:

1. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем удовлетворённости партнёрскими отношениями, которая влияет на выбор женщин оставаться в созависимых отношениях;
2. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и такими объективными, социальными характеристиками женщин как: возраст, продолжительность отношений, уровень образования, вид занятости, уровень дохода. Эта взаимосвязь влияет на выбор женщин оставаться в созависимых отношениях;

В результате эмпирического исследования гипотезы не подтвердились, однако на основе результатов исследования можно сделать несколько выводов. Женщина любого возраста, любого уровня образования, с любым видом занятости, любого уровня дохода может оказаться в созависимых отношениях. Продолжительность созависимых отношений может быть любой. Удовлетворённость отношениями никак не связана с уровнем созависимости в этих отношениях. Социально-психологическими причинами сохранения созависимых отношений могут быть: опыт взросления в дисфункциональной родительской семье, опыт тесного взаимодействия с зависимым человеком, психологические характеристики женщин.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ	7
1.1 Теоретические представления о созависимости и созависимых отношения	7
1.2. Характеристики женщин, состоящих в созависимых отношениях	21
Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	34
2.1 Описание выборки и организация исследования.....	34
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ А	55
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ В	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Созависимые отношения – одна из самых актуальных тем в психотерапевтической практике. Важность этой темы обусловлена несколькими причинами. Во-первых, созависимые отношения мешают полноценной жизни человека, не позволяя испытывать полноценно радость и удовольствие в любви, самореализовываться, самовыражаться. Во-вторых, склонность к созависимым отношениям – фактор риска в развитии зависимостей, таких как алкоголизм, наркомания.

Созависимость в широком смысле – это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него другого [15]. Находясь в таких отношениях человек нередко ставит потребности партнёра выше своих собственных, забывая о себе. Следствием такого подхода является то, что человек не уделяет внимание своим проблемам, целям, интересам. Это может приводить к потере интереса к своей жизни, суицидальному поведению, депрессии [13]. В подобных отношениях постоянно присутствует комплекс чувств: вина, стыд, беспомощность, ненависть к себе. Сосредоточение внимания на другом человеке, игнорирование своих потребностей, постоянное присутствие целого комплекса сложных чувств ведёт к приобретению психосоматических заболеваний [30]. Получается, что созависимые отношения занимают большое место в жизни человека, но не приносят удовлетворения, сопровождаются множеством проблем. Однако многие люди, продолжают оставаться в таких отношениях. В работе предстоит исследовать причины способствующие этому.

Феномен созависимых отношений, хоть и является предметом многих исследований, но до сих пор остаётся недостаточно изученным. Существуют работы, посвященные анализу особенностей созависимости у женщин, где исследуются причины и факторы созависимых отношений (В.Д. Москаленко, Н. Г. Артемцева, И.А. Шаповал, Е.В. Емельянова, Г.А. Ананьевой, Е. Ю. Никонорова и др.). Вместе с тем, исследований, проведённых с точки зрения причин сохранения созависимых отношений недостаточно.

Цель данного исследования состоит в выявлении социально-психологических причин сохранения женщинами созависимых отношений.

Объект исследования: созависимые отношения.

Предмет исследования: социально-психологические причины, способствующие сохранению женщинами созависимых отношений.

Достижению цели исследования будут способствовать следующие **задачи:**

1. Провести теоретическое исследование работ по теме созависимости и созависимых отношений;
2. Осуществить анализ научных источников по проблеме характеристик женщин, состоящих в созависимых отношениях;
3. Спланировать и осуществить эмпирическое исследование, направленное на определение социально-психологических причин способствующих тому, что женщины выбирают оставаться в созависимых отношениях;
4. Проанализировать полученные в исследовании данные и сформулировать выводы.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем удовлетворённости партнёрскими отношениями, которая влияет на выбор женщин оставаться в созависимых отношениях;
2. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и такими объективными, социальными характеристиками женщин как: возраст, продолжительность отношений, уровень образования, вид занятости, уровень дохода. Эта взаимосвязь влияет на выбор женщин оставаться в созависимых отношениях;

Методологическими основаниями исследования являются:

1. Теория созависимости Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд;

2. Современные эмпирические исследования характеристик женщин, состоящих в созависимых отношениях таких авторов как: Н.И. Чередниченко, И.С. Карась, Л.В. Мазурова, И.Я. Стоянова, Н.А. Бохан, О.П. Плешакова, С.П. Егорченко, В.В. Шаповалов, Е.Л. Голенищева, В. А. Фаизова, Я. С. Сунцова, О. И. Каяшева, Л.А. Пузырева, О.В. Суворова, Е. В. Береснева и др.

В работе использовался следующий **комплекс методов**:

1. Методы сбора теоретической информации: анализ, обобщение имеющихся научных исследований о феномене созависимых отношений;
2. Методы сбора эмпирической информации, а именно тестирование;
3. Методы обработки результатов исследования: статистический анализ эмпирических данных (корреляционный анализ и однофакторный дисперсионный анализ данных).

Методики исследования:

Опросник межличностной зависимости Р. Гиршфильда 1977 года, адаптированный О.П. Макушиной в 2006 году, опросник уровня удовлетворенности браком Ю.Е.Алешиной 1987 года (Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М), авторская анкета. Статистический анализ проводился с помощью программного обеспечения SPSS Statistics 26 и Microsoft Excel.

Выборка. В исследовании приняли участие 58 женщин, находящихся в партнёрских отношениях в возрасте от 19 до 69 лет.

Научная новизна: Впервые было проведено исследование на выявление взаимосвязи выраженности уровня созависимости в партнёрских отношениях и уровня удовлетворённости партнёрскими отношениями, такими объективными, социальными характеристиками женщин как: возраст, продолжительность отношений, уровнем образования, видом занятости, уровнем дохода.

Практическая значимость исследования выражается в получении данных относительно психологических особенностей женщин, состоящих в

созависимых отношениях, социально-психологических причинах их выбора оставаться в созависимых отношениях. Полученные в ходе исследования результаты могут использоваться в практической деятельности специалистов психологического профиля в предупреждении и преодолении проблемы созависимых отношений у женщин.

Структура исследования включает введение, две главы, заключение, список литературы, а также приложения.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Теоретические представления о созависимости и созависимых отношениях

Первоначально понятие «созависимости» было предложено учёными из США, которые занимались лечением алкоголизма в конце 1970-х годов. Это явление было впервые обнаружено среди женщин. Оно присваивалось жёнам, сёстрам, матерям людей, страдающих алкоголизмом. Этим женщинам были присущи общие характеристики: зависимые, контролирующие, потакающие, отрицающие, самодовольные [42]. Однако границы термина постепенно начали расширяться. Созависимыми отношениями начали называть отношения в семьях с различными формами нездорового поведения.

Одно из первых определений созависимого человека говорит, что созависимые люди – это люди, которые состоят в тесных взаимоотношениях с алкоголиком, и чья жизнь из-за этого стала неуправляемой [8]. В 1980-х интерес к теме созависимости начал непрерывно расти. В США в 1986 году появляются анонимные группы самопомощи, а в 1990 году была создана «National Council on Co-dependence», сформировалось общественное движение.

Позже понятие созависимости было расширено. М. Битти предложила такое определение «созависимым человеком является человек, который позволил поведению другого человека сильно воздействовать на нее или него и то, что он одержим попытками контролировать поведение того человека» [8]. При таком определении другим человеком может быть не только муж, но и ребёнок, родитель, друг, клиент, хронически больной родственник и т.д. Созависимый человек начинает уделять больше внимания другому человеку чем себе, начинает его «спасать». М. Битти относится к созависимости как к болезни, так как созависимые люди реагируют и поступают как больные люди. Созависимость с течением времени прогрессирует, а поведение таких людей ведёт к саморазрушению.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что единого определения феномена созависимых отношений в настоящий момент не существует.

Одним из определений созависимости как особом психическом состоянии даёт В.Д. Москаленко: «Созависимость – это психическое состояние родственников больных зависимостью, патологическая, аффективно окрашенная зависимость от другого человека, когда центрированность на его жизни приводит к нарушению адаптации» [27].

Л. Спенн и Дж. Фишер определяют созависимость как «психосоциальное состояние, проявляющееся через неблагоприятную модель поведения, которая характеризуется: ярко выраженной ориентацией на внешнее, отсутствием открытого выражения чувств и попытками получить чувство собственной значимости через отношения» [52]. Это определение обобщает значимые характеристики созависимости. Она обозначается как состояние. При этом возможно рассматривать созависимость как отношения двух субъектов.

По мнению Г.А. Ананьевой «созависимость – состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета» [3]. Тогда созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека влияло на него, который поглощён контролем действий этого человека. Всё это нужно для того, чтобы попробовать обрести уверенность в себе, повысить свою значимость.

Е.В. Емельянова определяет созависимость в широком смысле как эмоциональную зависимость одного человека от значимого для него другого. В этом случае можем говорить о том, что любые отношения предполагают некую долю созависимости от другого человек, ведь мы реагируем эмоционально на другого человека в отношениях с ним. Однако, в зрелых отношениях, есть много пространства для удовлетворения своих потребностей, своего роста, достижения своих целей. В созависимых

отношениях пространство для развития, своих интересов минимизировано. Жизнь человека полностью посвящена партнёру, он живёт его жизнью, его потребностями[15].

Существует два основных подхода к определению созависимости по критерию наличия зависимости у одного из партнёров[51]. В первом подходе в созависимых отношениях должен быть зависимый от каких-либо химических веществ и созависимый человек. Примером такого подхода может служить В.Д. Москаленко. Она подходит к феномену созависимости как к семейной болезни, так как созависимость, по её мнению, появляется там, где есть близкий родственник, страдающий зависимостью от психоактивных веществ. В таком случае созависимые эмоционально вовлечены в болезнь родственника, например, матери, мужа или сына [27].

Второй подход, отражает мнение, что в созависимых отношениях не обязательно должен присутствовать зависимый от психоактивных веществ человек. В нашей работе будем придерживаться этого подхода. Примером такого подхода может служить эволюционный подход к созависимости, который отражается в работах Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд. Они понимают под созависимостью «незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии» [42]. Ребёнок должен завершить «психологическое рождение» к 2-3 годам. Однако большинство населения планеты не завершили эту стадию в надлежащее время. Так как родители сами не прошли эту стадию, они не могут помочь и своим детям. Каждая задача развития, которая не была выполнена в надлежащее время, остаётся актуальной и выходит на первый план в похожих ситуациях. Если накоплено слишком много нерешённых задач, то процесс развития отягощается этим и нарушается. Это приводит к сложностям в течение всей жизни. Авторы выделяют четыре стадии развития: созависимость, противозависимость, независимость, взаимозависимость. Весь процесс, при правильном течении, должен быть завершён к 12 годам [42]. Если ребёнок не смог пройти определённую

стадию развития в детстве, то во взрослой жизни имеет проблемы с выстраиванием отношений, в том числе со своим партнёром.

Авторы рассматривают созависимость как явление культуры. По их мнению, все институты нашего общества базируются на зависимом поведении. В обществе неизменно присутствует более сильная, элитная группа, которая контролирует ресурсы, чем создаёт основания для созависимого поведения остальных людей. Женщины в такой структуре исторически чаще оказываются в более созависимой роли. Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд видят возможность изменения структуры только по мере изменения людьми своих созависимых моделей [42].

Исследователи выделяют основные признаки созависимости: ощущение зависимости от людей, заниженная самооценка, ощущение бессилия в отношениях, размытость психологических границ, ощущение себя в роли мученика или шута, потребность в постоянном одобрении, поддержке со стороны окружающих людей, ощущение пребывания в ловушке унижающих, контролирующих отношений, потребность в пище, сексе, алкоголе или других внешних стимуляторах для отвлечения от переживаний, а также неспособность испытывать чувство истинной близости и любви [42].

Е.В. Емельянова выделяет формы созависимых отношений. Критерии, по которым различаются данные формы: уровень потребности в партнёре и уровень участия партнёра в жизни человека. Выделяется четыре формы взаимодействия с партнёром:

1. Любовь как отказ от собственной автономии. В этом случае человек растворяет свою психологическую территорию в территории партнёра. Созависимый человек живёт интересами, мечтами своего партнёра. Взаимодействие носит неравный характер, так как один из партнёров выполняет функции родителя, направляя, формируя интересы другого человека. Партнёр, который растворяется, перенимает систему ценностей второго человека, не соотнося её с собой. Ответственность в паре полностью возлагается на более устойчивого человека.

2. Любовь как нарушение границ партнёра, лишение его автономности. При этой форме отношений, созависимый сам становится родителем для партнёра и берёт на себя всю ответственность за отношения и жизнь партнёра. При таком взаимодействии со стороны созависимого прослеживается контроль, чрезмерная забота, непрошенные советы.

3. Любовь как тотальное владение партнёром, разрушение психологической территории партнёра. При таких отношениях, один из партнёров имеет потребность в деструктивном поведении по отношению к другому человеку. Один из партнёров манипулирует другим, использует в своих интересах, при этом декларируется ответственность за жизнь партнёра, действия на его благо.

4. Любовь как отражение в партнёре. Партнёр здесь – это зеркало, в котором созависимый ищет отражение качеств, характеристик, которые есть в нём. Партнёр же должен словами и действиями подтверждать эти положительные качества [15].

Любовь в таких отношениях выступает способом компенсации собственной недостаточности. Партнёр рассматривается как объект, который призван дополнять недостаточность целостности «Я». Однако это невыполнимая задача, так как ощущение целостности личности может быть устойчивым только в результате сформированного личного ресурса. Иначе будет необходимо постоянное внешнее подтверждение значимости от других людей.

Е. Ю. Никонорова выделяет несколько признаков созависимых отношений:

1. Люди, находящиеся в созависимых отношениях, редко могут вербализировать собственные потребности. Свои желания либо вытесняются, либо приписываются другому человеку.

2. Люди, состоящие в созависимых отношениях, сложно переносят неопределенность.

3. В созависимых отношениях всеми участниками часто игнорируется реальное положение вещей. Люди подходят избирательно к восприятию информации, анализу своей жизни.

4. Люди в созависимых отношениях могут причинять вред себе и другим.

5. В созависимых отношениях существуют сложности с определением вклада в эти отношения. Созависимые часто берут на себя вину, ответственность, пытаясь избежать конфликтов.

6. Созависимый человек готов жить в страданиях, дискомфорте, жертвуя своими интересами, думая, что это будет оценено партнёром [28].

Для созависимого человека главным в жизни являются отношения с партнёром, он игнорирует удовлетворение своих потребностей, всё время посвящая мыслям, чувствам партнёра, считает О.О. Андронникова. Из-за постоянного фокусирования на партнёре, человек меньше времени уделяет себе, собственному развитию. В итоге он сложно отличает свои желания и свои потребности от желаний и потребностей другого человека [5].

И.А. Шаповал отмечает, что созависимые отношения нужны для того, чтобы повесить уверенность в себе, понять себя как личность. «Психологический анализ созависимости обнаруживает существование в структуре личности предпосылок к образованию какого-то вида зависимости с целью удовлетворения потребности восполнить дефицит «Я» и духовный вакуум» [48]. Таким образом, созависимые отношения выступают способом заполнения внутренней пустоты, снижения тревожности, что возможно за счёт чувства значимости в данных отношениях.

Формирование созависимой личности, по мнению многих исследователей, происходит в условиях внутрисемейного воспитания. Воспитание – сложный и ответственный процесс, от которого зависит будущее ребёнка. Если ребёнок оказывается в условиях недостатка любви, отсутствия удовлетворения базовых потребностей и эмоциональной безопасности, то в дальнейшем ребёнок с трудом преодолевает сложности в

развитии отношений, что непосредственно влечёт за собой формирование созависимых отношений [33].

О. Б. Симатова выделяет классификацию стилей воспитания, построенных по созависимому типу:

1. «Требовательный родитель».

Использует тиранический стиль воспитания. Когда ребёнок не оправдывает надежды и планы такого родителя, он подвергается жёсткой репрессии, что вызывает чувство стыда, вины, ощущение неполноценности. Результат воспитания – слабая и безвольная личность, которая постоянно испытывает чувство неполноценности и легко подчиняется другим людям.

2. «Критикующий родитель»

В любом поведении ребёнка родитель видит недостатки, на которые указывает и негативно оценивает. Взрослый стремится заставить ребёнка беспрекословно с ним соглашаться. В итоге, дети таких родителей, как правило, вырастают и становятся людьми, которые часто критикуют окружающих. Ещё такие дети принимают облик уверенных людей, скрывают недовольство собой и пытаются добиться похвалы и любви, которых недополучили в детстве, от других людей.

3. «Сверхопекающий родитель»

Родитель считает, что ребёнок не сможет обойтись без его помощи и опеки, независимо от возраста. Подчинения взрослый добивается не через явное давление, а через культивирование у ребёнка чувства вины и стыда. Дети таких родителей вырастают инфантильными, так как в процессе воспитания были лишены возможности стать зрелыми и ответственными взрослыми.

4. «Отстраненный родитель»

Взрослый лично не занимается воспитанием ребёнка. Эту функцию выполняют родственники, няни, педагоги. Такое поведение объясняется боязнью эмоциональной привязанности к детям, некоей зависимости от них.

Родитель игнорирует эмоциональные потребности своего ребенка. В итоге дети имеют подорванную самооценку и самоуважение [35].

Причины такого поведения родителей кроются в их семейной истории и их отношениях в семье. Зачастую их воспитание проходило в атмосфере явного дефицита любви, отсутствия поддержки, понимания, отрицания положительных свойств и качеств личности. Получается, что взрослый передаёт свои проблемы ребёнку, если в течение жизни не меняет отношение к себе, окружающим людям.

Созависимым стилям воспитания противопоставляется тип «ответственный родитель». Собственная адекватная самооценка взрослого обуславливает развитие высокого уровня самоуважения и принятия себя. Такие родители замечают сильные качества ребёнка, верят в него, поддерживают его начинания, воспитывают умение принимать решения и нести за них ответственность. При таком воспитании в будущем человек с гораздо меньшей вероятностью будет состоять в созависимых отношениях [35].

С точки зрения теории привязанности рассматривают формирование созависимости в родительской семье Е. С. Гольдберг. Здоровая привязанность определяется как способность и стремление к переживанию эмоционального удовлетворения от общения, взаимодействия со значимым другим. Если есть нарушение привязанности, то также имеется стремление к общению, близости с другим человеком, но способность получать эмоциональное удовлетворение нарушена. В результате человек имеет постоянную неудовлетворённую потребность, которую пытается компенсировать за счёт другого человека. Если в жизни появляется человек, который эту потребность в какой-то мере удовлетворяет, то развивается эмоциональная зависимость от этого человека или созависимость. Модели, сформированные в детстве родителями, будут неизбежно воспроизводиться в межличностных отношениях взрослого человека [10]. Г. Гайол отмечает, что

созависимость это, в том числе, семейный, социальный, культурный сценарий жизни, который передаётся от родителей к детям [53].

А.Ф. Минуллина, М.О. Михайлова рассматривают созависимость как дисфункциональное поведение, которое приобретается в родительской семье. В неполных семьях отсутствуют нужные условия для полноценного формирования личности, что и ведёт к высокому уровню созависимости во взрослом возрасте. Это объясняется тем, что матери-одиночки часто используют дисфункциональные тактики семейного воспитания, подкрепляя у детей склонность к инфантилизму. По результатам исследования можно сделать несколько выводов:

1. Детям, выросшим в неполной семье, характерна умеренная или резко выраженная созависимость в поведении;
2. Созависимая мать часто выбирает непоследовательную стратегию воспитания, чередуя возможные подходы, что формирует у ребёнка нарушение привязанности;
3. Матери с созависимостью имеют выраженное чувство вины, тревожность, которые отражаются на воспитании детей;
4. Выбор матерями дисфункциональных стилей воспитания связан с высоким уровнем созависимости [25].

Когда ребёнок растёт в дисфункциональной семье, то чувствует на себе отсутствие близости, эмоционального отклика на потребности, недостаток внимания, заботы и боязнь одиночества [2]. В такой семье есть эмоционально недоступный значимый взрослый, который на потребность ребёнка в контакте и любви отвечает пренебрежением, холодностью, агрессией. Тогда выросший ребёнок воспринимает такую реакцию адекватной на любовь, а далее в личных взаимоотношениях воспроизводит данную модель отношений. Не имея представления о других формах взаимоотношений, человек выбирает дисфункциональные отношения, не осознавая их ущербности и опасности [17]. Эти выводы подтверждены и эмпирически. Каменский П.И. исследовал межличностную зависимость в

близких отношениях. Один из выводов работы говорит о том, что выбор деструктивных отношений во взрослом возрасте обусловлен центральным конфликтом личности, который сформировался благодаря воспитанию в дисфункциональной семье [18].

Н.Н. Петрова отмечает, что если в семье не наблюдалось ранее злоупотребления алкоголем, то женщины склонны недооценивать степень злоупотребления мужа, верить, что они сами смогут решить эту проблему. В результате семья становится более изолированной, её функционирование нарушается. Отрицание, как психологическая защита, способствует потворствующему поведению по отношению к зависимому. Тогда созависимость можно рассматривать как закрепившуюся реакцию на стресс, которая с течением времени стала образом жизни. Даже когда источник стресса исключён, созависимый продолжает действовать привычным способом [29].

Д. Е. Абрамов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков изучали особенности межличностных отношений у людей, состоящих в созависимых отношениях. Сравнение созависимых лиц с контрольной группой показало, что в созависимых отношениях чаще проявляются манипулятивность и холодности. Авторы приходят к выводу, что макиавеллизм, составляет часть признаков созависимых личностей. Маккиавелизм описывается двумя основными характеристиками: во-первых, убеждением субъекта в том, что при общении с другими людьми ими можно и даже нужно манипулировать, и, во-вторых, навыками, умениями манипулирования. Таким образом, можем говорить о том, что созависимые отношения наполнены различными манипуляциями[1].

Т.Ю. Сотникова отмечает, что все взаимоотношения в семьях с созависимостью строятся на манипулятивной почве. Каждый стремится манипулировать другим с целью получения собственной выгоды. Главная цель манипуляций – изменить поведение и сознание другого члена семьи и вызвать желательные для себя чувства. Созависимые индивиды редко идут

на прямой и открытый контакт со своими близкими людьми, поэтому манипуляции, в которых нет необходимости показывать истинные чувства и потребности, являются для них более приемлемым методом достижения своих целей[37].

Занимаясь «спасением» близкого, созависимые личности неизбежно выстраивают взаимоотношения согласно закономерностям, известным под названием «Драматический треугольник С. Карпмана», отмечают Т. А. Демидова, В. В. Сойко [12]. Эта концепция создана психотерапевтом Стивеном Карпманом в 1968 году. Выделяется три роли: преследователь, спасатель и жертва. Роли включают в себя шаблоны, привычки и механизмы контроля, для связи людей нездоровыми способами, такими как симбиотическое и деструктивное поведение. Попав в треугольник в одной роли, участник в процессе взаимоотношений проходит через все три [20].

Е. В. Емельянова, описывая роли в драматическом треугольнике, говорит о том, что преследователь обвиняет, критикует, часто испытывает гнев, поступает жестоко, использует психологические защиты, так как всегда ожидает нападения. Спасатель оказывает помощь, когда его не просят; чувствует вину, когда не может помочь; дает жертве шанс на неудачу, чтобы продолжать её спасать, берет на себя всю ответственность за жертву или большую ее часть, часто делает работу за жертву, смягчает последствия ее безответственности. Жертва излучает состояние самоуничтожения, часто испытывает стыд, чувствует себя беспомощной, бессильной в решении проблем, всегда кем-то или чем-то подавлена, нуждается в спасателе, который будет защищать [15].

Е.В. Загородникова исследовала особенности взаимодействия в созависимой семье. Было отмечено, что у членов созависимой семьи есть трудности в осознании, выражении эмоций, в создании душевной близости. Основными, переживаемыми, но часто не выражаемыми чувствами являются гнев, стыд, вина и подавленность. В результате этого в семье плохие навыки коммуникации, конфликты, подмена ролей, низкий уровень семейной

сплочённости, отсутствие психологической автономии. Члены семьи не вникают в интересы друг друга, разобщены. Среди родственников может существовать негласный запрет говорить о своих проблемах, нет открытости, есть фразы с двойным смыслом, когда текст говорится один, а скрытые эмоции и интонации – другие. Присутствует общение через посредника по типу «скажи своей маме...». В семье редко можно услышать слово одобрения, похвалу, а оскорбления возведены в ранг нормы. Время вместе проводится редко, по обязательным поводам, нет совместных радостных мероприятий [16]. Люди, состоящие в созависимых отношениях, отличаются тем, что ищут причину неудовлетворяющего поведения вне своей системы, о которой говорят «мы». В речи постоянно присутствуют выражения: «У нас...», «Мы можем...», «Мы такие»...» [34]. Между членами семьи присутствует постоянное слияние, отсутствует отделение своего «Я» от чужого.

В исследованиях Н. Г. Артемцевой обнаруживается, что в созависимой семье нет места для самостоятельности, личностной автономии и индивидуальности. Психологические границы членов семьи не уважаются и регулярно нарушаются. Каждая отдельная личность не в состоянии идентифицировать себя, самооценка зависит от мнения другого человека [6].

Нарушение границ – это такое воздействие одного человека на другого с целью изменить по своему усмотрению принадлежащую человеку систему представлений о себе, своих возможностях, ресурсах и своем месте в мире, заставить изменить правила и принципы, навязать чуждые цели и способы их достижения [15].

С.А. Малкина, Н.Г. Артемцева в своей работе выделяют способы нарушения границ в созависимых отношениях:

1. Обвинение в своих проблемах

В этом случае что-то произошло с одним человеком, а он обвиняет в этом другого, перекладывает ответственность, так как ничего не может

сделать с этим самостоятельно. В речи это может проявляться как: «из-за тебя я...», «из-за тебя у меня...», «если бы не ты...».

2. Манипуляции

Смысл манипуляции в том, чтобы получить от другого человека желаемое, вызвать какие-то чувства или действия, не открываясь, не озвучивая свои чувства, не показывая свою слабость и уязвимость. Созависимые применяют манипуляции разного рода: чувством вины, чувством долга, обидой или жалостью.

3. Оценка и критика

Критиковать можно внешность, внутренние качества, поступки, взгляды, хобби, партнёра и т.д. Смысл этого нарушения границ – проявить свою компетенцию и превосходство, самоутвердиться за счёт оцениваемого человека. Оценивающий человек возводит свою систему ценностей в ранг единственно верной, а всё, что отличается, подвергается критике.

4. Непрошенные советы

Целью этого нарушения является желание навязать свою точку зрения, переделать другого человека, чтобы с ним было удобно. Человек, дающий советы, тем самым показывает своё превосходство, значимость, самоутверждается за счёт нравоучений в адрес других людей.

5. Контроль

Под нарушением границ здесь понимаются попытки контролировать взрослого человека. Им может быть партнёр или взрослый ребёнок. Контроль нужен, чтобы компенсировать отсутствие базового доверия миру и страх. Контроль выступает средством успокоения, средством себя обезопасить. Есть иллюзия, что если всё держать под контролем, то ничего плохого не произойдёт [24].

И.В. Султанова и С. В. Сафонова проводили исследование, посвящённое личным границам женщин, которые находятся в созависимых отношениях. Было 40 респондентов, из которых у 15 % человек имеют сильно выраженную склонность к созависимости, а у 65 % из

представленной выборки выражена умеренная степень склонности к созависимости. Что касается уровня сформированности личных границ, то у 73% женщин этот уровень низкий. Всё это свидетельствует о склонности созависимых женщин не заботиться о своих личных границах. Помимо этого в результате работы было выявлено, что у всех женщин, состоящих в созависимых отношениях, выражена склонность к зависимостям. Преобладает склонность к зависимости в межполовых отношениях, любовной зависимости и трудовой зависимости. Менее всего выражены стремления к религиозной и наркотической зависимостям [40].

Межличностные границы в созависимых отношениях стираются или изначально не существуют. В семейной жизни важно понимать, что внутренние границы – это важная часть здоровых отношений. И если мы осознаём эти границы, то можем точно сказать, где кончается наша личность и начинается другая. Тогда можно говорить о наличии уважения к себе и к другому. В этом случае никто из членов семьи не позволяет себе управлять, манипулировать поведением другого человека [37].

Таким образом, на основании изучения научных источников, можем сделать вывод, что созависимые отношения имеют ряд отличительных особенностей. Люди, состоящие в таких отношениях, с большой долей вероятности воспитывались в дисфункциональных семьях, с непоследовательным стилем воспитания. В созависимых отношениях имеются трудности взаимодействия между партнёрами: манипуляции, нарушения границ, частые конфликты. Партнёры выстраивают взаимоотношения согласно закономерностям треугольника С. Карпмана. В отношениях имеются сложности с осознанием, выражением эмоций и созданием душевной близости.

Если в отношениях присутствует зависимость одного из партнёров, то семья становится более изолированной, функционирование нарушается, а со стороны созависимого наблюдается потворствующее поведение.

1.2. Характеристики женщин, состоящих в созависимых отношениях

Многие исследователи отмечают специфические особенности у женщин, состоящих в созависимых отношениях. Рассмотрим психологические характеристики таких женщин.

Исследование, проведенное О.В. Плешковой, выявило специфические особенности проявления тревожности у женщин с созависимостью. Средний уровень личностной и ситуативной тревожности испытуемых был определен на уровне среднем и выше среднего. Повышенный уровень личностной тревожности можем понимать как устойчивую склонность к восприятию большого круга ситуаций как угрожающих. Такие люди реагируют на различные угрозы состоянием тревоги, которое проявляется в напряжении, беспокойстве, нервозности. Высокая ситуативная тревожность приводит к нарушению внимания, а высокая личностная тревожность приводит к развитию внутриличностного конфликта, способствует развитию психосоматических заболеваний. Автор называет причины, которые могут способствовать повышению уровня тревожности у исследуемых женщин: сложная семейная ситуация, заниженная самооценка, высокие требования окружающих и желание им соответствовать, боязнь и страх самовыражения, недостаточный уровень поддержки со стороны родных и близких, различные жизненные неприятности [30]. Работа другого исследователя, С.П. Егорченко, показывает, что уровень тревожности среди созависимых женщин является различным. Например, безработные созависимые женщины имеют повышенный уровень тревожности, а домохозяйки имеют соответствующий норме уровень тревожности. Помимо этого были отмечены низкий уровень самооценки, сложности в построении коммуникации, сложности с принятием себя [13].

Н.И. Чередниченко, И.С. Карась исследовали взаимосвязь уровня созависимости и суицидальных рисков у молодых мужчин и женщин в возрасте от 18 до 30 лет. Выявлены общие признаки для мужчин и женщин:

чем выше уровень созависимости, тем ниже самооценка, более выражено ощущение несостоятельности и ненужности, тем негативнее рассматривается временная перспектива, выше социальная тревога, тяжелее проживается одиночество, подавленность, отчаяние, утрата надежды, более выражено восприятие уникальности собственной жизненной ситуации.

Все выявленные характеристики способствуют возникновению суицидоопасного состояния. По результатам исследования, суицидальное поведение созависимый чаще использует для влияния на зависимого близкого. Созависимые более склонны к демонстративному или аффективному суицидальному поведению, нежели к совершению истинного суицида. Вместе с тем, отмечается наличие высоких показателей антисуицидальных факторов, которые выражаются в ощущении ответственности перед близкими людьми.

Значимой характеристикой, отличающей созависимых женщин, является взаимосвязь между созависимостью и паникой, беспомощностью. Авторы предполагают, что такая взаимосвязь может объясняться неспособностью контролировать зависимое поведение мужа и возникающим от этого чувством беспомощности, что и приводило в некоторых случаях к суицидальному поведению [47].

А.А. Худякова и Н.Л. Плешакова изучали ранний детский опыт в контексте созависимости. В ходе исследования было выявлено, что возникновение созависимости в значительной степени связано с детским опытом человека, в особенности с характером взаимодействия с матерью. Была замечена особенность дискурса созависимых женщин. Они рассказывают о прошлых событиях в настоящем времени, что говорит о наличии беспокоящих переживаний из прошлого, которые актуальны и в настоящем. Помимо этого, было выявлено, что женщины с высоким уровнем созависимости имеют выраженные нарушения психологической адаптации. Это выражено в сложностях во взаимодействиях с собой и с партнёром, а также трудностях с налаживанием отношений на работе и учёбе. Тревожные,

депрессивные, психосоматические расстройства, стремление к избеганию отношений с другими людьми наблюдаются чаще, чем у женщин с низким уровнем созависимости [46].

По мнению В.В. Шаповалова и Е.Л. Голенищева наблюдаются специфические особенности в эмоциональной сфере у созависимых женщин. Это проявляется в выраженном чувстве вины, ненависти к себе, неприятии своих чувств. В ходе исследования женщин, проведённого на базе благотворительной общественной организации, было выявлено, что женщины от 35 лет и старше более склонны к тяжёлым формам созависимости, высокой тревожности, к личностной и ситуативной вине. В ходе изучения взаимосвязи особенностей эмоциональной сферы и созависимых моделей поведения было выявлено, что чем выше созависимость женщин, тем сильнее выражена личностная тревожность и депрессия [50]. К тому же, для лиц с созависимостью характерно строгое отношение к себе и другим людям, желание нравиться другим, получать одобрение окружающих [54].

Фаизова В.А. проводила сходное исследование эмоциональной сферы у созависимых женщин. Было установлено, что чем выше уровень созависимости женщин, тем более выражено их эмоциональное неблагополучие. Женщины со средним уровнем созависимости очень эмпатичны, способны к сопереживанию и сочувствию. Они осознают эмоции, способны перерабатывать, проживать чувства и находить причину их появления. Женщин с высоким уровнем созависимости легко вывести из душевного равновесия, они имеют высокий уровень эмоциональной возбудимости. Воздействие других людей или обстоятельств жизни оказывают сильное влияние. Наблюдается высокий уровень интенсивности эмоций. Автор делает вывод: чем более выражена созависимость в поведении у женщин, тем больше проявляется отрицательное влияние эмоций на успешность деятельности, выше уровень тревожности, выше неустойчивость к ошибкам и неудачам, более выражена боязнь трудностей. Также, стоит

отметить, что чем больше уровень созависимости, тем чаще женщины испытывают такие эмоции и чувства как горе, стыд, вина. В то же время они реже радуются, проявляют интерес к людям и событиям [44].

В совместном исследовании Я.С. Сунцовой и В.А. Фаизовой, помимо перечисленных выше характеристик, добавляют наличие у созависимых таких внутриспсихических симптомов как низкая самооценка, контроль, навязчивые состояния и мысли, давление, ненависть к себе, подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия, навязчивая помощь, сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей, замкнутость, плаксивость, апатия, суицидальные мысли, психосоматические нарушения. Отмечается, что женщины с высоким уровнем проявления созависимого поведения при определённых обстоятельствах могут проявлять агрессию, применять силовые воздействия, причинять вред другим, как физический, так и психический [41].

А. А. Бердичевский изучал рефлексию и регуляцию эмоций у созависимых женщин. Благодаря проведённым опросам и статистической обработке данных было сделано несколько значимых выводов. Женщины, имеющие созависимость, более эмоционально неблагополучные, чем женщины без созависимости, то есть имеют низкий уровень позитивных эмоций и высокий уровень негативных эмоций. Созависимые женщины имеют внешний локус контроля, тревожность, заниженную самооценку, сильное желание контролировать близких, сложности с открытым выражением чувств и высокую значимость отношений. Исследуемые женщины часто игнорируют внешние факторы, влияющие на их отношения, склонны искать причины происходящего в себе. Низкая самооценка, которая накладывается на такую характеристику, может приводить к суицидальному поведению и аутоагрессии. Нахождение в постоянном стрессе, навязчивые мысли о своей несостоятельности и ощущение беспомощности могут способствовать развитию диссоциативных расстройств [26]. В целом, можно говорить о том, что созависимые люди используют не системную рефлексию,

которая предполагает конструктивные стратегии регуляции эмоций, а интроспекцию и квазирефлексию, которые ведут к деструктивным стратегиям регуляции эмоций [7].

С точки зрения полоролевого подхода подошла к изучению созависимого поведения О.В. Смолинская. Благодаря проведённому исследованию, было установлено, что к развитию созависимости более склонны феминные женщины. Для формирования созависимости у женщин необходима соответствующая основа в структуре личности в виде устойчиво феминного Эго, подавляемого жёсткими нормами и правилами, закреплёнными в Супер-Эго. Помимо этого, было выявлено, что к развитию созависимости более склонны женщины, обладающие такими традиционно женскими, феминными чертами, как мягкость, чувствительность, сердечность, уступчивость, застенчивость, сердечность к сопереживанию, сочувствию. Феминные и созависимые женщины не склонны к доминированию. Отмечается, что созависимость характеризуется социальной дезадаптацией, которая выражается в реагировании на межличностные конфликты с партнёром снижением настроения, беспокойством и пессимизмом, робостью и уступчивостью в социальных контактах, зависимостью от мнения авторитетных лиц и группы [36].

О.И. Каяшева и Д.Н. Ефремова изучали влияние личностной рефлексии на стрессоустойчивость созависимых женщин. Установлено, что выше уровень конструктивной личностной рефлексии у женщин не страдающих созависимостью, чем у созависимых. Конструктивная личностная рефлексия понимается как способность к переосмыслению своего опыта, что в дальнейшем помогает в разрешении трудных жизненных ситуаций. Помимо применения опросников, в работе был использован контент-анализ ответов созависимых женщин. Благодаря этому, было установлено, что у них преобладает неконструктивная личностная рефлексия. Отмечаются сложности в семейной и профессиональной сферах. Выявлены пассивная жизненная позиция, склонность к обвинению окружающих в своих

проблемах, нежелание брать ответственность за свою жизнь, трудности изменения неэффективных паттернов поведения, а также сформирована позиция жертвы.

Созависимые женщины имеют уровень сопротивляемости стрессу ниже и выше уровень стресса, чем независимые. Установлено, что чем выше уровень общей личностной рефлексии и степень конструктивности личностной рефлексии, тем выше стрессоустойчивость у созависимых и независимых женщин [21].

Л. А. Пузырёва проводила исследование методом семантического дифференциала с последующим построением семантических пространств. Этот метод основан на самооценке функционального состояния и позволяет выявить субъективно-рефлексивные черты личности. По результатам проведённой работы, было выделено семь семантических пространств. Это может служить некоторым основанием для классификации созависимых женщин. В каждом пространстве выделяется доминирующая личностная особенность, вокруг которой группируются все остальные. Это такие характеристики как: импульсивность, самопрезрение, усталость, ответственность, забота о других, эмоциональное онемение, неприятие реальности, склонность к депрессии [32].

По мнению В.В. Гагай и Е.И. Селезневой, которые изучали смысло-жизненные ориентации и жизнестойкости у созависимых женщин, жизнестойкость как психологическое свойство личности может выступать личностным ресурсом, который позволяет созависимому снижать влияние жизненных трудностей, выбирая оптимальные стратегии поведения. Полученные данные говорят о том, что чем выше общие показатели жизнестойкости и смысло-жизненных ориентаций, тем ниже уровень созависимости. Высокий уровень жизнестойкости позволяет человеку выбирать свой жизненный путь, влиять на жизненные обстоятельства, легко переносить тревогу, которая сопровождает выбор, осуществляемый в пользу неизвестности. Жизнестойкость позволяет человеку справляться с

напряжением во время стресса, чувствовать себя ценным и значимым, деятельно решать жизненные задачи, находить ресурсы для продвижения к желаемому будущему. Таким образом, чем выше уровень жизнестойкости человека, тем меньше он будет жить жизнью зависимого члена семьи, зависеть от внешних оценок, от взаимоотношений с другими. Чем выше показатели смысловых ориентаций человека, тем реже человек проявляет созависимое поведение в семье. Присутствие в жизни человека целей придает осмысленность и эмоциональную насыщенность его жизни. Смысловые ориентации – основа формирования представления о себе как о сильной личности, имеющей свободу выбора, чтобы устроить свою жизнь в соответствии со своими представлениями и целями. Всё это позволяет человеку контролировать свою жизнь, свободно принимать решения, опираясь в большей степени на себя, нежели на других членов семьи. Таким образом, можно утверждать, что развивая жизнестойкость и понимание компонентов смысловых ориентаций, можно влиять на снижение уровня созависимого поведения [9].

Особенности «Я» созависимых женщин рассматривал В.С. Езин. Выводы исследования говорят о том, что для женщин с созависимостью характерно формирование неадекватного образа «Я», в отличие от женщин без созависимости. Неадекватный образ «Я» проявляется в слабой дифференцированности «Я», в низкой самооценке, эмоциональной неустойчивости и зависимости от социального окружения, референтной группы, в привычке манипулировать и занимать позицию жертвы. Помимо этого, проявлены снижение способности осознавать, понимать и называть свои чувства, проблемы с постановкой достижимых целей, стремление к контролирующему поведению. Созависимые женщины стремятся встраивать взаимоотношения с людьми на основании стиля «дрессуры», используют к людям поощрение, наказание, ограничение контактов с другими людьми. В случае, когда такие методы не работают, созависимые прибегают к манипуляциям, вызывая такие чувства как вина и страх. Важно отметить, что

большая часть родительских семей испытуемых относились к дисфункциональным семьям, что говорит нам о том, что подобные модели поведения идут непосредственно из родительской семьи [14].

М.А. Данилова, Н.С. Гомба изучали темпоральную перспективу в системе «зависимый-созависимый». Было выявлено, что для женщин с созависимостью характерны темпоральные приоритеты, направленные в первую очередь на настоящее. Однако созависимые женщины полностью погружены в проблемы и не способны в череде событий настоящего дня находить позитивные моменты, позволяющие получить даже небольшую радость и удовлетворение. Помимо результатов опроса, авторы приводят и другие характеристики созависимых женщин: потребность в контроле, страх перемен и одиночества, растерянность, резкие смены эмоций, неуверенность, беспомощность, проблемы с чувством ответственности, которое выражается либо в чрезмерном принятии ответственности, либо в полном ей избегании. Ещё созависимые часто безответственны к своему состоянию, своему здоровью и своим потребностям, невнимательны к собственным нуждам, так как концентрируются на удовлетворении потребностей других людей [11].

В контексте виктимности рассматривала созависимость О.О. Андронникова. Виктимная идентичность – конструкт, который включён в структуру личности с созависимостью. На формирование этого конструкта влияет социальная ситуация в родительской семье и опыт привязанности. Характеристики присущие такой личности: эмоциональная нестабильность, склонность к жертвенности. Созависимые женщины постоянно находятся в эмоциональном напряжении, тревоге. Чаще всего такое состояние обостряется, когда созависимые находятся в одиночестве. Для разрядки, снятия этого эмоционального напряжения используется либо самопожертвование, которое даёт психологическое облегчение, либо самоповреждение [5].

Л.В. Мазурова, И.Я. Стоянова, Н.А. Бохан исследовали особенности адаптивно-защитного стиля у женщин с семейной и алкогольной

зависимостью. Отмечается, что у женщин с проявлениями семейной созависимости и алкогольной зависимостью адаптивно-защитные стили отличаются большей деструктивностью от показателей в норме. Женщины с семейной созависимостью перекладывают ответственность на других, получают сочувствие от окружающих. Помимо этого они часто подавляют эмоции, что может влиять на ухудшение состояния здоровья. Выявлены преобладающие защитные механизмы: регрессия, компенсация, отрицание, замещение и реактивное образование. Интеллектуализация, проекция, вытеснение выражены менее всего [23].

Совладающее поведение созависимых женщин изучали С.А. Хазова и И.А. Гуриненко. Авторы пришли к выводу, что чем выше уровень созависимости, тем менее эффективные стратегии совладания использует человек в ситуациях стресса, вызванных отношениями с зависимым. В результате статистической обработки, выявлено, что созависимые чаще всего используют следующие копинг-стратегии: положительная переоценка, самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы. Положительно переосмысливая ситуацию, созависимый старается избежать негативных эмоций, вызванных зависимостью близкого, что может приводить к искажению восприятия ситуации. Чем выше созависимость, тем более человек склонен принимать на себя ответственность за проблемы зависимого, его эмоциональное состояние и употребление. Он принимает свою роль в возникновении зависимости близкого, ответственность за его выздоровление. Если такая стратегия выражена явно, то это может приводить к самокритике, самобичеванию, чувству вины, неудовлетворённости собой. Помимо этого, чем выше уровень созависимости, тем реже созависимый предпринимает активные действия по решению проблем в отношениях с зависимым, так как отсутствует возможность объективно оценить ситуацию, видеть все факторы и планировать свою жизнь, потому что созависимый полностью подчинен заботе о состоянии зависимого [45].

О.В. Суворова и Е.В. Береснева анализировали особенности проявления психологических защит и копинг-стратегий у разных категорий созависимых женщин. Было обнаружено, что созависимые матери чаще всего используют психологические защиты по типу проекции, рационализации и гиперкомпенсации. Умеренно используют регрессию, отрицание, вытеснение, а редко замещение и компенсацию. Созависимые жёны больше всего склонны прибегать к проекции, рационализации, компенсации. Со средней интенсивностью используют регрессию, замещение и отрицание, а гиперкомпенсацию и вытеснение реже всего. Получается, что основное различие в поведении жён и матерей состоит в использовании жёнами компенсации, а матерями гиперкомпенсации. Такое поведение является неэффективными для решения проблем семьи.

Самые часто применяемые копинг-стратегии у матерей и жён – это «бегство-избегание», «конфронтация». У всех женщин на последнем месте стратегия планирования решения, то есть вместо осознанного выбора стратегии и эффективного рационального поведения они выбирают реактивное ответное поведение на ситуацию, реагируют автоматически, снимая накопившийся стресс. Использование неэффективных стратегий неизбежно ведёт к сохранению и углублению травмирующей ситуации, которая запускает в действие механизмы психологических защит [39].

Результаты работы А.И. Кантеевой противоречат ранее описанным положениям. В её исследовании принимали участие 29 женщин. Для организации и проведения исследования были использованы такие методы психологической диагностики как тест Уайнхолда на уровень созависимости; опросник, основанный на транзактном анализе Э. Берна; многофакторный личностный опросник FPI. Результаты опроса были обработаны методами математической статистики. При анализе данных по многофакторному личностному опроснику FPI для испытуемых с высокой степенью созависимости замечены высокие баллы по шкалам: застенчивость, невротичность, уравновешенность, раздражительность, депрессивность,

эмоциональная лабильность. Однако, при применении U-критерия Манна-Уитни к опроснику FPI и тесту на уровень созависимости было выявлено отсутствие взаимосвязи между уровнем созависимости и характеристиками личностных особенностей. Помимо этого применение U-критерий Манна-Уитни для опросника уровня созависимости и опросника, основанного на транзактном анализе, показало, что существует взаимосвязь между высоким уровнем созависимости и типом поведения «Родитель» [19].

П.Ю. Удачина и Ю.Н. Медведева изучали взаимосвязь субъектности личности девушек и юношей с уровнем созависимости. Результаты исследования показали значимую отрицательную корреляционную связь субъектности и созависимости, что может свидетельствовать о низком уровне субъектности при высокой созависимости личности.

Чем ниже активность, способность к рефлексии, уровень свободы выбора и ответственности за решение, уровень понимания и принятия другого, тем более респонденты зависимы в отношениях. Эти результаты актуальны как для девушек, так и для юношей. Показатель шкалы саморазвития в выборке девушек имеет значимую отрицательную корреляцию со степенью созависимости личности, то есть существует связь между низким уровнем развития личности и высокой степенью созависимости. Респонденты, занимающие субъектную позицию, не теряют себя. Отношения для них выступают местом для самореализации, они не ограничивают, а приносят чувство уверенности, стабильности, опоры, позволяющее развиваться, двигаться вперед. Помимо этого, для девушек характерна низкая степень осознания своей уникальности при высокой степени созависимости, т.е. девушки, находящиеся в созависимых отношениях, утрачивают ощущение своей значимости, ценности, уникальности. Возможно, это связано с тем, что отношения и партнёр становятся сверхценностью, которую они готовы сохранять несмотря на неуважение, обесценивание, оскорбления и насилие. Удерживая партнёра, пытаясь сохранить такие отношения, женщины часто утрачивают уважение и

любовь к себе. Девушки, которые занимают субъектную позицию в отношениях, принимают свою индивидуальность, обладают осознанием собственной уникальности, сохраняют самоуважение и веру в себя вне зависимости от взаимодействия с партнёром.

Респонденты с высокой субъектной позицией в отношениях видят реального партнёра, его поведение, его недостатки и отрицательные качества, то есть смотрят с позиции «здесь и сейчас». Благодаря этому они могут корректировать своё поведение, прямо и честно обсуждать с партнёром отношения [43].

Помимо психологических характеристик женщин существуют и внешние, объективные, социальные характеристики. Это возраст, количество лет в отношениях, а также уровень образования, наличие работы, уровень достатка и т.д. В литературе недостаточно сведений относительно связи этих характеристик с уровнем созависимости.

П. Стентон пишет, что зависимость от другого человека более характерна для представительниц среднего класса [38]. Он пишет, что для людей с наркотической зависимостью использование людей – только средство достижения целей, а для людей из среднего класса обладание людьми и есть цель. Материальный комфорт, как и бедность, может внести свой вклад в образование зависимости, в том числе и от людей. Однако П. Стентон пишет об американском обществе, где существует оформленный, многочисленный средний класс. К постсоветскому пространству сложно применить его выводы. И.А. Шаповал отмечает, что культуру бедности и культуру созависимости объединяет схожий комплекс сознания и поведения, обозначая так, что людям с достатком ниже среднего более характерно быть созависимыми [49].

Относительно количества времени в отношениях можно предположить, что чем больший срок женщина находится в созависимых отношениях, тем больше усугубляется созависимость. Если рассматривать созависимость как адаптацию к неблагоприятным жизненным условиям будь то

дисфункциональная родительская семья или отношения с зависимым партнёром, то созависимое поведение сначала выступает реакцией на стресс, способом выживания, а потом постепенно становится образом жизни [5].

Л. А. Пузырёва отмечает, что созависимые женщины часто имеют образование высшее или среднее специальное, отличаются талантом, высоким уровнем способностей, успехами в сфере работы и учёбы [32]. Автор предполагает, что личностные особенности помогают справиться с внутренними переживаниями и развиваться в различных сферах.

На основании анализа научных источников можно заключить, что психологические характеристики созависимых женщин изучены достаточно подробно. Можем выделить среди них самые часто встречающиеся: высокая тревожность, заниженная самооценка, повышенное чувство ответственности и контроля, склонность к депрессии, эмоциональная неустойчивость, чрезмерная зависимость от мнения окружающих, стремление заботиться о других. Женщин, находящихся в созависимых отношениях часто сопровождают такие чувства как вина, стыд, горе, беспомощность, ненависть к себе. Такое сочетание чувств часто приводит к самокритике, самобичеванию, аутоагрессии, а иногда и к суицидальному поведению. Созависимые женщины склонны обвинять в своих проблемах окружающих, манипулировать, занимать позицию жертвы. Так как их внимание сосредоточено на других людях, есть склонность к игнорированию своих потребностей, склонность к приобретению психосоматических заболеваний. Несомненно, эти качества способствуют тому, что женщины остаются в созависимых отношениях. Неуверенность, самобичевание, такие сложные чувства как вина и стыд останавливают их в попытках изменить свою жизнь.

Объективным, внешним, социальным характеристикам уделено недостаточно внимания в исследованиях. Однако, возможно они в том числе влияют на то, что женщины выбирают оставаться в созависимых отношениях.

Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Описание выборки и организация исследования

Задачи эмпирического исследования:

Задачами эмпирического исследования можем обозначить:

1. Определить методики эмпирического исследования;
2. Собрать первичные данные по методикам: опросник межличностной зависимости Р. Гиршфильд, опросник уровня удовлетворенности браком Ю.Е.Алешиной и авторской анкете;
3. Сформировать базу данных на выборке из 50-60 респондентов по выбранным методикам;
4. Выявить взаимосвязи между полученными данными в программе IBM SPSS Statistics 26;
5. Описать результаты статистического анализа.

Выборка и организация исследования:

В исследовании приняли участие 58 женщин, находящихся в партнёрских отношениях. Возраст респондентов был в диапазоне от 19 до 69 лет.

Для исследования были использованы метод корреляционного анализа и метод однофакторного дисперсионного анализа. Для тестирования и сбора данных применялись:

- Опросник межличностной зависимости Р. Гиршфильда 1977 года, адаптированный О.П. Макушиной в 2006 году;
- Опросник уровня удовлетворенности браком Ю.Е.Алешиной 1987 года (Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М);
- Авторская анкета

Гипотезы, которые будут проверены в эмпирическом исследовании:

1. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем удовлетворённости партнёрскими отношениями;

2. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и возрастом;
3. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и продолжительностью отношений;
4. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем образования;
5. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и видом занятости;
6. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем дохода.

Методики исследования:

Опросник межличностной зависимости Р. Гиршфильда

Опросник межличностной зависимости разработан Р. Гиршфильдом совместно с коллегами в 1977 г. В течение нескольких десятилетий американскими учеными проводилась стандартизация опросника. О.П. Макушиной была проведена адаптация теста на выявление уровня межличностной зависимости Р. Гиршфильда.

Тест состоит из 48 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам:

1. эмоциональная опора на других (ЭО) (18 вопросов);

Показывает уровень ориентации на эмоциональную поддержку других людей. Чем больше этот показатель, тем сильнее нуждается в одобрении окружающих, тем сильнее чувствителен к критике и неодобрению, тем больше тревожится по поводу возможной утраты близких.

2. неуверенность в себе (Н) (16 вопросов);

Показывает насколько человек уверен в своих способностях, насколько верит в то, что сможет справиться с жизненными проблемами. Высокие показатели говорят о неуверенности в своих суждениях, предпочтении ведомой позиции, склонности спрашивать советы, уступчивости в спорах.

3. стремление к автономии (А) (14 вопросов).

Показывает насколько человек стремится к обособленности, самоопределению, принятию ответственности за свои действия и чувства, свободе выбора способа поведения. Если показатели низкие, то человек слабо полагается на себя, редко достигает целей без помощи других людей.

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

Высокий показатель зависимости означает высокую потребность в любви, эмоциональной близости, принятии, стремление к получению помощи и поддержки, ощущение себя беспомощным, слабым. К этому прибавляется несамодостаточность, пассивность, надежда на заботу окружающих, тревога по поводу возможного отвержения, одиночества.

При этом тестовые нормы по шкалам эмоциональной опоры на других, автономии и зависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкале неуверенности в себе нормы единые.

На данный момент не разработано достоверных, валидных и надёжных тестов на определение того созависимые отношения или нет. Так как объект нашего исследования – это созависимые отношения, а не созависимость, было решено взять тест именно на межличностную зависимость, которая, безусловно, представлена в созависимых отношениях. Авторы теста отмечают, что он может быть использован для диагностики любовных зависимостей, зависимостей от партнёра, зависимости в детско-родительских отношениях [31].

Будем предполагать, что если уровень межличностной зависимости по результатам теста равен среднему или высокому, то отношения респондента являются созависимыми. Текст опросника см. Приложение А.

Опросник уровня удовлетворенности браком Ю.Е.Алешиной

Опросник уровня удовлетворённости браком Ю.Е.Алешиной (Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М) опубликован в 1987 году. Он опирается на принцип согласия, то есть большинство выделенных признаков характеризуют сходства и согласия в отношениях партнёров по разным параметрам. Уровень удовлетворённости связывается с субъективным уровнем согласия партнёров по основополагающим вопросам совместной жизни.

Так как в нашей работе мы исследуем отношения, а не брак, то необходимо видоизменить опросник. Слова «жена», «муж», «семья», «брак» были заменены на слова «партнёр» и «отношения». Сам опросник будем называть опросником удовлетворённости отношениями.

Опросник, состоящий из 16 вопросов, имеет одну шкалу – шкала удовлетворённости отношениями (УО) [4]. Текст опросника см. Приложение Б.

Авторская анкета

Авторская анкета составлена с опорой на гипотезы, которые мы хотели проверить. Соответственно в ней содержались вопросы о возрасте, продолжительности отношений, уровне образования, виде занятости, уровне доходов. Помимо этого, содержались вопросы о поле респондента и о том, находится ли человек сейчас в партнёрских отношениях. Текст анкеты см. Приложение В.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Статистическая обработка осуществлялась в статистическом пакете IBM SPSS Statistic 26.

Опрос по тесту уровня межличностной зависимости показал, что в созависимых отношениях состоит 71 % опрошенных, так как людей со средним уровнем зависимости 62 %, а с высоким 9 % (Рисунок 1). Такие показатели говорят о высокой распространённости созависимых отношений среди нашей выборки.



Рисунок 1 – Результаты опроса уровня межличностной зависимости

Для проверки данных на соответствие закону о нормальном распределении использовался критерий Колмагорова-Смирнова. Все шкалы, кроме возраста и продолжительности отношений, соответствует нормальному распределению. Для выявления взаимосвязи между результатами тестирования был проведён корреляционный анализ по Спирмену (см. Таблица 1).

Выявлена значимая умеренная взаимосвязь между неуверенностью в себе и эмоциональной опорой на других ($p < 0.001$, $\rho = 0.55$). Эта взаимосвязь не вызывает сомнений, если мы опираемся на описание шкал авторов, где неуверенность определяется как: «Сомнения в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми человек сталкивается в жизни. Ожидание негативных оценок со стороны незнакомых людей. Неуверенность в своих суждениях. Предпочтение ведомой позиции в группе. Склонность спрашивать совета при необходимости принятия самостоятельных решений. Тенденция легко уступать в споре, быстро соглашаться с мнением, которое ожидается другими. Неумение просить кого-нибудь о помощи» [31]. Естественно, что человек, имеющий такие характеристики, будет более склонен эмоционально опираться на других, то есть иметь высокую чувствительность к критике окружающих, высокую

потребность в близких людях и высокую тревогу об их возможно утрате, необходимость в частой эмоциональной поддержке от других людей.

Таблица 1 – Результат корреляционного исследования по гипотезе № 1

		ЭО	Н	А	З	УО
ЭО	ρ		0,55	-0,11	0,84	0,00
	p		<0.001	0,416	<0.001	0,972
Н	ρ			-0,16	0,78	0,14
	p			0,225	0,000	0,291
А	ρ				-0,472	-0,15
	p				<0.001	0,269
З	ρ					0,10
	p					0,455
УО	ρ					
	p					
Примечания 1 ρ - коэффициент корреляции Спирмена; p - уровень значимости 2 n=58, метод корреляционного анализа по Спирмену. Выделенные цветом коэффициенты ранговой корреляции значимы ($p \leq 0,05$).						

Также выявлена значимая взаимосвязь между тремя шкалами (эмоциональная опора на других, неуверенность в себе, стремление к автономии) и итоговой оценкой межличностной зависимости. Эта связь объясняется тем, что итоговая оценка рассчитывается с помощью этих шкал.

Гипотеза № 1. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем удовлетворённости партнёрскими отношениями.

Из результатов корреляционного анализа (см. Таблица 1) мы видим, что гипотеза № 1 не подтвердилась. Значимой взаимосвязи не обнаружено. Можно говорить о том, что удовлетворённость отношениями никак не связана с уровнем созависимости в этих отношениях. В первой главе мы упоминали о сниженном эмоциональном состоянии, тревоге женщин в созависимых отношениях. При этом они остаются в отношениях, которые негативно влияют на их настроение, на их жизнь. Исходя из полученных результатов исследования, можем говорить, что, несмотря на негативную словесную оценку своих партнёрских отношений, женщины готовы оставаться в них. Среди респондентов 69 % имеют средний уровень

удовлетворённости отношениями, а 31% высокий уровень. Низкие результаты отсутствуют. Можем предположить, женщины в созависимых отношениях не имеют опыта построения здоровых партнёрских отношений, и такой формат является, своего рода, нормой.

Далее перейдём к проверке гипотез, связанных с внешними, объективными характеристиками.

Гипотеза № 2. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и возрастом.

Для оценки взаимосвязи использовался корреляционный метод Спирмена. Значимой взаимосвязи между возрастом и такими показателями, как уровень созависимости в партнёрских отношениях, не выявлено (см. Таблица 2).

Таблица 2 – Результат корреляционного исследования по гипотезе № 2

		ЭО	Н	А	З	УО
Возраст	ρ	-0,21	0,08	-0,18	-0,01	-0,18
	p	0,117	0,564	0,180	0,937	0,186
Продолжительность отношений	ρ	-0,24	0,11	-0,20	-0,01	-0,09
	p	0,068	0,412	0,132	0,916	0,515
Примечание 1 ρ - коэффициент корреляции Спирмена; p - уровень значимости						

Гипотеза № 3. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и продолжительностью отношений.

Для оценки взаимосвязи использовался корреляционный метод Спирмена. Значимой взаимосвязи между продолжительностью отношений и такими показателями, как уровень созависимости в партнёрских отношениях, не выявлено (см. Таблица 3).

Таблица 3 – Результат корреляционного исследования по гипотезе № 3

		ЭО	Н	А	З	УО
Продолжительность отношений	ρ	-0,24	0,11	-0,20	-0,01	-0,09
	p	0,068	0,412	0,132	0,916	0,515
Примечание 1 ρ - коэффициент корреляции Спирмена; p - уровень значимости						

Гипотеза № 4. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем образования.

Для сравнения трех независимых групп был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Так как неоконченное высшее образование было лишь у одного респондента, то попарное сравнение групп невозможно. Сравнение групп с высшим и средне-специальным образованием осуществлялось с помощью t-критерия для независимых выборок. Выявлено, что показатели уровня созависимости в партнёрских отношениях и удовлетворенности отношениями не имеют статистически значимых различий в группах с различными видами занятости (см. Таблица 4).

Таблица 4 – Результат однофакторного дисперсионного анализа по гипотезе № 4

			N	M ± σ	p
ЭО	1	Средне-специальное	12	40±8	0,778
	2	Высшее	45	40±9	
	3	Неоконченное высшее	1	62	
Н	1	Средне-специальное	12	34±5	0,481
	2	Высшее	45	32±5	
	3	Неоконченное высшее	1	46	
А	1	Средне-специальное	12	29±6	0,594
	2	Высшее	45	29±6	
	3	Неоконченное высшее	1	28	
З	1	Средне-специальное	12	46±13	0,800
	2	Высшее	45	43±15	
	3	Неоконченное высшее	1	80	
УО	1	Средне-специальное	12	35±6	0,992
	2	Высшее	45	35±7	
	3	Неоконченное высшее	1	20	
Примечания 1 n=57, для вычисления корреляций использовался метод однофакторного дисперсионного анализа. 2 Попарное сравнение групп, если в одной из них только 1 респондент - невозможно.					

Гипотеза № 5. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и видом занятости.

Для сравнения более двух независимых групп был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Выявлено, что показатели уровня созависимости в партнёрских отношениях и удовлетворенности отношениями не имеют статистически значимых различий в группах с различными видами занятости (см. Таблица 5).

Таблица 5 – Результат однофакторного дисперсионного анализа по гипотезе № 5

		N	M ± σ	p
ЭО	Учусь	3	41±8	0,609
	Работаю	27	42±8	
	В декрете	3	44±21	
	Слежу за домашним хозяйством	2	34±13	
	На пенсии	4	35±8	
	Учусь, работаю	10	40±8	
	Работаю, в декрете	2	34±1	
	Работаю, на пенсии	2	40±4	
	Работаю, слежу за домашним хозяйством	2	45±11	
	На пенсии, слежу за домашним хозяйством	1	50	
	Учусь, работаю, слежу за домашним хозяйством	1	28	
	Учусь, слежу за домашним хозяйством	1	40	
Н	Учусь	3	34±2	0,725
	Работаю	27	33±6	
	В декрете	3	36±10	
	Слежу за домашним хозяйством	2	36±13	
	На пенсии	4	37±4	
	Учусь, работаю	10	30±4	
	Работаю, в декрете	2	28±5	
	Работаю, на пенсии	2	30±5	
	Работаю, слежу за домашним хозяйством	2	32±7	
	На пенсии, слежу за домашним хозяйством	1	33	
	Учусь, работаю, слежу за домашним хозяйством	1	31	
	Учусь, слежу за домашним хозяйством	1	38	

Окончание таблицы 5.

А	Учусь	3	25±1	0,364
	Работаю	27	29±6	
	В декрете	3	33±6	
	Слежу за домашним хозяйством	2	33±2	
	На пенсии	4	25±2	
	Учусь, работаю	10	32±5	
	Работаю, в декрете	2	32±9	
	Работаю, на пенсии	2	34±2	
	Работаю, слежу за домашним хозяйством	2	28±8	
	На пенсии, слежу за домашним хозяйством	1	29	
	Учусь, работаю, слежу за домашним хозяйством	1	22	
	Учусь, слежу за домашним хозяйством	1	28	
З	Учусь	3	50±8	0,862
	Работаю	27	46±14	
	В декрете	3	47±37	
	Слежу за домашним хозяйством	2	37±29	
	На пенсии	4	47±7	
	Учусь, работаю	10	39±14	
	Работаю, в декрете	2	30±4	
	Работаю, на пенсии	2	36±1	
	Работаю, слежу за домашним хозяйством	2	50±26	
	На пенсии, слежу за домашним хозяйством	1	54	
	Учусь, работаю, слежу за домашним хозяйством	1	37	
	Учусь, слежу за домашним хозяйством	1	50	
УО	Учусь	3	40±3	0,716
	Работаю	27	36±7	
	В декрете	3	33±13	
	Слежу за домашним хозяйством	2	37±1	
	На пенсии	4	38±5	
	Учусь, работаю	10	34±6	
	Работаю, в декрете	2	29±11	
	Работаю, на пенсии	2	29±3	
	Работаю, слежу за домашним хозяйством	2	35±3	
	На пенсии, слежу за домашним хозяйством	1	42	
	Учусь, работаю, слежу за домашним хозяйством	1	38	
	Учусь, слежу за домашним хозяйством	1	29	
Примечание n=58, для вычисления корреляций использовался метод однофакторного дисперсионного анализа.				

Гипотеза № 6. Существует взаимосвязь между уровнем созависимости в партнёрских отношениях и уровнем дохода.

Для сравнения более двух независимых групп был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Выявлено, что показатели уровня созависимости в партнёрских отношениях и удовлетворенности отношениями не имеют статистически значимых различий в группах с различным уровнем достатка (см. Таблица 6).

Таблица 6 – Результат однофакторного дисперсионного анализа по гипотезе № 6

		N	M ± σ	p
ЭО	Хватает денег на питание, но не хватает на одежду	7	43±12	0,187
	Хватает денег на питание и одежду, но покупка более дорогих вещей	28	42±8	
	Можем покупать некоторые дорогие вещи...	15	41±8	
	Можем купить автомобиль, но....	6	35±10	
	Мы можем ни в чём себе не отказывать	2	31±9	
Н	Хватает денег на питание, но не хватает на одежду	7	35±7	0,544
	Хватает денег на питание и одежду, но покупка более дорогих вещей	28	32±6	
	Можем покупать некоторые дорогие вещи...	15	33±5	
	Можем купить автомобиль, но....	6	31±5	
	Мы можем ни в чём себе не отказывать	2	29±4	
А	Хватает денег на питание, но не хватает на одежду	7	29±5	0,196
	Хватает денег на питание и одежду, но покупка более дорогих вещей	28	29±5	
	Можем покупать некоторые дорогие вещи...	15	29±6	
	Можем купить автомобиль, но....	6	32±8	
	Мы можем ни в чём себе не отказывать	2	37±4	
З	Хватает денег на питание, но не хватает на одежду	7	49±18	0,082
	Хватает денег на питание и одежду, но покупка более дорогих вещей	28	45±14	
	Можем покупать некоторые дорогие вещи...	15	46±15	
	Можем купить автомобиль, но....	6	34±14	
	Мы можем ни в чём себе не отказывать	2	23±9	
УО	Хватает денег на питание, но не хватает на одежду	7	29±8	0,102
Примечание n=58, для вычисления корреляций использовался метод однофакторного дисперсионного анализа.				

Общим выводом по гипотезам № 2-6 может быть утверждение, что уровень созависимости в партнёрских отношениях никак не взаимосвязан с

возрастом респондентов, продолжительностью отношений, уровнем образования, видом занятости, уровнем доходов. Таким образом, можем говорить о том, что внешние, объективные характеристики, в реальности не влияют или мало влияют на выбор женщин находиться в таких отношениях.

Женщина любого возраста, любого уровня образования, с любым видом занятости, любого уровня дохода может оказаться в созависимых отношениях. К тому же, продолжительность созависимых отношений может быть любой. Ряд внешних факторов, который мы исследовали, не влияет на выбор женщины оставаться в отношениях. Не исключено, что какие-то другие внешние обстоятельства влияют на это. В эту пользу говорит и то, что уровень удовлетворённости отношениями, который, помимо тестов, можно чувствовать субъективно, также не влияет на выбор продолжать быть в созависимых отношениях. По нашему мнению, такой выбор совершается, исходя из неосознаваемых психических процессов. Опираясь на исследования, обозначенные в первой главе, можем говорить, что многие женщины, которые состоят в созависимых отношениях, выросли в дисфункциональных семьях. Модели поведения, полученные в семье, переносятся уже на партнёрские взаимоотношения. Если рассматривать созависимость, как закрепившуюся реакцию на стресс от поведения зависимого партнёра, как Н.Н. Петрова, то это также, безусловно, влияет на решение оставаться в отношениях, так как привычка стала образом жизни, который сложно изменить.

Психологические характеристики, целый комплекс, который выявлен исследователями у женщин, состоящих в созависимых отношениях, влияет на выбор продолжать быть в этих отношениях. Жертвенность, неуверенность в себе, высокая тревожность, ощущение беспомощности, ожидание помощи – всё это мешает женщинам изменить свою жизнь. В литературе описано, что таким женщинам присуще и эмоционально сниженное настроение, подавленность. И хотя они это чувствуют, заявляют окружающим людям о своих чувствах, но продолжают выбирать быть в этих отношениях,

Ни одна из гипотез не подтвердилась в результате статистической обработки полученных данных. Тема созависимых отношений является значимой и требует дальнейшего изучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все поставленные задачи исследования нашли отражение в данной работе.

В первой главе определено понятие созависимых отношений, отмечены их признаки. Помимо этого выделены отличительные особенности созависимых отношений такие как: трудности во взаимодействии с партнёром, осознании и выражении чувств, манипуляции, нарушения границ, частые конфликты. К тому же были описаны психологические и объективные, внешние характеристики женщин, состоящих в созависимых отношениях: высокая тревожность, заниженная самооценка, повышенное чувство ответственности и контроля, склонность к депрессии, жертвенность, эмоциональная неустойчивость, чрезмерная зависимость от мнения окружающих, стремление заботиться о других. Женщин, находящихся в созависимых отношениях часто сопровождают такие чувства как вина, стыд, горе, беспомощность, ненависть к себе.

Во второй главе раскрыта методология исследования, приведены результаты эмпирического исследования. Гипотезы исследования не подтвердились, однако на основе результатов исследования можно сделать несколько выводов:

1. Женщина любого возраста, любого уровня образования, с любым видом занятости, любого уровня дохода может оказаться в созависимых отношениях. К тому же, продолжительность созависимых отношений может быть любой. Ряд внешних факторов, который мы исследовали, не влияет на выбор женщины оставаться в отношениях.
2. Удовлетворённость отношениями никак не связана с уровнем созависимости в этих отношениях. Исходя из полученных результатов исследования, можем говорить, что, несмотря на негативную словесную оценку своих партнёрских отношений, женщины готовы оставаться в них. Возможно, это объясняется отсутствием опыта построения здоровых партнёрских отношений.

Опираясь на исследования, обозначенные в первой главе, можем говорить, социально-психологическими причинами сохранения созависимых отношений могут быть: опыт взросления в дисфункциональной родительской семье, опыт тесного взаимодействия с зависимым человеком, который перерос в образ жизни. Психологические характеристики, целый комплекс, который выявлен исследователями у женщин, состоящих в созависимых отношениях, влияет на выбор продолжать быть в этих отношениях. Жертвенность, неуверенность в себе, высокая тревожность, ощущение беспомощности, ожидание помощи – всё это мешает женщинам изменить свою жизнь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов Д. Е. Особенности межличностных отношений у созависимых личностей / Д. Е. Абрамов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Научное мнение. – 2013. – № 5. – С. 139–142. – EDN QIKIGV.
2. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. – СПб. : Речь, 2003. – 120 с.
3. Ананьева, Г. А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью / Г. А. Ананьева. – М. : Независимая фирма «Класс», 2003. – 187 с.
4. Андреева Т. В. Психология современной семьи / Т. В. Андреева. – СПб. : Речь, 2006. – 424 с.
5. Андронникова О. О. Виктимная идентичность личности созависимого типа // Сибирский педагогический журнал. – 2017. – № 2. – С. 92–97.
6. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное / Н. Г. Артемцева – М. : ИПРАН, 2017. – 227 с.
7. Бердичевский А. А. Рефлексия и регуляция эмоций у лиц, находящихся в отношениях с потребителями психоактивных веществ // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 6. – С. 59–77.
8. Битти М. Алкоголизм в семье, или преодоление созависимости / М. Битти. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.
9. Гагай В. В. Взаимосвязь смысловых ориентаций и жизнестойкости у созависимых женщин / В. В. Гагай, Е. И. Селезнева // Новая наука: Современное состояние и пути развития. – 2016. – № 44. – С. 72–80.
10. Гольдберг Е. С. Типы привязанности в детстве и созависимые отношения взрослых // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практ. конф., Чебоксары, 25 июня 2021 г. / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт

образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021. – С. 278–283.

11. Данилова М. А. Психологические особенности созависимой личности во временной перспективе / М. А. Данилова, Н. С. Гомба // Живая психология. – 2021. – Т. 8, № 1(29). – С. 49–55.

12. Демидова Т. А. Использование концепции С. Карпмана для исследования созависимых отношений / Т. А. Демидова, В. В. Сойко // Таврический журнал психиатрии. – 2017. – Т. 21, № 1(78). – С. 33–37.

13. Егорченко С. П. Социально-психологические характеристики жен пациентов с алкогольной зависимостью // Вестник Одесского национального университета. Психология. – 2014. – Т. 19, № 1 (31). – С. 67–73.

14. Езин В. С. Психологическое изучение образа «Я» у созависимых женщин // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 2. – С. 6–13.

15. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е. В. Емельянова. – СПб. : Речь, 2004. – 368 с.

16. Загородникова Е. В. Особенности взаимодействия в созависимой семье // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 29. – С. 19–24.

17. Зверева Л. В. Эмоциональное насилие в семье как отражение созависимых отношений // Теория права и межгосударственных отношений. – 2021. – Т. 2, № 3(15). – С. 171–178.

18. Каменский П. И. Предикторы межличностной зависимости в близких отношениях : дис. ... канд. психол. наук: / П. И. Каменский. – Кострома, 2020. – 189 с.

19. Кантеева А. И. Исследование личностных особенностей женщин

с высоким уровнем созависимости // Актуальные психолого-педагогические исследования : сб. мат. науч. иссл. / под ред. Е.М. Разумовой. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2017. – С. 40–43.

20. Карпман С. Жизнь свободная от игр. / С. Карпман. – СПб. : Метанойя, 2016. – 337 с.

21. Каяшева О. И. Личностная рефлексия как детерминанта стрессоустойчивости созависимых женщин / О. И. Каяшева, Д. Н. Ефремова // Вестник Московского государственного областного университета. Психологические науки. – 2015. – № 4. – С. 14–19.

22. Кириллова Д. С. Влияние созависимых отношений на особенности временной перспективы при состоянии алкогольной зависимости // Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. – №1(16). – С. 41–49.

23. Мазурова Л. В. Особенности адаптивно-защитного стиля у женщин с семейной созависимостью и алкогольной зависимостью / Л. В. Мазурова, И. Я. Стоянова, Н. А. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 31. – С. 33–35.

24. Малкина С. А. Психологические границы в созависимых отношениях: теоретический обзор подходов и концепций / С. А. Малкина, Н. Г. Артемцева // Человек. Искусство. Вселенная. – 2021. – № 2. – С. 209–212.

25. Минуллина А. Ф. Созависимость и дисфункциональное воспитание в неполных семьях / А. Ф. Минуллина, М. О. Михайлова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58. – С. 21–27.

26. Морозова Г. В. Взаимосвязь рефлексивности, созависимости и осознанности целей у студентов педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3. – С. 31–36.

27. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. В семье зависимость от алкоголя и наркотиков. Как выжить тем, кто рядом? / В. Д.

Москаленко. – М. : ПЭРСЭ, 2004. – 335 с.

28. Никонорова Е. Ю. Теоретический анализ феномена созависимости // StudNet. – 2020. – № 5. – С.198–205.

29. Петрова Н. Н. Проблема созависимости и подходы к ее решению // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – №2. – С. 606–612.

30. Плешакова О. П. Исследование тревожности у женщин при созависимости // Развитие и актуальные вопросы современной науки. – 2018. – № 10 (17). – С. 74–78.

31. Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. – М. : Когито-Центр, 2011. – 484 с.

32. Пузырева Л. А. Личностные особенности как фактор формирования эмоциональной зависимости женщин // Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки. – 2013. – Т. 2, № 3. – С. 186–191.

33. Редькина Н. Е. Факторы формирования созависимой личности в семейных отношениях // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2016. – № 3. – С. 58–62.

34. Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб. : Речь, 1999. – 280 с.

35. Симатова О. Б. Семейная созависимость как фактор риска аддиктивного поведения подростков // Вестник ТвГУ. Педагогика и психология. – 2015. – №1. – С. 47–57.

36. Смолинская О. В. Полоролевой подход к изучению причин и механизмов формирования созависимого поведения // Вестник Одесского национального университета. Психология. – 2009. – Т. 14, № 5. – С. 71–77.

37. Сотникова Т. Ю. Манипуляции в созависимых отношениях // Стратегические направления развития науки, образования, технологий : сб. науч. тр. по материалам межд. научно-практ. конф., Белгород, 31 июля 2017 г. / под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : Общество с ограниченной

ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2017. – С. 108–112.

38. Стентон П. Любовь и зависимость / П. Стентон, А. Бродски. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 384 с.

39. Суворова О. В. Особенности проявления психологических защит и копинг-стратегий у разных категорий созависимых женщин / О. В. Суворова, Е. В. Береснева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66–4. – С. 357–360.

40. Султанова И. В. Особенности личных границ у женщин, находящихся в созависимых отношениях / И. В. Султанова, С. В. Сафонова // Гуманитарно-педагогическое образование. – 2020. – Т. 6, № 1. – С. 111–117.

41. Сунцова Я. С. Особенности эмоциональной сферы женщин с разным уровнем созависимости в поведении / Я. С. Сунцова, В. А. Фаизова // Евразийское Научное Объединение. – 2018. – № 12-5(46). – С. 323–326.

42. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд; пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.

43. Удачина П. Ю. Особенности субъектности юношей и девушек с различным уровнем созависимости / П. Ю. Удачина, Ю. Н. Медведева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 1(81). – С. 17–24.

44. Фаизова В. А. Взаимосвязь созависимости с эмоциями // Школа Науки. – 2019. – № 1(12). – С. 61–62.

45. Хазова, С. А. Взаимосвязь созависимости и совладающего поведения / С. А. Хазова, И. А. Гуриненко // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : мат. Третьей Международной науч. конф., Казань, 08–10 ноября 2018 г. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2018. – С. 531–533.

46. Худякова А. А. Взаимосвязь представлений о детском опыте и особенностей психологической адаптации у женщин с созависимостью / А.

А. Худякова, Н.Л. Плешкова // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2015. – Т. 3. – С. 189–194.

47. Чередниченко Н. И. Взаимосвязь уровня созависимости и суицидальных рисков у молодых женщин и мужчин / Н. И. Чередниченко, И. С. Карась // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т 9, № 4. – С. 56–67.

48. Шаповал И. А. Детерминанты резистентности созависимости к психологической коррекции // Концепт. – 2014. – № 9. – С. 4–10.

49. Шаповал И. А. Созависимость как жизнь: монография / И. А. Шаповал. – М. : Логос, 2009. – 240 с.

50. Шаповалов В. В. Особенности эмоциональной сферы у созависимых женщин / В.В. Шаповалов, Е. Л. Голенищева // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2021. – № 65–2. – С. 57–59.

51. Ялышева М. Н. Проблема исследования феномена созависимых отношений в супружеских парах // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : сб. тр. Межд. научно-практ. конф. «XV Левитовские чтения» – Москва, 15–16 апреля 2020 г. – М., 2020. – С. 1086–1089.

52. Fischer J., Spann L., Crawford D. Measuring codependency / J. Fischer, L. Spann, D. Crawford // Alcoholism Treatment Quarterly. – 1991. – Vol. 8, № 1. – P. 87–99.

53. Gayol G.N. Codependence: A Transgenerational Script // Transactional Analysis Journal. – 2012. – Vol. 34, № 4. – P. 312–322.

54. Living with addicted men and codependency: The moderating effect of personality traits. / L. Panaghi, Z. Ahmadabadi, N. Khosravi, M. S. Sadeghi, A. Madanipour // Addict Health. – 2016. – № 8(2). – P. 98–106.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест межличностной зависимости Р. Гиршфильда (адаптация О.П. Макушиной)

Процедура проведения

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

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

Текст опросника

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

11. Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие,
- это я.
12. Мысль о потере близкого друга ужасает меня.
13. Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.
14. Я полагаюсь только на себя.
15. Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то
особенного.
16. Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я
совершил.
17. Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.
18. Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.
19. Я легко обескураживаюсь, когда я не получаю того, чего я
нуждаюсь от окружающих.
20. В споре я легко уступаю.
21. Мне не надо многого от других.
22. У меня должен быть один человек, который жил бы специально
для меня.
23. Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим
людям.
24. Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.
25. Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня
одного.
26. Я никогда не бываю более счастлив, чем, когда люди говорят, что
я хорошо выполнил свою работу.
27. Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или
кинофильме, до тех пор, пока я не узнаю мнение об этом других людей.
28. Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить
что-нибудь важное для меня.
29. Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.
30. В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.

31. Я ни в ком не нуждаюсь.
32. Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.
33. Я склонен воображать худшее, если любимый человек не прибыл, как ожидалось.
34. Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.
35. Я склонен ожидать слишком многого от других.
36. Я не люблю покупать одежду самостоятельно.
37. Я склонен к одиночеству.
38. Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.
39. Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.
40. Даже если большинство людей отвернется от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.
41. Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочарованиями.
42. На меня не влияет, что люди думают обо мне.
43. Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.
44. Я очень уверен в своих суждениях.
45. У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.
46. У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.
47. Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.
48. Меня не волнует, что другие думают обо мне.

Оценка результатов и подсчет баллов

Обработка результатов теста производится с помощью суммирования баллов, относящимся к каждой шкале, с учетом наличия прямых и обратных утверждений.

Вопросы № 10, 23, 44 являются обратными, поэтому при обработке соответствующие им значения меняются на противоположные («1» - 4, «2» - 3, «3» - 2, «4» - 1).

Таблица 7 – Ключи к тесту

Шкала	Задания, относящиеся к шкале
Эмоциональная опора на других	3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47
Неуверенность в себе	2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46
Стремление к автономии	1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

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

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с приведенными ниже нормами. При этом тестовые нормы по шкалам эмоциональной опоры на других, автономии и зависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкале неуверенности в себе нормы единые.

Таблица 8 – Тестовые нормы оценивания выраженности эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе, стремления к автономии, зависимости для женщин

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18-37	38-54	55-72
Неуверенность в себе	16-24	25-37	38-64
Стремление к автономии	14-22	23-33	34-56
Зависимость	20-35	36-62	63-80

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник удовлетворённости отношениями (на основе опросника удовлетворённости браком Ю.Е. Алешиной)

Процедура проведения

Инструкция: ответьте на вопросы, касающиеся оценки ваших отношений.

Выберите из вариантов ответов наиболее подходящие для вас.

Текст опросника

1. *Как изменилось ваше чувство любви к партнёру за время отношений?*

- А. Усилилось.
- Б. Осталось прежним.
- В. Уменьшилось.
- Г. Исчезло.

2. *Если бы можно было вернуть прошлое, то вы...*

- А. Не начали бы встречаться совсем.
- Б. Выбрали бы совсем другого человека.
- В. Отдали бы предпочтение похожему на вашего партнёра человеку.
- Г. Выбрали бы опять настоящего партнёра.

3. *Можно ли сказать, что у вас дружные отношения?*

- А. Нет.
- Б. Скорее нет, чем да.
- В. Скорее да, чем нет.
- Г. Да.

4. *Можно ли сказать, что вы всегда согласны с партнёром в оценке большинства ваших друзей?*

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

5. Как часто вы не согласны с партнёром в том, какие отношения поддерживать с его и вашими родственниками?

- А. Никогда не соглашаемся.
- Б. Довольно редко соглашаемся.
- В. Достаточно часто соглашаемся.
- Г. Всегда соглашаемся.

6. Бывали ли у вас конфликты, имевшие серьезные и длительные последствия для отношений (уход одного из партнёров и т.д.)?

- А. Никогда.
- Б. 1 раз.
- В. 2 раза.
- Г. 3 раза и более.

7. Как часто вы бываете недовольны тем, как ваш партнёр выполняет свои домашние обязанности?

- А. Никогда не бываю довольна.
- Б. Редко довольна.
- В. Часто довольна.
- Г. Всегда довольна.

8. Как часто вы не соглашаетесь друг с другом, когда и на что тратить деньги?

- А. Всегда соглашаемся.
- Б. Достаточно часто соглашаемся.

В. Довольно редко соглашаемся.

Г. Никогда не соглашаемся.

9. Как часто вы «действуете друг другу на нервы»?

А. Никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Всегда.

10. Часто ли вам не хочется возвращаться домой после работы?

А. Так бывает почти каждый день.

Б. Так бывает достаточно часто.

В. Так бывает довольно редко.

Г. Такого практически не бывает.

11. Появляются ли у вас когда-нибудь мысли о разрыве отношений?

А. Никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Постоянно.

12. Можно ли сказать, что вы чувствуете себя дома спокойно, уютно?

А. Нет.

Б. Скорее нет, чем да.

В. Скорее да, чем нет.

Г. Да.

13. Часто ли вы проявляете нежность, ласку по отношению к партнёру?

- А. Постоянно.
- Б. Достаточно часто.
- В. Довольно редко.
- Г. Никогда.

14. *Часто ли ваш партнёр проявляет нежность, ласку по отношению к вам?*

- А. Никогда.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Постоянно.

15. *Хочется ли вам уехать куда-нибудь одному (одной) на какое-то время?*

- А. Нет, никогда.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Постоянно.

16. *Как вы оцениваете свои отношения?*

- А. Неудачные
- Б. Скорее неудачные, чем удачные.
- В. Скорее удачные, чем неудачные.
- Г. Удачные.

Оценка результатов и подсчет баллов

Результат по тесту подсчитывается путем суммирования баллов за ответы по каждому вопросу. При этом первой альтернативе (А) приписывается 0 баллов, второй (Б) — 1 балл, третьей (В) — 2 балла, четвертой (Г) — 3 балла.

Однако, поскольку часть вопросов инвертированы, то, соответственно, инвертированы и оценки: первой альтернативе (А) приписывается 3 балла, второй (Б) — 2 балла, третьей (В) — 1 балл, четвертой (Г) — 0 баллов. В следующей нумерации вопросов перед обычными вопросами стоят плюсы, а перед инвертированными — минусы:

-1, 4, 6, 8, 9, И, 13, 15;

+2, 3, 5, 7, 10, 12, 14, 16.

Уровень удовлетворенности браком по данному тесту может варьировать от 0 до 48.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Авторская анкета

1. Укажите Ваш пол

1. мужской 2. женский

2. Сколько Вам лет? (ответ числом)

3. Состоите ли Вы сейчас в партнёрских отношениях?

1. да 2. нет

4. Сколько лет Вы состоите в данных отношениях? (ответ числом)

5. Укажите Ваш уровень образования

1. Среднее 2. Средне-специальное 3. Высшее 4. Неоконченное высшее

6. Укажите Вашу занятость на данный момент (возможно несколько вариантов ответа)

1. Учусь 2. Работаю 3. В декрете 4. Слежу за домашним хозяйством 5.

На пенсии

7. Укажите уровень Вашего достатка

1. Хватает денег на питание, но не хватает на одежду

2. Хватает денег на питание и одежду, но покупка более дорогих вещей, таких как телевизор или холодильник, вызывает у нас проблемы

3. Можем покупать некоторые дорогие вещи, такие как холодильник или телевизор, но не можем купить автомобиль

4. Можем купить автомобиль, но не можем сказать, что не стеснены в средствах

5. Мы можем ни в чём себе не отказывать

Поиск заимствований в научных текстах^β
[\(/index.php/ru/\)](/index.php/ru/)
[\(/index.php/en/\)](/index.php/en/)

Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

Выбрать файл...

Укажите год публикации:

2022

Выберите коллекции

Все

Рефераты

Авторефераты

Иностранные конференции

PubMed

Википедия

Российские конференции

Иностранные журналы

Российские журналы

Энциклопедии

Англоязычная википедия

Анализировать

 Проверить по расширенному списку коллекций системы Руконтекст (<http://text.rucont.ru/like>)

Обработан файл:

ВКР.docx.

Год публикации: 2022.

Оценка оригинальности документа - 98.72%

Процент условно корректных заимствований - 0.68%

Процент некорректных заимствований - 0.6%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 29 с.

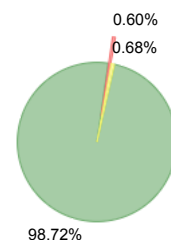
Документы из базы

Источники заимствования

1. Особенности взаимодействия в созависимой семье
 (<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimodeystviya-v-sozavisimoy-semie>)

Авторы: Загородникова Е. В..

Год публикации: 2013. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimodeystviya-v-sozavisimoy-semie>(<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimodeystviya-v-sozavisimoy-semie>)[Показать заимствования \(6\)](#)

В списке литературы

 Источники
 Заимствования


0.68%

2. Учебное пособие: Психология семейных кризисов Олифинович
(<http://www.bestreferat.ru/files/13/bestreferat-245613.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/13/bestreferat-245613.docx>[\(http://www.bestreferat.ru/files/13/bestreferat-245613.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/13/bestreferat-245613.docx)[Показать заимствования \(5\)](#)

0.6%

[Дополнительно](#)[Общеизвестные фрагменты](#)[Значимые оригинальные фрагменты](#)[Библиографические ссылки](#)[Искать в Интернете](#)© 2015 2022 Институт системного анализа Российской академии наук (<http://www.isa.ru/index.php?lang=ru>)