МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ДИЗАЙНА И ТЕХНОЛОГИИ

Н. Г. АРТЕМЦЕВА

ФЕНОМЕН СОЗАВИСИМОСТИ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

МОНОГРАФИЯ

МГУДТ
2012

УДК159.92
А 86

Рекомендовано к изданию Ученым советом МГУДТ
Автор: Н.Г.Артемцева

Рецензенты:
д.психол.н., профессор Антоненко И.В.
д.психол.н. Митькин А.А.

А 86 Артемцева Н.Г. *Феномен созависимости: психологический аспект:/ Артемцева Н.Г.– М.:РИО МГУДТ, 2012 - 222 с.*

Созависимый человек - тот, который, с одной стороны, позволяет поведению другого человека влиять на свою жизнь, а с другой - пытается контролировать это поведение. Этот другой человек может быть собственным ребенком, взрослым, любовником, мужем или женой, сестрой, родителями, клиентом или лучшим другом. Он/она может быть алкоголиком, наркоманом, трудоголиком, интернет-зависимым или просто подверженным частым депрессиям. Но дело не в том другом человеке, который болен и зачастую знает об этом. Дело в том, кто находится рядом. Именно он (она) расплачивается часто всю свою жизнь за чью-то зависимость от алкоголя, наркотиков, работы, депрессии и т.д.

Монография содержит системное описание феномена созависимости, выделены общие, типологические и индивидуальные составляющие этого состояния. Предложен авторский взгляд на механизм созависимости, описаны результаты эмпирических исследований этого феномена.

Монография предназначена для преподавателей, аспирантов, научных сотрудников, социальных психологов, социологов и студентов по специальности «Психология».

ISBN

УДК159.92

© Артемцева Наталия Георгиевна, 2012
© Московский государственный
Университет дизайна и технологии, 2012

Посвящается моей маме
Артемцевой Марии Григорьевне

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение ……... 7

Раздел 1. Феномен созависимости. Идентификация понятия……. 12

1.1. Кто такой созависимый? История вопроса……. 12

Схема созависмости……..... 27

1.2. Детерминанты возникновения и последствия……. 28

1.3. Созависимость или зависимость? …… 48

1.4. Психологические истоки исследований созависимости……. 51

1.5. О функциональных и дисфункциональных семьях……... 54

1.6. Формы воздействия и помощи……. 57

Раздел 2. Созависимость как воплощенная форма бытия…….. 63

2.1. Проблемы и методы диагностики……. 63

2.2. Экзистенциальные корни созависимости…. 74

2.2.1. От Дильтея и Хайдеггера до Ясперса и Ортеги……... 77

2.2.2. От феноменологического метода М.Мерло-Понти до «позитивистских» взглядов Н.Аббаньяно…… 86

2.2.3. Созависимость и экзистенциальная наполненность личности. Эмпирическое Исследование…….. 91

2.3. Созависимость родом из детства…….. 101

2.4. Сравнительное исследования созависимости у мужчин и женщин……. 109

2.5. Сравнительный анализ созависимости

в разных возрастах……. 115
2.6. Ценности и созависимость……. 118

Раздел 3. Созависимость как со-бытие: новый взгляд……... 128

3.1. Психотип и созависимость……. 128
3.1.1. Основные положения Психосмологии…….. 129
3.1.2. Проявление созависимости у различных типов личности в рамках Психосмологии… 139
3.1.3. Выявление различий в проявлении созависимости у различных психологических типов личности…… 141
3.1.4. Созависимость и потребности у различных типов личности…… 153
3.2. Ситуации, актуализирующие созависимость……. 162
3.3. Искажение восприятия человека человеком по его лицу…… 172
3.3.1. Эмпирическое исследование влияния степени созависимости на восприятие психотипа человека по его лицу…… 193

Заключение…….. 210
Литература…… 213

Введение

Современная жизнь человека в обществе протекает так, что по существу любая сфера общественной жизни оказывает в той или иной мере непосредственное воздействие на психическую реальность человека. Вся жизненная среда человека несет в явной или превращенной форме следы воздействия человека на другого человека.

Отношение к окружающим людям является содержанием, постоянно присутствующим в психической реальности каждого как её составляющая и естественным образом входит во все виды активности. В известном смысле можно сказать, что каждый из нас осуществляет воздействие на другого человека и другой человек оказывает воздействие на нас. Это естественное положение вещей. Проблема же, как представляется, заключается в том, насколько такое воздействие может сделать человека несчастным, больным, впадающим в депрессию.

Существует большое количество людей, чья жизнь подчинена поведению, пристрастиям и желаниям другого человека. И все бы хорошо, если бы они не чувствовали себя несчастными. Поясним на примере. Ни для кого не секрет, как много у нас в стране людей, страдающих алкоголизмом. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти пьяницы - ненормальные люди, но все ждут с надеждой того дня, когда страждущий проснется и проявит свою силу воли. И в результате сами оказываются втянутыми в зависимость от поведения больного, по сути, человека. Их жизнь, их ценности, их потребности и интересы становятся направленными только на то, как бы исправить близкого человека, как контролировать его поведение. Они страдают и мучаются от таких взаимоотношений, но ничего не могут изменить. Такая трагическая ситуация всегда наступает задолго до того, как они осознают это. Таким образом, алкоголизм в семье помогает возникновению определенной

зависимости даже не от другого человека, а от его (другого человека) зависимости от алкоголя. Такая вот опосредованная зависимость и была названа когда-то **“Co-dependence”**(со-зависимость).

Феномен созависимости и является *объектом* настоящего исследования. Можно ли в научных терминах понять, как проявляется созависимость в процессе общения? Является ли созависимость проблемой межличностного общения только с алкоголиками или носит более общий характер? Что происходит с общением, взаимодействием, межличностными отношениями созависимого человека? Какая из методик воздействия является более эффективной в настоящее время? Стремление получить ответы на эти и другие вопросы сформировало *предмет* данного исследования: особенности внутриличностных и межличностных процессов, характеризующих поведение созависимого человека.

В области исследований созависимости в психологии сложилась весьма непростая ситуация. С одной стороны, все чаще и чаще встречаются описания этого феномена представителями различных профессий в области медицины, психиатрии, психологии, консультирования, социальных служб и др., что делает изучение созависимости особенно актуальным. С другой стороны, современные авторы не идут дальше описаний, свидетельствующих лишь о том, что такое явление существует, и попыток объявить это явление новой парадигмой в системе психологического знания. Экспериментальные исследования отсутствуют, нет описаний каких-либо эмпирических данных. Даже описания поведенческих проявлений и критерий диагностики следуют из психотерапевтических практик. В итоге созависимость оказывается одним из наименее изученных явлений в психологии.

Как явление «Co-dependence» (созависимость) было вычленено в психологии сравнительно недавно. Никто точно не знает где, когда и кто впервые употребил этот термин. Но идея и динамика развития зависимости ближайшего

окружения от поведения алкоголика, наркомана и др. была замечена еще в конце девятнадцатого века. И только в 1986 году в Америке появились первые анонимные группы для «Co-dependents». А в 1990 году была создана NCC (National Council on Co-dependence) .

Одной из главных причин называют отношения (личные или профессиональные) с озабоченными, зависимыми или нуждающимися людьми. О другой - обычно умалчивают. Это отчасти культурные, религиозные, моральные нормы и догмы, мешающие обсуждать свои проблемы с другими людьми, давать волю чувствам и т.д.

Несмотря на то, что в современной психологии созависимость в последнее время подвергается тщательному и всестороннему научному исследованию, в этой области остаётся много неразрешенных вопросов. До сих пор, в частности, остаётся открытым вопрос об определении понятия созависимости. Современные авторы ограничиваются лишь описаниями этого явления, пытаясь объявить его новой парадигмой в системе психологического знания. Отсутствуют научные работы (монографии, диссертационные исследования, статьи) в достаточной мере освещающие те или иные аспекты рассматриваемой нами проблемы.

В книге предлагается системный подход к анализу основных направлений в изучении источников и причин возникновения созависимых состояний личности. Как известно, основой системного подхода в психологии является качественное единство, включенность психических процессов во всеобщую взаимосвязь. Здесь психическое является отражением действительности, выступает как функция мозга и как регулятор поведения, как природное и социальное, сознательное и бессознательное.

В монографии приведен системный анализ этого полифакторного явления, выделены общие, типологические и индивидуальные составляющие этой психологической реальности. Результаты наших исследований показывают,

что созависимость является проблемой межличностного общения и адресуется очень широкому диапазону людей.

Общая цель описанных эмпирических исследований – показать, что созависимость латентно присуща каждому человеку.

Книга состоит из трех разделов.

Первый раздел посвящен изучению теоретических аспектов созависимости, анализу основных направлений исследования причин возникновения созависимого состояния личности. Показано, что основная проблема созависимого человека в том, что это состояние крайне трудно поддается осознанию.

Во втором разделе представлен разнообразный эмпирический материал. Впервые опубликованы некоторые результаты многочисленных исследований, выполненных под руководством автора в течение почти семи лет ее учениками: Телятниковой К., Каменских В., Киргизовой А. и др. Осуществлен системный подход к анализу полученных данных. С разных сторон рассматривается психологическая составляющая феномена созависимости.

Третий раздел посвящен авторскому подходу к вопросам возникновения и диагностики созависимости. Показана связь созависимости с психологическим типом в рамках Психосмологии, а также влияние созависимости на психические процессы.

Представленная книга в определенной степени носит коллективный характер. На разных этапах в течение более пятнадцати лет автор получал поддержку и внимание со стороны коллег по лаборатории психологии познавательных процессов и математической психологии Института психологии РАН, возглавляемой В. А. Барабанщиковым.

Глубокую признательность автор выражает А.И.Сухареву за огромную помощь подготовке этого труда, профессиональные советы, неизменную дружескую поддержку и вдохновляющий оптимизм.

Автор выражает признательность своим коллегам, соратникам и близким по духу людям – Наталии Нагибиной,

Тамаре Смирновой и Татьяне Грековой; а также рецензентам, студентам и всем тем, кто участвовал в исследованиях на протяжении многих лет.

Особую роль в подготовке материала для данной книги сыграла моя любимая дочь Мария, которая росла столько же лет, сколько проводились эти исследования. Она безотказно приходила на помощь на разных стадиях подготовки этой книги: пока была маленькая, не мешала работать, часто подсказывала своим поведением новые идеи и изменяла мои взгляды на изучаемый феномен; когда подросла, помогала проводить исследования, принимала активное участие в обработке результатов и даже их интерпретации.

Этот труд был бы невозможен без веры в успех и любви моей мамы Артёмцевой Марии Григорьевны, которая до последних дней своей жизни оказывала необходимую поддержку и помощь.

РАЗДЕЛ I. ФЕНОМЕН СОЗАВИСИМОСТИ. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПОНЯТИЯ

В литературе существует множество определений этого феномена, даже американские исследователи, которые являются корифеями в изучении этой проблемы, не пришли к единому мнению по поводу определения созависимости. Это обусловлено разными подходами к изучению этого явления, а так же сложностью, нелинейностью и неоднородностью самого понятия. Кроме того, причиной такого разногласия может служить тот факт, что несколько различен контингент людей, на исследовании особенностей которых и основывалось понятие созависимости. Если одни исследователи изучали преимущественно родственников алкоголиков и наркоманов, то в поле внимания других оказалась более широкая группа людей из дисфункциональных семей любого типа. Кроме того, на объяснение феномена созависимости оказало влияние и разное представление о его причинах. Если одни авторы рассматривают ее как адаптивную, защитную психологическую (и физиологическую) реакцию на обстоятельства, возникшие в результате жизни с алкоголиком или наркоманом, то другие считают, что созависимость — это врожденное, генетически обусловленное состояние человеческой психики.

1.1. Кто такой созависимый? История вопроса.

Созависимость - это многое. Это зависимость от людей, с которыми близко общаешься, - их настроения, поведения, болезни или здоровья, их любви или ненависти. Это парадоксальная зависимость, - утверждает автор пяти книг по этой проблематике Beattie (1987, 1989).

Напряженно-вынужденная озабоченность чьей-то жизнью, ведущая к плохо адаптивному поведению, - пишет Mendenhall (1987).

Озабоченность и экстремальная зависимость (эмоциональная, социальная и иногда физическая) от человека или объекта. В конечном счете, это зависимость от другого человека становится патологической ситуацией, которая делает любые другие взаимоотношения созависимым (Wegsheider-Cruse, 1985).

Личности, которые организуют свою жизнь - принятие решений, восприятия, ценности, убеждения - вокруг кого-то другого. Душевное состояние, темная сторона природы нашей любви… болезнь неравных взаимоотношений, лишающая сил(Small, 1991).

В книге «Созависимость, неотложная проблема» Роберт Сабби писал о созависимости: «Эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил – правил, которые препятствовали открытому проявлению чувств, а так же открытому обсуждению личностных и межличностных проблем».

Эрни Ларсен, другой специалист в области созависимости и пионер в этой области, определяет созависимость так: « Это выученный набор поведенческих форм или дефектов характера само пораженческого свойства, который приводит к снижению способности инициировать и участвовать в любовных взаимоотношениях». Приведем некоторые менее профессиональные дефиниции.

«Созависимость значит то, что я постоянно забочусь только о других».

«Быть созависимой означает, что я замужем за алкоголиком. Это так же означает, что мне необходимо ходить в Ал – Аннон».

«Созависимость означает, что я по локти увязла в жизни алкоголиков». Это означает, что я всегда ищу кого – нибудь, чтобы вляпаться в него». «Созависимость? Это значит, что любой мужчина, к которому меня тянет, в которого я влюбляюсь и выхожу замуж за него, окажется химически

зависимым или будет иметь иную проблему, равную по своей серьезности».

«Созависимость – знание того, что все ваши взаимоотношения будут либо ходить по одному и тому же кругу (или причинять вам боль) либо совсем прекратятся (принеся вам массу несчастий). Либо и то и другое вместе».

Существует столько определений созависимости, сколько человеческих опытов, представляющих ее. С отчаяния (а может, для демонстрации своей просвещенности) некоторые психотерапевты заявляли: «Созависимость – это все, что угодно и каждый является созависимым». Какая же дифиниция является точной? Короткий исторический экскурс о созависимости поможет ответить на этот вопрос.

Список определений можно продолжать, но мы полагаем, что вполне понятен тот общий смысл, который разные авторы вкладывают в это понятие. Основываясь на многочисленных примерах проявлений этого явления, в избытке присутствующих в литературе, мы остановили наш выбор на определении, принадлежащем National Council of Co-dependence (1991г.). С нашей точки зрения оно наиболее полно отражает суть явления:

«Поведение, мотивированное зависимостями от других людей; эти зависимости включают пренебрежение и неприятие собственной личности. Ложное восприятие себя часто выражается в виде вынужденных привычек, наркомании и других расстройствах, которые впоследствии увеличивают отчуждение от собственной человеческой личности, способствует развитию чувства стыда».

Основная психологическая литература на эту тему выделяет следующий контингент, особенно подверженный этому явлению:

- дети, выросшие в семье, где один или оба родителей - алкоголики;

-люди, связанные различными отношениями с алкоголиками;

-люди, связанные различными отношениями с наркоманами;

-люди, связанные различными отношениями с сексуальными меньшинствами;

- люди, перенесшие насилие в детском возрасте;

-люди, перенесшие сексуальное посягательство в детском возрасте.

И лишь совсем недавно стали рассматривать это явление в более широком смысле.

Многие характеристики и динамики были частично отражены задолго до того, как это явление получило своё название. Эти описания пришли из очень многих источников:

- древних легенд и мифов;
- теории травмы Фрейда и других;
- из теорий и практик работы с областью бессознательного;
- психологии Юнга;
- учений о травматических стрессах и диссоциативных расстройствах;
- динамик семейной терапии;
- гуманистической и трансперсональной психологии;
- двенадцати-ступенчатой программы .

Джонсон описал со-алкоголизм в 1973 году. И примерно в 1980 году несколько исследователей расширили это понятие и появилось название «Со-зависимость». Сначала под этим понятием понимали совместную жизнь или близкие отношения с алкоголиком или наркоманом. Потом оно стало ассоциироваться также с совместной жизнью или близкими отношениями с любым дисфункциональным человеком.

В клинических исследованиях также появились описания состояний, которые могли бы быть названы созависимостью. С 1980-го по 1990-е годы характеристики и динамики развития были объяснены и описаны более детально.

Некоторые авторы считают причиной возникновения созависимости ущербность «Я» до такой степени, что, чтобы выжить, надо прятаться большую часть времени, в будущем избегая жизни с помощью лжи или созависимости. «Это

просто болезнь потери индивидуальности», - считает Whitfield (1991).

Beattie называет это явление болезнью по следующим причинам:

1.Созависимые люди поступают (реагируют, действуют) как больные.

2.Созависимость прогрессирует.

3.Поведение такого человека становится привычкой к саморазрушению

Как только профессионалы стали понимать созависимость лучше, так обнаружилось, что большие группы людей страдают этим заболеванием:

- взрослые дети алкоголиков;
- люди, состоящие в близких отношениях с личностями, страдающими эмоциональными или психическими нарушениями, с хроническими больными;
- родители, у детей которых проблемы с поведением;
- люди, состоящие в близких отношениях с безответственными людьми;
- профессионалы - медсестры, социальные работники и работники различных помогающих служб.

Хотя явление созависимость утвердилось в сознании специалистов, все же оно не признается в качестве клинического заболевания. В том числе и потому, что не входит в перечень оплачиваемых страховкой заболеваний, что вынуждает врачей ставить другой диагноз, тем самым не признавая созависимость как отдельного заболевания. Whitfield, например, предлагает считать явление созависимости не только отдельным заболеванием, но и новой парадигмой. «То, во что мы верим, - говорит он, - наша собственная парадигма может определять не только восприятие явления как такового, но и также то, как мы ощущаем это явление, пропуская его через себя. До 16 века общепризнанная точка зрения или парадигма заключалась в

том, что Земля - центр Вселенной и все планеты вращаются вокруг нее. Когда Коперник доказал обратное, многими людьми новая парадигма не была воспринята. Объясняется это следующим образом: определенные социальные группы населения по разным причинам (консерватизм, фанатизм, стремление удержать власть и т.д.) стремятся сохранить старые представления до тех пор, пока они им выгодны. Каждая парадигма, как правило, преследует две цели: явную и скрытую. Явная - помощь людям, попытка оградить от неприятностей, скрытая - сохранить власть одной группы за счет других, а также избежать осознания необходимости обязательных перемен» (1991, с.229).

Соответственно старой парадигме созависимый человек подвергался обычному лечению (внешнее воздействие), новая же предлагает искать способы излечения внутри самого человека (как бы возврат к самому себе). Внешняя помощь ограничена только консультациями терапевтов и благоприятными условиями для скорейшего выздоровления. Это трактуется только как своеобразный катализатор процесса восстановления своего собственного истинного «Я», пораженного созависимостью.

Старая парадигма только частично затрагивала эмоциональный аспект нашей экзистенции. Убежденный атеист Фрейд рассматривал духовную сферу как фантазию и, следовательно, относил это к категории нереальности, с другой стороны, он рассматривал духовную сферу как психопатологию, и, следовательно, как болезнь. Его последователи в их собственной интерпретации продолжали использовать этот подход, приняв его на веру (как должное). (И это тоже пример созависимости).

Поскольку по старой парадигме основное внимание уделялось внешнему аспекту существования человека, то речь могла идти только о метании в узких рамках между привязанностью и созависимым «Я» (негативное эго) и потому это ограничивало выбор средств в реабилитационном процессе на пути к так называемому «выздоровлению» (treatment). В контексте созависимости Whitfield для

обозначения реабилитации применяет другое слово - recovery. Recovery - это не излечивание, а возврат к собственному истинному «Я» человека, самовосстановление истинного Эго.

Новая же парадигма колеблется от духовности через эмоциональность и ментальность к физическому и назад от физического к духовному. Если мы возьмем за основу эту схему, то тогда ядро ее (т.е. ментально-эмоциональный срез) и будет составлять нашу истинную самость.

Сторонники этих взглядов находятся в рамках определенных старых парадигм, но они предлагают разделить непосредственное воздействие терапевта и его влияние с целью, чтобы сам человек, используя свои внутренние силы, самовосстановился (т.е. восстановил свое собственное «Я»). В частности, Whitfield предлагает подключить к этому систему духовности (здесь это может быть что угодно - любая идея, любой принцип или подход), и, научно обосновывая ее, он приходит к главному выводу, что без духовности (наряду с ментальным, физическим и эмоциональным) путь к восстановлению своего «Я» невозможен.

В процессе реабилитации, воссоздании своего собственного «Я», эти люди изучают мощную силу своего первого шага обращения (вхождения) в самого себя, в свою внутреннюю жизнь, а затем уже только связывают это с проблемами спасения окружающих.

Мы полагаем, что в данном случае здесь неправильный подход в целом к понятию созависимость. Созависимость, в отличие от других явлений, имеет более глубокий эшалонированный уровень сфер, который затрагивает не только низший уровень, т.е. физическое и ментальное, но и более высокий уровень, духовное и эмоциональное, которые находятся в симбиозе с первыми двумя, т.е. низшими. Изучения данной проблемы требует совершенно другого методологического подхода, который основывается на одновременном описании, интерпретации, прямом или опосредованном опыте.

Оказание помощи не только пациенту, но и терапевту, который тоже попадает в какой-то определенной степени в созависимость. Здесь как раз обратный лечебный вариант - не создав элемента созависимости, пусть даже искусственно, между терапевтом и пациентом, терапевт не может помочь избавиться от внутренней созависимости клиенту. Но, попадая в созависимость снова и снова с каждым новым клиентом, терапевт тоже становится созависимым, и тогда ему также становится необходим восстановление его собственного истинного “Я”.

Существует также ряд авторов, выражающих критические замечания к рассмотрению созависимости как новой парадигмы в науке. Whitfield обобщил их:

- Данное направление анализа слишком бытовое (в том смысле, что не имеет серьезной научной и академической базы, в общем-то, основывается на достаточно примитивных методах лечения, когда во главу угла ставится психотерапия). Информация в отношении лечения широко распространяется не только среди специалистов, но также и бывших больных или больных, которые сами лечатся, а также могут после прохождения лечения открывать свои школы, что не требует специальной глубокой подготовки и психоаналитической методики проведения этих занятий.

-Понятие «co-dependence» не является четко определенным или не имеет четкой спецификации, это слишком общо, не является отдельной отраслью, отдельной сферой психологии как таковой, это, в общем-то, симбиоз отдельных заболеваний, связанных с некими элементарными психическими расстройствами. Причина этих психических расстройств, как правило, лежит поверху, потому что необходимо только спросить у человека какие проблемы у него в семье были или есть сейчас, и становится все ясно. Отсутствие научной спецификации приводит к тому, что это не может быть отдельным направлением в психологии.

-Методика подхода к воздействию на созависимых людей ведет не только к позитивным результатам, но и к негативным.

-Слабость этой теории - ответственность за выздоровление никто не несет. Концепция созависимости является антижизненным процессом активной созависимости как таковой. Термин и концепция созависимость могут стать в конце концов своеобразным тупиком или блокировать сами себя. Это происходит потому, что человек использует эту идею как жертва (активно созависимый должен сказать себе – «какой я бедный» или – «нет никаких проблем», и таким образом он снимает с себя ответственность, которая обязательно необходима, чтобы заниматься реабилитационной работой с самим собой). Мы можем и должны научиться применять и использовать эти методы, не избегая ответственности.

-Вся работа по реабилитации пациента превращается в пустую трату времени, в ней нет необходимости в том случае, если сам пациент просто говорит себе, что он прощает того или тех, кто причинил ему зло. Однако, Whitfield считает, что даже если мы пытаемся простить, и в то же время продолжаем работать с данным человеком и общаться с ним сквозь боль, сквозь неприязнь, мы в конечном итоге не сможем до конца простить, потому что прощение с болью несовместимо. Если есть боль, то все равно, как бы мы не говорили - прощаю, она все равно подсознательно будет воздействовать на человека, создавать ему дискомфорт и внутренний разрыв, внутреннее противоречие. «Фальшивое» или созависимое «Я» не знает, что такое прощение и еще меньше оно знает, как это - прощать. Это уже не *мое «Я»* прощает, а прощаю Я из своей головы. Таким образом, до тех пор, пока я живу с этим фальшивым «Я» все, что я могу сделать - создать иллюзию или убеждение, что я якобы простил. На самом деле это невозможно.

- Созависимость не является диагнозом как таковым с точки зрения медицинского понимания. Помимо того, что это не диагноз, это еще и не болезнь как таковая. Это слишком туманное, расплывчатое, не конкретное учение, неистинное, ненаучное, слишком популяристское. В новой парадигме

расстройства и диагнозы наиболее часто ставятся на нулевой и первой стадии реабилитации. Определение наличия этого заболевания, постановка диагноза является первым шагом к выздоровлению.

-Данный подход к понятию созависимости является ненаучным. Изучение этой проблемы, возражает на это Beattie (1989,с.9), включает в себя не только эмпирическое обследование, но и широкую теорию и практику одновременно, что является интегрированной частью всего движения созависимости.

Некоторые семейные терапевты и теоретики, возможно не полностью отдавая себе отчет в динамичном развитии и параметрах созависимости, считают, что здесь *отсутствует системность* (ибо это подразумевает какие-то общие направления). Здесь же это все очень индивидуально, тем более, что в конечном итоге созависимый человек должен выздоравливать самостоятельно; это является ключевым аспектом, а раз он самостоятельно выздоравливает, следовательно, систематизировать ученому или терапевту как происходит сам механизм этого выздоровления в общем-то невозможно. Поскольку чаще всего этот процесс происходит в группах встреч, то отсутствует наблюдение со стороны психотерапевта. В этой ситуации проследить эту систему показателей и набрать информативную базу данных достаточно трудно. Под этим критики подразумевают, что в данном случае есть и другая проблема: созависимость не включает в себя более подробных данных в отношении семейных аспектов, в отношении адресов, местопребывания и других систем, связанных с взаимоотношениями с внешним миром. Как мы знаем, система «recovery» работает анонимно.

-Слишком развивает себялюбие. Отрицает окружение и все замыкает на себя. Изменение степени созависимости во время восстановления или реабилитации делает слишком большой акцент на человеческое Эго и в какой-то степени нарциссизм. Одна из основных задач реабилитации - полюбить себя. (Как в известном мультике - «Люби себя, плюй на всех и будет ждать тебя успех»). Однако, в данном

случае, любовь не несет отрицания всего окружения, замечает Greenberg (1994), речь идет не о любви за счет кого-то, а любви к самому себе для кого-то. Вот ключ реабилитации от созависимости. Ты себя восстанавливаешь не за счет другого человека, а для того, чтобы легче, более квалифицированно оказывать ему соответствующую помощь. Это как раз путь к тому, чтобы постоянно заботиться о самом себе. Если я не знаю себя достаточно глубоко и интимно, как же я могу знать других людей, понимать и оказывать им помощь.

Solomon считал ,что приоритеты во взаимоотношениях заключается в первую очередь в том, что мы должны иметь приоритет к нам самим, на втором месте должен стоять Бог, на третьем - наши родители, на четвертом - наши коллеги, друзья, на пятом - наши жены и любовные партнеры. Он не имел в виду, что мы должны отрицать наших жен /мужей, напротив, если я знаю себя как можно лучше, я могу взаимодействовать с другими более нормальным, естественным, и главное, здоровым образом (по кн. Whitfield, 1991,с.229).

Некоторые чисто теоретические изыскания говорят о том, что созависимость как таковая является экстремистско-максималистским движением (процессом) потому, что это или выздоровление или невыздоровление вообще. Промежуточного пути - недовыздоровление или улучшение здоровья просто быть не может. Некоторые критикуют метод подхода к выздоровлению за то, что это как бы преждевременное всепрощение. Человек начинает слишком рано заниматься всеобщим прощением. Однако, это неправильно - надо что-то прощать, а что-то не прощать. Многие отрицают важность чувств как таковых в системе созависимости. И большинство просто не понимает основных принципов этого явления. Это не удивительно, так как большинство из нас действительно вышло из не совсем благополучных семей. Проблема созависимых людей заключается в том, что они растут, познают жизнь с точки зрения перспектив значимых других, т.е. они воспринимают

окружающий мир не сквозь свое истинное «Я», а сквозь призму созависимого «Я», и мир этот уже воспринимается глазами этого больного человека, от которого он и зависит.

Причиной созависимости многие авторы считают тот факт, что эти люди выросли в неблагополучных, нездоровых и/или дисфункциональных семьях. Очень многие созависимые имеют одного или обоих родителей-алкоголиков. Интересно, что такие люди подсознательно выбирают себе в партнеры алкоголиков или других, зависимых от акоголизма, людей (иногда этот выбор осуществляется несколько раз). Назаров Е.А.(2000) в своем диссертационном исследовании рассматривает созависимость при наркомании не просто в качестве закрепившейся реакции на стресс, становящейся с течением времени образом жизни индивида, но и как симбиоз родительско-детских отношений, поддерживающий и усиливающий свойственную наркоману в семье деструктивную тенденцию "хочу и могу". Он показал, что созависимость как особая форма реагирования близких наркомана на его болезнь является не чем иным, как совокупностью личностных эффектов, порождаемых субъектными образами наркомана в сознании его близких.

В качестве иллюстрации нам хотелось бы привести два примера, наблюдаемых в реальной жизни. Надо отметить, что автору известны все участники ситуаций.

Д. звонит С. по телефону. Она хочет, чтобы С присмотрела за ее детьми в эти выходные, но не просит прямо об этом. Она пытается заставить С сделать это как бы по собственной инициативе.

С. - Алло!

Д. - Привет!(*бормоча*). Вздох. (*вздох обозначает: бедная я, бедная. Совершенно не знаю, что делать.Спроси меня, в чем дело. Помоги мне*.)

С. - (*После долгой паузы*). О! Привет, Д. Рада слышать тебя. Как дела? (*Во время долгой паузы С. думает:"О нет! Только не она! Бог мой! Что она хочет на этот раз?").*

Д. -Вздох. Вздох. Дела как обычно. Куча проблем.(*На самом деле Д. пытается сказать:"Спроси меня, что случилось")*

С. - (*Опять после долгой паузы*). В чем дело? У тебя ужасный голос. (*Во время этой долгой паузы С. думает:"Я не собираюся спрашиватьее, в чем дело. Не хочу опять попасть в ловушку. Я отказываюсь спрашивать ее что не так. Думая таким образом, С. чувствует гнев, вину, желание помочь, спросить что же случилось").*

Д. - Ну, мой муж только сейчас обнаружил, что ему надо уехать на выходные по очень важным делам и он хотел бы, чтобы я поехала вместе с ним. Мне бы очень хотелось поехать с ним. Ты же знаешь, я никогда никуда не езжу. Но я даже не представляю себе, кто мог бы присмотреть за детьми. Я ненавижу говорить нет, но придется разочаровать мужа. Он ужасно себя чувствует. Я надеюсь, он на меня не очень рассердится. Такие вот дела. Вечно мне не везет. Вздох. Вздох. (*Д. преувеличивает. Она хочет, чтобы С. пожалела ее, почувствовала вину и пожалела ее мужа. Она осторожно подбирает слова. Конечно, она сказала мужу, что может поехать и что она договорится с С., чтобы та посидела с детьми).*

С. - (*Долгая долгая пауза).* Ну, я думаю, что я могла бы посидеть с ними, если это тебя выручило бы. (*Во время этой паузы С. думает:"О нет. Нет! Нет! Я ненавижу сидеть с ее детьми. Она никогда не присмотрит за моими. Не хочу. Не буду. Будь она проклята за то, что все время ловит меня на крючок. Пропади ты пропадом! Но как я могу сказать нет! Она живет такой скучной жизнью. Но это в последний раз, в самый последний раз. С. злится, жалеет, чувствует себя виноватой, снова злится.).*

Р. хочет, чтобы его жена С. позвонила его шефу и сказала, что Р. заболел. Р. пил накануне до 3-х часов ночи и сейчас плохо себя чувствует. Его алкоголизм является причиной многих проблем дома и на работе. Во время разговора с женой он чувствует злость, вину, отчаянье и его тошнит.

Р. - Доброе утро, дорогая! Как дела, солнышко? *(Господи! Помоги! Мне ужасно плохо! Я не могу идти на работу. В таком состоянии я не могу показаться шефу на глаза. Надо уговорить ее позвонить на работу и лечь поскорее в постель. Мне бы поскорей выпить.)*

С. - Замечательно. *(Сказала, как отрезала, едким тоном после долгой паузы.) На самом деле она хотела продемонстрировать как она задета, унижена и зла. Всем своим видом она как бы говорит: Ты опять где-то пил всю ночь. Но ведь ты же обещал мне больше не пить. Тебе наплевать на то, что происходит с нашей жизнью. Боже мой! Ты только посмотри на себя. На кого ты похож!*

Р. - Дорогая, я отвратительно себя чувствую сегодня. Похоже я где-то подхватил грипп. Я не в состоянии даже двигаться. Позвони мне на работу, ладно? Скажи, я приду завтра, если поправлюсь. Ты сделаешь это? Ну же, милая. Я так болен. *("Я беспомощен и ты нужна мне. Позаботься обо мне. Я знаю - ты злишься, но пожалей же меня")*.

С. - Я действительно не могу позвонить твоему шефу. Всегда, когда ты не можешь прийти на работу, он предпочитает разговаривать с тобой. Ты же знаешь, у него всегда куча вопросов, на которые я не могу ответить. Тебе не кажется, что лучше бы ты сам ему позвонил? И кроме того, ты лучше знаешь, что ему сказать. *(Я ненавижу звонить его шефу. Терпеть не могу лгать за него. Но если я прямо скажу нет, он рассердится. Я попробую показаться более беспомощной, чем он.)*

Р. - Что с тобой? Ты что не можешь сделать мне такое маленькое одолжение? Ты такая эгоистка, что просто сводишь меня с ума! Не удивительно, что я пью, имея такую жену. Отлично! Можешь не звонить! Но если меня уволят, это будет на твоей совести. *(Сначала удивление: как она может отказать мне? Потом он решает, что так или иначе должен заставить ее позвонить. Кроме того пытается переложить часть вины на ее плечи . Ведь он прекрасно знает, как она боится, что его уволят. К тому же ему надо оправдание, чтобы выпить прямо сейчас.)*

С. - Отлично. Я позвоню. Но это в последний раз. Больше никогда не проси меня об этом. И помни - если ты напьешься еще хотя бы один раз, я уйду от тебя.

(Чувствуя себя в западне С. звонит его шефу. Р. добился своего.

Она боится быть обвиненной в эгоизме, т.к. считает, что быть эгоисткой - ужасно. Она чувствует вину, потому что знает, что постоянно скандалит с ним; чувствует ответственность за его пьянство и боится, что его уволят. Ее обещание уйти - пустая

угроза, а не решение. И в следующий раз, когда Р. попросит позвонить на работу, она снова сделает это.)

В этих примерах хорошо видны некоторые особенности поведения со-зависимого человека в системе его контактов, взаимодействий, отношений с другими людьми:

- говорить одно, думать или иметь в виду другое;

-сверх-терпимость с одной стороны и вечное недовольство, что никто не ценит этого с другой;

-ложь во имя вежливости;

-страх оказаться неправым или высказать противоположную точку зрения;

-невозможность сказать «нет». Вместо этого используются уклончивые ответы;

- предложение помощи, когда о ней прямо не просили.

После первых же фраз (и даже пауз) созависимый человек проявляет внутреннюю готовность реагировать так, а не иначе, т.е. проявляется определенная установка на действие или реакцию. В данном случае получается, что имеет место конфликт между стремлением к независимости от непосредственного социального окружения и стремлением проявить чуткость и заботливость. Чуткость и заботливость понимается как чрезмерная внимательность к желаниям другого человека и стремление удовлетворить эти желания. С независимостью как способностью действовать решительно и самостоятельно ассоциируются такие ее частные формы, как смелость в отстаивании своих взглядов и твердая воля (умение настоять на своем), что в принципе невозможно для созависимого человека.

Из сказанного можно сделать вывод, что многие особенности поведения созависимого человека формируются в процессе социализации.

схема созависимости

1.2 . Детерминанты возникновения и последствия.

Еще Бехтерев В.М. отмечал, что окружающие условия оказывают существенное влияние на развитие личности и закрепляют и поддерживают в ней те или иные особенности, благодаря различным условиям существования. Известно, что одной из особенностей социализации человека является не только усвоение социального опыта, но и преобразование его в собственные ценности, установки, ориентации.

Созависимый начинает переживать потребности другого как свои собственные, забывая о том, что перед ним *другой* человек, воспринимая его радости и беды как свои собственные, как бы забывая о себе. И в результате теряется «самость». Эти параметры истины окружающего мира, истины как таковой, находятся вне их воли, силы и досягаемости, потому картина реальной жизни у них уже искажена.

Человек теряет интерес к жизни, потому что он не живет этой жизнью; он не может принимать решения, потому что он не знает чего же в действительности хочет; если трудности возрастают, его может захлестнуть ощущение нереальности - обостренное выражение его постоянного состояния, где он не реален для самого себя. Чтобы понять это состояние, нужно осознать, что пелена нереальности, окутывающая внутренний мир, имеет тенденцию распространяться и на внешний мир.

Вряд ли нужно пояснять, как искажается при этом картина реальной жизнедеятельности индивида, как исчезают возможности для конструктивной постановки многих насущных проблем.

В различных работах называются разные критерии для диагностики этого явления. Все они так или иначе отражают общую направленность, отраженную в определениях понятия. Здесь мы приводим наиболее часто встречающиеся в литературе КРИТЕРИИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ:

• Длительная трата душевных сил на возможность контролировать и себя и других в неблагоприятных серьезных ситуациях.

• Предполагаемая ответственность за нужды других, исключая свои собственные.

• Представления о своих ценностях вообще не участвуют в процессе взаимодействия.

• Человек не только переживает за другого, но и *думает* о его благополучии.

• Тревожность и искажение понятий близости и разлуки.

• Запутанность отношений с людьми, страдающими расстройством личности, наркоманами и алкоголиками.

• Проявление по крайней мере трех признаков из:

-чрезмерная уверенность в отвержении

-подавление эмоций (с или без драматических вспышек)

-депрессия

-переживание образа чужих ценностей как своих собственных, забывая о себе

-страх, тревожность, боль не за себя, а за другого

-злоупотребление алкоголем или наркотиками

-периодическая жертва физического или сексуального надругательства

-связанное со стрессом, медицинское заболевание

В книге Whitfield (1991) приводится статистика заболеваний этим недугом в Америке, из которой следует, что 95% американцев выросли в дисфункциональных семьях. Возникает вопрос: является ли это явление типично американским атрибутом или оно носит все же интернациональный характер? Никто не знает точно, но вероятно большой процент населения нашей страны выросло в неблагоприятных семьях, какая-то часть из них, вероятно, приобрела определенный болезненный опыт.

Анализируя результаты опроса членов группы самопомощи «Co-DA» можно выделить некоторые характерные особенности поведения (и его мотивации) созависимого человека. Вот они:

1. Мои чувства о том, кто я есть произрастают из потребности быть любимым и получать одобрение .

2. Усилия (напряжение) *другого* влияют на мой покой. Я концентрирую все свое внимание на решение *его* проблем или облегчение *его* боли.

3. Все моё существо направлено на то, чтобы доставить удовольствие *другому*, защитить *его* или заставить *его* поступать так, как я этого хочу.

4. Я поддерживаю свою самооценку, решая проблемы и убирая боль *другого*.

5. Я откладываю свои интересы и увлечения в сторону и провожу свое время, разделяя чужие.

6. Мои желания диктуются поведением *другого*.

7. Я не думаю как я себя чувствую. Я беспокоюсь о том, как *другой* себя чувствует.

8. Я не думаю о том, чего я хочу. Я спрашиваю, чего хочет *другой.*

9. Мечты о будущем связаны с *другим.*

10. В наших отношениях я - дающая сторона, чтобы чувствовать свою безопасность.

11. Я ценю точку зрения и поступки *другого* больше, чем свои.

12. Чтобы быть с *ним* и отложил(а) свои принципы в сторону.

13. Качество моей жизни полностью зависит от качества *его* жизни.

14. Мой страх *его* недовольства (злости) и отказа обуславливает, что я скажу или сделаю.

15. Если я не осознаю чего-либо, я притворяюсь.

Все, что здесь перечислено не является чем-то вредным или неправильным. Наоборот, такое поведение может быть полезным в каждодневной жизни. Более того многие люди, определяя такое понятие как любовь, назвали бы добрую половину вышеперечисленных признаков. Однако, не следует забывать, что в любви человек отдает, чтобы получать и получает, чтобы отдавать. Мнение о том, что любить других добродетельно, а любить самого себя грешно,

до сих пор довольно широко распространено среди людей в условиях нашей идеологически искаженной культуры. По сути дела это мнение и есть признаком поведения созависимого человека. Из любви равноправной он превращает её в самоуничтожающую, в любовь-поклонение, в любовь-отождествление. Человек, любящий *так* другого, утрачивает себя как личность, теряет вместо того, чтобы приобретать.

На основании различных описаний поведенческих проявлений этого феномена можно сделать вывод, что созависимые люди принимают на себя определенные социальные роли и действуют по определенным жизненным сценариям.

«Спасатели» - люди, которые пытаются устроить трудоемкие, «сомнительные» дела для других, урегулировать чужие проблемы в ущерб собственным. Они теряют свою личностную идентичность в других, как бы растворяясь в них. Эта роль свойственна обычно представителям так называемых «помогающих» профессий.

«Соглашатели» - они с большей готовностью подчиняются другим, чем проявляют собственные желания и нужды. Для них большая проблема - сказать нет. «Соглашатели» - искусная форма манипулирования и контроля.

«Люди, стремящиеся к сверхдостижениям» - они чувствуют пустоту от потери их личностного «Я» и пытаются восполнить эту утрату различными «достижениями», результатами своей активности. Однако в связи с тем, что внутренняя душевная пустота обусловлена другими причинами (а не отсутствием результатов в «псевдодостижениях»), то удовлетворение своей деятельностью не наступает и внутреннее напряжение не снимается.

«Неудачники»- они чувствуют такую же внутреннюю пустоту, как и их антиподы «люди, стремящиеся к сверхдостижениям». Эта категория имеет, как правило, низкую самооценку, периодические рецидивы

«сверхзастенчивости», стыдливости. Они чувствуют себя неадекватными окружающему их миру, ощущают свою собственную неполноценность и в целом - ущербность. В данном случае речь идет не о восприятии этого человека социумом как неудачника (это не калькированный вариант «лузера»). Нередко этот тип людей может занимать даже социально значимое место в обществе и демонстрировать высокие результаты своей деятельности, однако из-за низкой самооценки эта категория всегда внутренне неудовлетворенна результатами своей деятельности (по принципу – «как бы обо мне не говорили окружающие, мне все равно стыдно за себя и свою работу»).

«Перфекционисты» - постоянный страх совершить ошибку и перейти в категорию «неудачника» заставляет этот тип до бесконечности совершенствовать результаты своего труда, доводя это до абсурда и вызывая зачастую обратный эффект. Постоянный прессинг стремления к абсолюту давлеет над ним до такой степени, что это, в конечном итоге, может вызывать депрессию.

«Жертвы» - эту категорию можно рассматривать как аналог «Ослика Иа» -персонажа из мультфильма о Винни-Пухе. Постоянные жалобы на непонимание со стороны окружающих, невербальная апелляция за помощью, даже получив которую, представители этого типа все равно продолжают жаловаться на судьбу, считая, что никто и ничто (включая помощь и поддержку) не может улучшить их безрадостного положения. С социально-психологической точки зрения «жертвы» не так уж и безобидны, т.к. они всегда стараются избежать любой ответственности за собственные поступки (по принципу – «все равно безнадежно», «меня никто не понимает», «все лучшее было в прошлом и если бы только….»).

«Мученики» - в отличие от «жертв» - живут в мечтательном будущем. Они обычно очень религиозны, т.к. легко принимают церковный постулат об обязательности кары за содеянные грехи. Однако их безнадежный фанатизм, как правило, не агрессивен. В социуме - они ориентированы,

главным образом, на ту категорию окружения, на которую можно переложить ответственность за их поступки. Степень их ощущения безнадежности бытия такова, что они даже не в состоянии принять помощь со стороны в этой жизни, где «для них все уже ясно и кончено».

«Рабы» (пагубных привычек, склонностей) - игроки-фанатики, трудоголики, «гобсеки» (или растратчики), обжоры и т.д. Примечательно, гипертрофированные проявления «рабской» созависимости могут быть направлены не только по отношению к людям и предметам, но и к ситуации, поведению, месту.

«Супермены» - этот тип с ярко выраженным ущербным личностным «Я», живущий по принципу «Я самый, самый…». Причем, в данном случае для этой категории знак его «Эго» (социально обусловленный плюс или минус) не играет никакой роли. Важна только степень полярности проявления «суперкачеств». Они могут принимать различные ролевые маски (эгоизма, самовлюбленности хвастовства, хулиганства и т.д.). Отличаются эти маски только поведенческими проявлениями самоутверждения, главным образом, путем воздействия на окружение.

С нашей точки зрения, проблема созависимости относится к разряду проблем личности в социуме. С одной стороны, созависимость - это необходимость подчиняться, с другой - подчинять, манипулировать. Даже подчиняясь подчинять или получать удовольствие от подчинения. Происходит как бы разделение, расщепленность «Я» на две части, из которой каждая выступает против другой. Может ли все это существовать в личности как таковой? Да, конечно. О таком явлении писал еще Фрейд (1991): «… в нашем «Я» развивается инстанция, которая может отделиться от другого «Я» и вступить с ним в конфликт. Мы назвали ее «Идеалом Я» и приписали ей функции самонаблюдения, моральной совести ....мера удаления «Идеала Я» от «Я» актуального очень варьируется для отдельных индивидов...»(с. 107).

Этот внутриличностный конфликт проявляется только в социуме, при взаимодействии со значимым другим.

Как только появляется человек, который нас интересует, к которому мы испытываем какие-то внутренние чувства (позитивные или негативные), либо от которого мы зависим по тем или иным причинам, мы вступаем во взаимодействие с ним. «Эти отношения не ограничиваются областью человеческих взаимоотношений, а постепенно захватывают всю личность, подобно тому, как злокачественная опухоль пронизывает все ткани органа. В итоге они не только проникают во все отношения человека с другими людьми, но и также и в его отношение к себе и к жизни в целом….

Не случайно конфликт, начало которого лежит в наших отношениях с другими людьми, со временем оказывает влияние на всю личность. Человеческие взаимоотношения имеют здесь столь решающее значение, что они с необходимостью формируют те качества, которые развиваются в нас, те цели, которые мы ставим перед собой, те ценности, которых мы придерживаемся. Все они, в свою очередь оказывают влияние на наши отношения с другими людьми и, таким образом, неразрывно переплетаются между собой» - отмечает Карен Хорни (1997, с.33). Если рассматривать созависимость как конфликт между «I» (по Г. Миду - активное начало личности, импульсивное «Я») и «me» (по Г. Миду - то, как меня видят другие, своего рода внутренний социальный контроль, нормативное «Я»), то скорее всего это невротический конфликт, т.к «нормальный конфликт можно осознавать полностью; но невротический конфликт во всех своих наиболее существенных элементах всегда бессознателен»(там же,с.23). Большинство авторов, рассматривающих эту проблему приходят к тому, что основная проблема созависимого человека в том, что созависимость им не осознается, он не видит проблему в самом себе, считая виновником своей зависимости значимого другого.

С одной стороны, созависимость - результат взаимоотношений с зависимым значимым другим человеком, с другой - известно, что «неврозы являются выражением нарушений в человеческих взаимоотношениях» (там же,с.34).

Таким образом, можно сделать вывод, что созависимость - это не отдельное заболевание, а разновидность невротического внутриличностного конфликта, который проявляет себя в интеракции, и характеризуется потерей «самости» (по Г. Миду-«self»-личностное «Я», взаимодействие «I» и «me»).

Поскольку созависимый человек с одной стороны является манипулируемым, а с другой - пытается сам манипулировать другим человеком,то представляется правомерным говорить о психологических защитах, к которым он прибегает. Под манипуляцией в данном случае понимается «вид психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершенно определенным действиям»(Доценко, 1994,с.6).

С точки зрения теории, психологические защиты лучше всего проработаны в психоанализе, а меньше всего - в сфере межличностных отношений, однако, эти феномены легче всего наблюдаются на уровне общения. Вместе с тем усилиями теоретиков и клиницистов в течение последних десятилетий грань между внутриличностными защитными процессами и защитами в сфере общения оказалась стертой.

Честь открытия защитных действий несомненно принадлежит З.Фрейду. Последователи З.Фрейда разрабатывали понятие психологических защит - не меняя его по сути - в сторону детализации и дополнения перечня защитных механизмов новыми видами. При наличии некоторых расхождений частного характера общий облик модели психологических защит весьма устойчив, основные черты которых воспроизводятся во многих руководствах и словарях.

Первой из них признается наличие тревоги как фактора, несущего угрозу и обусловливающего необходимость

защиты. Второй важный признак, выделяемый авторами, указывает на структуры, находящиеся под протекцией. Как правило, это Эго и его атрибуты: самооценка, Я-образ, Я-концепция и т.п.

Общей чертой в традиционном психоаналитическом представлении о психологической защите является их интраличностная локализация: это одна из сторон протекания внутренней борьбы, в которой Эго защищает себя от разрушения в вихре конфликтов между сознанием и бессознательным, между противоречащими устремлениями, между Оно и Супер-Эго и т.д.

Психологические защиты почти зримо угадываются за поведенческими проявлениями, поскольку изменения последних воспринимаются как результат действия внутренних защит. Иногда и сами внешние действия могут иметь самостоятельное защитное значение. Мазурова Л.В.(2009) полагает, что «изучение защитно-адаптивного комплекса при созависимости в качестве системообразующей характеристики личности позволяет выявить роль психологической защиты и стратегий совладания как факторов, обусловливающих нарушения психического здоровья и личностного развития» (с.8).

Межличностные защиты по своим проявлениям не отличаются от хрестоматийных примеров внутриличностных защит. Например, уход может проявиться в попытках изменить хоть что-нибудь в окружающей обстановке, изгнание - в том, что человек начинает чаще атаковать партнера, организующего манипулятивное давление: отпускать колкости, раздражаться. Самой четко выраженной формой психологической защиты является контроль (управление), т.к. цель этого приема - повлиять на намерения партнера по общению. Наличие психологических защит у созависимых исследовала Петрова Е.А. (2007) с помощью методики Плутчика — Келлермана — Конте. Выборка состояла из 60 человек — специалистов социальных учреждений для детей-сирот (женщин в возрасте от 25 до 56 лет). Исследование показало, что «наибольший средний балл

получили следующие психологические защиты: отрицание, проекция и рационализация. Отрицание у созависимых развивается с целью сдерживания эмоции приятия окружающих, если они демонстрируют безразличие или отвержение. Отрицание подразумевает инфантильную подмену приятия окружающих вниманием с их стороны. Механизм проекции развивается, чтобы справиться со страхом самонеприятия в ответ на отвергающее поведение других. Рационализацию созависимые применяют из боязни пережить разочарование, поэтому они находят правдоподобные причины для оправдания своих действий»(с.11).

Таким образом, признаки созависимости (считающиеся критериями диагностики) можно рассматривать как проявления межличностных психологических защит.

Итак, если мы считаем, что созависимость - это разновидность невротического внутриличностного конфликта, то возникает вопрос: каким образом возник этот конфликт и в результате чего происходит разделение «Я» на две части, одна из которых выступает против другой?

В этой связи нам представляется интересными идеи Е.В.Емельяновой, в которых теория о «клеточной» структуре «Я» была развита в виде метафоры для объяснения сущности созависимости (2004). Основанием данной теории является структура личности, предложенная З.Фрейдом. Напомним, что З.Фрейд ввел в анатомию личности три основные структуры: Ид, Эго и Суперэго. Ид («оно», лат.) означает примитивные и врожденные аспекты личности, функционирует в бессознательном, подчиняется принципу удовольствия. Эго («я», лат.) получает свою структуру и функцию то Ид, заимствует часть энергии Ид, чтобы отвечать социальной реалиям, подчиняется принципу реальности. Суперэго («супер» - «сверх», «эго» - «я», лат.) представляет собой интернализированную форму общественных норм поведения, формируется в процессе социализации. Суперэго, пытаясь затормозить общественно

осуждаемые импульсы Ид, старается направить человека к достижению абсолютного совершенства.

Е.В. Емельянова предлагает представить структуру личности в виде «клетки», в центре которой находится «ядро» - Оно (Ид); оно окружено «оболочкой» Я (Эго); поверх этой «оболочки» имеется еще одна – «оболочка» Сверх-Я (Суперэго). «Ядро» и «оболочки» наполнены своим содержимым. Таким образом, если «Я» было изначально «сломано» или даже просто «надломлено» в детстве, то его содержимое как бы «растеклось» и смешалось с содержимым оболочки «Сверх-Я», которое является более сильным и доминирующим. В результате, поскольку «Я» практически отсутствует и не может выполнять свои функции, то Оно вынуждено напрямую контактировать со «Сверх-Я», которое осуждает и неприемлет потребности «Оно», диктуемые принципом удовольствия. Кроме того, поскольку «Я» было сломлено в детстве, то из него не могло сформироваться адекватное «Сверх-Я». Таким образом, «Сверх-Я» представлено в основном жесткими родительскими запретами и самыми строгими вариантами социальных установок. Следовательно, «Сверх-Я» вынуждено идентифицировать «Я» и «Оно», что в данных условиях заставляют человека бесконечно обвинять себя во всех «смертных грехах». В итоге надломленное «Я» (не имеющее своего содержания) оказывается как бы между «молотом и наковальней»: между свободными от ограничений властных побуждений «Оно» и строгих запретов и оценок «Сверх-Я». Естественно, что опустошенное «Я» нуждается в содержании; такой человек пытается заполнить его через внешний мир – с помощью тех людей, с которыми он вступает в значимые отношения. В нашем контексте это и есть основное решение данного невротического внутриличностного конфликта.

Но что привело к тому, что система представлений человека о себе, еще не сформировавшись, оказалось сломленной? Б. и Дж.Уайнхолд (2003) приводят условия, ведущие к подавлению своего Я: жесткие и принудительные

правила; стремящиеся к совершенству, наказывающие родители; жесткие и насильно навязанные семейные роли; зависимость от алкоголя, пищи, работы, другого человека и т.д.; тяжелая атмосфера; каждый ведет себя как жертва, единственное проявление юмора – высмеивание других; отсутствие возможности уединиться, пренебрежение личными границами; один или оба родителя умственно или физически неполноценны; родители с «созависимыми» взаимоотношениями; физическое, сексуальное или эмоциональное злоупотребление ребенком в семье; родители, внушающие ложное чувство лояльности по отношению к семье; конфликты между членами семьи игнорируются или отрицаются; масса семейных секретов, противодействие посторонним; детям не разрешается проявлять сильные чувства; отсутствие единства в семье; часть семьи объединяется, чтобы злоупотреблять другими или защититься от других ее членов.

Р.Хемфелт и соавт.(2004) называют подобные условия насилием (пользуясь этим термином в более широком смысле, нежели принято считать). Они выделяют несколько видов насилия в семье в зависимости от степени очевидности, подчеркивая, что менее очевидное насилие может принести такой же вред, что и открытое. Они различают:

- Самая открытая форма - активное насилие – избиение или сексуальное насилие. Сюда относится также вербальное насилие – крики и гневные оскорбления в адрес ребенка.
- Пассивное – более сложная для осознания форма насилия. Имеет место, когда один или оба родителя заняты настолько, что остаются физически и/или эмоционально недоступными для ребенка (например, если родители трудоголики). К этой категории относятся также и родители, не проявляющие своих чувств (часто это высокоинтеллектуальные люди!). Пассивное вербальное насилие – когда на ребенка не кричат, но при этом он и не получает поддержки и одобрения. Отсутствие любви между родителями, перфекционизм, регулярная подверженность

депрессиям родителей и т.д. – так же формы пассивного насилия.

- Эмоциональный инцест – ситуация, при которой ребенок вынужден менять свою детскую роль на родительскую. Ребенок становится как бы родителем для своего родителя, в результате чего в сознании ребенка соответствующие семейные роли искажаются.
- Незавершенное дело – это дело или цель родителей, которой им не удалось достичь. В результате на ребенка делегируется функция успешного завершения дела, в котором родитель потерпел фиаско.
- Негативные сообщения – явные или неявные послания родителей с отрицательным смыслом о том, как устроен окружающий мир. Сила таких сообщений в том, что мировоззрение ребенка формируется на основе высказанных и невысказанных ответов родителей на такие фундаментальные вопросы с точки зрения развития ребенка, как: «Кто я такой?», «Что такое жизнь?», «Можно ли доверять людям?»

«Эволюционный подход» к формированию созависимости, представляемый Б. и Дж. Уайнхолд, определяет причины отказа от своего Я (и возникновения созависимости) как незавершенность определенных критических стадий развития в течение первых шести лет жизни: стадий соединения и отделения. Если процесс завершения этих стадий каким-либо образом нарушится, то человек в течение всей жизни будет вынужден нести багаж в виде процессов, с одной стороны, ведущих к завершению этих этапов психологического развития, но одновременно мешающей дальнейшему личностному прогрессу. Человек будет «прилипать», пытаясь завершить свое соединение и становясь сверхзависимым, или станет обособленным и противозависимым, благодаря попыткам завершить свое отделение, или же будет ходить по кругу между первым и вторым вариантом.

Что объединяет эти факторы и условия? Ребенок испытывает совершенно естественную зависимость от

отношения к нему родителей. Если в подобных ситуациях его потребность в любви и принятии со стороны родителей оказывается фрустрированной, то он переживает наиважнейший дефицит – дефицит любви. Человек, переживший такое «обладает утратой» и поэтому стремится возместить ущерб с помощью значимых Других, с которыми он вступает в отношения.

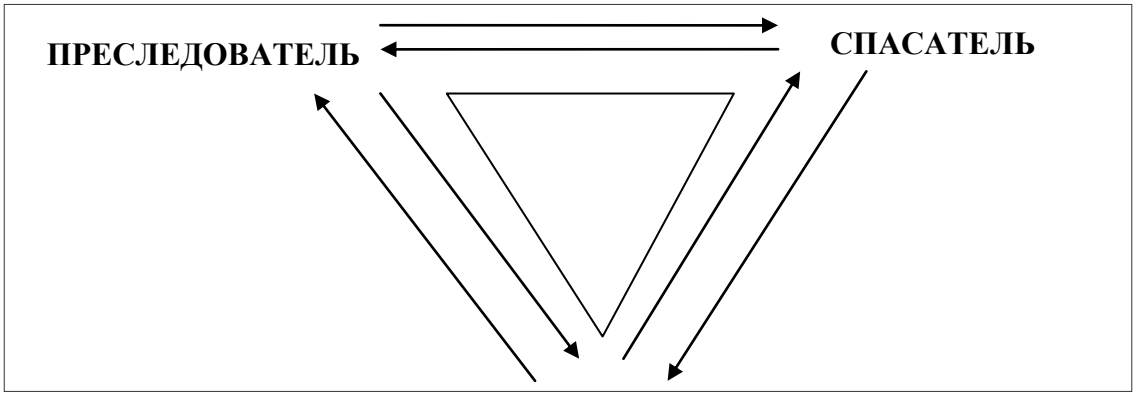
Люди, выросшие в семьях, основанных на созависимости, получают опыт, жизненный сценарий и модели поведения созависимых отношений. Созависимые родители (с «опустошенным «Я») создают семьи, представляющие собой такую запутанную, дисфункциональную и симбиотическую систему, в которой каждый ее член оказывается созависимым друг с другом. В подобной семье нет места для самостоятельности, личностной автономии и индивидуальности, психологические границы членов группы не уважаются и регулярно грубо нарушаются, каждая отдельная личность не в состоянии идентифицировать себя. Напротив, собственная идентификация и самоценность зависит от мнения и одобрения другого.

Что же удерживает такую хаотичную систему от коллапса? Один из способов заключается в том, что членами группы поддерживается иллюзия «большой дружной семьи», и этот фасад выставлен на всеобщее обозрение. В такой семье обычно не принято «выносить сор из избы». В результате индивидуальные интересы и потребности подменяются тотальной вовлеченностью в игру «счастливая семья»; жизнь в обществе оказывается ограниченной. Возникает пассивность, самодепривация и отказ от себя.

Другой способ поддержания созависимых отношений заключается в том, что все участники подобных отношений оказываются трагическим образом вовлечены в так называемый Драматический треугольник Карпмана. На углах этого треугольника находятся роли, исполняемые участниками взаимоотношений: Спасателя, Преследователя,

Жертвы. В кризисных ситуациях треугольник приходит в движение, и участники меняются ролями.

Созависимые берут на себя ответственность за зависимых близких, и, при этом, они совершенно безответственны в отношении собственного благополучия.



Драматический треугольник С. Карпмана

Решение чужих проблем дает возможность реализации невротических потребностей в любви, власти, контроле и доминировании одновременно. Удовлетворяя эти потребности, «спасатели» не замечают, что при этом лишают других людей веры в свои силы, грубо попирают их психологические границы, навязывают им свою систему ценностей и таким образом делают их *зависимыми*.

Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных. Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет; за один день можно *двадцать раз побывать то в роли спасателя, то в роли преследователя, то в роли жертвы* (Москаленко, 2008).

Созависимость колеблется в своей интенсивности, могут наступать периоды ослабления (ремиссии) и

обострения (срывы). Иногда это идет параллельно с чередованием обострений и ремиссий значимого мужчины (мужа, партнера), иногда – нет, но обострение течения алкоголизма, как правило, приводит к обострению созависимости (Москаленко, 2008).

Попробуем разобрать каждую роль по порядку. «Спасательство» означает деструктивную форму помощи, когда для другого делают нечто такое, что он сам в состоянии сделать для себя (зачастую без его просьбы и разрешения). Э. Фромм (2001) такую форму поведения называет «невротическим «альтруизмом», замечая, что при этом «альтруизм» не только не воспринимается как нечто деструктивное, но часто ощущается как искупающая черта характера, заслуживающая того, чтобы ею гордиться. «Такому «альтруисту» для себя ничего не нужно; он живет только для других и гордится тем, что считает себя не заслуживающим внимания»(с. 134). На самом же деле, совершая все свои благодеяния, Спасатель преследует совершенно иную цель, часто сам того не осознавая. Его цель – стоять «над», контролировать, манипулировать, управлять. Мы считаем, что «Спасательство» - есть ни что иное, как социально приемлемый способ контроля, который, к сожалению, постулируется в нашей культуре как высший акт самоотдачи и самопожертвования. Спасая, такой человек «убивает трех зайцев сразу»: он удовлетворяет свои невротические потребности в любви, доминировании и контроле. При этом, спасая, такой человек ставит под сомнение способность других людей самим позаботиться о себе, грубо нарушает их психологические границы, попирают их систему ценностей, навязывая свою и, в конечном итоге, делает их зависимыми. Если смотреть с позиций транзактного анализа, «Спасательство» - это нездоровые отношения, действующие по типу Родитель – Ребенок. «Спасателям» нужны несчастные и беспомощные люди, и это одна из причин, почему их партнерами зачастую становятся люди, зависимые от алкоголя и наркотиков, так как они наилучшим образом подходят для этой роли..

Следующая роль в треугольнике «спасательства» – «Жертва». Она беспомощна, несчастна и лишена желания стать успешной; нуждается в ком-то, кто будет ее спасать и защищать; всем своим поведением транслирует эту потребность. Все эти качества позволяют ей с успехом переложить ответственность на «Спасателя».

Именно роль «Жертвы» приводит в движение механизм карусели, поскольку, если бы ее не было, то некого было бы спасать. Эти свойства лежат в основе того, что «Спасатель», сделав нечто такое, что он на самом деле не хотел делать и, что не входило в его ответственность, пренебрегая при этом своими нуждами и потребностями, начинает испытывать негодование и праведный гнев. Кроме того, «Жертва», с точки зрения «Спасателя», начинает вести себя совсем не так, как ей следовало бы: она оказывается совершенно неблагодарной за оказанную ей помощь. Таким образом, «Спасатель» начинает двигаться к следующему углу треугольника – он занимает позицию «Преследователя».

Итак, «Преследователь» переполнен праведным гневом; обвиняет, критикует; поступает неоправданно жестоко; пользуется психологическими механизмами защиты вместо искренности, так как всегда ожидает нападения.

Наказанный «спасаемый» становится еще более несчастным, чем прежде. Однако далее события развиваются следующим образом: «Жертва» реагируют на гнев; часто это происходит по тому, что помощь «Спасателя» прямо или косвенно указывает ей, насколько она является неспособной и бесполезной. Теперь очередь жертвы занять место на углу «Преследователя».

На этом витке отношений «Спасатель», насытившись праведным гневом, превращается в «Жертву». Это неизбежный результат «спасательства». Однако, «Спасатель» всегда будет находиться в позиции «над» «спасаемым», даже, когда находится в позиции «Жертвы», поскольку в этот момент он чувствует в себе благородство и альтруизм.

В действительности «Спасатель» не хочет позволить «спасаемому» стать по настоящему независимым и

успешным, поскольку беспомощность Другого наполняет смыслом жизнь «Спасателя».

Именно по этой схеме выстраиваются взаимоотношения между женой и мужем-алкоголиком, родителями и химически зависимыми детьми, безответственными по отношению к своим детям взрослыми и работниками социальных служб и т.д. Сущность «спасательства» - разрушение. Спасение и забота не являются актами любви. Драматический треугольник – это треугольник ненависти. Он пестует и поддерживает ненависть к себе, он мешает свободному проявлению наших чувств к другим людям.

Другой способ поддержания такой запутанной системы как дисфункциональная семья состоит в том, что все ее члены, хотя и находятся в болезненной и подавляющей ситуации, все-таки склонны воспринимать ее как безопасную и привычную. Более того, поскольку созависимая динамика не осознается, подобные отношения могут восприниматься как сами собой разумеющиеся, или даже единственно возможные. Ребенок, выросший в такой атмосфере, может считать неблагополучие в жизни как данность и нормальное положение вещей. Став взрослым и покинув родительский дом, он может и не подозревать, что поддерживает уровень несчастья, к которому привык в детстве. Это явление специалисты описывают как комплекс «вины выжившего». Такой человек не может позволить себе стать успешнее и счастливее своих родителей, искусственно упускает возможности, предоставляемые ему жизнью, а если и пользуется ими, то находит какой-нибудь способ наказать себя за это.

Для таких людей характерен феномен «навязчивого повторения», или «инстинкт дома». Суть этого явления в том, что человек, сам того не осознавая, пытается воссоздать свое детство в настоящей жизни, то есть, став уже взрослым. Эта потребность становится компульсивной, если жизнь в родительской семье была мучительной для ребенка, даже когда он, повзрослев, не помнит об этом. Происходит это по следующим причинам:

- «Если я снова смогу пережить то, что пережил в семье своих родителей, то на этот раз смогу все исправить». Таким образом, человек возлагает на себя ответственность, которая оказывается для него не по силам: «Если я все сделаю верно, то магическим образом изменю ситуацию к лучшему». Когда этого не происходит, приходит чувство вины: «Это целиком моя вина, значит, я недостаточно старался». Отсюда вытекает следующая причина:
- «Так как это моя вина в том, что семья моих родителей была такой плохой, я заслуживаю наказания». Так формируется комплекс «вины выжившего», о котором мы уже упоминали. Но помимо неосознанного желания искупить свою мнимую вину, человек может пристраститься к своему несчастью. Некоторые авторы считают, что в результате подобного мазохистского поведения человек попадает в зависимость от эмоциональной боли, потому что начинает извлекать некоторые выгоды и, следовательно, получает удовольствие. Мы склонны считать эту точку зрения неверной. Человек действительно страдает, но это страдание так знакомо и удобно, что ситуация в целом может представляться как наиболее безопасная: «совсем как дома». Следовательно, третья причина будет звучать так:
- Стремление к знакомому и безопасному – очень мощная потребность, присущая каждому человеческому существу, которая в данном контексте заставляет вновь и вновь искать ложное спасение в том, что привычно.

Таким образом, становится ясно, почему созависимые так склонны создавать дисфункциональные отношения и попадают именно в ту ловушку, которой так стремились избежать.

Мы хотим кратко коснуться нескольких причин, которые, на наш взгляд, мешают созависимому человеку вырваться из этих разрушительных отношений.

1. Созависимость, как и все внутриличностные невротические конфликты, имеет бессознательный характер. «…невротический конфликт во всех своих наиболее существенных элементах всегда бессознателен…»

(Емельянова, с. 27). И действительно, основная проблема «созависимости» заключается именно в том, что человек не видит проблему в себе самом, а считает виновником своих проблем значимого Другого.

2. Созависимый человек не может переносить одиночества. Это происходит потому, что Его «Я» сломлено, и партнер для него является объектом, который призван компенсировать эту недостаточность до целостного «Я». И, если в случае здоровых взаимоотношений их прекращение вызывает горе, страдание и боль, но не потерю себя, то в созависимых отношениях самоидентичность партнеров подвергается угрозе, так как слишком большая часть личности зависит от другого человека, и если тот прекращает отношения, эта часть как бы уходит вместе с ним.

3. Созависимый человек как бы «настроен» на поиск партнера определенного типа (например, партнера, зависимого от алкоголя). Именно по этой причине прекращение отношений ни коим образом не решает проблему, поскольку созависимый бессознательно воспроизводит свое прошлое в бесполезных попытках избавится от того, что он отрицает на уровне сознания.

Бесспорно, что семья оказывает огромное влияние на формирование личности ребенка. Но нельзя обделять вниманием тот факт, что все мы включены в определенный социокультурный контекст, который также играет не последнюю роль в формировании и усвоении созависимых моделей поведения. Созависимость - это также и явление культуры. Созависимость в таком — наиболее широком — понимании существует на протяжении всей истории человечества, и распространена столь широко, что люди стали считать ее нормой человеческого существования, а не патологией. Более того, различные стереотипы поведения и чувствования, вызванные этим явлением, принимаются и утверждаются обществом в качестве идеала, они укореняются в культурной традиции, пропагандируются искусством и литературой.

Чтобы понять эту мысль, достаточно вспомнить об огромном количестве кинофильмов, телевизионных передач, сериалов и эстрадных песен, в которых роль и функция романтических отношений идеализирована и гипертрофированна. Чем больше пустота внутри человека, тем больше он будет искать любовь, похожую на голливудский фильм.

1.3. Созависимость или зависимость?

С точки зрения Москаленко В.Д. «созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей»(с.39). Однако наши исследования показывают несколько иную картину. Созависимый человек так поглащен своими страданиями по поводу неудобств, которые он терпит от значимого зависимого, что не замечает реальности в отношении не только себя, но значимого другого. В этом и есть парадокс ситуации. Созависимый не способен на со-бытие, т.к. слишком поглощен своим бытием в роли созависимости. Со-бытие предполагает видение и принятие в расчет личности другого. Только понимание псиологических причин зависимости значимого другого может привести к реальной помощи ему. Однако созависимый на это не способен. Он желает управлять поведением зависимого значимого другого по своим личным мотивам и для своего удобства. Созависимые на самом деле только о себе и думают. Возможно созависимость – это компенсация чего-то во внутреннем плане, некий бонус или наоборот, наказание. Поэтому созависимый человек способен долго находится в казалось бы невыносимой ситуации слишком долго.

Москаленко называет созависимость семейной болезнью, т.к. родственники зависимых от психоактивных веществ эмоционально вовлечены в эту болезнь. «Родственники не только сами страдают, но и строят такие

взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению больного». И действительно в таких семьях страдают, как и жена, так и дети и другие родственники, они все «варятся в одном котле». Созависимые родители не могут правильно воспитывать своих детей, контактировать между собой, в семье существует не здоровая обстановка. Из-за этого у детей складываются сложная и тяжелая судьба. «Взрослые дети составляют группу высокого риска множественных проблем: развития зависимости, психосоматических заболеваний, тревожно-депресивных состояний, часто они вступают в трудный брак». Москаленко В.Д. описала в своей работе закономерности жизни дисфункциональных семей, предложила программу преодоления созависимости. Она также пишет, что созависимость излечима и что исцеление приводит к хорошим отношениям в семье, росту более здорового поколения детей.

Для более ясного представления можно показать таблицу, в которой сравнивается проявления зависимости и созависимости, как мне кажется родственные явления.

Параллелизм проявлений зависимости и созависимости по В.Д. Москаленко:

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании	Мысль о близком, больном химической зависимостью, доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или другого вещества, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью
Отрицание, минимизация, проекция	"Я не алкоголик", "Я не очень много пью"	"У меня нет проблем", проблемы у моего мужа"
Рационализация и другие формы	"Друг пригласил на день рождения"	

психологической защиты		
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, стыд, страх	Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование
Рост толерантности	Увеличивается переносимость все больших доз вещества (алкоголь, наркотики	Растет выносливость к эмоциональной боли
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требует новая доза вещества, к которому имеется пристрастие	Порвав взаимоотношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления химического вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво, мыслить
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Физическое здоровье	Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы	Гипертензия, головные боли, "невроз" сердца, язвенная болезнь
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя, и др.
Отношение к лечению	Отказ от помощи	Отказ от помощи
Условия выздоровления	Воздержание от химического вещества,	Отстранение от человека, с которым

	знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация	имеются длительное время близкие отношения, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа АА	Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа Ал-Анон

Можно подвести промежуточный вывод о том, что явление созависимости является родственной зависимости, что созависимость берет начало в семье, что созависимость имеет несколько типичных социальных ролей.

1.4. Психологические истоки исследований созависимости.

Созависимые годами совершают одни и те же ошибки. Они снова и снова наступают на одни и те же грабли. Они не хотят замечать, что в жизни есть много других ролей — добрых, хороших: роль человека, который нежится на солнышке на пляже; роль человека, который тратит на себя, занимается удовлетворением своих потребностей; роль человека, который делает для себя что-то приятное. Они увлеклись болезнью близкого человека и ничего кроме нее не хотят видеть в жизни. Они имеют то, что хотят иметь, и живут той жизнью, которую для себя выбрали. И как бы они ни пытались представить себя жертвой обстоятельств, как бы ни пытались переложить ответственность на другого — он пьет, а я что могу сделать? — все окружающие видят другое. Созависимая сделала себя рабой при болезни сына или мужа и получает то, что заслужила. Но достаточно преодолеть в

себе созависимость, и все изменится к лучшему (Зайцев, 2004, с. 36).

Чувство вины есть у каждого созависимого. В речи созависимых часто присутствует долженствование: «Я должна нести этот крест», «Я должна заботиться о нем. Он же мой сын», «Я должна спасти сына (мужа)». Но всегда, когда созависимый говорит «я должен», он считает, что должен кому-то. Никогда созависимый не скажет, что должен что-то для себя. Из-за низкой самооценки и чувства вины он считает себя недостойным радости и счастья. Когда он тратит на себя или позволяет себе какие-то развлечения, он чувствует вину (Зайцев, 2004, с40).

Многие поступки созависимых продиктованы страхом, который является основой развития любой созависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т.д. Страх сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных ожиданий, предчувствий плохого. В таких обстоятельствах они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира (Зайцев, 2004, с.43).

При созависимости растет устойчивость к эмоциональной боли. Созависимые переполнены, перегружены негативными эмоциями. Созависимые отказываются чувствовать, потому что чувствовать очень больно. Та эмоциональная боль, которую испытывают созависимые, непереносима для любого здорового человека. Ни один здоровый человек такой боли не вынесет. Созависимые тренируют себя в дурном смысле, вплоть до полной анестезии к эмоциональной боли. Созависимые хотели бы радоваться жизни и быть счастливыми, но предпочитают испытывать одни и те же негативные чувства. Они просто не желают замечать, что божий мир красив, богат и удивителен. У них нет на это времени. Созависимые чрезвычайно заняты другим, «важным», на их взгляд, делом. Все их внимание сосредоточено на проявлениях болезни. Понимая, что муж (сын) не способен контролировать свое

поведение, они берут ответственность за его трезвость на себя. Желание удержать мужа (сына) от выпивки становится главной и единственной целью их жизни. Но, пытаясь контролировать его, они перестают контролировать себя.

Созависимые беспочвенно верят, что в состоянии контролировать все. Они пытаются контролировать хаос болезни и вступают в неравную битву с «ветряными мельницами». Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше они ее контролируют, ошибочно думая, что могут сдерживать пьянство близкого, контролировать восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Созависимые уверены, что лучше других знают, как должны развиваться события и как должны вести себя другие члены семьи. Они не позволяют другим быть самими собой, а событиям протекать естественным путем. Для контроля над другими созависимые используют разные средства — угрозы, уговоры, принуждение, советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих — «Муж без меня пропадет». Они пытаются контролировать вещи, которые совершенно не поддаются контролю со стороны.

Невозможность достичь цели созависимые расценивают как собственное поражение и утрату смысла жизни. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или больных химической зависимостью. В бесплодной, ненужной и даже вредной борьбе они растрачивают себя эмоционально, энергетически и физически. Болезнь прогрессирует и сама начинает контролировать жизнь созависимых, распоряжаясь их временем, самочувствием, ресурсами и прочим.

Собственное поведение созависимых вытекает из убежденности, что именно они ответственны за мысли, чувства, поступки других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие и даже за их судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, но при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия. А своя-то жизнь идет вкривь и вкось. Созависимые плохо

питаются, плохо одеваются, плохо спят, не посещают врача, не удовлетворяют собственных потребностей. Все это дает им основание чувствовать себя нужными и незаменимыми. Взвалив на себя непосильную ношу, созависимые утрачивают контроль над своими чувствами, над своим поведением и над всей своей жизнью.

Поведение созависимых становится навязчивым и определено стремлением к установлению новых деструктивных отношений (Зайцев, 2004, с. 45-47).

1. 5.О функциональных и дисфункциональных семьях.

К. Хорни, подчеркивала важность влияний окружающей среды на формирование неврозов в детстве, то есть где и при каких условиях растет ребенок. Она писала: «Ребенок может оказаться в ситуации, которая угрожает его внутренней свободе, непосредственности, чувству защищенности, его уверенности в себе, то есть самой сердцевине его психологического существования. Он чувствует себя изолированным и беспомощным, и, как результат, его первые попытки установить отношения с другими людьми определяются не его действительными чувствами, а стратегической необходимостью... Фундаментальные черты, которые развиваются на этом этапе, могут быть кратко охарактеризованы как отчуждение от себя и других людей, чувство беспомощности, всепроникающее чувство тревоги и враждебная напряженность в человеческих взаимоотношениях...»(Хорни,1997, с.211). Ведь именно это и создает мир таков, какой он есть. Е.В.Емельянова автор книги «Кризис в созависимых отношениях» писала, что при неверном воспитании ребенка родителем он испытывает дефицит в любви. Из-за этого ребенок становится не полноценным и ждет любви от других людей. Она выделяет

четыре основных способа для заполнения пустующей оболочки Я с помощью использования значимого Другого:

1)Любовь через отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера. Человек, строящий отношения по такому принципу, полностью отказывается от своих устремлений, целей, потребностей, растворяясь в партнере. Он всем поведением показывает: «Я - часть Его; без Него Я ничто; Он - умнее, талантливее, лучше». Таким образом, он перенимает у партнера ценности, мировоззрение, взгляды и даже систему представлений о себе. И делает это без критики и осуждения. В таких отношениях партнер играет роль Родителя, отношением которого заполняется пустующая «оболочка» Я. Созависимый в таких отношениях стремится стать частью чего-то большего, чем он сам и обрести свою целостность в связи с той силой, которой он подчиняется.

2)Любовь через поглощение психологической территории партнера, через лишение его суверенитета. В этой ситуации человек считает: «Он без меня пропадет, не справится со своими проблемами. Я умнее и сильнее, Я знаю как для Него лучше. Я живу для Него». Поведение такого человека управляется его Сверх-Я, и будет считаться удовлетворительным, только если роль контролирующего опекуна будет исполняться идеально. В этом случае роль Родителя играет сам созависимый, и его партнер должен всем поведением оправдывать такое поведение, исполняя роль опекаемого Ребенка. Любая самостоятельность партнера будет представлять опасность для возведенной системы представлений о себе. Ответственность за жизнь партнера принимает на себя созависимый.

3)Любовь через абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта. Лозунг такого человека: «Я - властелин, Он мой раб. Я должен обладать абсолютной властью над ним и делать с Ним все что захочется. Он - моя вещь». В данном случае возможны два варианта:

1.Такой человек проецирует свое ущербное Я на партнера и пытается заполнить его собственными представлениями о своем Идеальном Я. А так как у партнера структура Я занята, то ее надо разрушить. Он может делать это жестоко и открыто или даже исподволь с помощью манипуляции.

2.Разрушение другого ради самого процесса разрушения. Человек делает то, что когда-то сделали с ним, и получает от этого удовольствие. Процесс разрушения дает ему возможность понять, что он не единственный с кем так обошлись, во-вторых, что он имеет власть над окружающими и, в-третьих, разрушая партнера и при этом, удерживая возле себя, он чувствует себя человеком сильным и значимым. Ответственность за жизнь партнера несется только номинально; в реальности же партнер используется.

4)Любовь через отражение в значимом Другом. В данном случае декларируется следующее: «Любить Его - тяжкая ноша. Но Я вынужден это делать, чтобы все время слышать подтверждения того, что Я необыкновенный человек. Он должен восхищаться мной, каждый раз добиваться моего расположения и постоянно выражать мне свою любовь». Партнер используется в качестве зеркала, которое должно отражать Идеальное я, в действительности же обозревая перед собой пустоту. Партнер должен вести себя таким образом, чтобы заполнить опустошенное Я своей любовью и восхищением. Ответственность за свое благополучие, таким образом, перекладывается на партнера. Иначе говоря, партнер делегируется роль слепого обожателя и идолопоклонника.

Е.В.Емельянова приводит общие черты, характерные для детей, которые выросли в подобных семьях:

- считают, что должны удовлетворять потребности своих родителей, и при этом ожидают, что их потребности будут удовлетворять другие люди;

- учатся извлекать выгоды из деструктивных отношений и обучаются манипулятивному поведению;

- пытаются подчинить себе других, открыто доминируя или манипулируя;

- не умеют дифференцировать свои чувства и не понимают их происхождения;

- наполнены страхом, тревожны и неуверенны в себе;

- если они подвергаются мучениям, то сами могут впоследствии мучить себя и других;

- им свойственно переживание собственной ненужности, беспомощности и одиночества;

- они никому не доверяют и не уважают окружающих;

- они раздражительны, депрессивные и не умеют строить отношения с другими людьми (5).

Итак, можно сделать вывод о том, что созависимые родители воспитывают созависимых детей тем самым, создавая как бы замкнутый круг внутри семейных отношений. Такие дисфункциональные семьи в будущем приводят к закрытию пути для внутри личностного роста и тяжелой судьбы для своих детей. Конечно, стоит отметить, что родители не хотят причинить зла своим детям, а скорее на оборот стараются вырастить своих детей умными, красивыми и богатыми. Они искренни, верят в то, что если чаще хвалить ребенка или поощрять его, то это приведет к плохим последствиям. Я думаю, что создание семьи и воспитывание детей это искусство, которое присуще далеко не многим и ему нужно учится всю жизнь!

1. 6. Формы воздействия и помощи.

Существует ряд способов воздействия на людей с созависимостью. Это:

а) группы самопомощи (self-help groups). Таких групп - три:

- анонимные алкоголики или анонимные наркоманы (Al-Anon, Nar-Anon);

- анонимные «взрослые дети»(Adult Children of Dysfunctional Families, ACA);

- анонимные группы для созависимых (Co-DA);

Каждая из групп самопомощи основаны на принципах, разработанных в программах Сообщества Анонимных Алкоголиков «Двенадцать ступеней» и «Двенадцать традиций»(Twelve Steps, Twelve Traditions), созданных как основа их оздоровительной программы.

Все они похожи в основном, но каждая из них сконцентрирована на определенных особенностях, учитывая специфику контингента. Так, для Co-DA основной целью является освобождение от ненужной (излишней) боли и страдания в любых взаимоотношениях, прошлых или текущих.

Мы изложим только основные принципы их программы. В рамках Co-DA не должно быть какой-либо группы людей, сделавших своей профессией излечение от созависимости. Не должно быть никаких вступительных и членских взносов, расходы должны покрываться из добровольных пожертвований. Анонимность обязательна при всех контактах с прессой, радио и кино. Никто не может быть исключен из группы. Ни при каких обстоятельствах не поддерживать что-либо, объединяться с кем-либо или вступать в какие-либо общественные дискуссии.

Такова суть двенадцати традиций любой из трех групп самопомощи.

Встречи бесплатные и длятся около 1 часа. Количество людей варьируется от 2 человек (редко) до 50 и более. Секретарь обычно читает приамбулу и представление, затем члены группы делятся индивидуальными историями, опытом, силами и надеждами. Люди обычно не называют фамилий и таким образом все встречи анонимны. В таких встречах профессионалы не принимают участие. Встречи проходят еженедельно или чаще. Рекомендуется долговременное посещение группы (несколько лет).

«Перекрестная беседа» или обратная связь обычно обескураживает. Это отличие от групповой терапии, где предполагается терапевтическая помощь от обратной связи, которая достигается лидером группы, обсуждениями опыта

излечения других членов группы. Поскольку сами члены “не дают” обратной связи на этих встречах, они оказывают невербальную поддержку в форме осознания, свидетельства и констатации, и часто некоторую неформальную обратную связь после встречи. Эти двенадцати-ступенчатые программы часто включают сопереживание, опознавание, членство, структуру программы, руководство и работу. Очень полезно иметь поручителя (спонсора). Этот человек должен быть того же пола и иметь больший опыт лечения, чем новый член Сообщества, и кто-то, с кем созависимый чувствует себя комфортно. Он выступает в роли помощника в работе по двенадцати-ступенчатой программе.

Групповая терапия - это интенсивно развивающаяся в настоящее время форма психотерапевтического воздействия. Проводится обычно в группах в составе 7-10 человек. Частота занятий - еженедельно по 1,5 - 2 часа. Посещение платное. Программа может быть кратковременной (шесть месяцев - до одного года) или долговременной (от 3 до 5 лет), и фокусируется на разрушающих особенностях созависимости.

В отличие от групп самопомощи, здесь обязательно присутствие профессионального психолога или психотерапевта. Работа в таких группах требует мужества, отваги, терпения и упорства. Некоторые основные принципы работы в групповой терапии включают:

- Принятие серьезных обязательств использовать групповую терапию как основную часть полной программы. Мало «просто попробовать». Эксперты говорят, что это самая эффективная помощь для созависимых.
- Сохранение баланса в группе. Не следует говорить слишком быстро или слишком много и сразу. Необходимо посетить групповую терапию по крайней мере две недели, прежде чем активно включиться в ее работу; научиться говорить от первого лица; стараться говорить в группе о своей душевной жизни открыто и искренне.

- Четырьмя основными стадиями эволюции работы в группе являются: учиться доверять, рискнуть говорить с собственной позиции, работа и прекращение.

В каждой групповой сессии существует несколько динамик. В эту включено: работа, осуществление обратной связи, процесс и удовлетворение. Под «работой» понимается разговор о своих беспокойствах, проблемах, трудностях, конфликтах и т.д.

Считается очень полезным сочетание групповой терапии с индивидуальным психотерапевтическим лечением или консультированием. Желательно, чтобы терапевт по меньшей мере каждые три-четыре месяца встречался для беседы с лидером групповой терапии, чтобы быть в курсе необходимой информации, идей и динамики. Такое взаимодействие терапевтов очень полезно.

Группы самопомощи и групповая терапия не единственные возможности для лечения созависимости. Также может быть полезной **индивидуальная психотерапия.** Во встрече участвуют всего два человека: психотерапевт и клиент. Лечение платное. Частота встреч по расписанию, продолжительность - 30-50 минут. Возможна работа по краткосрочным и долгосрочным программам. Длительность лечения - по необходимости.

Вот несколько показателей, свидетельствующих о необходимости индивидуальной психотерапии или консультирования:

-необходимость большего времени для лечения, чем в групповой терапии или других программах;

-человек все еще не чувствует удобным разговор о личных проблемах в групповой терапии. Например, о сексуальных отношениях, инцесте, о слишком доверительных вопросах или нечто подобное;

-человек чувствует себя каким-либо образом блокированным в групповой терапии или в других группах и считает, что барьер находится не только вне группы, но и внутри ее;

-клиент просто хочет работать индивидуально.

Ассоциации и учебные группы могут состоять из нескольких сессий, где терапевт, консультант или учитель представляют дидактический материал о созависимости. Они могут включать также несколько экспериментальных упражнений или несколько коротких групповых игр. Поскольку участие в этих группах не предполагает полного выздоровления и не является формальной групповой терапией, эти сессии могут быть полезны как познавательный процесс и начало научения лечиться общаясь с другими. Группы могут быть большими или маленькими. Продолжительность встреч варьируется. Платные. Краткосрочные.

Другой формой такого опыта могут быть **курсы, конференции и мастерские**. Посещение, просмотр по телевизору или прослушивание на пленках - все это может служить познавательной помощью в выздоровлении. Главная опасность здесь: не включиться в чувства и переживания учителя, лектора и др. Не надо искать ответы в них или через них. Надо учиться на их историях, а не переживать чужое как свое.

Еще один метод - **краткосрочное интенсивное** лечение.

Группа, в составе от 10 до 30 человек. Встречается один раз.

Посещение платное. Может быть полезно при определенных обстоятельствах. Например:

- недостаточно встреч при групповой терапии;
- по желанию при объяснении причин;
- продолжающиеся трудности с осознанием и выражением своих чувств при работе по программе и др.

Надо отметить, что в последнее время в нашей стране актуализировался вопрос помощи людям при созависимых состояниях. Буквально за последние десять лет было защищено ряд диссертаций на эту тему (Гусев, 2006; Назаров, 2003; Раклова, 2006; Яцышин, 2003) и издано несколько книг (Емельянова, 2004, Зайцев, 2004; Манухина, 2009; Москаленко, 2004). Так, например, в диссертационном

исследовании Гусева И.Ю. (2006) определены индивидуальные и групповые средства становления идентичности созависимости личности, позволяющие снизить уровень созависимости. Доказана определённая эффективность психологических средств коррекции идентичности созависимои личности индивидуальными (Эриксоновский гипноз, рефрейминг, реймприйтинг) и групповыми (социально-психологический тренинг, рациональная психокоррекция, гипнотерапия) средствами коррекции.

РАЗДЕЛ 2. СОЗАВИСИМОСТЬ КАК ВОПЛОЩЕННАЯ ФОРМА БЫТИЯ.

Созависимость – одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Созависимость характерна для 98% взрослого населения и является источником большей части человеческих страданий.

2.1. Проблемы и методы диагностики.

Как же определить созависим ли человек? Нужна ли ему помощь? В англоязычной литературе предложены несколько опросников для определения наличия и степени созависимости в структуре личности. В последнее десятилетие в русскоязычной литературе, посвященной этой проблеме, появились их переводы. Однако следует заметить, что они направлены на определение созависимости от алкоголиков или наркоманов (Емельянова, 2004; Москаленко, 2004; Шорохова, 2002), мы же рассматриваем это явление в более широком контексте. Кроме того, ни в иностранной, ни в отечественной литературе не приводится описание по адаптации какого-либо опросника к русской культуре. Даже те опросники, которые используются авторами научных исследований не приводят никаких данных о стандартизации ни одного опросника на выявления созависмости.

Для адаптации были выбран опросник, созданный Сообществом Анонимных Созависимых (CoDA), предназначенный для определения наличия признаков созависимости. Опросник состоит из 38 утверждений, которые надо оценить в категориях “всегда”, “обычно”,

“часто”, “иногда” или “никогда”. Больше четырех ответов “всегда”, “обычно” говорит о необходимости обратиться в группу анонимных созависимых. На предварительном этапе мы опробовали различные переводы высказываний на русский язык. Каждый вариант переводов предлагался испытуемым, с которыми после диагностики проводилась устная беседа с целью определения понимания инструкции и высказываний, а также для проверки степени комфортности при выполнении задания. Далее с помощью трех независимо работающих переводчиков был создан окончательный вариант перевода опросника на русский язык. Тексты высказываний на русском языке, с одной стороны, были максимально подобны содержанию оригинала, а с другой стороны, в них использовались привычные, распространенные в нашей культуре дескрипторы. Выборка для стандартизации русскоязычного варианта составляла 35 человек (мужчины и женщины, в возрасте 20 – 35 лет). Испытуемые не получали никакой предварительной информации о понятии созависимость. При адаптации мы стремились сохранить все особенности англоязычного оригинала.

Опрос осуществлялся на добровольных началах, в групповой форме. Результаты показали, что всех испытуемых можно назвать созависимыми. Это значит, что каждый респондент отметил словами «всегда» и «обычно» более четырех высказываний. Однако у каждого испытуемого были отмечены разные высказывания. Обработка результатов показала, что индивидуальные особенности личности, определенные черты характера играют важную роль в том, что именно актуализирует созависимость в процессе взаимодействия в социуме. Мы предположили, что на процесс актуализации могут влиять типологические особенности личности.

На следующем этапе исследования была поставлена задача проверить, есть ли взаимосвязь психологического типа личности с теми высказываниями, которые отмечаются наиболее высокими балами (что и дает диагностику:

созависимый). В результате анализа и адаптации опросника в русском варианте осталось 33 вопроса, каждый из которых надо было оценить по десятибалльной шкале.

В выборку были включены студенты гуманитарных и естественнонаучных факультетов (386 человек), мужчины и женщины, в возрасте 19 - 45 лет. Испытуемым был предложен для заполнения следующий протокол:

ПРОТОКОЛ

ФИО_____ Возраст_____ Пол_____ Образование_____

<u>Инструкция:</u> Оцените каждое высказывание по степени соответствия вашему поведению в категориях от 1 до 10 (где крайние позиции означают: 1 - совершенно не про меня, 10 – точно про меня).

1. _____Я должен быть “нужным”, чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми.
2. _____Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения.
3. _____Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное.
4. _____Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им.
5. _____Я акцентирую все свое внимание на заботе о других.
6. _____Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе.
7. _____Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них.
8. _____Я думаю о том, как себя чувствуют другие.
9. _____Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят.
10. _____Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации.
11. _____Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям.

12._____Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают.
13._____Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие.
14._____Я прошу о помощи и сочувствии к себе только когда я болен, да и то неохотно.
15._____Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь.
16._____Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют.
17._____Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других.
18._____Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент.
19._____Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри.
20._____Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение.
21._____Мне трудно принимать решения.
22._____Я боюсь быть обиженным или отвергнутым.
23._____Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств.
24._____Я очень восприимчив к чувствам других.
25._____Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства.
26._____ Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные.
27._____Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки.
28._____Все, что я чувствую, думаю или говорю - недостаточно хорошо.
29._____ Я перфекционист.
30._____Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации.
31._____Я не люблю просить о помощи и об одолжениях.
32._____Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят.
33.___Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих.

Методы обработки и анализа данных. Для обработки данных был использован статистический пакет STATISTICA 7.0.

Проверка надежности опросника. В данном исследовании проверялась одномоментная и ретестовая надежности опросника.

Ретестовая надежность шкал опросника определялась путем расчета коэффициента корреляции Спирмена между данными двух опросов, проведенных с интервалом в один год. Критерием одномоментной надежности служил коэффициент Кронбаха (α).

При проверке *тест-ретестой надежности* была получена высокая ретестовая надежность шкалы опросника. Таким образом, имеются основания для вывода о том, что такой конструкт как созависимость личности достаточно устойчив во времени.

Оценка внутренней консистентности опросника. В первоначальном варианте опросник состоял из 38 вопросов. После проведенной проверки *согласованности отдельного пункта с суммарным баллом* выяснилось, что пункты вопросов опросника «Я очень искусен в определении чувст других людей», «Я обижаюсь, когда другие люди не дают мне помочь им», «Я совершенно не могу видеть боль другого человека», «Я использую секс для одобрения и принятия себя», «Я воспринимаю себя только в исключительно бескорыстном служении другим для их благополучия», «Я чувтвую вину за поступки и мысли другого человека» показали малую связь с суммарным баллом по шкале и поэтому были исключены из общего списка.

Проведенный анализ показал достаточно высокую консистентность шкалы окончательной версии опросника, включающей 33 высказывания. При дальнейшей процедуре анализа и обработки данных использовался окончательный вариант опросника, представленный выше.

Проверка внешней валидности. Для *проверки внешней валидности* опросника созависимости были использованы: Тест на уверенность в себе Ромека, тест на выход из

конфликтной ситуации Томаса, тест на диагностику уровня самоуважения Розенберга, тест эмпатии Бойко, тест на измерение уровня тревожности Спилберга.

Проверка корреляционных связей между шкалами опросников осуществлялась с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты корреляционного анализа. Общий высокий бал созависимости положительно коррелирует с показателем эмпатии ($r=0,74$ при $p<0,05$) и с показателем приспособления по тесту Томаса ($r=0,64$ при $p<0,05$). Это значит, что чем выше степень созависимости у наших респондентов, тем эмпатичней они себя проявляют в жизни, и тем с большей готовностью они приспосабливаются к ситуации. И, действительно, созависимый человек боится конфликтов со значимым другим и поэтому, чтобы избежать излишней напряженности, подстраивается под ситуацию. Его собственное мнение спрятано где-то глубоко, и никто не знает какое оно. Обычно такие люди стараются успокоить другого сохранить отношения.

Теперь рассмотрим значимые корреляции каждой из методик с некоторыми вопросами опросника созависимости.

*Тест на уверенность в себе Ромека***.** Уверенность в себе определяют как свойство личности, главное для которой - позитивная оценка собственных навыков и способностей**.** Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги и т.д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей. У созависимого человека не только отсутствует, как правило, позитивная оценка своих поступков и мыслей, но и также нет положительного отклика от значимых других. Позитивные оценки наличия, "качества" и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение. Однако, позитивные оценки собственного поведенческого репертуара предполагают

наличие некоторого поведенческого "фундамента" этих оценок. Неуверенность характеризуется негативной оценкой результатов действий. Таким образом, установки по отношению к собственной персоне, самооценки человека решающим образом влияют на поведение человека, формируют тип уверенного или неуверенного поведения.
Назначение данного теста - дать представление об уверенности в себе как социально-психологической характеристики человека. Оценка представлена в виде трех шкал: шкалы общей уверенности в себе, шкалы социальной смелости и шкалы инициативы.

Наше исследование показало, что оценки по шкале общей уверенности в себе значимо связаны с оценками высказывания №16 опросника созависимости ($r=-0,61$ при $p<0,05$). Чем меньше человек старается объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют, тем более он в себе уверен. Оценки по шкале социальной смелости положительно коррелируют с оценками на 10-е высказывание опросника созависимости ($r=0,58$ при $p<0,05$): чем более респондент спокоен и эффективен в чьей-либо критической ситуации, тем более он социально смел. Что касается оценок шкалы инициативы, то положительно связаны оценки высказываний №14 «Я прошу о помощи и сочувствии к себе только когда я болен, да и то неохотно» и №19 «Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри» (соответственно $r=0,70$ и $r=0,67$ при $p<0,05$), а отрицательно с высказываниями №10 «Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации» и №33 «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих» (соответственно $r=-0,68$ и $r=-0,78$ при $p<0,05$).

Тест решения конфликтной ситуации *Томаса* предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации (в России тест адаптирован Н.В. Гришиной). К.

Томас выделил 5 способов решения конфликтной ситуации: соперничество, приспособление, компромисс, избегание и сотрудничество.

"Соперник" почти всегда и во всем непреклонен. Этот человек будет настаивать на собственной точке зрения. Он будет настойчиво стремиться добиться своего и настаивать на собственном понимании. Эти качества положительно связаны с высокими оценками высказываний №30 и №31 опросника созависимости (соответственно $r=0,55$ и $r=0,64$ при $p<0,05$). Они готовы долго оставаться в дискомфортной ситуации, лишь бы не просить о помощи.

Стиль «сотрудничество» - это наиболее учитывающий интересы обеих сторон. Оценки отрицательно коррелируют с высказыванием №14 «Я прошу о помощи и сочувствии к себе только когда я болен, да и то неохотно»($r=-0,68$ при $p<0,05$) и положительно с оценками высказывания №33 «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих» ($r=0,68$ при $p<0,05$). Такие люди готовы просить о помощи исключительно при болезни и ради сотрудничества со значимым другим могут изменить свое мнение.

Компромисс - одна из самых популярных форм стиля поведения в конфликтной ситуации. Почти не уступая своих позиций, но в то же время находя общие точки соприкосновения с оппонентом, человек владеющий стилем поведения "компромисс" вполне способен находить конструктивные решения поставленных задач. Такие люди дают возможность другому остаться в чем-то при своем мнении, если им также идут навстречу.

Ведущий стиль поведения в конфликтной ситуации – приспособление. Это значит, что человек не любит конфликтов, поэтому, чтобы избежать излишней напряженности, подстраивается под ситуацию. Его собственное мнение спрятано где-то глубоко, и никто не знает какое оно. Обычно в споре такие люди занимают нейтральную позицию. Стараются успокоить другого, и главным образом сохранить отношения, и избежать

неприятности для себя. Оценки этой шкалы отрицательно коррелируют с оценками высказываний №12 «Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают» и №20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение» (соответственно r= -0,64 и r=-0,61 при p<0,05); положительно с №6 «Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе» (r=0,66 при p<0,05). Им не важно, что подумают о них другие, они не любят давать советы, но тем не менее полагают, что значимые другие не способны позаботиться о себе вполне адекватно.

Особенно надо отметить, что статистически значимых корреляций со стилем избегания не было выявлено на этой выборке. Возможно, это объясняется довольно молодыми испытуемыми, принимавшими участие в нашем исследовании.

Диагностика уровня самоуважения испытуемого Розенберга. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей. В нашем исследовании выявилась отрицательная корреляция с оценками высказываний №11 «Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям» (r=-0,56 при p<0,05) и №23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств»(r=-0,55 при p<0,05).

Диагностика уровня эмпатических способностей Бойко. Чем выше уровень эмпатии, тем выше оценки созависимости. Положительные корреляции выявлены с более половиной высказываний из опросника созависимости. Отдельно хочется отметить высказывание №24 «Я очень восприимчив к чувствам других» (r=0,83 при p<0,05). Это высказывание содержит в себе эмпатический элемент.

Тест на тревожность Ч. Д. Спилбергера. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным. Измерение тревожности как свойства личности особенно

важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта (особенно созависимого). Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Оценки состояния тревожности у наших испытуемых отрицательно оказались связаны с оценками высказываний № 3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное» и №12 «Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают» (соответственно $r=-0,54$ и $r= -0,53$ при $p<0,05$). Чем выше уровень тревожности, тем меньше наши респонденты доверяют значимым другим и тем менее склонны давать советы, когда их не спрашивают.

Подбор этих методик был не случаен. Они измеряют те качества личности, которые в различных литературных источниках выступают в роли конструктов созависимости. Мы же полагаем, что они могут способствовать актуализации созависимого поведения в определенных ситуациях.

Основываясь на выше изложенных результатах, можно говорить о том, что опросник на определения профиля созависимости выдержал проверку на внешнюю валидность.

Корреляционное исследование на валидность опросника привело нас к пониманию, что общая оценка по всем вопросам не дает нам полного представления о наличии симптомов созависимости. Основная доля испытуемых

набирает средний бал, но при этом, часто дает очень высокие оценки некоторым высказываниям.

При изучении валидности ответы испытуемых (396 человек) факторизовались методом главных компонент с последующим веримакс-вращением. На этом этапе было выделено 11 факторов. Основных - пять (с высоким процентом объясненной дисперсии).

Фактор 1

№16. Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют (0,70)

№17. Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других (0,70)

№12. Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают (0,66)

Фактор 2

№20. Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение (0,75)

№22. Я боюсь быть обиженным или отвергнутым (0,75)

№21. Мне трудно принимать решения (0,54)

Фактор 3.

№2. Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения (-0,79)

№26. Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные (0,51)

Фактор 4.

№8. Я думаю о том, как себя чувствуют другие (0,75)

№5. Я акцентирую все свое внимание на заботе о других (0,67)

№24. Я очень восприимчив к чувствам других (0,55)

Фактор 5.

№32. Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят (0,82)

№31. Я не люблю просить о помощи и об одолжениях (0,62)

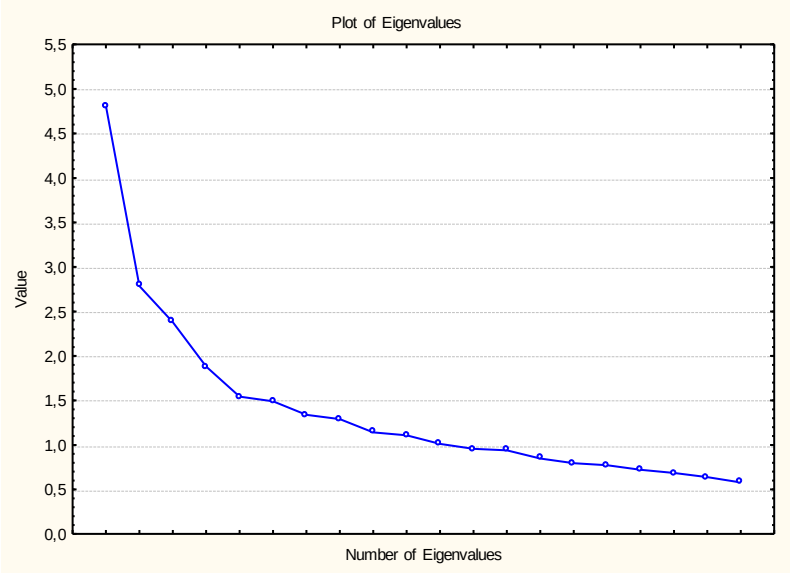


График факторизации опросника на созависимость.

Таким образом, мы видим, что оценки каждого испытуемого в процессе исследования дают созависимость определенной структуры. В процессе нормирования опросника, мы обнаружили, что суммирование оценок ***неправильно.*** Более правильно давать профильную характеристику.

Обработка результатов с целью нормирования опросника показала, что индивидуальные особенности личности, определенные черты характера играют важную роль в том, что именно актуализирует созависимость в процессе взаимодействия в социуме. Мы предположили, что на процесс актуализации могут влиять типологические и индивидуальные особенности личности.

*2.2. **Экзистенциальные корни созависимости***

Изучение созависимости имеет высокую практическую значимость, так как созависимость представляет собой состояние, приводящее к деформации духовной, психической и физической сферы. При созависимости эта деформация выражается в том, что человек становится неспособным к близким, интимным отношениям, чувство любви

подменяется тотальной поглощенностью личностью другого, что, в конце концов, приводит к развитию чувства безнадежности и ненависти к самому себе и к близким людям.

На наш взгляд, основополагающая характеристика, которая детерминирует все остальные, есть отказ от своего «Я» и потеря «самости» созависимого. Это тот фундамент, без которого невозможно научиться брать на себя ответственность за свои действия, быть независимым и психологически автономным, выражать свои чувства и эффективно справляться со страхом и тревогой, удовлетворять свои потребности, выработать свою систему ценностей и т.д. Но самое главное, отказываясь от своего «Я», невозможно испытывать здоровое чувство любви к себе, которое предполагает адекватное отношение к себе, а также уважение и самопринятие себя как уникальную и целостную личность.

Созависимость - это также и явление культуры. Все мы включены в определенный социокультурный контекст, который также играет не последнюю роль в формировании и усвоении созависимых моделей поведения. Созависимость в таком — наиболее широком — понимании существует на протяжении всей истории человечества, и распространена столь широко, что люди стали считать ее нормой человеческого существования, а не патологией. Более того, различные стереотипы поведения и чувствования, вызванные этим явлением, принимаются и утверждаются обществом в качестве идеала, они укореняются в культурной традиции, пропагандируются искусством и литературой.

За большинством частных психологических трудностей в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые) экзистенциальные проблемы – проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы «Кто я есть? Что есть этот мир? Каково мое место в этом Мире?» и т.д. Мы полагаем, что причины

возникновения со-зависимости могут быть объяснены с позиций философии экзистенциализма.

Философия экзистенциализма явилась ярким выражением кризиса современной культуры, внутренние противоречия которой обусловили разнообразные варианты экзистенциализма - от религиозной формы до атеистической. Немецкий и французский экзистенциализм не выдержали исторической проверки: вторая мировая война показали не только слабые места этой философии, но и ее полное бессилие. Выставляя проблему человека и его свободы как главную и фундаментальную проблему философии, экзистенциализм, по существу, не только не решил этих проблем, но и оказался теоретически и практически несостоятельным.

Вместе с тем философы-экзистенциалисты внесли весомый вклад в развитие философской мысли, общечеловеческих ценностей. Характерной особенностью их творчества является то, что они обозначили проблему человека в тесной взаимосвязи с его повседневной жизнью. Вот почему в их работах столь серьезное внимание уделяется изучению этики, эстетики, антропологии, этнографии, психологии. Именно поэтому в основе историко-философских трудов экзистенциалистов лежит не просто исторический, академический интерес к «чистому» знанию, а делается попытка обосновать их значение для современности.

Несмотря на различие в их взглядах на историю философии и в используемых методологических приемах, их объединяет то, что они разделяют и развивают гуманистические воззрения на мир и человека, на его место и роль в познании и в современном мире. В разнообразии методологических построений и принципов главной ведущей проблемой оказывается, в конечном итоге, проблема человека, через экзистенциальную трактовку которого осмысливаются и историко-философские концепции прошлого. В этой связи трудно не согласиться с Н.Бердяевым, который считал, что «невозможно отделить

философское познание от совокупности духовного опыта человека, от его религиозной веры.... Философствует и познает конкретный человек, а не гносеологический субьект, не отвлеченный универсальный дух»(Бердяев,1991, с.105).

2.2.1.От Дильтея и Хайдеггера до Ясперса и Ортеги

Разработанный Дильтеем методологический подход состоит в постоянном взаимодействии «переживания» и «понимания» и опирается на «описательную психологию» и герменевтику. Описательная психология, которую Дильтей противопоставлял обычной психологии, это наука описывающая и расчленяющая внутреннюю сущность душевной жизни. Она должна изучать психические структуры, познавать психические явления и их связи, вытекающие из нашей внутренней жизненности, и, таким образом, понимать смысл психических актов, который скрыт от самой личности. По Дильтею герменевтика - это учение об истолковании психических процессов. Она рассматривалась им как основной метод «наук о духе» и противопоставлялась рациональному познанию. Как считал Дильтей, для того, чтобы понять историю философии, нужно уяснить себе сущность самой философии. Это понятие он выводит из внутреннего психического понимания индивидуума.

Дильтей выступал против понимания истории философии как целостной системы, проявляющейся в историческом развитии философского познания и имеющей объективное основание. В то же время он был сторонником системности философии. По Дильтею, систематизация философских идей основывается не на объективном историческом развитии, а коренится в субъективном мире личности философа, в определенной форме философского мировоззрения. Поэтому, считал он, системы философии должны выводиться не из истории философии, а из биографии мыслителей.

Современные экзистенциалисты часто приводят это определение предмета и задач историко-философской науки,

считая, что Дильтей радикально отмежевался от историчности и последовательности в развитии философской мысли прошлого, от объективности истории философии даже в идеалистическом ее понимании, выдвинув на первый план принцип иррационалистического субъективизма. Привлекательной оказалась и идея Дильтея о том, что в истории философии нет никакой преемственности философских знаний, а есть лишь «анархия философских систем», при которой одна философия опровергает другую и не в состоянии доказать свою непогрешимость.

Чтобы понять историю философии по Дильтею, нужно подходить к ней с позиции «философии жизни». Этот мир психических переживаний, мир человеческого духа является «историческим сознанием». В ходе этого исторического рассмотрения мы как бы поднимаем пласты наслоений прошлого - мифологические, религиозные, метафизические - и постепенно проникаем в сущность самого человека.

В своей историко-философской концепции Хайдеггер исходил из субъективистского учения об историческом знании Дильтея и ницшеанского нигилизма. Вслед за Ницше он идет по пути противопоставления философии наукам и отрицает всякую научность философии. Достигается вершина духовной путаницы, когда возникает мнение, что будто бы можно обосновать метафизические положения и воззрения «научным познанием», в то время как научное познание возможно лишь на основе другого рода более высокого и более строгого знания о действительности как таковой. (Кон, 1959).

С позиций отрицания научности философии Хайдеггер рассматривал всю прежнюю, более чем двухтысячелетнюю историю философии. По Хайдеггеру вся предыдущая философская мысль была метафизикой, всегда сосредотачивающей свое внимание на «бытие сущего». Она рассматривала мир по принципу “субъект-объект”, а самого человека представляла не как «бытие в себе», а как «бытие сущего», отождествляя его с «мыслящей вещью». Она не ставила вопроса о «подлинном бытии» человека, его

экзистенции. Истинная философия (т.е. экзистенциализм) должна быть «родом познания, направленного на самого себя» (цит. по кн. Долгов,1999).

Хайдеггер отрицает существование объективных законов истории, «объективной истины в исторических явлениях». «Вопрос, имеет ли история своим предметом упорядочение отдельного «индивидуального» данного или также «законы», неудачен уже в корне»,- пишет Хайдеггер. По его мнению «темой истории не являются ни отдельные события, ни выплывающее из этого всеобщее, а фактически существующая возможность» (см. там же, с.69).

«Историчность существования», по Хайдеггеру, основывается на том же: единичный субъект в своем бытии как бы воспроизводит себя в прошлом, в своей ретроспективности. Историчность есть лишь наша теперешняя экзистенциальная возможность опрокинуться в прошлое. Из этой собственной «историчности существования» экспонируется историческая истина, критерием которой является субъективный мир самого историка. Суть всех рассуждений Хайдеггера сводится к тому, что история существует лишь в связи с субъективным миром ее исследователя, как проекция в прошлое его экзистенции. Следовательно, невозможна объективная история философии, которая может показать последовательный ход развития философской мысли, объективно исследовать действительное содержание философских систем прошлого. История философии возможна только в связи с позицией исследователя, причем эта позиция является главным моментом истории философии. «Я как личность»,- подытоживает Хайдеггер,- «как «бытие», нахожусь в истории и через свой личный мир оцениваю те или иные моменты философии прошлого» (там же, с.92)

Историко-философская концепция экзистенциализма наиболее, пожалуй, подробно и образно изложена у Карла Ясперса. Она основывается на понятии «великого» или «величия». Однако Ясперс не отождествлял величие с силой и проводил между ними определенное различие: «Где есть

величие, там есть сила, но сила еще не есть величие...»(там же с.89). Ясперс выделял три «внутренних критерия» величия философов. Первый критерий заключается в том, что каждый, даже великий мыслитель, имеет свое определенное «историческое одеяние». Вместе с тем они действуют во времени и одновременно вне времени, пробивая «бреши в оболочке исторически определенного времени». Они как бы предвосхищают будущее в настоящем, а свое настоящее как бы переносят в будущее.

Второй внутренний критерий Ясперс видел в том, что каждый великий философ является «самобытным» и «оригинальным в своей самобытности». Оригинальность заключается не в новизне вклада, а в духе, из которого мыслитель исходит и который его связывает со многими другими.

Третий внутренний критерий Ясперс определял как «независимость», под чем понимался не какое-то своеволие, а такая непредубежденная широта взглядов, которая «предполагает открытость по отношению к другим философским учениям»(там же, с.102).

Вся персонифицированная история философии по Ясперсу укладывается в три группы:

- Люди, служащие мерилом для всех. Это - Сократ, Будда, Конфуций, Иисус.

- Основоположники философствования. В эту довольно большую группу входит несколько подгрупп «великих будителей», «гностических носителей истины», «проектирующих метафизиков», «разрыхляющих» и «негативно сверлящих» (Платон, Кант, Спиноза, Гераклит, Лейбниц, Декарт, Юм, Паскаль, Гегель, Кьеркегор и др.)

- Мыслители различных областей человеческого знания, не входящих в собственно философскую сферу (Данте, Шекспир, Гете, Достоевский, Кеплер, Галилей, Дарвин, Эйнштейн, Маркс, Руссо, Вольтер, Цицерон, Эхнатон, Ашока, Фридрих Великий, Гиппократ, Парацельс и др.)

В периодизации истории философии Ясперса обращает на себя внимание то, что она составлена на основании чисто

внешних форм философствования того или иного мыслителя. При таком способе периодизации нарушается не только хронологическая последовательность, но и отбрасывается исторический способ рассмотрения. Философские системы группируются не соответственно тому объективному содержанию, которое каждая из них содержит как определенная форма отражения действительности своего времени, а соответственно духовному настрою того мыслителя, которому она принадлежит, соответственно его склонности к политическому мышлению, поэзии, критике и т.д. Философия и ее история рассматриваются лишь как неповторимые, «оригинальные» и «самобытные» идеи мыслителя, замыкаются в личности самого философа.

Чтобы уяснить сущность экзистенциалистской (по Ясперсу) методологии философских исследований, необходимо разобраться в содержании категорий «изложения», «усвоения», «понимания», «интерпретации».

Под «изложением» Ясперс понимал следующее: «Мое изложение стремится отвергнуть понимание философии как игры более или менее удавшихся образов. Философские сочинения не являются по своей сути поэмами или произведениями искусства, творцы которых создают целый ряд таковых в течение всей своей жизни. Они изыскивают истины в мышлении, которое ведет к единству»(см. там же, с.109).

По мнению Ясперса, это единство, которое мы постигаем, обращаясь к великим философам, все же не поддается никаким определениям, но толкает нас от философа к философу и далее к вопросу об отношении философствования к действительности и истине. Он указывал на то, что условием нахождения истины является единство, связывающее великих философов, соотнесенность их экзистенций в акте «коммуникации», т.е. личностного взаимопонимания.

Под определением «усвоения» Ясперс исходит из того, что любая философская система содержит в себе положительные элементы, которые нужно воспринимать,

усваивать, сохранять. Усвоение не может являться полемической борьбой с целью уничтожения, но становится критической борьбой в коммуникации с целью почувствовать некое единство и всеобщую взаимосвязь. Поэтому, говорит Ясперс, мы не имеем никакого абсолютного критического масштаба, с помощью которого мы могли бы оценить все существующие и существовавшие философские системы. Согласно Ясперсу, историческое знание как таковое может быть осознано только посредством усвоения его экзистенции. В связи с этим «усвоение экзистенции» должно означать именно усвоение того реального содержания, которое выражено в той или иной философской системе. Задача философии заключается в воссоздании этого «реального содержания», в его «воспроизведении», ибо только через это он может по-настоящему «усвоить» исследуемую философскую систему.

Всякое усвоение непосредственно связано с пониманием и интерпретацией. Ясперс выделил ряд «исторических пунктов», которые, по его мнению, являются непременными условиями любого историко-философского исследования. Во-первых, изложение должно пользоваться «отражением» образов мышления, как история искусства – репродукциями. Здесь с Ясперсом трудно согласиться, т.к. изложение философской проблематики невозможно без использования средств отражения, каковыми являются прежде всего научные понятия и категории самой философии, а не «образы мышления», как считал Ясперс.

Еще одно достаточно спорное положение касается подхода к историко-философскому исследованию, которое, согласно Ясперсу, должно выявлять и бережно доносить до современности идеи мыслителей прошлого. «Задача состоит в том, - пишет Ясперс, - чтобы великие философские мировоззрения проявляли себя сами, насколько можно просто и впечатляюще, при сохранении содержания и заложенных в них жизненных импульсов… Историческое воспроизведение должно сохранять баланс между самим

«присутствием» и «рациональным схематизированием»(цит. по кн. Долгов, 1999).

Ясперс отстаивает подлинность изложения взглядов рассматриваемых философов как гарантию исторической объективности изложения. При этом вопрос о том, насколько данное произведение адекватно отражает действительность, а также о степени необходимости соотнесения произведения с тем реальным содержанием, которое оно отражает, у Ясперса не возникает.

По сравнению с Хайдеггером и Ясперсом крупнейший испанский философ Хосе Ортега-и-Гасет относится к новому типу современных мыслителей, которые перешагнули узкие рамки традиционной философии, чтобы осмыслить более широко содержание всей духовной культуры. Его труды содержат в себе идеи и “философии жизни”, и кантианства, и экзистенциализма, однако во всех его работах приоритет отдается личности, индивидууму, соединившему в себе и микро и макрокосмическое начало. «Человек,- пишет Ортега,- является не какой-то вещью, а драмой, его жизнь - универсальное событие, которое случается с каждым...»(там же, с. 112).

Единственное, чем детерминирован человек - это обстоятельства, но, находясь в определенных обстоятельствах, человек может выбирать то или другое, выбирать какую-либо из возможностей. Здесь Ортега начинает говорить экзистенциальным языком. Однако он идет дальше своих предшественников, рассматривая историю как систему человеческого опыта и считая, что она может быть познана только «историческим разумом».

Основу человека и истории следует искать, утверждает Ортега, в «трансцендентальной реальности», которая только и остается с человеком, живет с ним, срывает с жизни все и всякие иллюзии. При помощи «трансцендентальной реальности» Ортега пытается объяснить историю, а при помощи истории - преодолеть неизбежное отчуждение человека. «Человек, отчужденный от самого себя, встречается с самим собой как реальность, как истории...

история восстанавливается как исторический разум»(там же, с. 113).

Используя понятие «исторический разум» Ортега стремится соединить в единое целое историю и разум, которые, по его мнению, были оторваны друг от друга и противоположены со времен античности, и применить этот «исторический разум» к исследованию феноменов человеческого общества.

Ортегу не удовлетворяет понимание истории у неокантианцев и у Гегеля: первые сводят философию истории к историографии; второй делает из философии истории метафизику истории. Только «онтология исторической реальности» способна превратить историю в науку, говорит Ортега. И это, возможно, было бы правильно, если бы под «онтологией» он понимал действительную историческую реальность, а не проекцию или перспективу историка, а под «постоянными» величинами - не априорно данное ядро, а объективные исторические законы, соответственно которым и развивается историческая реальность.

Подобное понимание истории лежит в основе его методологии историко-философских исследований о философах прошлого - Галилее, Декарте, Канте, Гегеле и др.

Важное методологическое значение имеет его работа о Канте. В этой работе Ортега подчеркивает, что главное внимание уделяется им не философии Канта как таковой, а «отношениям между Кантом и его философией». Это положение Ортега считает ключевым для истории философии. Результаты такого анализа проявляются весьма своеобразно. В работе о Канте Ортега связывает кантовскую философию с капитализмом через характер человека, характер буржуа. Он убежден, что характер человека той или иной эпохи играет определенную роль в создании той или иной философской теории.

По его мнению, в Греции, Риме и в Европе был рожден и поставлен в центр социальной жизни общества «человек войны». Однако теперь эта ведущая фигура исторического

действия начинает вытесняться. «Современная философия, продукт подозрительности и осторожности, рождает буржуа. Это новый тип человека, который идет к потере военного темперамента и к тому, чтобы стать образцовым гражданином. Это происходит потому, что буржуа является таким типом человека, который не верит в себя, который не чувствует уверенности в самом себе»(см. Долгов,1999, с.112).

Эту сентенцию Ортега дополнил этнологическими и психолого-антропологическими характеристиками, которые у него превратились в основной методологический принцип исследования истории философии. «Немецкая душа пытается основать философию на человеческом «Я», на идее. Южная душа (испанцы, итальянцы и др.), южная философия основывает философию на внешнем мире» (там же, с. 115).

Давая высокую оценку немецкому идеализму, Ортега полагал, что «вся современная философия является идеализмом», если не принимать во внимание два исключения: Спинозу, который не был европейцем, и материализм, который не был философией.

Исходя из этой якобы «объективной» посылки, вся история философии в понимании Ортеги выглядит как история идеализма. Субъективная же точка зрения у Ортеги состояла в том, что он рассматривал действительность как «проекцию», как «перспективу» человека, как некий спектр личности, его продолжение. В связи с этим и история философии - это, по мнению Ортеги, та же «проекция», «перспектива», «спектр» личности философа, непосредственное продолжение его личности. А вся история философии представляется в виде обширной панорамы «спектров» различной величины, глубины, ясности и т.д.

При таком понимании мира и философии вся реальность сводится к существованию отдельных личностей, отдельных индивидуальных миров, обладающих психологическо-антропологической природой. Это не есть миры «чистого самопознания», как у некоторых представителей немецкого идеализма. Но это также и не реальные конкретные люди с их осознанным отношением к

действительности, а некий интеграл живого, действующего человека, с самосознанием человека, для которого весь мир представляется миром лишь в той степени, до которой простирается его самосознание. От реального мира остаются лишь небольшие островки, с которыми индивидуум имеет какие-то отношения и которые в некоторых случаях обладают лишь биологическими или физиологическими характеристиками.

2.2.2. От феноменологического метода М.Мерло-Понти до «позитивистских» взглядов Н.Аббаньяно

Среди представителей современной французской философии особое место принадлежит М. Мерло-Понти, за которым признается первенство в разработке на французской почве феноменологии Гуссерля и немецкого экзистенциализма. После опубликования своей работы «Феноменология восприятия» Мерло-Понти становится одним из ведущих французских философов и психологов, который предпринял попытку создания нового мировоззрения, опираясь не только на основные идеи феноменологии, но и достижения современных естественных и общественных наук.

Мерло-Понти в результате своих исследований приходит к следующему пониманию феноменологии: «Феноменология продолжает использоваться и признаваться как способ или как стиль, прежде чем достигнуть полного философского сознания, она существует как движение. Филологическое комментирование текстов не дает ничего: мы находим в текстах только то, что мы в них вложили, и если история когда-либо аппелировала к нашей интерпретации, то это именно история философии. Именно в нас мы находим единство феноменологии и ее подлинный смысл. Феноменология достижима только как феноменологический метод»(цит. по кн. Долгов, 1999, с.173)

Выступая против причинного объяснения явлений (материалистического и идеалистического), Мерло-Понти

пытается обосновать специфику философско-психологического анализа человека, анализа, который только и может и должен, в отличие от методов естественных и общественных наук, дать цельное синтетическое представление человеческого «Я». С этой целью он вводит категорию «опыта мира», который лежит в основе всего человеческого познания и первичен по отношению к какому бы то ни было знанию, включая и научное. Даже если все то, что человек знает о мире, было получено с помощью науки, то и в этом случае он знает все это, исходя из своего видения или опыта мира, без которого о символах науки нельзя было бы ничего сказать.

Мерло-Понти стремится создать универсальную онтологию (сущее учение о бытие вообще, независимо от его частных видов), которая должна преодолеть материализм и идеализм, объективизм субъективизм, рационализм и иррационализм, метафизику и диалектику. Мерло-Понти представляет новую онтологию как вопрошающую мысль, вопрошающую о мире, о человеке, мысль, которая в конечном итоге должна привести к порождению смысла.

Согласно Мерло-Понти, философия должна отказаться от познания законов истории, поскольку она должна быть свободным творением человеческого духа, раз и навсегда порвавшего с какими бы то ни было материальными отношениями, интересами, вещами. Он развивает концепцию «истории-поэзии», призванную сокрушить рационалистическое понимание истории и философии и подменить его иррациональным постижением. Поворот философии с рационалистических, научных позиций на позиции иррационалистическо-художественного эстетизма, начатый еще Кьеркегором и подхваченный Хайдеггером и Ясперсом, нашел у Мерло-Понти свое последовательное завершение.

Преодолеть крайности немецкого и французского экзистенциализма - такую задачу поставили перед собой представители направления «позитивного экзистенциализма», одним из основоположников которого

стал профессор философии Туринского университета Н. Аббаньяно.

Содержание «позитивного экзистенциализма» Аббаньяно изложил в ряде своих работ, таких как «Введение в экзистенциализм», «История философии» и др. Он продолжает экзистенциалистскую традицию, которая рассматривает проблему человека как главную и основную проблему философии: «Философские проблемы действительно касаются бытия человека; но не человека вообще, а единичного человека, в конкретности его существования»(Гарэн, 1965, с.470).

Аббаньяно подчеркивает личностный характер философии, которая в любом случае является строго личностным произведением, поскольку она «вводит в игру» конкретную человеческую судьбу. Такой же личностный смысл приобретает у него категория историчности, которую философ считает важнейшей характеристикой позитивного экзистенциализма. По Аббаньяно, историчность - это, по сути, внеисторическая перекличка, трансляция усилий отдельных мыслителей, налагающая бремя ответственности на всех участников. Он рассматривает саму философию как существование. Затем он переходит к рассмотрению существования как субстанции, как проблемы, как свободы, как истории, и, наконец, он исследует такие темы, как «существование и природа», «существование и искусство». Аббаньяно полемизирует с основными модификациями экзистенциализма. Он выступает против различных форм объективизма и субъективизма Хайдеггера и Ясперса, т.е. против такого понимания человека, когда его рассматривают как некую вещь среди других вещей или как тождество бытия и субъекта. Он не соглашается с позицией Сартра и Камю, которые говорят об абсолютной свободе человека, ибо он считает подобные утверждения «парализующими», приводящими к отрицанию существования как такового.

В противоположность пессимистической интерпретации возможности Аббаньяно выдвигает «позитивное» понимание возможности – «трансцендентальную» возможность.

«Возможность возможности есть критерий и рома всякой возможности: возможность возможности связывается с именем трансцендентальной возможности; трансцендентальная возможность является тогда тем, что определяет и основывает любое конкретное человеческое поведение, любой выбор и решение»(там же, с. 273).

В такой интерпретации категория возможности становится одной из основных категорий позитивного экзистенциализма и перерастает в его методологический принцип, на котором строятся историко-философские работы Аббаньяно. Так, согласно его воззрениям, развитие философской мысли постепенно ведет к инфляции идей детерминизма. Необходимость вытесняется возможностью.

Аббаньяно связывает крушение веры в историческую необходимость с крушением романтических иллюзий философских школ, отстаивающих идею необходимости исторического развития. Именно поэтому он отстаивает свою точку зрения о трансцендентальной возможности, понимаемой как «возможность возможности», и пытается прорвать горизонты необходимости, сделать возможность постоянным выбором человека, который не был бы обречен не этот выбор, а постоянно ощущал бы в нем внутреннюю потребность.

Аббаньяно усиленно подчеркивает значение человека и человеческих ценностей. Он еще категоричнее, чем его предшественники, сводит философию к существованию, а существование к философии. В своей истории философии он пишет: «В философии историческое рассмотрение является основным: философия прошлого, если она была действительно философией, не является заброшенной и мертвой ошибкой, но вечным источником изучения жизни. В ней, таким образом, нашла свое выражение и воплощение личность философа не только в том, что было по преимуществу его собственным достоянием, в своеобразии его опыта мыслителя и опыта жизни, но и в его отношениях с другими и с миром, в котором он жил. К этой личности мы и должны обратиться, чтобы вновь найти жизненный смысл

любой доктрины. Мы должны оживить перед собой философа в его реальности исторической личности и ясно понять через тьму забытых веков или деформирующих традиций его подлинное слово, которое еще может служить нам проводником и ориентиром»(см. Долгов, 1999, с.276).

Здесь Аббаньяно неоригинален, поскольку подобная историко-философская концепция была основательно развита Ясперсом, который, отбросив традиционное понимание истории философии и ее методологию, пытался обосновать историко-философскую концепцию, исходя из понятия величия и великого, а также самобытности и оригинальности.

Правда, Аббаньяно не отказывается от сложившихся методов историографии. Однако он также понимает историю философии как философствование великих личностей, решающих извечные проблемы человека и человеческой свободы. Индивид, по Аббаньяно, с необходимостью должен обращаться к великим философам прошлого, чтобы не только понять их взгляды на решение фундаментальных проблем человеческого существования, но и выработать собственно философский метод мышления, ибо для Аббаньяно, как и для Хайдеггера и Ясперса, философствование составляет одну из главных характеристик существования.

В конечном счете Аббаньяно, признавая проблематичным само человеческое существование, все-таки пытается освободить экзистенциализм от налета трагичности, который имеет место у Хайдеггера, Ясперса, Камю и других экзистенциалистов. Если у Хайдеггера смысл человеческого существования заключался в бытие, устремленном к смерти, если Ясперс и Сартр также не раскрывали перед индивидом никаких перспектив, то Аббаньяно полагает, что рождение и смерть человека относятся к «экзистенциальному фундаменту существования». Рождение и смерть - не крайние пределы или границы, между которыми мечется существование; они являются фундаментальными определениями существования, которое конституирует свою сущность.

Каждое человеческое поколение, в т.ч. и поколение основоположников различных направлений и школ экзистенциализма, создает определенный объем материальных и культурных ценностей. Прослеживая тенденцию развития этого философского направления от Хайдеггера и Ясперса до «позитивиста» Аббаньяно, нельзя не отметить все возрастающий от поколения к поколению оптимизм, веру в человека, его будущее, стремление помочь ему осмыслить существование в этом трудном мире, создать, пусть иногда иллюзорные, ориентиры, базирующиеся на пластах всей предшествующей культуры.

2.2.3. Созависимость и экзистенциальная наполненность личности. Эмпирическое исследование.

Представления о экзистенциальной наполненности вытекает из концепции смысла В.Франкла. Смысл человеческой жизни, по Франклу, всегда связан с обществом. Особую роль отводит он человеческой ответственности. «Бытие человека представляет собой ответственность, вытекающую из конечности его жизни»(Франкл, 1990,с.202). Франкл полагал, что смыслы не могут быть даны человеку произвольно, врачом, другом или родителями. «Конечно, человек свободен в ответе на вопросы, которые задает ему жизнь. Но эту свободу не следует смешивать с произвольностью. Ее нужно понимать с точки зрения ответственности…..» (там же, с.293). Франкл вводит в оборот термин «экзистенциальный вакуум», обозначая им испытываемое человеком чувство бессмысленности и опустошенности. Он полагает, что жизнь наполнены смыслами по определению, и чуть ли не главный смысл – в страдании и любви. Казалось бы, что созависимость – положительное состояние человека: ведь жизнь созависимого наполнена смыслом (проживать жизнь значимого другого). Однако, ключевым словом здесь все же является слово – *ответственность* за свою (именно *свою)* жизнь.

Духовность, по мнению Франкла и его ученика и последователя А. Лэнгле, присуща только человеку, именно в

ней без редукции отражается *специфически человеческое в человеке*. Главными условиями полноценного существования личности (они же – условия проживания смысла ситуации) согласно экзистенциальной психологии являются четыре ее способности: самотрансценденция, самодистанцирование, свобода и ответственность (цит. по Майнина, Васанов, 2010).

С целью эмпирически подтвердить гипотезу о связи созависимости с экзистенциональной наполненностью личности, мы приступили к следующей серии эксперимента.

Нашими испытуемыми стали студенты непсихологического вуза г. Москвы (МГУДТ) – 30 юношей и девушек. Выбор таких испытуемых был обусловлен стремлением к изолированию исследования от внешних переменных.

Для выявления профиля созависимости предлагался наш опросник, а для для диагностики экзистенциональной наполненности личности была предложена «Шкала экзистенции»(ШЭ) А.Лэнгле, К.Орглер (адаптация и стандартизация И.Н. Майниной и А.Ю. Васанова, 2010).

Несколько пояснений, касающихся опросника «Шкала экзистенции» (ШЭ). Методика была разработана А. Лэнгле в рамках экзистенциального анализа. Суть этой методики состоит в том, что чем больше человек способен к выходу за пределы себя, умеет жить в соответствии с выбранными им ценностями, знает важное в ситуации и доверяет себе, тем больше его жизнь будет свободной, осмысленной и ответственной (экзистенция). В опросник первоначально входило 46 пунктов вопросов, которые измеряли степень экзистенциальной наполненности личности – того, насколько человек чувствует, что его жизнь является наполненной, доволен ли он собой в своей жизни; доволен ли он тем, как он принимает решения, тем, что он делает и как выстраивает свою жизнь.

Опросник состоит из 4-х субтестов, которые соответственно измеряют: *Самодистанцирование (SD)* (способность отойти от самого себя на некоторую дистанцию, в результате чего взгляд на мир становится более

свободным, а человек «выходит» за рамки себя и смотрит на ситуацию со стороны); *Самотрансценденция (ST)* (способность человека почувствовать, что является важным и правильным с точки зрения его ценностей; способность экзистенциально быть с другими людьми и дать им затронуть свои чувства); *Свободу (F)* (способность найти в мире возможности); *Ответственность (V)* (степень воплощения собственных решений в жизнь).

Сумма самодистанцирования и самотрансценденции образует параметр *Person (SD+ST=P),* который соотносится с внутренним миром человека и измеряет способность человека ориентироваться в нем. Сумма свободы и ответственности – параметр *Экзистенция (F+V=E)*. Он измеряет степень соотнесения человека с внешним миром – то, как человек обходится с миром, его контакт с ним. Параметр Person и параметр Экзистенции суммируются и дают *Общий показатель экзистенциальной наполненности (P+E=G).*

В результате проведенной Майниной и Васановым стандартизации опросника для русскоязычных респондентов (подробно об этом можно прочитать в статье этих авторов) опросник принял следующий вид:

Заполните, пожалуйста, анкетные данные.
Ф И О (псевдоним)_____ Дата____

Возраст_____ Пол _____ Образование_____
Род деятельности_____

Оцените, пожалуйста, с помощью шкалы

верно с ограничениями — скорее не верно — не верно

0----------0----------0----------0----------0----------0

верно — скорее верно — не верно с ограничениями

насколько приведённое высказывание подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения

	Насколько мне подходит высказывание **верно — не верно**
1. Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными.	0-------0--------0---------0----------0---------0
2. Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность	0-------0--------0---------0----------0---------0
3. Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию	0-------0--------0---------0----------0---------0
4. В моей жизни нет ничего ценного.	0-------0--------0---------0----------0---------0
5. Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами	0-------0--------0---------0----------0---------0
6. Обычно я бываю рассеян.	0-------0--------0---------0----------0---------0
7. Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.	0-------0--------0---------0----------0---------0
8. Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.	0-------0--------0---------0----------0---------0
9. Мне свойственно откладывать неприятные решения в "долгий ящик"	0-------0--------0---------0----------0---------0

10. Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится. 0-------0--------0---------0----------0---------0
11. В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить. 0-------0--------0---------0----------0---------0
12. Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать. 0-------0--------0---------0----------0---------0
13. Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна. 0-------0--------0---------0----------0---------0
14. Мне трудно понимать смысл вещей 0-------0--------0---------0----------0---------0
15. Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным 0-------0--------0---------0----------0---------0
16. У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации 0-------0--------0---------0----------0---------0
17. Я многое делаю только потому, что я *должен* это делать, а не потому, что я хочу это *сделать* 0-------0--------0---------0----------0---------0
18. Если возникают проблемы, я легко теряю голову 0-------0--------0---------0----------0---------0
19. Мне каждый раз интересно, что принесёт день 0-------0--------0---------0----------0---------0
20. Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства. 0-------0--------0---------0----------0---------0
21. Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой. 0-------0--------0---------0----------0---------0
22. Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю 0-------0--------0---------0----------0---------0
23. Я чувствую себя внутренне свободным (ой) 0-------0--------0---------0----------0---------0
24. Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным (ой) ею. 0-------0--------0---------0----------0---------0
25. Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение. 0-------0--------0---------0----------0---------0
26. Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным (ой) 0-------0--------0---------0----------0---------0
27. Я делаю много такого, в чём я по- 0-------0--------0---------0----------0---------0

настоящему не разбираюсь

28. Обычно я не знаю, что в ситуации является важным 0-------0--------0---------0----------0---------0
29. Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте 0-------0--------0---------0----------0---------0
30. Мне трудно проникнуться чувствами других. 0-------0--------0---------0----------0---------0
31. Было бы лучше, если бы меня не было 0-------0--------0---------0----------0---------0
32. Многое из того, с чем я связан, чуждо мне. 0-------0--------0---------0----------0---------0
33. Мне нравится формировать собственное мнение 0-------0--------0---------0----------0---------0
34. Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей. 0-------0--------0---------0----------0---------0
35. Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи 0-------0--------0---------0----------0---------0
36. Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь. 0-------0-------0---------0----------0---------0
37. Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям 0-------0--------0---------0----------0---------0
38. Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем. 0-------0--------0---------0----------0---------0
39. Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации 0-------0--------0---------0----------0---------0
40. Я нахожу окружающий мир однообразным 0-------0--------0---------0----------0---------0
41. Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен (а) делать. 0-------0--------0---------0----------0---------0
42. В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против. 0-------0--------0---------0----------0---------0
43. Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот 0-------0--------0---------0----------0---------0

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6 («верно» - 1 балл, «верно с ограничениями» - 2 балла, «скорее верно» - 3 балла, «скорее не верно» - 4 балла, «не верно с ограничениями» - 5 баллов, «не верно» - 6 баллов), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» - 1 балл, «верно» - 6 баллов). Затем суммируется общий балл экзистенциальной наполненности (G) и показатели для каждой из 4 субшкал (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность), а так же показатели параметров Person (сумма SD и ST) и Экзистенция (сумма F и V).

Для обработки данных использовалась программа Статистика 6.0. Для анализа применялся коэффициент корреляции.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведен корреляционный анализ связей между шкалами используемых опросников. Результаты проведенного корреляционного исследования представлены в таблице, в которую внесены только значимые корреляции.

Таблица значимых корреляции между шкалами опросника ШЭ и вопросами опросника на профиль созависимости (при $p<0,05$).

№вопр	**SD**	**ST**	**person**	**F**	**V**	**экзист**	**G**
1		-0,45*	-0,38*	-0,70*	-0,53*	-0,69*	-0,54*
2	-0,43*		-0,37*				
8				-0,34*			
14	-0,56*	-0,38*	-0,51*		-0,43*	-0,37*	-0,49*
17				-0,48*		-0,42*	
19	-0,32*						
20				-0,48*		-0,34*	-0,32*
21		-0,47*	-0,31*	-0,55*	-0,42*	-0,55*	-0,43*
22				-0,42*			
23		-0,63*	-0,51*		-0,34*		-0,47*
25				-0,46*	-0,31*	-0,43*	-0,18
27	-0,38*	-0,31	-0,38*	-0,44*		-0,36*	-0,40*
28	-0,46*		-0,40*	-0,36*	-0,48*	-0,48*	-0,46*

№вопр.	SD	ST	person	F	V	экзист	G
11	0,41*						
15	0,24*	0,55*	0,48*	0,30*	0,60*	0,52*	0,53*
18	0,23*						
29		0,35*			0,37*	0,34*	0,29*
30		0,56*	0,48*	0,61*	0,48*	0,62*	0,57*

	SD	**ST**	**person**	**F**	**V**	**экзист**	**G**
сумма		-0,24*		-0,44*		-0,28*	

Между шкалами методики ШЭ и вопросами опросника на профиль созависимости, в целом, были выявлены 70 значимых корреляций. В основном наблюдались отрицательные корреляции (51 из 70). Обсудим подробнее взаимосвязи между показателями опросников.

Например, значимые отрицательные корреляции получены по шкале *самодистанцирование (SD)* по методике ШЭ и по целому ряду утверждений опросника созависимости: №№ 2 ($r=-0,43$ при $p<0,05$), 14($r=-0,56$ при $p<0,05$), 19($r=-0,32$ при $p<0,05$), 27($r=-0,38$ при $p<0,05$), 28($r=-0,46$ при $p<0,05$). Эта же шкала положительно коррелирует с утверждениями №№ 11($r=0,41$ при $p<0,05$), 15($r=0,24$ при $p<0,05$), 18($r=0,23$ при $p<0,05$). Это говорит о том, что чем более наши испытуемые вовлечены в жизнь других людей, чем выше они ценят одобрение своих мыслей и поступков другими, чем ниже у них самооценка и нежелание просить о помощи, получать подарки, тем менее развита способность отойти от самого себя на некоторую дистанцию, взгляд на мир становится менее свободным, и практически им невозможно посмотреть на себя и свою ситуацию отстраненно. С другой стороны, чем более они свободны в развитии способности дистанцироваться от травмирующей ситуации, тем лучше они себя чувствуют, помогая другим, тем более они любят одаривать значимых других, и тем труднее им осознавать свои собственные чувства. Именно

это делает крайне затруднительным их осознание проблемы собственной созависимости.

Действительно, как видно из приведенной таблицы, все результаты можно разделить на две условные группы. В одной группе шкалы методики ШЭ отрицательно коррелируют с такими утверждениями опросника созависимости:

№1-Я должен быть “нужным”, чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми.

№2- Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения.

№8- Я думаю о том, как себя чувствуют другие.

№14- Я прошу о помощи и сочувствии к себе только когда я болен, да и то неохотно.

№17- Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других.

№19- Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри.

№20- Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение.

№21- Мне трудно принимать решения.

№22- Я боюсь быть обиженным или отвергнутым.

№23- Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств.

№25- Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства.

№27- Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки.

№28- Все, что я чувствую, думаю или говорю - недостаточно хорошо.

В другую группу попали утверждения опросника на созависимость, которые положительно значимо коррелируют со шкалами методики ШЭ:

№11- Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям.

№15- Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь.

№18- Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент.

№29- Я перфекционист.
№30- Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации.

Такие результаты приводят нас к определенному выводу: чем менее экзистенционально наполнен человек, тем более он созависим. Казалось бы, что так и должно быть. Однако, если рассмотреть подробно высказывания методики ШЭ, можно обнаружить, что они существенно перекликаются с утверждениями опросника по созависимости. А это значит, что корреляция должна была бы быть исключительно положительной. Одна из основных ценностей в экзистенциальной психологии – это направленность на другого, поиск смысла в любви к ближнему, забота о других. А одним из признаков созависимости является слишком глубокое погружение в заботу о значимом другом, когда смыслом жизни становится жизнь другого. Почему же это приводит к трагедиям? Нет ли здесь противоречия? Мы полагаем, что ответом может служить еще один результат нашего исследования. А именно значимая отрицательная корреляция суммы оценок всех утверждений опросника по созависимости со шкалой F (свобода) методики ШЭ – **r = -0,44 при p<0,05.** *Свобода* человека конечна и не тождественна всемогуществу. Она ограничена внешними условиями, а также физическими возможностями. Поэтому это «свобода *для*» принятия на себя ответственности за себя и за осмысленность собственной жизни. Человек признается свободным условно, поскольку он не может делать все, что хочет. «Свобода» человека заключается в его способности принимать решения (см. Майнина, Васанов, 2010). Наш результат показывает, что чем более свободен (в экзистенциальном смысле) человек, тем менее он созависим.

Путь к экзистенциальным глубинам общения со значимым другим очень не прост, не очевиден, не имеет какой-то одной гарантированной траектории и всегда уникален. А самое главное: этот путь к личности другого

берет начало в собственном внутреннем мире, и успех в налаживании экзистенциального контакта, в выстраивании «мостика» на глубине, зависит от способности идти по этому пути внимательно всматриваясь, тонко чувствуя и чутко прислушиваясь к каждому шагу и его последствиям.

Таким образом, мы предприняли попытку философско-психологического исследования противоречивых путей поиска смысла человеческой жизни как детерминанты созависимости.

2.3. Созависимость родом из детства

Ребенок еще не родился, но он уже живет, беспомощен и полностью зависимым от матери. Между ними устанавливается очень тесная физическая и эмоциональная связь, которая называется симбиотической. Если этот период беременности проходит благополучно, ребенок чувствует себя в безопасности, у него развивается базовое доверие к окружающему миру. А если нет? Известно именно период беременности является причиной многих внутрисемейных конфликтов. Именно в этот период может актуализироваться созависимость у некоторых (или у всех) членов семьи. Поскольку формирование готовности к родительству начинается задолго до рождения ребенка, очень важно иметь представление о степени созависимости родителей. Главной задачей родителей и особенно матери в период беременности становится приспособление к новой для себя роли, то возможно, что созависимость появляется в тех случаях, когда ее не было (у женщин, не ожидающих ребенка) или меняет свой характер (если созависимость была). С целью определить существуют ли различия в созависимости беременных и небеременных женщин было проведено дипломное исследование под нашим руководством Гладковой К.И. **Испытуемые:** в исследовании принимали участие супружеские пары, находящиеся в ожидании ребенка и супружеские пары, которые не ожидают ребенка, возрастом

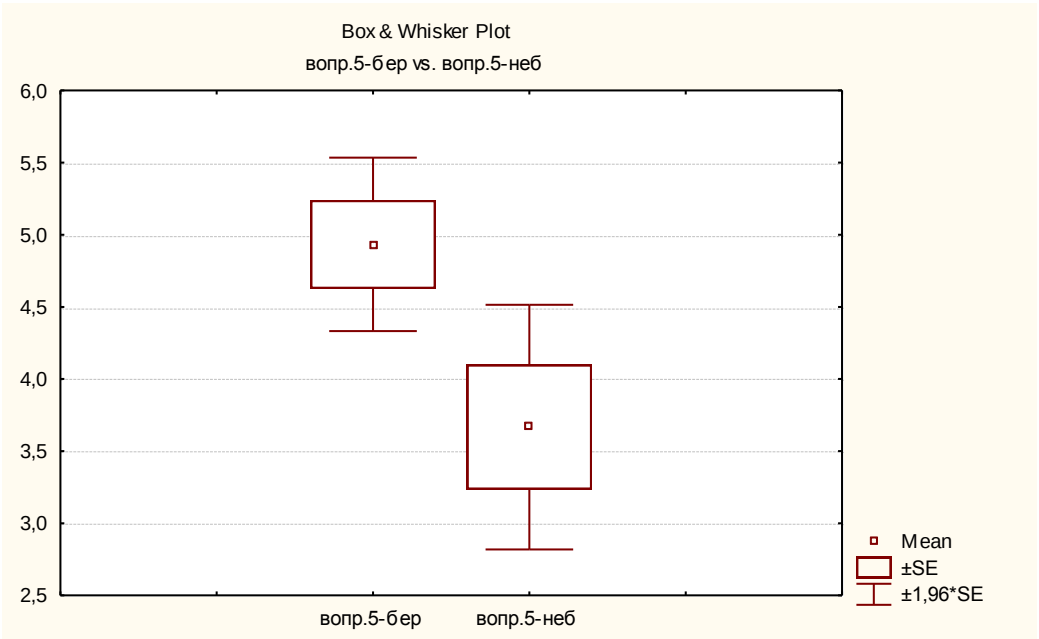
от 20 до 30 лет, имеющие неоконченное высшее и высшее образование, занимающиеся различными видами профессиональной деятельности.

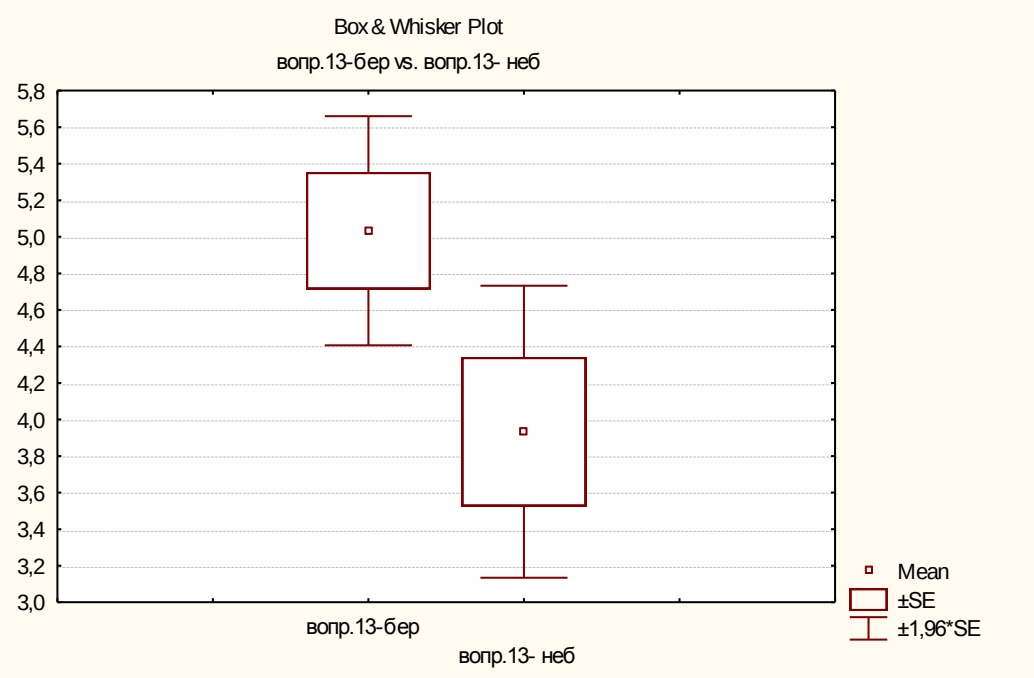
Для проверки статистической значимости различий мы использовали Т-критерий Стьюдента. Т-критерий для независимых выборок (independent samples), предназначен для сравнения средних значений двух выборок. Для сравниваемых выборок должны быть определены значения одной и той же переменной.

Таблица сводных результаты ответов беременных и не беременных женщин.

T-test for independent samples	**t-value**	**p**
Вопрос №5 - беременные Вопрос №5 – не беременные	**2,385862**	**0,021514**
Вопрос №13 – беременные Вопрос №13 - не беременные	**2,049233**	**0,046572**

Содержимое этой таблицы может быть выражено так:





По этим двум таблицам мы видим, что наибольшие различия у беременных и не беременных на утверждение 5 и 13.

Утверждение № 5: «Я акцентирую все свое внимание на заботе о других» и утверждение № 13: «Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего от меня хотят другие».

Различные оценки утверждения №5 можно объяснить следующим образом: женщина готовится стать мамой, растет понимание о необходимости заботы о будущем ребенке, повышается ответственность за близких людей, более ярко появляется потребность в заботе о других.

Утверждение № 13: На первый план выходят заботы о других. У беременной женщине меняется мировоззрение. Проявляя заботу о других, она готовится к заботе о будущем ребенке, понимая, что его потребности для нее будут главными.

Такие выводы вполне согласуются с выводами, например Емельяновой Е.В.(2004). Она полагает, что ребенок, родившийся и выросший в дисфункциональной

семье, может считать неблагополучие само собой разумеющимся делом. А семья, где ожидают ребенка часто ненадолго (или навсегда) оказывается дисфункциональной. Так, например, в нашем исследовании отношений в семье, где жена беременна и где – нет, показали, что существуют различия не только в профиле созависимости, но и в распределении ролей в семье, в удовлетворенности основных потребностей, иерархии ценностей. Иногда после родов баланс в семье восстанавливается. Происходит адаптация обоих супругов к новой ситуации. И ребенок вырастает вполне счастливым человеком, благополучно преодолевая возрастные кризисы.

Один из таких кризисов оказывается особенно подверженным риску проявления созависимости. Это подростковый период. Как известно, одной из главных характеристик подросткового возраста является вхождение в общественную жизнь, появлением новых обязанностей, активного стремления к самореализации, подросток начинает показывать успехи в конкретном виде деятельности, высказывать мысли о будущей профессии. Вместе с тем в подростковом возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов у ребенка и формирование его личности, в результате чего происходит изменение интересов ребенка. Они становятся более дифференцированными и стойкими. Учебные интересы уже не имеют первостепенного значения. Ребенок начинает ориентироваться на «взрослую» жизнь и на те паттерны поведения, которые окружают его. Именно на этом этапе своей жизни человек переживает особенные трудности, связанные с взрослением и развитием своей личности. Известно, что существует такое определение «трудный» подросток. Казалось бы подростковый возраст итак сложный период в жизни каждого человека. Обостряются именно чувства одиночества, ставится под сомнение доверие к окружающему миру, родителям, близким, и к себе, в связи с изменениями. Вообще созависимость среди подростков изучена крайне мало. В литературе на эту тему, как правило,

созависимость связывают с алкоголепотреблением в семье и самим подростком. Поскольку «трудные» подростки – это те, которые попали на учет в милицию (или в детскую комнату…), то, наверное, это произошло в результате особенностей прохождения подросткового этапа в жизни этих подростков. А именно: потеря доверия, снижение доброжелательности, обострение агрессивности и как следствие – использование различных форм агрессивного поведения (более чем у обычных); созависимость также меняет свой профиль; и все это возможно связано с личностными особенностями подростков вообще.

Исследуя нашу базовую гипотезу, что все люди потенциально созависимы, мы решили проверить ее и на выборке подростков и так называемых «трудных» подростков. С цель проверить **гипотезу**, что *подростки и «трудные» подростки созависимы (или склонны к созависимости), но профиль созависимости будет различен*, под нашим руководством было проведено исследование Киргизовой А.В.(2011). «Трудными» подростками в нашем исследовании считались те, кто по каким-либо причинам попал на учет в детскую комнату полиции.

Испытуемые: Исследование проходило на базе уголовно-исполнительной инспекции управления по г. Москве - 30 подростков (в возрасте 14-16 лет) и 30 подростков (того же возраста) - учащиеся средней школы г. Москвы.

Обработка и обсуждение результатов. При сравнении выборок,для начало было сделано вычисление среднего значения по сумме всех результатов каждого испытуемого. Полученные результатs образовали диапазон от 150 до 241 у «трудных» подростков,и от 146 до 234 у обычных подростков.

Средним значением у «трудных» подростков по сумме всех ответов было число **190,2**, а средним значением у обычных подростков было число **202,8**.

Полученные первичные данные свидетельствуют о том, что значение созависимости у обычных подростков больше,

чем у «трудных» подростков. Это вполне объясняется тем, что «трудные » подростки наиболее склонны к отстаиванию своей позиции. Они более агрессивны и возбудимы, в следствии чего и проявляют своё непокорное поведение. Они перестают быть «удобными» для окружающего мира, агрессивно отстаивая свою позицию и неосознанно привлекая таким образом к себе внимание общества. Несколько иначе дело обстоит у обычных подростков. Они менее агрессивны и уже приспособились к требованиям социального окружения (семьи, школы, улицы и т.д.). Они, вероятно, уже научились решать свои проблемы с родителями и учителями конструктивным путем.

С целью проверить, существуют ли статистически значимые различия в оценках «трудных» и обычных подросков по профилю созависимости мы применили t-критерий Стьюдента. В приведенную ниже таблицу мы поместили только **статистически значимые** результаты.

При сравнении профилей получилось следующее:

№ высказывания/ подр.	**t-value**	**p**
№1/тр.подр.- обычн.подр.	**2,4982**	**0,015341**
№2/тр.подр.- обычн.подр.	**2,6793**	**0,009585**
№4/тр.подр.- обычн.подр.	**-6,1980**	**0,000000**
№11/тр.подр.- обычн.подр.	**3,8412**	**0,000306**
№13/тр.подр.- обычн.подр.	**-2,2261**	**0,029904**
№17/тр.подр.- обычн.подр.	**-3,0459**	**0,003487**
№19/тр.подр.- обычн.подр.	**-3,3214**	**0,001554**
№20/тр.подр.- обычн.подр.	**2,4893**	**0,015690**
№21/тр.подр.- обычн.подр.	**-3,5388**	**0,000799**
№25/тр.подр.- обычн.подр.	**-4,8290**	**0,000010**
№26/тр.подр.- обычн.подр.	**-6,5235**	**0,000000**
№32/тр.подр.- обычн.подр.	**-3,3884**	**0,001269**
сумма/тр.подр.-обычн.подр.	**-2,5277**	**0,014226**

Как видно из таблицы, все статистически значимые различия можно условно разделить на две группы – положителная связь и отрицательная. В первую группу попали оценки на вопросы:

№1-Я должен быть “нужным”, чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми.
№2-Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения.
№11-Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям.
№20-Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение.

У трудных подростков оценки по этим утверждением выше, чем у обычных подростков. Они очень нуждаются в одобрении их чувств, поступков, мыслей и думают, что для того, чтобы успешно взаимодействовать с окружающим миром надо быть «нужным» значимому другому (м.б. маме, папе, учителю, другу и т.д.).

Ко второй группе относятся следующие утверждения:

№4-Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им.
№13-Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие.
№17-Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других.
№19-Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри.
№21-Мне трудно принимать решения
№25-Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства.
№26-Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные.
№32-Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят.

В оценках этих утверждений именно «трудные» подростки продемонстрировали отсутствие созависимости по сравнению с обычными подростками. Они не склонны к соглашательству, избеганию заботы о себе и своих делах; им нетрудно принимать решения, открыто высказывать свою точку зрения; они не боятся выражать свои чувства, даже если это гнев и злость; они не принимают на себя ответственность за поступки значимых других, вполне

хорошо относятся к себе и считают, что достойны любви. Вчитаемся в эти психологические характеристики. Не они явились косвенными причинами того, что эти подростки попали в категорию «трудных». Что за этим стоит? «Пофигизм», наплевательское отношение к значимым другим? Или может быть это активная форма своего становления как личности? Ведь такие результаты показывают, что именно они на этом этапе своего развития активно борются за свою самостоятельность, независимость своих суждений, право на свои ошибки. Не это ли мы хотели бы воспитать в своих детях, в подрастающем поколении? Получается, что как раз обычные подростки становятся довольно рано маленькими конформистами, удобными для учителей, друзей, родителей. Парадокс заключается именно в том, что, на наш взгляд, именно они и попадают в группу активно созависимых в будущем. Мы полагаем, что эти результаты надо учитывать и родителям и воспитателям. Не могу не привести здесь пример мудрого родительского подхода. Представьте: мама - профессор, старшая дочь – аспирант, а младшая не хочет учиться, т.е. она учится и работает даже (парикмахером в салоне), но как-то холодно относится к тому, что социум вкладывает в понятие «хорошее образование: школа, вуз и т.д. Близкие люди ее поддержали, помогли противостоять социуму в стремлении к независимости. Сейчас она чудесная мама троих малышей, а муж полагает, что у него самая лучшая в мире жена. А образование? Есть и такие планы… на будущее. В семье с созависимостью мама и старшая сестра заставили бы учиться из-под палки, пристроили бы в какой-нибудь вуз, помогли бы закончить. Младшая сестра бы, в итоге, ценой нервов всей семьи получила бы аттестат, бросила бы его на стол со словами: «на-получи!», и с обидой на всю жизнь, в лучшем случае, работала бы тем, кем хотела изначально. В нашей жизни часто из так называемого «трудного» подростка вырастает самодостаточная полноценная личность.

Что касается нашего исследования, то в целом, сравнивая ответы выборок по утверждениям, можно сказать, что на этом этапе исследования гипотеза нашла свое статистическое подтверждение. Действительно, и «трудные»

и обычные подростки являются созависимыми в целом, но характер созависимости у них различен.

2.4. Сравнительное исследования созависимости у мужчин и женщин.

Все мы знаем, что мужчины и женщины, безусловно, отличаются друг от друга. Так же мы знакомы с такими характеристиками как феминость и маскулиность, но в данной работе они не совсем уместны, так как феминостью в разной мере может обладать мужчина, а маскулиностью женщина.

В психологии гендер – это социально биологическая характеристика, с помощью которой люди дают определение понятиям «мужчина» и «женщина».

Мы привыкли считать мужчин и женщин совершенно разными существами. «Малейшим различиям в строении головного мозга у представителей разных полов ученые склонны приписывать гораздо большее значение, чем на то дают право объективные данные. Обычно авторы трудов по психологии, ссылаются на четыре психологических отличия между полами: способностью ориентироваться в пространстве, математические способности, речевые навыки и агрессивность. Психологи начали изучать гендерные различия еще в конце 19 века, но вплоть до 1970-х гг. они по большей части занимались демонстрированием различий полов и обосновывали этим разное отношение к мужчинам и женщинам. Необходимо помнить, что обнаруженные отличия относительно невелики, обычно не более 10%, а в большинстве случаев распределение мужской и женской выборок на 90% совпадают». Из этого следует то, что, по сути, результаты, полученные после исследования, между мужчинами и женщинами должны либо отличаться не значительно, либо же совсем не отличаться.

Рассмотрим для примера одно из основных отличий - эмоциональность. Различия в эмоциональности между

мужчинами и женщинами можно рассматривать на нескольких уровнях. На одном уровне мы имеем дело со способностью понимать эмоциональные состояния других (эмпатия) и умением выразить это понимание (эмпатическая экспрессия). На другом нас интересует переживание самим человеком своих эмоций (эмоциональные переживания) и его способы эти эмоции выражать (эмоциональная экспрессия).

Как показывают исследования, мужчины не хуже женщин способны определять чувства других и внутренне сопереживать им, но они заинтересованы в том, что бы окружающие никак не заметили этого по их поведению. «Мужчины не желают, что бы окружающие видели их эмпатичными, так как это не соответствует их гендерной роли. Мужчины часто оказываются в ситуациях, требующих от них проявления силы, независимости, властности, стремления к соревнованию – качеств которые едва ли сочетаются с эмпатийной отзывчивостью. Что касается переживания и выражения собственных эмоций, то по данным исследований мужчины и женщины обладают равной эмоциональностью, но выражают свои эмоции с разной степенью интенсивности. Эмоциональна жесткость, считается одной из важнейших описательных характеристик «настоящего мужчины».

Взрослые женщины больше выражают чувства направленные на окружающих (проявление интереса к чувствам других, их потребностям, желаниям). Мужчины же наоборот проявляют больше эгоцентрических чувств (потребностей, желаний, собственных интересов). Женщинам более удобно выражать чувства страха и грусти и вместе с тем люди не видят меж половых различий в способности испытывать эти чувства.

Различия в агрессивном поведении находятся в ряду наиболее достоверных гендерных различий, но они не настолько велики и не настолько связаны с биологическими отличиями как можно было бы предположить. Существует несколько факторов, от которых зависит, кто более

агрессивен мужчина или женщина: гендер участников конфликта, тип агрессии и конкретная ситуация.

Различия в агрессии может объясняться гендерными ролями, которые поощряют проявление мужчинами агрессии в некоторых формах, в то время как агрессивность у женщин не приветствуется. Мужчин нередко принуждают к агрессии окружающие, ставя под сомнение их общественное положение или самоуважение. Женщины наоборот испытывают смущение, если приходится проявлять агрессию на людях. Мужчины предпочитают роли, в которых требуется проявление агрессии (в военной или спортивной областях), в то время как для большинства женщин агрессивность абсолютно неуместна (например, мать, секретарша, учительница).

Из вышеуказанного можно сделать заключение, что эмоции и чувства у мужчин и женщин одинаковы, но в связи с их гендерными ролями они выражают их по-разному. Так же можно сделать вывод о том, что гендерные различия не так уж велики, как принято считать. Мы никак не можем со стопроцентной уверенностью сказать, что гендерные различия можно обосновать биологическими. На нашу гендерную роль влияет огромное количество внешних факторов с самого рождения. Мы наблюдаем за поведением наших родителей и других взрослых, стараясь подражать людям своего гендера, играем в определенные игры. Средства массовой информации создают в нашем обществе стереотипы женственности и мужественности, которые мы не можем оставлять без внимания. Мы вырастаем, стараясь в большинстве своем соответствовать своей стереотипной роли, быть настоящим мужчиной или настоящей женщиной, далеко не всегда соглашаясь с тем что, предписывает нам общество.

Гипотеза эмпирического исследования на этом этапе наших исследований: *женщины более созависимы, чем мужчины.*

Испытуемые: общее число участвующих в опросе составило 209 человек. Из них 141 женщина, студентки

психологического факультета, средний возраст которых 24 года и 68 мужчин, курсанты военно-морской академии, средний возраст которых тоже 24 года. Тестирование мужчин и женщин выполнялось отдельно друг от друга, и было проведено в групповой форме письменного опроса.

Обработка и обсуждение результатов. Полученные результаты сравнивались с помощью Т-критерия Стьюдента (Статистика 7.0.). При сравнении выборок мужчин и женщин, для начала было сделано вычисление среднего значения по сумме всех результатов каждого испытуемого. Полученные результаты образовали диапазон чисел от 78 до 255 у женщин, и от 55 до 233 у мужчин. Средним баллом у женщин по сумме всех ответов было число **164,7**, а средним баллом у всех мужчин было число **156,8**. Полученные данные свидетельствуют о том, что оценки у мужчин незначительно меньше. Для большей достоверности нами было принято решение о сравнении среднего значения по всем ответам. Результаты по выборкам были таковы: у всех женщин, среднее значение ответа было **5,008**, а у мужчин среднее значение всех ответов было **4,765**. Таким образом, можно сделать промежуточный вывод о том, что мужчины страдают созависимостью в меньше степени, чем женщины. Однако статистически этот результат оказался не значимым. Следовательно мужчины незначительно менее созависимы, чем женщины.

Таким образом, можно сказать, что женщины чуть более созависимы. Видимо это объясняется тем, что они более чувственны, эмоциональны, экспрессивны, чем мужчины; им также свойственно проявление слабостей, для них очень важно наличие собеседника, от которого они и попадают в разную по степени созависимости. У мужчин ситуация обстоит совсем иначе. С детства им прививались стереотипные представления идеального образа мужчины, который не должен плакать, проявлять эмоции и быть «нюней». Вследствие чего, мужчины менее нуждаются в эмоционально привязанных отношениях, а именно им не

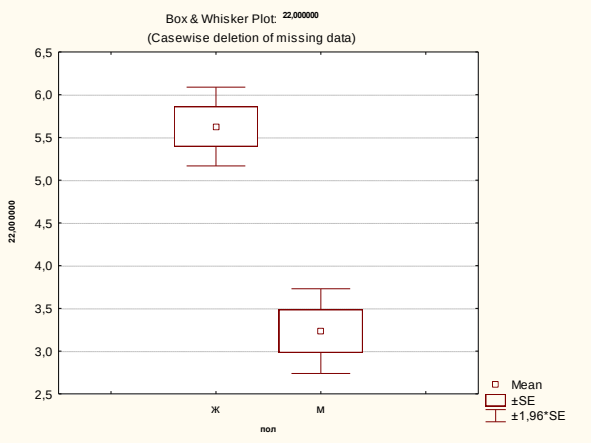
нужно искать человека, которому будет необходимо изливать то, что у них «на душе».

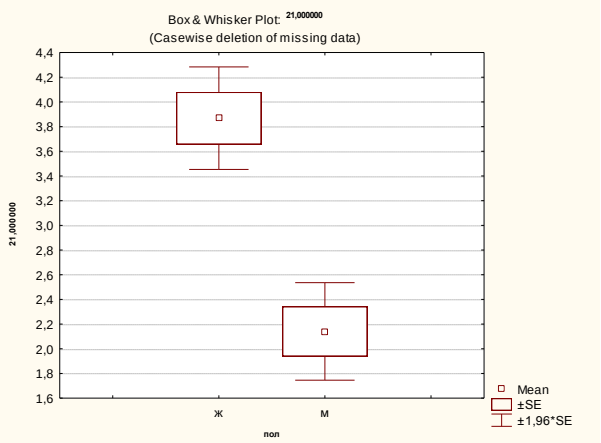
При сравнении профилей созависимости у мужчин и у женщин с помощью Т-критерия Стьюдента (Статистика 7.0) мы получили стистически значимые результаты, представленные в таблице ниже.

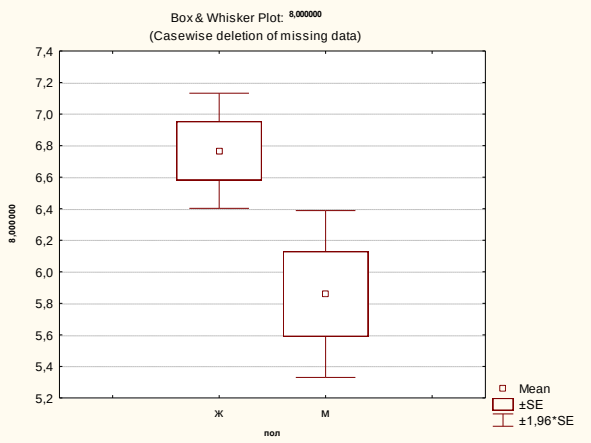
T-tests; Grouping: ***пол***

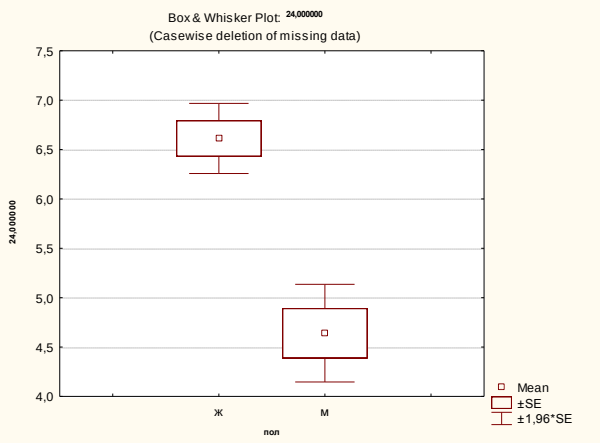
вопр.	ж	м	t-value	p	Std.Dev.ж	Std.Dev.м
4	2,4496	1,8438	**2,60381**	0,009944	1,67220	1,15770
5	5,6202	4,7969	**2,70876**	0,007367	2,03175	1,89552
8	6,7674	5,8594	**2,78799**	0,005840	2,11583	2,15927
9	3,5426	2,7344	**2,18452**	0,030142	2,60110	2,00192
21	3,8682	2,1406	**5,19232**	0,000001	2,40566	1,61213
22	5,6279	3,2344	**6,32614**	0,000000	2,66947	2,02165
23	3,1628	3,8750	**-1,99377**	0,047600	2,41023	2,17854
24	6,6124	4,6406	**6,30393**	0,000000	2,05894	2,01870
25	3,5581	2,8125	**2,10872**	0,036272	2,51839	1,82465
29	5,4651	6,7344	**-3,24168**	0,001402	2,72731	2,18394
32	5,2868	6,4688	-3,17209	0,001764	2,40505	2,50060

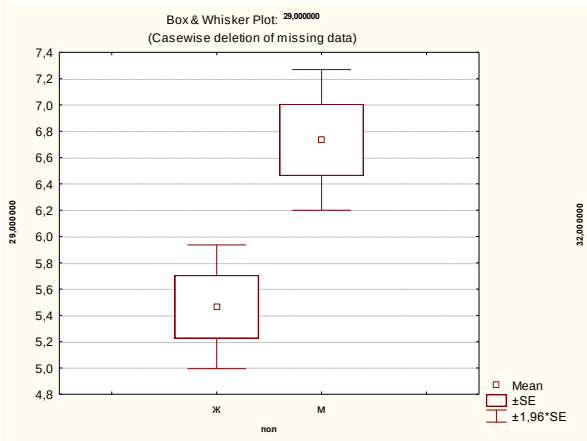
Как видно из приведенной таблицы, у мужчин по четырем утверждениям (№: 8, 21, 22, 24, 25) имеются значимые отличия от женщин, в сторону уменьшения созависимости и по двум в сторону ее повышения (№ утверждения: 23, 29, 32). Графически это можно представить так:

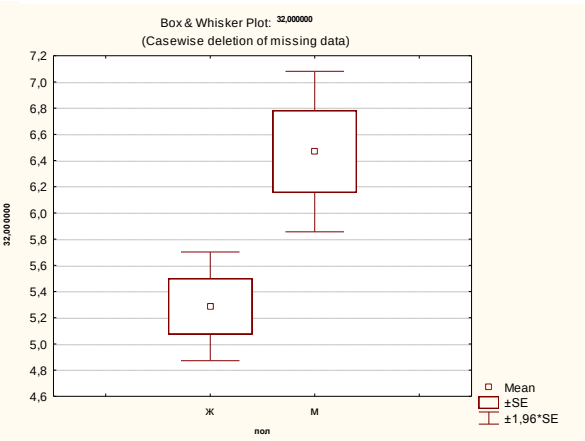

Box & Whisker Plot: 22,000000
(Casewise deletion of missing data)
22,000000
6,5
6,0
5,5
5,0
4,5
4,0
3,5
3,0
2,5
Ж
М
пол
Mean
±SE
±1,96*SE


Box & Whisker Plot: 21,000000
(Casewise deletion of missing data)
21,000000
4,4
4,2
4,0
3,8
3,6
3,4
3,2
3,0
2,8
2,6
2,4
2,2
2,0
1,8
1,6
Ж
М
пол
Mean
±SE
±1,96*SE


Box & Whisker Plot: 8,000000
(Casewise deletion of missing data)
8,000000
7,4
7,2
7,0
6,8
6,6
6,4
6,2
6,0
5,8
5,6
5,4
5,2
Ж
М
пол
Mean
±SE
±1,96*SE


Box & Whisker Plot: 24,000000
(Casewise deletion of missing data)
24,000000
7,5
7,0
6,5
6,0
5,5
5,0
4,5
4,0
Ж
М
пол
Mean
±SE
±1,96*SE


Box & Whisker Plot: 29,000000
(Casewise deletion of missing data)
29,000000
7,4
7,2
7,0
6,8
6,6
6,4
6,2
6,0
5,8
5,6
5,4
5,2
5,0
4,8
Ж
М
пол
Mean
±SE
±1,96*SE


Box & Whisker Plot: 32,000000
(Casewise deletion of missing data)
32,000000
7,2
7,0
6,8
6,6
6,4
6,2
6,0
5,8
5,6
5,4
5,2
5,0
4,8
4,6
Ж
М
пол
Mean
±SE
±1,96*SE

На графиках заметно, насколько велик разрыв по ответам на вопросы между мужчинами и женщинами. Эти результаты показывают, что мужчины более решительны, менее чувственны, самокритичны, и не боятся быть отвергнутыми или обиженными. Соответственно у женщин наоборот, и данные утверждения имею другой «знак». В целом, сравнивая ответы выборок по вопросам, можно сказать, что на этом уровне исследования **гипотеза** нашла свое статистическое подтверждение. Действительно, и *мужчины и женщины являются созависимыми, но характер созависимости у них различен.*

2.5.Сравнительный анализ созависимости в разных возрастах.

В предыдущей главе мы показали, что существуют различия в созависимых отношениях у мцужчин и у женщин. В данной главе мы предлагаем рассмотреть феномен созависимости во временном контексте.

Временой аспект в нашей жизни играет далеко не последнюю роль, многое в ней мы измеряем с помощью «часов» и наша жизнь это отдельно взятый промежуток времени. Человек в течение всей своей жизни работает над собой с разным уровнем успешности. Конечно, не последнюю роль в формировании мировосприятие играет и сам мир, общество. В связи, с чем в итоге мы получаем уже совокупность нескольких факторов, из которых и состоит человек. На наш взгляд к ним можно отнести генетические (физиологические), психологические (врожденные как темперамент, личностные особенности), социальные (семья, социум). На основе данных утверждений мы предпологаем, что именно эти три фактора формируют такого субъекта как человек. И его поведение постоянно обусловленно совокупностью этих факторов с разной степенью влияние каждого из них. Все выше перечисленые утверждения

происходят непосредственно во временом контексте, где время играет основополагающую роль в становлении и дальнейших выборах человека. Таким образом, мы предположили, что изменения за два года в жизни и в профиле созависимости, и даже в самом факте наличия созависимости в структуре личности у группы молодых людей должны произойти существенные.

С целью проверить **гипотезу**, что *оценка созависимости не изменяется с течением времени было проведено эмпирическое исследование.*

Испытуемые: общее число участвующих в опросе составило 30 человек. Испытуемые являются студентами Московского Гуманитарного Университета, факультета психологии.

Методика. В данном исследовании использовался наш опросник на профиль созависимости.

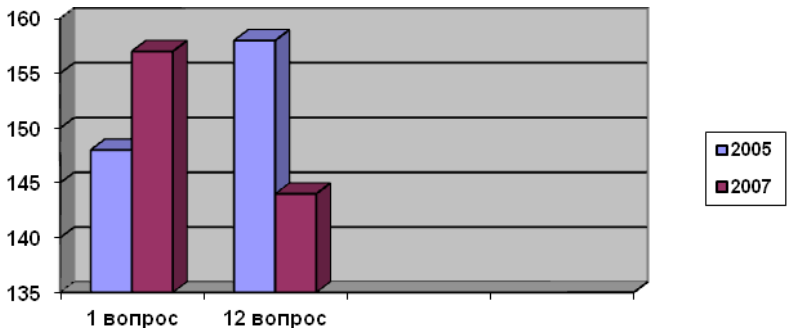
Условия проведения. Тестирование студентов было проведено в групповой форме письменного опроса дважды. Первый раз в 2005 году. Второй раз – в 2007 году. В исследовании принимали участие одни и те же люди.

Обработка результатов и их обсуждение. Мы сравнивали оценки двух выборок, суммы оценок по каждому вопросу и сами суммы всех результатов. Все расчеты производились в программах Excel и Statistica 6.0. При сравнении двух выборок 2005 и 2007 гг., первоначально было сделано вычисление среднего значения по сумме всех результатов каждого испытуемого. Полученные результаты образовали диапазон чисел от 106 до 198 у испытуемых 2005 года, и от 104 до 212 у испытуемых 2007 года. Далее, используя Т-критерий Стьюдента (Statistica 6.0), сравнивались оценки каждого вопроса двумя выборками. Значимые различия в полученных результатах есть лишь в оценках 1 и 12 высказываний, по остальным же значимых изменений за два года не наблюдается.

Содержание высказываний: №1 «Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня

людьми»; №12 «Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают».

На рисунке представлены средние оценки этих двух высказываний испытуемыми в 2005 и в 2007 году.



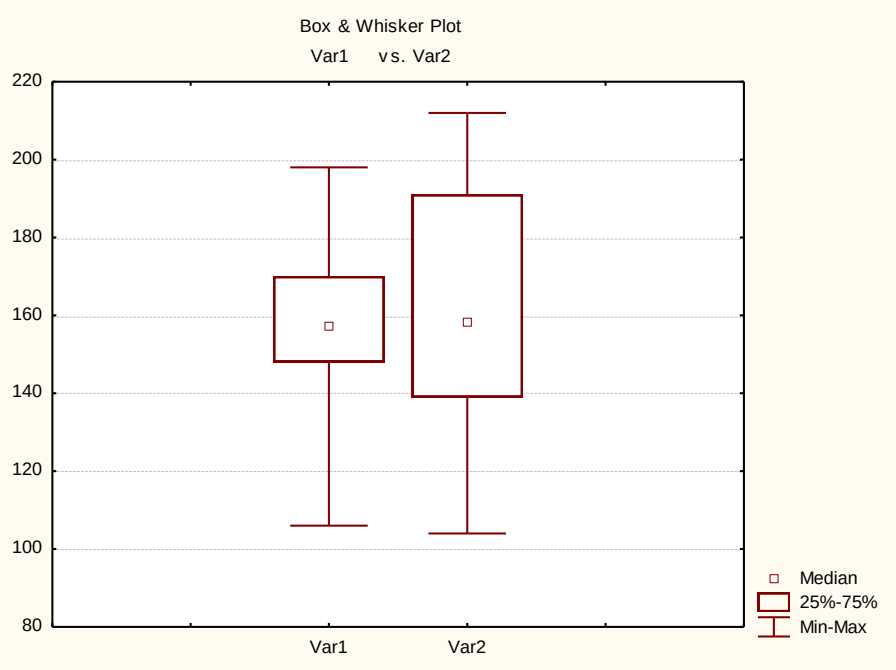
Как видно из диаграммы на первый вопрос все испытуемые давали низкие оценки в 2005 году и изменили в сторону повышения в 2007. Оценки 12-го высказывания наоборот изменились в сторону понижения к 2007 г. По сравнению с 2005 годом.

Весьма интересно на наш взгляд то, что есть различия именно по первому и двенадцатому высказыванию. Содержание этих высказываний может свидетельствовать о каких-либо изменениях в жизни наших испытуемых или же в обществе в целом. Например, актуальность того, чтобы быть «нужным» при контактах с окружающими людьми повысилась у нашей выборки. Возможно, это говорит о повышениях уровня социализации наших студентов или степени влияние общества на личность в отдельности. А вот с двенадцатым вопросом ситуация совершенно иная. Мы полагаем, что видимо раньше наши испытуемые давали довольно таки часто советы и всякого рода указания своим окружающим, а в данный момент по результатам нашего исследования, стали значительно меньше так поступать.

Средним значением у выборки за 2005 год по сумме всех ответов получилось число **158,3**, а среднем значением всех у студентов за 2007 год получилось число **163,5.**

Также мы получили результаты при сравнении сумм всех выборок:

Mean	t	p
158,2667		
163,4667	-1,16460	**0,253671**



Из выше полученных результатов следует то, что разница между суммами небольшая и это говорит о неизменности наличия созависимости у испытуемых, то есть созависимость как феномен остается у людей почти не изменой, и все мы являемся созависимыми в той или иной степени. В итоге проведенных подсчетов можно с уверенностью сказать, что *наша гипотеза нашла свое подтверждение и значимых различий не оказалось***.**

2.6. Ценности и созависимость

В процессе исследовательской работы нам стало интересно, что может формировать созависимое поведение.

Дальнейшее изучение научной литературы помогло предположить, что ценностные ориентации являются фактором, влияющим на оценку созависимости.

Как известно, проблема ценностей и ценностных ориентации является предметом изучения ряда наук о человеке и обществе, в частности, философии, социологии, психолоии, педагогики. Ценности и ценностные ориентации обычно рассматриваются как индивидуальные формы репрезентации общественных (культурных, групповых и т. д.) ценностей. В отечественной психологии ценностные ориентации определяются, как правило, через понятия отношения, отражения, установки (А. Г. Здравомыслов, Д. Н. Узнадзе, В. В. Сусленко, В. А. Ядов). Причем, являясь одним из базовых личностных оснований, ценностные ориентации заключаются внутрь более широкого понятия направленности личности, которая содержит в себе доминирующие ценностные ориентации и установки, проявляющиеся в любой ситуации (Б. Г. Ананьев, Л. Э. Пробст и др.).

В контексте исследования связи ценностей и ссозависимости особый интерес представляет диссертационная работа Яцышина С.М.(2003). В его работе созависимость определяется как трансформация ценностно-смысловой сферы личности, вызванная устойчивым измененным отношением к наркозависимому и опосредующая все жизненные отношения созависимого, прежде всего самоотношение и отношение к собственной жизни. Он описывает личностные изменения матерей наркозависимых, характеризующие различные компоненты созависимости: компонент внутрисемейного взаимодействия, смысложизненный и ценностный.

Ценностный компонент созависимости характеризуется консервацией терминальных ценностных универсалий: любовь, здоровье, счастливая семейная жизнь и т.д. Инструментальные ценности более динамичны. В работе выявлены типы созависимых отношений матерей к наркозависимым детям в контексте ценностно-смысловых трансформаций, происходящих с ними: «Я для себя» и «Я

для ребенка». Первый тип созависимости определяется как дивергенция и проявляется в повышении осмысленности жизни и ограничении жизненного пространства рамками собственного благополучия и развития. Второй тип определяется как конвергенция и проявляется в понижении осмысленности жизни, ориентации на благополучие ребенка. Каждый из описанных типов созависимости является непродуктивным, поскольку оба они характеризуют то или иное ограничение жизненного пространства созависимого человека.

Однако, он описывает созависимость именно применительно к ближнему кругу наркомана. Поэтому, вероятно, созависимость понимается им как внутриличностный феномен, определяющий жизненные отношения созависимого, а не как межличностный. В наших же исследованиях речь идет о вполне нормальных людях, для которых и созависимость-то – вполне нормальное состояние. Следуя нашей базовой гипотезе, что все мы созависимы в какой-то мере, мы исследуем профиль созависимости, склонность к актуализации созависимости в межличностном взаимодействии. Для отдельных людей (индивидов) ценности представляют собой мотивационные цели, которые служат руководящими принципами в их жизни. Отношения между различными ценностями отражают психологическую динамику конфликта и совместимости, которую индивиды испытывают, когда следуют ценностям в повседневной жизни. Люди, например, не могут стремиться завоевать авторитет для себя и в то же самое время пытаться быть скромными, но они могут одновременно стремиться к авторитету и материальному благосостоянию. Именно в этом ключе, мы полагаем интересно выявить связи склонности к созависимости и ценностей человека.

Обобщая определения ценностей многих зарубежных теоретиков, Шварц и Билски выделяют следующие основные их характеристики:

1. Ценности — это убеждения (мнения). Но это не объективные, холодные идеи. Наоборот, когда ценности

активируются, они смешиваются с чувством и окрашиваются им.

2. Ценности — желаемые человеком цели (например, равенство) и образ поведения, который способствует достижению этих целей (например, честность, склонность к помощи).

3. Ценности не ограничены определенными действиями и ситуациями (то есть трансцендентны). Послушание, например, относится к работе или школе, спорту или бизнесу, семье, друзьям или посторонним людям.

4. Ценности выступают как стандарты, которые руководят выбором или оценкой поступков, людей, событий.

5. Ценности упорядочены по важности относительно друг друга. Упорядоченный набор ценностей формирует систему ценностных приоритетов. Разные культуры и личности могут быть охарактеризованы системой их ценностных приоритетов (см.Карандышев) .

На развитие и формирование ценностных ориентации личности влияет целый ряд внешних и внутренних факторов.

К внешним факторам можно отнести элементы микросреды (группы членства, референтные группы и их ценности) и макросреды (традиционная система общечеловеческих ценностей, социальных ролей, средства масс-медиа, социальные институты и т. д.).

К внутренним факторам можно отнести возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности, ведущие внутрисубъектные потребности, уровень развития самосознания.

С нашей точки зрения, исследования Шварца и его методика более всего подходит для изучения ценностных ориентаций, нежели другие опросники и тесты. Опросник Шварца представляет собой теоретически обоснованную методику, которая охватывает более широкий спектр ценностей. В качестве исходного пункта Шварцем была взята методика Рокича, но затем она была концептуально усовершенствована, существенно модифицирована и расширена.

В большинстве западных стран, да и в России тоже, возраст 45-59 лет считается средним. К пожилым относятся люди в возрасте от 60 до 74 лет. Возраст от 75 до 90 лет считается старческим. Лица старше 90 лет относятся к долгожителям. Говоря о нашей выборке можно сказать, что она состоит из людей пожилого и старческого возраста.

В течение позднего возраста наблюдаются изменения личностных свойств. Они обусловлены возрастными особенностями пожилого человека. У стареющего человека постепенно слабеет деятельность всех органов чувств, пропадает живость, подвижность. Интенсивно-деятельные люди становятся более пассивными. Уменьшение жизненной энергии сказывается и на эмоциональности. Отмечается, что люди, прожившие бурную, эмоционально-напряжённую жизнь, постепенно становятся более “спокойными”, находят радости в более узком кругу, иногда их жизнь становится совсем безрадостной. Сужается круг их чувств, свою любовь они концентрируют на семье, а то и на ком-то одном из её членов /единственный внук или внучка/, которой становится для них центром всех радостей жизни. Большое значение играет перемена окружения. Например, если человек становится скупым на слова, то это нередко связано с тем, что старых друзей уже нет, а заводить новых не хватает сил и возможностей.

В научной литературе всё более утверждается точка зрения, согласно которой старение не может рассматриваться как простая инволюция, угасание и регресс, скорее это продолжающееся становление человека, включающее многие приспособительные и компенсаторные механизмы.

Период старости имеет ряд отличительных черт, среди которых важную роль играет прекращение трудовой деятельности или изменение её характеристик, снижение интенсивности, объёма, и т.п., переход на другую работу. Вследствие изменения социального статуса отмечается избыток свободного времени, сужение привычного круга общения, утрата ведущей роли в семье, ослабление или изменение воспитательных функций и др. Комплекс только

перечисленных факторов неизбежно вызывает нарушение жизненного стереотипа, ведёт к необходимости его смены, адаптации к новым внешним условиям, однако не только к ним.

Из геронтологических исследований известно, что возрасту старости сопутствует ухудшение здоровья, снижение памяти, нередко спад творческой активности, нарастание неуверенности и тревожности, мнительность, обидчивость, раздражительность, нетерпимость, иногда неуживчивость и чёрствость, появление или усиление подавленности.

Пожилые и старые люди не составляют монолитной группы; они в той же мере разнородны и сложны, как и люди в отрочестве, юности, молодости, взрослости, зрелости. Дальнейшие изменения в период геронтогенеза зависят от степени зрелости конкретного человека как личности и субъекта деятельности. Имеются многочисленные данные о сохранении высокой жизнеспособности и работоспособности человека не только в пожилом, но и в старческом возрасте. Большую положительную роль в этом играет множество факторов: уровень образования, род занятий, зрелость личности и пр. Особое значение имеет творческая деятельность личности как фактор, противостоящий инволюции человека в целом (подробнее на этом остановимся при характеристике возможностей активного долголетия).

Мы поставили себе *задачу* провести исследование на такой выборке, у которой ценностные ориентации уже сформированы и вероятнее всего не будут в дальнейшем изменяться. Такими испытуемыми, исходя из изучения литературы по возрастной психологии, являются люди пожилого и старческого возраста.

Контингент такого возраста как 58–80 лет для нас представляет научный интерес, в связи с тем, что это наименее изученный возраст и все современные исследования в области психологии в меньшей степени затрагивают именно эту аудиторию.

С *целью* подтверждения **гипотезы,** что ***существует взаимосвязь ценностей и созависимости у пожилых людей*** в дипломной работе Каменских В.В. (2008) под нашим руководством было проведено эмпирическое исследование.

На первом этапе исследования использовался опросник Сообщества Анонимных Созависимых (перевод и адаптация Артемцева Н.Г., 1997). **Испытуемые:** молодые люди в возрасте от 19 до 36 лет, студенты различных московских вузов и пожилые люди (пенсионеры 58-80 лет).

Условия проведения. Тестирование пенсионеров было проведено в групповой форме письменного опроса и проходило три раза, в каждом из которых принимало участие по 10 человек.

Для обработки результатов использовался Т-критерий Стьюдента в программе Statistica 6.0.

В данном исследовании принимало участие всего 269 испытуемых, из которых 229 молодых и 30 пожилых людей. Мы сравнивали ответы по вопросам двух выборок, суммы ответов по вопросам, сами суммы всех результатов. При сравнении двух выборок, первоначально было сделано вычисление среднего значения по сумме всех результатов каждого испытуемого. Полученные результаты образовали диапазон чисел от 78 до 255 у студентов, и от 138 до 259 у людей старческого возраста. Средним значением по сумме ответов у студентов было **161,95**, а у пожилых испытуемых **203,075**. На этом этапе можно сделать вывод о том, что существуют различия в созависимости у студентов и пожилых людей: лица старческого возраста являются более созависимыми.

На графике представлены профили созависимости студентов и пенсионеров. Для сравнения мы взяли средний ответ по выборке. Практически на все ответы у пожилых людей оценки выше, чем у студентов. Это говорит о том, что пожилые люди являются более созависимыми, чем молодые.

График профилей созависимости молодых и пожилых людей.

На следующем этапе исследования применялась методика С. Шварца «Ценностные ориентации».

Для подтверждения **гипотезы** о *наличии взаимосвязи ценностей с созависимостью у лиц пожилого возраста был проведен корреляционный анализ.*

В результате были получены некоторые значимые положительные и отрицательные корреляции. Как известно, отрицательная корреляция – это такая корреляция, при которой увеличение одной переменной связано с уменьшением другой переменной. Например, если наши испытуемые верят, что большинство людей не способно позаботиться о себе, то они и не будут относиться к «конформистам». Пенсионеры, которые считали, что большинство людей не может позаботиться о себе, и думали, о том, как себя чувствовали другие являлись менее конформными в своей жизни ($r = -0,4$ при $p<0,05$). Если пожилые люди чувствовали вину и ответственность за чувства и поведение других, то они являлись менее властными ($r= -0,39$ при $p < 0,05$). Ценность традиций и самостоятельности приобретала для них низкое значение, если их беспокоило, как окружающие люди реагировали на их чувства, взгляды, поведение ($r= -0,5$ при $p <0,05$). Люди старческого возраста не думающие о себе как о человеке, которого все любят, имели низкий показатель по ценности

стимуляция (r= -0,38 при p <0,05). Человек преклонного возраста могущий изменить свою точку зрения, в целях избегания гнева со стороны окружающих, являлся менее конформным исходя из полученных результатов (r = -0,45 при p<0,05). Что касается положительной корреляции то тут все наоборот. Это корреляция, при которой увеличение одной переменной связано с увеличением другой переменной. Следовательно, при высоких оценках ценностей традиционности и гедонизма, пенсионеры стараются быть более открытыми, искренними и объяснять другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют (r= 0,45 при p< 0,05). Людям, которые сложно осознавать, что они чувствуют на самом деле, присущи такие ценности как конформность (r=0,44 при p<0,05), универсализм (r=0,43 при p< 0,05), безопасность (r=0,5 при p< 0,05). Человек старческого возраста, который испытывает сложности при принятии решений, придавал большое значение ценностям конформизма (r=0,43 при p< 0,05), доброты (r=0,47 при p< 0,05), безопасности (r=0,38 при p< 0,05) и традициям (r=0,38 при p< 0,05). Действительно если подумать, то человек добрый, неконфликтный, любящий спокойствие, консервативный будет действительно испытывать трудности в каких либо инициативах, в ситуациях, когда необходимо самому принимать решение. Такой человек склонен к конформизму и любой ценной стремится избегать конфликта. В свою очередь это весьма присуще значительному проценту людей пожилого возраста. Допустим, если бабушка проживает у жены своего сына, то она, возможно, почувствует себя недостаточно защищенной и избегание каких либо стычек будет носить ключевой характер, плюс ко всему проявление заботы, доброты будет очень кстати в защитных целях. Можно также привести другой пример, если представить глубокого религиозного человека преклонного возраста. Как мы знаем, в любой религии высокое значение имеют традиции, поэтому для такого человека традиционность будет также иметь высокие оценки. Доброта, проявление любви и заботы, стремление обрести

спасение на том свете как потребность в безопасности будут иметь одно из первостепенных значений для лиц такого возраста.

Далее мы рассмотрели такие типы ценностей как доброта и достижения, и результаты наших испытуемых показали, что они сводят к минимуму важность и значение своих настоящих чувств. Такую ситуацию можно объяснить тем, что люди преклонного возраста видят смыслом своей жизни заботу о других, например о внуках, детях и др. И поэтому свои собственные переживания, трудности и проблемы они ставят на последнее место, уделяя первостепенное значение своему значимому другому. А после оказанной помощи люди такого возраста могут манипулировать этим в целях сохранения своего авторитета и достижения своих целей. На наш взгляд это классическая позиция «жертвы», которая лишь только так может сохранять значимость себя для окружающих. Иногда, безусловно, бывает, что люди преклонного возраста бывают и бескорыстны, в оказываемой помощи и внимании, но это скорее происходит в случае, когда у таких людей духовные ценности занимают первое место и любовь ближнего, забота о нем становится важнейшим смыслом. Но такое поведение свойственно людям высоко религиозным и познающим не внешние атрибуты и традиции Церкви, а скорее истинные смыслы в спасении через проявление любви ко всему живому, в том числе и к человеку.

Таким образом, установлено, что существует взаимосвязь созависимости и типов ценностей у пожилых людей. Полученные эмпирические данные убедительно показывают, что созависимость не только присуща каждому современному человеку на протяжении всей его жизни, но и даже оценивается значительно выше в преклонных годах, чем в молодости.

РАЗДЕЛ 3. СОЗАВИСИМОСТЬ КАК СО-БЫТИЕ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД.

В предыдущих главах мы рассмотрели общие детерминанты феномена созависимости. Эти стереотипы созависимого поведения являются общим фоном, на котором отдельные группы людей (типы) обладают только им свойственными характеристиками и особенностями. Иначе говоря, конкретное проявление феноменов созависимости проявляется у разных психологических типов в соответствии с этими особенностями. Изучение созависимости конкретного человека во взаимосвязи с психологическим типом позволяет расширить сферу научного знания о когнитивных и ценностных особенностях личности, влияющих как на условия актуализации созависимых моделей в поведении индивида, так и на особенности проявления созависимости.

3.1 Психотип и созависимость

Обработка результатов наших эмпирических исследований показала, что индивидуальные особенности личности, определенные черты характера играют важную роль в том, что именно актуализирует созависимость в процессе взаимодействия в социуме. Мы предположили, что на процесс актуализации могут влиять типологические особенности личности.

На следующем этапе исследования была поставлена задача проверить, есть ли взаимосвязь психологического типа личности с теми высказываниями, которые отмечаются наиболее высокими балами (что и дает профиль созависимости).

3.1.1.Основные положения психосмологии

В современной психологической науке все чаще ставится вопрос о рациональности и иррациональности как доминирующей функции в человеческом познании. Вся история философии предстает как арена борьбы двух ключевых тенденций в познании мира и себя. Рационализм предоставляет разуму право на неограниченное господство; против разума нельзя уже апеллировать ни к какой высшей инстанции. Иррационализм определяет инстинкт, интуицию, чувство как решающие источники познания, данные которых разум лишь разрабатывает дальше. Четыре основных функции души выделял уже Пифагор: две из них (мышление и чувство, которое создает мнение) рациональны и две (ощущение и наитие) иррациональны. Повторил эту классификацию в своих эмпирических исследованиях К. Юнг. В его учении функция может быть доминирующей и подчиненной, тогда она приобретает разные свойства.

В связи со сложностью понимания сути рациональности и иррациональности, возникает проблема метода исследования этой реальности. К сожалению, в данный момент развития науки, валидных тестов на определение рациональности и иррациональности нет. Существует, правда, два опросника (Майерс-Бриггс и Кейрси), куда входит шкала «рациональность-иррациональность». Что касается теста Майерс-Бриггс, то нами было проведено специальное исследование на выявление достоверности результатов. Вероятность ошибки оказывалась около 50 процентов. В опроснике Майерс-Бриггс по шкале «рациональность-иррациональность» заложены вопросы на уровне оценки поведенческих реакций. Как показывают данные, основной перевес в сторону «рациональности-иррациональности» часто идет за счет вопроса №12, который составлен некорректно. Однако здесь мы не будем вдаваться в глубокий анализ достоинств и недостатков опросника, т.к. мы использовали вариант опросника на русском языке (т.е. не оригинал), а

нормы не проверены на надежность на репрезентативной выборке.

Многолетние исследования показали, что самые прямые вопросы о рациональности – иррациональности себя или другого – самые верные.

Мы ориентируемся на положения Психосмологии - системы психологических типов Н.Л. Нагибиной. В данной системе типы выделяются по двум характеристикам познания рациональности – иррациональности и направленности на Мир – на Я. Напомним, что рациональным считается вербальное логическое познание и восприятие, большей частью, осознаваемые по целям, условиям, операциям, результатам, а иррациональным – чувственное познание и мышление, оба интуитивные, сознательно мало контролируемые.

Наиболее обобщенный вариант предлагаемой типологии предполагает существование людей двух типов - с доминантной рациональной функцией или доминантной ощущающей функцией. В системе психологических типов находятся четыре рациональных типа и четыре иррациональных, также имеются четыре переходных типа, в которых иррациональный и иррациональный принцип познания имеют одинаковый вес. Модель системы представляет собой единичную окружность с рациональной и иррациональной осями. Соответственно окружность имеет четыре квадранта (сектора). Каждый человек занимает определенную позицию на окружности. Позиция определяется *соотношением и направленностью рационального и чувственного компонентов* в структуре индивидуальности. Позиция на окружности определяет качественные особенности когнитивных составляющих (восприятия, памяти, мышления), а также иерархию ценностно-мотивационных характеристик человека. Вариации в поведенческих характеристиках представителей одного типа зависят от динамических и анатомических характеристик психофизиологического типа (тип ВНД,

патологии, увечья и т.д.), социальных характеристик (национальность, социальный статус и т.д.), особенностей воспитания и личной судьбы, интеллектуального и творческого потенциала и т. д.

В Психосмологии, как мы уже отмечали, типы образуются путем сочетания рациональности или иррациональности с направленностью познания на Мир или на Я. При этом доминирование рационального познания не означает, что иррациональное познание совсем отсутствует. Оно также имеется у человека, но как дополнительная, вторая функция. И, наоборот, при доминировании у человека иррационального познания, дополнительной функцией будет рациональное познание. Так выделяются 8 познавательных типов:

Доминирующие функции *Дополнительные функции* - *Тип*

рациональное познание на Я + иррациональное познание на Я – Тип A

иррациональное познание на Я + рациональное познание на Я – Тип B

иррациональное познание на Я + рациональное познание на Мир – Тип C

рациональное познание на Мир + иррациональное познание на Я – Тип D

рациональное познание на Мир + иррациональное познание на Мир – Тип E

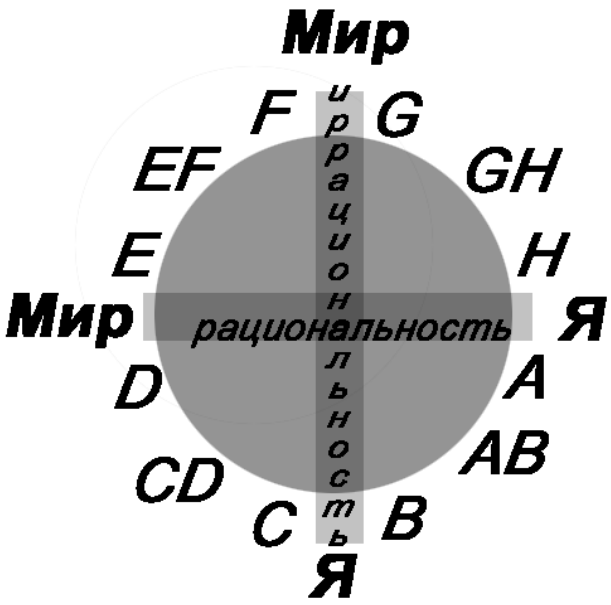
иррациональное познание на Мир + иррациональное познание на Мир – Тип F

иррациональное познание на Мир + рациональное познание на Я – Тип G

рациональное познание на Я + иррациональное познание на Мир – Тип H

Кроме того, рациональное и иррациональное познание могут быть равносильными, одинаково часто употребляемыми и развитыми. Так получаются еще 4 смешанных типа, переходных между доминантными:

рациональное познание на Я + иррациональное познание на Я – Тип AB
рациональное познание на Мир + иррациональное познание на Я – Тип СД
рациональное познание на Мир + иррациональное познание на Мир – Тип EF
рациональное познание на Я + иррациональное познание на Мир – Тип GH



Как можно видеть в данной модели системы типов в каждом из четырех секторов окружности представлены по три типа. Типы в каждом секторе являются наиболее близкими и имеющими общие признаки. При этом в двух секторах представлены типы с одинаковой направленностью только на Мир и только на Я обеих функций рациональной и иррациональной, а в двух других секторах расположены типы с разной направленностью функций – одной на Мир, другой на Я и наоборот одной на Я, а другой на Мир.

Общая характеристика секторов

Первый сектор – гуманистический (имеет так же условное название *«любовь»* исходя из основной

декларируемой ценности). Типы G, GH, H. Отношение «Я и мир»: интуиция Мира, позиция «Я в Мире» (рациональная функция направлена на Я, а иррациональная на Мир).

Базовые ценности – любовь, единение с миром, обращенность к человеку с его возможностями, к обществу, проповедничество гражданских идей. Социокультурные эталоны через научение и воспитание становятся доминирующими в развитии. Важна духовность в развитии. Важны отношения с окружающими – близкими, коллегами по работе, с социумом.

Социальная позиция: сопереживает, соучаствует, активно следит за ситуацией, направляя ее ход. Ролевая позиция в социуме – переживающий.

Доминирующая установка в развитии - личность развивается соответственно возможностям, предоставляемым конкретным обществом. Человек по своей природе социален. Он либо объединяется с другими в духе любви и сотрудничества, либо ищет безопасности в подчинении авторитету или в конформной позиции по отношению к обществу.

*Второй сектор – артистический***,** другое условное название по основной декларируемой ценности *«игра».* Типы А, АВ, В - чутье себя, позиция «Я в Мире» (рациональная и иррациональная функция направлена на Я).

Базовые ценности здесь – игра, удовольствие, авантюризм.

Социальная позиция: привлкает к себе всеобщее внимание, изучает себя через призму взаимоотношений, «Король на шахматной доске». Ролевая позиция в социуме – актер.

Все развитие рассматривается в свете собственных достижений. Доминирующая установка в развитии - попасть в цель «как в яблочко», добиться положения в обществе, известности.

Третий сектор – авторитарный, другое условное название *«власть»* Типы С, СД, Д; чутье себя, позиция «Я и

Мир» (рациональная функция направлена на Мир, а иррациональная на Я).

Базовые ценности – лидерство, власть, стремление к общности. Стремление объяснить объективность ситуаций и принципов развития в рамках субъективности бытия.

Социальная позиция: проверяет силу своего «Я», воздействуя на окружающих; изучает себя и окружающих в разных ситуациях. Ролевая позиция в социуме – режиссер.

Доминирующая установка в развитии - стремление к совершенной исполненности, абсолюту.

Четвертый сектор – познавательный (или *«познание»*) Типы E, EF, F - чутье мира, позиция «Я и Мир» (рациональная и иррациональная функция направлена на Мир).

Базовые ценности - познание устройства вселенной и законов ее развития, мировая гармония. В развитие важна перспектива, вера в абсолютные ценности, учет всех составляющих, опора на базовые знания и уровни.

Социальная позиция: анализирует ситуацию, проверяет людей, изучает их, пассивно следит за действием. Ролевая позиция в социуме – наблюдатель.

Доминирующая установка в развитии – познание мира как процесса приближения к истине.

Общая характеристика типов

Тип А. Особенности когнитивного стиля. Восприятие: наблюдательность; конкретность. Перенесение всего на себя, восприимчивость; оценочность; «чутье» ситуации. Память: практическая; зрительная (память конкретных деталей); ассоциативность; избирательность. Мышление: действенно-практическое, но воображение часто искажает реальность. Эгоцентрическое; стремление к оригинальности. Подчиненность определенной собственной системе: всю информацию надо разложить по полочкам, со временем возникает «зацикленность» на этой системе, негибкость установок, т.к. она оказывается перегруженной информацией.

Особенности ценностно-мотивационной сферы: завоевание положения в обществе, всеобщего уважения и внимания; борьба со страстями; стремление к самосовершенствованию; стремление к телесному комфорту и защищенности. В межличностных взаимоотношениях может потерять свое «Я», раствориться, т.к. его «Я» вмещает весь мир.

Тип АВ. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Широкий спектр используемых стратегий. Внимание к деталям. Оценка стимулов по шкале «удовольствие-неудовольствие». «Чутье «ситуации». Память. В первую очередь запоминаются смысловые моменты. Велика роль воображения, дополняющего события прошлого. Мышление. Действенно-практическое. Анализ и синтез используется в равной степени.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление к первенству, к удовольствию. Тяга к ярким событиям и страстям. Стремление манипулировать людьми. Стремление к внешнему блеску и красоте. В типе много театральности. Во взаимоотношениях, в любви процесс важнее, чем результат: необходима драматургия процесса.

Тип В. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Поглощающее, с большой долей субъективности. Творческое – направлено на построение желаемого образа. Оценочное, чувственное. Память несет чувственный компонент, окрашивая восприятие в черно-белые тона. Чаще предаваться воспоминаниям неприятно. Мышление. Играет подчиненную роль. Мысль точная, улавливает суть явления. Стремление к крайностям. Субъективность.

Ценностно-мотивационная сфера. Вся духовная жизнь подчинена определенной цели, которая принимает волевой характер. Чувство неполноценности и его компенсация направляют волевой импульс. Цели, как правило, максимальные, на грани человеческих возможностей. Самооценка часто значительно ниже уровня притязаний, отсюда повышенная тревожность. Культ удовольствия, но

могут неожиданно перейти к крайнему аскетизму. В любви – стремление к сильным чувствам и страстям.

Тип С. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Высокая эмоциональная насыщенность. Стремление к крайним оценкам. Стимулы оцениваются по шкалам: «светлое – темное», «защищенность – угроза». Субъективность. Интуитивное схватывание целого. Гиперболичность. Память ярко эмоциональная. Велика возможность играть образами памяти, трансформируя их. Мышление. Стремление подчинить детали целому. Свобода логики. Культ творчества. Тяга к мистицизму. Интерес к субъективному «Я», попытка подчинить объективность, распространить законы своего «Я» на всю воспринимаемую реальность.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление понять себя и мир, а так же навязать свою волю миру. Стремление возвыситься над этим миром. Стремление к сильным чувствам и страстям. Ценность свободы. Внутренняя оценка важнее внешней. Постоянная борьба – с собой, с ситуацией… Любовь и страдание – тесно связаны.

Тип СД. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Широкий спектр стратегий. Эмоциональная окрашенность. Субъективность, избирательность. Память яркая, образная. Запоминаются как конкретные детали, так и настроение. Подобна яркой вспышке, выхватывающей событие из прошлого. Мышление. Гибкость. Действенно-практический интеллект. Стремление к трансформациям чувства и образа. Склонность к сюжетным построениям. Переход от конкретности к абстрактно-филосовским построениям.

Ценностно-мотивационная сфера. Интерес к собственному «Я» и разным взаимодействиям с реальным миром. Высокое стремление к достижению своих целей. Желание подчинять события и ситуации своим намерениям. Игра, авантюризм, театральность имеют для него ценность как сами по себе, так и в качестве механизмов для достижения поставленных целей. Стремление к уюту,

защищенности. Потребность в любящих и уважающих людях.

Тип Д. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Приоритет визуальной информации. Элементы всегда воспринимаются как части, встроенные в более крупную систему. Память яркая, образная. Каждое явление или событие соотносится с предшествующим и последующим в ряду процессов становления и развития. Мышление конструирующее, логическое. «Зацикленность» на определенных идеях, мнительность. Поиск общих принципов мироздания. Страстность в мышлении. Фантазирующее с реальностью, сюжетное мышление.

Ценностно-мотивационная сфера. Поиск любви и уважения. Самосовершенствование, возвышение над другими, желание быть первым. Поиск смысла жизни, единых смысловых основ бытия и природы.

Тип Е. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Приоритет зрительной информации. Системность: элементы воспринимаются как части более крупной системы. Память яркая образная. Каждое явление или событие соотносится с предшествующими или последующими в ряду процессов становления и развития. Мышление конструирующее. Опора на знания, накопленное поколениями. Опора на объективные признаки.Поиск общих принципов мироздания.

Ценностно-мотивационная сфера. Самосовершенствование, просветительство; познание устройства вселенной; вера в абсолютные ценности; достижение признания и уважения.

Тип EF. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Широкий спектр стратегий. Любой предмет или человек несет в себе, помимо конкретности, символическое наполнение. Синестетичность. Память яркая образная; архитипическая; запоминается эмоционально-чувственный тон. Мышление чувственное; эстетическое удовольствие от игры с образом.

Ценностно-мотивационная сфера. Саморелизация, самосовершенствование. Низменное привлекает наравне с возвышенным. Чувственно-оценочно-познавательный интерес к любым формам существования.

Тип F. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Беспристрастное наблюдение. Целое доминирует над частями. Оценочность восприятия направлено на перспективу: что с данной ситуацией можно сделать. Память часто цепляется за какое-то недавнее событие, проигрывает его множество раз, высвечивая оттенки и детали, укрупняя основные линии. Эмоциональный тон таких воспоминаний достаточно острый. Мышление направляется восприятием и памятью, предвосхищая события.

Ценностно-мотивационная сфера. Самореализация. Ценность познания мира и людей. Ценность приобщения к трансцендентальным смыслам.

Тип G. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Эмпатичность, включенность в ситуацию в качестве наблюдателя и помощника. Велика роль интуиции. Каждый предмет, каждый человек имеет для этого типа свое лицо, свой характер, достоин понимания и любви. Соединение рассматривается как единство – социальное упрощение. Память. Люди, события, эпоха прокручиваются в сознании подобно мысленному кино. Мышление чуждо всему логически формальному, отвлеченному. Умение войти в личностные смыслы другого. Много граней между черным и белым. Гибкость, опора на собственное мнение с учетом чужого.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление к высоким целям и идеалам. Желание увлекать и вести за собой. Духовность. Желание всеобщей любви и признание собственных заслуг.

Тип GH. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Широкий спектр стратегий. Объективность, эстетизм, эмоциональная окрашенность, эмпатичность. Настоящее всегда связано с прошлым и стремится в

будущее. Символичность. Восприятие будит воображение. Память. Чувственная, с романтическим оттенком. Мышление. Гибкость. Романтическая устремленность вместе со скептицизмом.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление к гармоничному существованию. Стремление к духовности, к признанию, к возвышенности чувств и бытия. Любовь к любви. Стремление к комфорту и эстетизму.

Тип Н. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Приоритет зрительной информации. Антропоморфизм. Стереоскопичность, геометричность. Память. Ассоциативность. Переживание собственных ушедших состояний и эмоций, попытка их вернуть и прочувствовать вновь. Мышление. Образность. Фантазирование под влиянием доминирующей эмоции, как уход от реальности к желаемому. Опора на авторитеты. Власть чувств. Главные чувства: собственной значимости, любви тщеславия, гордости, зависти.

Ценностно-мотивационная сфера. Желание любить и быть любимым. Стремление быть первым, признанным людьми. Сопричастность. Проблема синтеза идеальной и физической любви. Стремление сделать человека и общество лучше.

3.1.2.Проявление созависимости у различных типов личности в рамках Психосмологии

Целью исследования была попытка показать, что существуют типологические детерминанты проявления феномена созависимости (в рамках Психосмологии).

Эмпирическая **гипотеза**: существует связь между типом личности и проявлением феномена созависимости.

В эмпирической части исследования использовались следующие методики:

1) опросник на определение профиля созависимости (Артемцева, 1997).

Условия проведения: обследование проводилось в форме группового письменного опроса.

2)проективная методика диагностики психологического типа личности «Тело и душа», «Я и мир» (Н.Л. Нагибина, Миронычева А.В.,2002);

Для решения задачи выявления связи между типом личности и проявлением феномена созависимости у каждого испытуемого был определен тип (по типологии Нагибиной Н.Л.). С этой целью использовались авторские методики «Тело и душа» и «Я и Мир». Методики “Тело и душа”, «Я и мир» проводились в групповой форме. Каждый протокол анализировался вместе с испытуемым. Беседа по уточнению психологического типа проводилась индивидуально.

Испытуемые: в исследовании принимали участие 46 студентов МосГУ факультета психологии, 3 курса, дневного отделения, 4 курса вечернего отделения возрастом от 19 до 30 лет (средний возраст испытуемых 22 года), из которых 38 испытуемых женского пола и 10 – мужского.

Нами была составлена сводная таблица значений в зависимости от типа. Для наглядности распределения данных по каждому критерию были построены лепестковые диаграммы (см. Приложение 1).

Метод обработки данных: Т-критерий Стьюдента в версии Statistica 6.0.

Анализ и обсуждение результатов. В проведенных нами ранее исследованиях мы показали, что феномен созависимости, в связи со своей всепроникающей природой, в той или иной степени потенциально присущ и имеет место в психической жизни каждого человека. В настоящем исследовании нас интересует не общая картина созависимости, а ее профиль, специфичность проявления. В попытке ответить на вопрос, существуют ли типологические детерминанты проявления феномена созависимости, мы определили психологический тип испытуемых (по Психосмологии). Оказалось, что в нашей выборке представителей типа А – 8 человек, типа АВ – 11

человек, типа B – 3 человека, типа C - 2 человека, типа CD - 1 человек, типа D – 6 человек, типа E - 1 человек, типа EF - 2 человека, типа F - 1 человек, типа G - 4 человека, типа GH - 4 человека, типа G –-3 человека. Поскольку количество испытуемых в различных типах получилось неравнозначное, нами была составлена сводная таблица средних значений.

С целью установить, есть ли статистически значимые различия у представителей разных типов, мы использовали Т-критерий Стьюдента в версии Statistica 6.0. На данном этапе мы не получили статистически значимых различий. Мы полагаем, что здесь сыграл роль тот фактор, что выборка недостаточно велика – 46 человек, кроме того, количество представителей разных типов неравноценно.

3.1.3. Выявление различий в проявлении созависимости у различных психологических типов личности

В проведенном нами ранее пилотажном исследовании мы показали, что феномен созависимости, в связи со своей всепроникающей природой, в той или иной степени потенциально присущ и имеет место в психической жизни каждого человека. По результатам повторной серии исследования в настоящей работе на другой группе респондентов результаты оказались схожими, т.е. общая картина такова, что все испытуемые, так или иначе, проявляют паттерны созависимого поведения.

На данном этапе цель исследования – подтвердить **гипотезу** о том, что *существуютс статистически значимые различия в проявлении созависимости у разных психологических типов личности.* Таким образом, в настоящем исследовании нас интересовала не общая картина созависимости, а специфичность ее проявления. В попытке ответить на вопрос, существуют ли типологические детерминанты проявления феномена созависимости, мы определили психологический тип

испытуемых (по Психосмологии). Оказалось, что в нашей выборке (в исследовании приняли участие 83 человека возрастом от 19 до 48 лет, имеющие неоконченное высшее и высшее образование, занимающиеся различными видами профессиональной деятельности. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании – 129 человек) присутствуют представители всех типов, но количество респондентов в различных типах оказалось неравномерным. Это связано с тем, что некоторые типы личности объективно встречаются значительно реже, чем другие. Поэтому, т.к. количество испытуемых в различных типах получилось неравнозначное, нами была составлена сводная таблица средних значений.

С целью подтверждения **гипотезы** о том, что *существует связь между типом личности и проявлением феномена созависимости*, результаты эмпирического исследования были подвергнуты статистической обработке. Для проверки статистической значимости различий мы использовали Т-критерий Стьюдента в версии Statistica 6.0, предварительно проверив данные на соответствие нормальному закону распределения. Статистические различия смотрелись по всем вопросам Опросника на профиль созависимости. Результаты представлены в таблице:

Статистически значимые различия в проявлении феномена «созависимости» типов личности (в рамках Психосмологии).

	Mean	**Std.Dv**	**N**	**Diff.**	**Std.Dv**	**t**	**df**	**p**
G	4,7757	1,8090						
GH	5,6590	1,4899	33	-0,88	1,6012	**-3,169**	32	**0,0033**
G	4,7757	1,8090						
H	5,7626	2,2224	33	-0,98	1,9952	**-2,841**	32	**0,0077**
G	4,7757	1,8090						
C	3,8484	2,3065	33	0,927	1,6729	**3,184**	32	**0,003**
G	4,7757	1,8090						
CD	5,6666	2,3935	33	-0,89	2,1308	**-2,401**	32	**0,02229**
G	4,7757	1,8090						
D	5,3929	2,2281	33	-0,61	1,3538	**-2,618**	32	**0,01337**
GH	5,6590	1,4879						

EF	4,7575	2,0160	33	0,901	1,8167	**2,8506**	32	**0,00757**
GH	5,6590	1,4879						
C	3,8484	2,3065	33	1,810	2,1268	**4,8903**	32	**0,00002**
GH	5,6590	1,4879						
A	4,7651	1,8873	33	0,893	1,5768	**3,2566**	32	**0,00266**
GH	5,6590	1,4879						
AB	4,6846	1,9251	33	0,974	1,5631	**3,5811**	32	**0,00111**
H	5,7626	2,2224						
EF	4,7575	2,0160	33	1,005	1,8420	**3,1342**	32	**0,00367**
H	5,7626	2,2224						
C	3,8484	2,3065	33	1,914	2,7443	**4,0067**	32	**0,00034**
H	5,7626	2,2224						
A	4,7651	1,8873	33	0,997	1,4919	**3,8406**	32	**0,00054**
H	5,7626	2,2224						
AB	4,6846	1,9251	33	1,077	1,6861	**3,6727**	32	**0,00087**
EF	4,7575	2,0160						
C	3,8484	2,3065	33	0,909	2,0518	**2,5451**	32	**0,01594**
EF	4,7575	2,0160						
CD	5,6666	2,3935	33	-0,91	2,5107	**-2,08**	32	**0,04562**
EF	4,7575	2,0160						
D	5,3929	2,2281	33	-0,63	1,4271	**-2,56**	32	**0,01548**
F	5,0606	3,6652						
C	3,8484	2,3065	33	1,212	2,9342	**2,3730**	32	**0,02381**
C	3,8484	2,3065						
CD	5,6666	2,3935	33	-1,82	2,7209	**-3,839**	32	**0,00055**
C	3,8484	2,3065						
D	5,3929	2,2281	33	-1,54	1,8659	**-4,755**	32	**0,00004**
C	3,8484	2,3065						
A	4,7651	1,8873	33	-0,92	1,7969	**-2,931**	32	**0,00620**
C	3,8484	2,3065						
AB	4,6846	1,9251	33	-0,84	1,8680	**-2,572**	32	**0,01498**
C	3,8484	2,3065						
B	5,2222	2,2525	33	-1,37	1,9952	**-3,955**	32	**0,00039**
CD	5,6666	2,3935						
A	4,7651	1,8873	33	0,901	2,2534	**2,2982**	32	**0,02823**
CD	5,6666	2,3935						
AB	4,6846	1,9251	33	0,982	2,2622	**2,4936**	32	**0,01800**
D	5,3929	2,2281						
A	4,7651	1,8873	33	0,627	1,2891	**2,7973**	32	**0,00864**

D	5,3929	2,2281						
AB	4,6846	1,9251	33	0,708	1,2882	**3,1584**	32	**0,00345**
AB	4,6846	1,9251						
B	5,2222	2,2525	33	-0,54	1,3016	**-2,373**	32	**0,02384**

Как видно из таблицы, статистически подтвердились значимые различия между следующими типами:

1) <u>иррациональный и рациональный способ познания:</u>

- **тип G и тип H** (tэ = 2,84128; при p < 0,05);
- **тип G и тип D** (tэ = 2,61882 при p < 0,05);
- **тип C и тип H** (tэ = 4,006742 при p < 0,05);
- **тип C и тип D** (tэ = 4,75471 при p < 0,05);
- **тип C и тип A** (tэ = 2,93037; при p < 0,05);

2) <u>направленность на «Я» и направленность на мир:</u>

- **G и C** (tэ = 3,18406; при p < 0,05для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **H и EF** (tэ = 3,134296; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **EF и C** (tэ = 2,54514; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **F и C** (tэ = 2,37304; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **D и A** (tэ = 2,797376; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **D и AB** (tэ = 3,158442; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);

3) <u>ценностно-мотивационная сфера:</u>

- **GH и EF** (tэ = 2,850606; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **GH и AB** (tэ = 3,581111; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);

- **EF и CD** (tэ = 2,07997; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **CD и AB** (tэ = 2,493658; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **H и A** (tэ = 3,840657; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **C и B** (tэ = 3,95519; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **G и GH** (tэ = 3,16900; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **G и CD** (tэ = 2,40184; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **GH и C** (tэ = 4,890361; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **GH и A** (tэ = 3,256683; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **H и AB** (tэ = 3,672711; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **EF и D** (tэ = 2,55735; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **C и CD** (tэ = 3,83865; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **C и AB** (tэ = 2,57135; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **CD и A** (tэ = 2,298203; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05);
- **AB и B** (tэ = 2,37254; для df = 32 p-уровень значимости < 0,05).

Для дальнейшего качественного анализа мы построили лепестковые диаграммы для каждого пункта опросника. Это нам позволило более наглядно представить результаты исследования. Таким образом, мы получили 33 диаграммы.

Тем не менее, мы считаем, что здесь мы столкнулись с извечной исследовательской проблемой о качественном и количественном распределении признака. Поскольку на качественном уровне – когда мы проводили

индивидуальные беседы, анализировали каждый протокол с респондентами – для испытуемых эти отличия были существенно значимыми, типологичными. Например, представители типа GH при ответе на вопрос №7 опросника («Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них») поясняли, что для них это действительно важно и характерно и оценивали это утверждение достаточно высоко. В то же самое время представители других типов оценивали данное утверждение низко, в приватной беседе говорили, что для них подобная ситуация не столь существенна, а подобное поведение им скорее не свойственно.

Более того, реакция представителей определенного типа личности на некоторые утверждения опросника оказалась настолько типологичной, что автор системы психологических типов Нагибина Н.Л. включила эти утверждения в свой метод экспресс-диагностики по определению типа личности.

Для дальнейшего качественного анализа мы построили лепестковые диаграммы для каждого пункта опросника. Это нам позволило более наглядно представить результаты исследования. Таким образом, мы получили 33 диаграммы. Оказалось, что некоторые позиции опросника четко выделяют рациональную либо иррациональную направленность личности респондента, другие – направленность на «Я» или направленность на Мир, а третьи – ярко диагностируют тип.

Поэтому для дальнейшего анализа все полученные диаграммы мы разбили на 4 группы:

1) группа, получившая условное название «типологическая» (сюда вошли те позиции опросника, на которые были получены типологичные ответы, иными словами, те утверждения, которые были высоко оценены только представителями какого-либо одного (нескольких) типов);

2) группа, получившая условное название «типологичная для сектора» (в эту группу составляют те утверждения опросника, которые были высоко оценены представителями определенного сектора(ов));

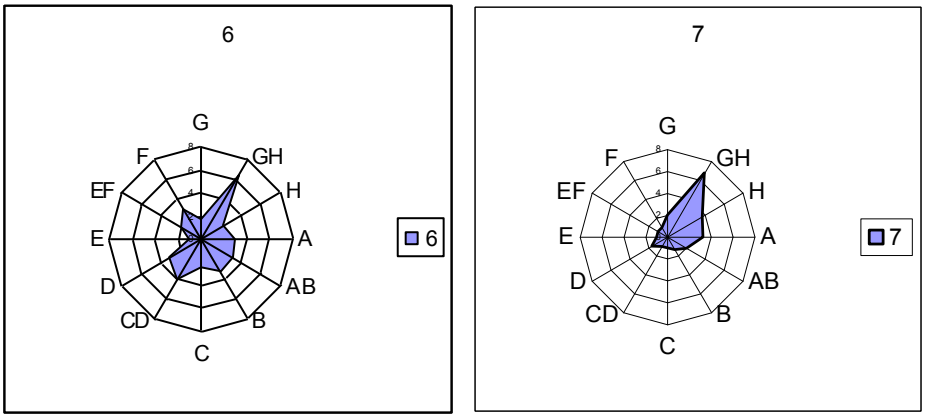
3) группа, условно названная «рациональная и иррациональная направленность» (сюда попали те утверждения опросника, которые были высоко оценены либо рациональными, либо иррациональными типами);

4) группа, названная условно «направленность на «Я» и направленность на Мир» (в эту группу вошли те утверждения опросника, которые были высоко оценены типами с направленностью личности на «Я», либо типами с направленностью на Мир).

Далее мы проанализируем каждую группу на примере некоторых диаграмм.

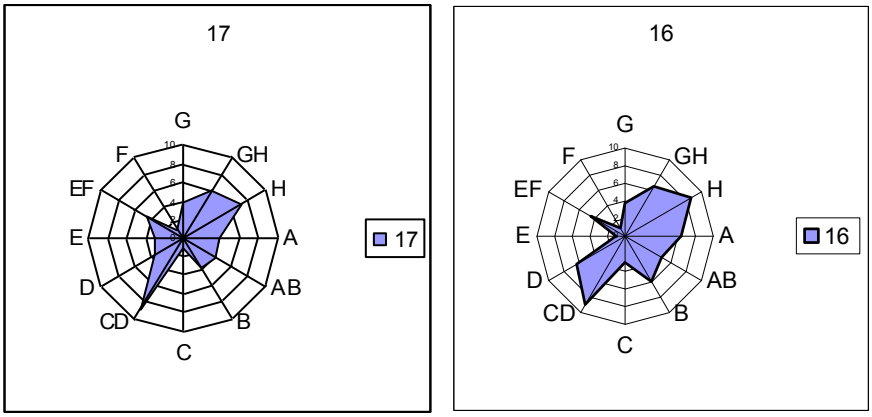
1) «Типологическая» группа – самая большая (15 диаграмм) и самая интересная для нас группа.

В качестве примера рассмотрим вопросы №№6 и 7 Опросника. Они звучат следующим образом: «Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе»; «Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них».



На диаграммах видно, что данные утверждения в большей степени типологичны для типа GH. Для этого типа отношения с другими представляют особую ценность. Представителям этого типа присуще стремление сделать близкого человека лучше, чище. Они могут занимать опекающую позицию в отношениях, проявлять некоторую жертвенность. Поэтому, если представитель этого типа вступит в со-зависимые отношения, вероятно он попытается взвалить львиную долю ответственности на себя, возможно считая, что другой не в состоянии сам позаботиться о себе и, как следствие, начнет подсчитывать свои «жертвы», чтобы таким образом контролировать поведение значимого Другого.

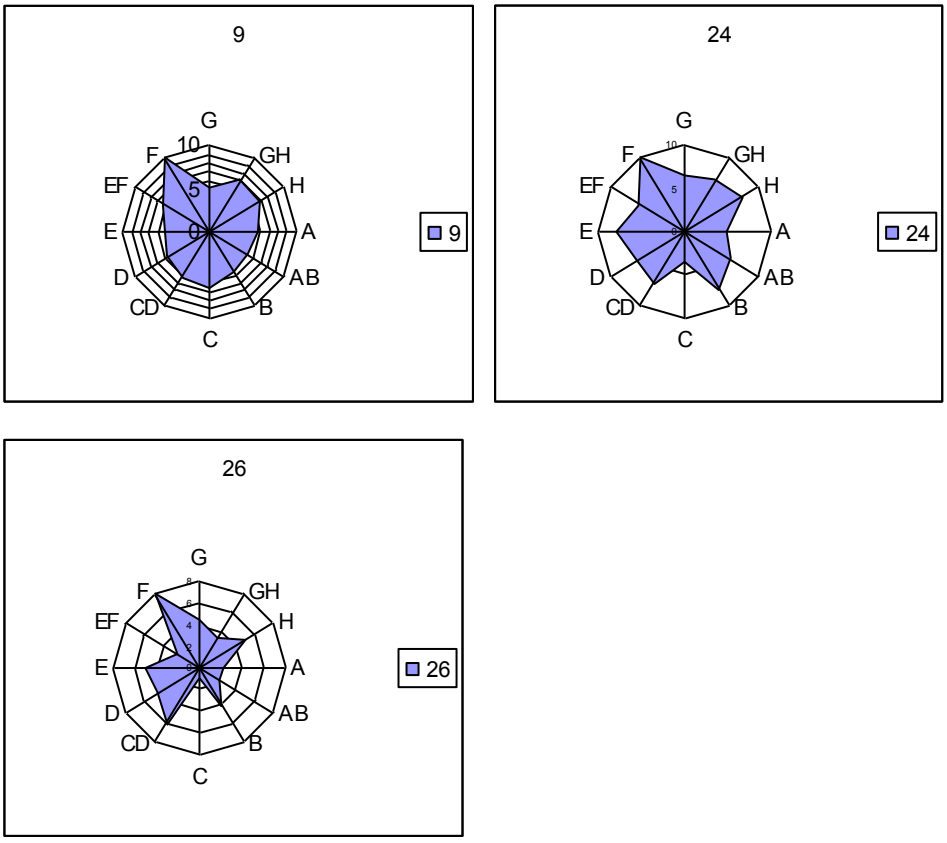
Другой пример. Вопросы № 16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» и № 17 «Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других».



В данном случае утверждения в большей степени типологичны для типов CD и H. Стремление объяснить другим, что они думают и чувствуют характерно для типа CD как для представителя авторитарного сектора. Если обобщать, то этот тип властный, потому что он «знает как надо». В типе GH так же присутствует некоторая властность, но эта власть иного толка – власть как просветительство. Отсюда может возникать желание объяснять окружающим, что они на самом деле думают и

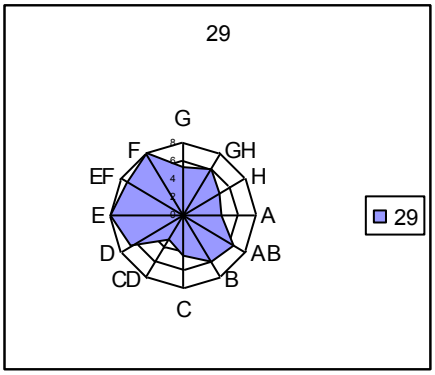
чувствуют. Для обоих типов характерно проявление ответственности в отношениях, но по разным причинам: для типа CD основной мотив будет стремление контролировать другого и отношения вообще, для типа H ответственность скорее будет продиктована заботой о ближнем. Если попытаться сделать прогноз на ситуацию развития со-зависимых отношений для представителей данных типов, то тип CD скорее будет подавлять, лишать партнера психологического суверенитета, тип GH будет действовать схожим образом, но более мягко – скорее всего, он возьмет на себя роль контролирующего опекуна.

Еще один любопытный пример. Вопросы № 9 «Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят»; № 24 «Я очень восприимчив к чувствам других» и № 26 «Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные».



На диаграммах достаточно четко видно, что все три утверждения являются типологичными для сектора F. При этом каждое утверждение представляет собой ситуацию крайней направленности индивида на других, что действительно очень характерно для типа F. В этом типе, как ни в каком другом, центр смещен на других. Доминирующая функция познания для типа – интуиция, а ориентация направлена на мир (на других). Поэтому представители типа F очень хорошо чувствуют других, другой для них чрезвычайно интересен. Это ярко видно на контрасте с типом EF, у которого очень сильная позиция «Я». Сделать какой-либо прогноз для ситуации развития созависимости у типа F не так просто, поскольку, несмотря на свою крайнюю направленность на других, этот тип занимает достаточно отстраненную позицию, а другие его интересуют скорее в плане познания. Кроме того, этот тип не выносит диктата, для него существует только одна власть – власть идеи. Скорее всего, в созависимых отношениях он попытается отстраниться, чтобы защитить свою психологическую автономность.

2) Группа, получившая условное название «типологичная для сектора». Рассмотрим на примере вопроса №29 «Я перфекционист».

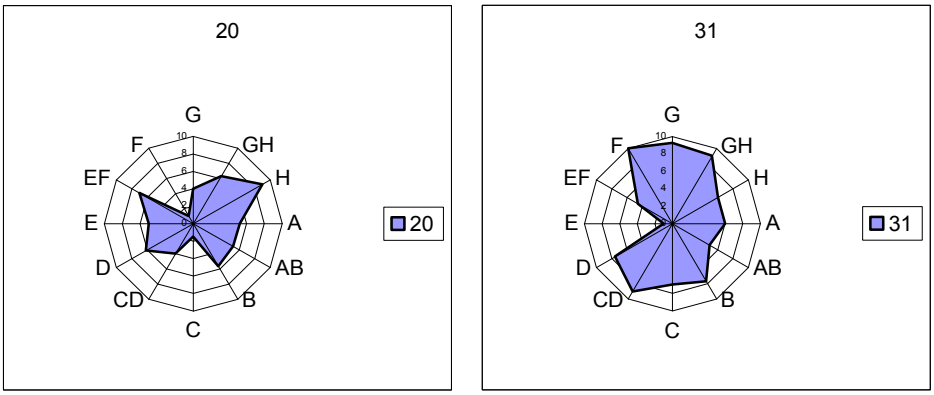


Данное утверждение в большей степени отнесли к себе представители сектора EF. В этом секторе вообще очень много абсолютов: вера в абсолютные ценности, стремление приблизиться к истине, потребность в

самосовершенствовании и т.д. При этом социальные нормы для этого сектора не являются непреложной ценностью, а нравственные законы, напротив, как будто «вшиты». Перфекционизм здесь скорее направлен на себя и проявляется как стремление к совершенству и исполненности, поскольку мир для этого сектора является гармоничным и целостным, а человек с помощью разума и чувств может приблизиться к этой гармонии мироздания. Возможно в ситуации созависимости представители этого сектора займут интровертированную позицию, пытаясь найти разрешение этой ситуации внутри себя.

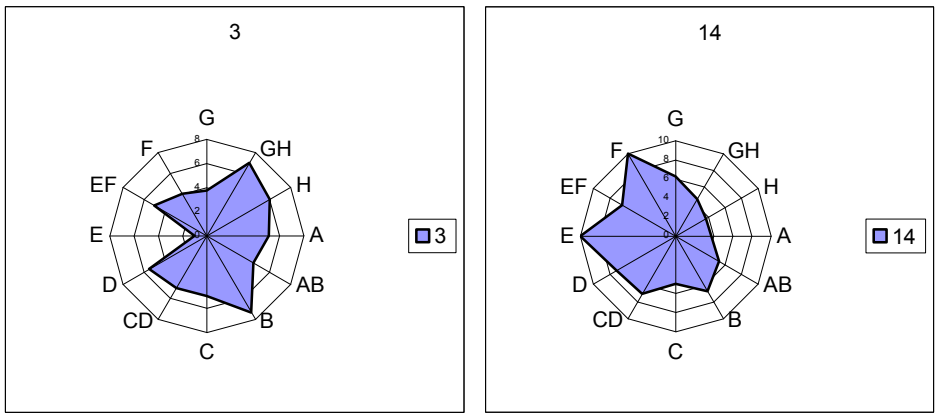
3) Группа «рациональная и иррациональная направленность личности». Про эту группу в целом можно сказать, что представители типов с рациональной направленностью в большей степени ориентированы на другого, для них в большей степени важна внешняя оценка, социальное одобрение поступков и действий. Таким образом, «рационалы» в большей степени склонны соотносить свое поведение с мнением и оценкой окружающих. Иррациональным типам более свойственно руководствоваться внутренней оценкой, свою линию поведения они выстраивают исходя из своей собственной системы норм и правил. «Иррационалы» в меньшей степени подвержены зависимости от внешнего одобрения или неодобрения.

Для наглядности приведем примеры диаграмм: рациональная направленность – вопрос №20: «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение». Иррациональная направленность – вопрос № 31: «Я не люблю просить о помощи и об одолжениях».



4) Группа «Направленность на «Я» и направленность на мир». В целом можно заключить, что респонденты, ориентированные на «Я» дают более высокие оценки утверждениям, которые по своему смысловому содержанию имеют направленность, которую бы мы обозначили как «на других». Для представителей этих типов мир и «Я» как бы слит, «Я» в данном случае включает весь мир. Эта диспозиция, возможно, определяет то, что они дают более высокие оценки утверждениям с направленностью на других. Тогда как испытуемые с ориентацией на мир в большей степени относят к себе утверждения, которые имеют вектор направленности «на себя». Для представителей этих типов «Я» и мир разведены, находятся в антагонизме. Вероятно поэтому они склонны более высоко оценивать утверждения с направленностью на себя.

Приведем примеры диаграмм. Направленность на «Я» - вопрос №3: «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное». Направленность на мир – вопрос №14: «Я прошу о помощи и сочувствии к себе только когда я болен, да и то неохотно».



Резюмируя проведенное эмпирическое исследование необходимо заметить, что несмотря на то, что в настоящей работе мы не получили статистически значимых различий, на качественном уровне существуют специфические различия в проявлении феномена созависимости. Таким образом, в зависимости от психотипа, созависимость будет проявляться по-разному, иначе говоря, нужен триггер конкретного рода для того, чтобы произошла актуализация созависимого поведения у определенного типа личности.

3.1.4. Созависимость и потребности у различных типов личности

Мы предположили, что для разных типов личности ситуация, актуализирующая созависимость будет разной. В качестве такого критерия мы избрали потребности личности. Мы исходили из того, что созависимость - это, в том числе, потребность контролировать других, с одной стороны, и быть контролируемым другими, с другой. Поэтому в качестве критерия, актуализирующего созависимое поведение мы избрали удовлетворенность потребностей.

Определение взаимосвязи проявлений созависимости и удовлетворенности потребностей у различных типов личности – следующий этап нашего исследования.

На данном этапе с *целью* подтверждения **гипотезы** о том, что *существует связь между неудовлетворенностью потребностей личности и проявлением созависимости у различных психотипов* была проведена другая серия исследования.

Испытуемые были разделены на группы по принципу принадлежности к одному из четырех сектору в системе Нагибиной Н.Л. Таким образом, мы получили четыре независимые выборки: 1) испытуемые, относящиеся к «артистическому» сектору (типы: A, AB, B); 2) испытуемые из «авторитарного» сектора (типы C, CD, B); 3) испытуемые из сектора «познание» (типы E, EF, F); 4) респонденты, относящиеся к «гуманистическому» сектору (типы G, GH, H).

Мы смотрели связь между переменными именно в рамках секторов по той причине, что каждый сектор отличается от других секторов по ценностно-мотивационной сфере, что дает нам логическую предпосылку изучать потребности именно таким путем.

Корреляционному анализу подверглась связь между пятью потребностями и каждым вопросом нашего опросника по определению профиля созависимости. Мы поступили именно таким образом, поскольку каждый вопрос есть не что иное, как отдельный паттерн созависимого поведения. Это дает нам возможность более точного и дифференцированного анализа данных.

Результаты эмпирического исследования, предварительно проверенные на отсутствие выраженных ассиметрий и выбросов, были подвергнуты корреляционному анализу с помощью критерия r-Пирсона программой Statistica 6.0. Мы получили следующие статистически значимые связи между переменными**:**

1) Артистический сектор (типы A, AB, B):

Из полученных данных видно, что существует положительная корреляция между неудовлетворенностью материальных потребностей и вопросами №2 опросника CoDA «Я ценю одобрение моих мыслей, чувств,

поведения» (**r-Пирсона=0,52, p-уровень значимости < 0,05**) и вопросом №13 «Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие» **(r-Пирсона=0,38, p < 0,05).**

Неудовлетворенность потребностей в безопасности положительно коррелирует с вопросами №6 «Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе» **(r-Пирсона=0,41, p < 0,05)** и №9 «Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят» **(r-Пирсона=0,52, p < 0,05).**

Существует положительная корреляция между неудовлетворенностью социальных потребностей и вопросами №5 «Я акцентирую все свое внимание на заботе о других» **(r-Пирсона=0,43, p < 0,05)**, № 6 «Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе» **(r-Пирсона=0,44, p < 0,05)**, №13 «Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие» **(r-Пирсона=0,54, p < 0,05)**, №23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств» **(r-Пирсона=0,36, p < 0,05)** и №32 «Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят» **(r-Пирсона=0,37, p < 0,05).**

Неудовлетворенность потребностей в признании положительно коррелирует с вопросом № 23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств» **(r-Пирсона=0,43, p < 0,05).**

Неудовлетворенность потребностей в самовыражении положительно коррелирует с вопросами № 2 «Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения» **(r-Пирсона=0,37, p < 0,05)**, №18 «Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент» **(r-Пирсона=0,42, p < 0,05)** и №19 «Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри» **(r-Пирсона=0,37, p < 0,05).**

1)Авторитарный сектор (типы C, CD, D):

В рамках авторитарного сектора не обнаружена корреляция между неудовлетворенностью материальных

потребностей и потребностей в безопасности с паттернами «со-зависимого поведения.

Выявлена положительная корреляция между неудовлетворенностью межличностных потребностей и вопросом № 24 опросника CoDA: «Я очень восприимчив к чувствам других» **(r-Пирсона=0,67, p < 0,05).**

Неудовлетворенность потребностей в признании положительно коррелирует с вопросами № 23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств.» **(r-Пирсона=0,73, p < 0,05**) , № 25 «Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства.» **(r-Пирсона=0,72, p < 0,05)**, № 27 «Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки.» **(r-Пирсона=0,64, p < 0,05).**

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенности потребностей в самовыражении и вопросом № 24 «Я очень восприимчив к чувствам других.» **(r-Пирсона=0,69, p < 0,05)**.

2) Познавательный сектор (типы E, EF, F):

Не выявлена связь между неудовлетворенностью материальных потребностей и проявлениями «со-зависимого» поведения.

Выявлена положительная корреляция между неудовлетворенностью потребностей в безопасности и вопросами № 1 «Я должен быть “нужным”, чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми.» **(r-Пирсона=0,75, p < 0,05)**, № 3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное.» **(r-Пирсона=0,89, p < 0,05)**, № 6 «Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе.» **(r-Пирсона=0,79, p < 0,05)**, №11 «Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям.» **(r-Пирсона=0,75, p < 0,05).**

Существует положительная корреляция между неудовлетворенностью межличностных потребностей и вопросом № 31 «Я не люблю просить о помощи и об одолжениях.» **(r-Пирсона=0,89, p < 0,05).**

Неудовлетворенность потребностей в признании положительно коррелирует с вопросом № 16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют.» (r-Пирсона=0,84, p < 0,05).

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенности потребностей в самовыражении и вопросом № 8 «Я думаю о том, как себя чувствуют другие» **(r-Пирсона=0,61, p < 0,05)**, № 24 «Я очень восприимчив к чувствам других.» **(r-Пирсона=0,64, p < 0,05)**.

3) Гуманистический сектор (типы G, GH, H):

Существует положительная корреляция между неудовлетворенностью материальных потребностей и вопросами № 3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное» **(r-Пирсона=0,49, p < 0,05)**, № 16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» **(r-Пирсона=0,52, p < 0,05)**, №20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение» **(r-Пирсона=0,46, p < 0,05**).

Выявлена положительная корреляция между неудовлетворенностью потребностей в безопасности и вопросом № 30 «Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации» **(r-Пирсона=0,52, p < 0,05).**

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенностью межличностных потребностей и вопросами № 12 «Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают» **(r-Пирсона=0,40, p < 0,05)**, №16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» **(r-Пирсона=0,43, p < 0,05).**

Неудовлетворенность потребностей в признании положительно коррелирует с вопросом № 6 «Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе» **(r-Пирсона=0,47, p < 0,05)**, № 22 «Я боюсь быть обиженным или отвергнутым» **(r-Пирсона=0,43, p < 0,05)**, № 25 «Мне

трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства» **(r-Пирсона=0,39, p < 0,05)**.

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенности потребностей в самовыражении и вопросам № 4 «Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им.» **(r-Пирсона=0,43, p < 0,05)**, № 20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение» **(r-Пирсона=0,54, p < 0,05)**, №33 «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих.» **(r-Пирсона=0,46, p < 0,05).**

Из полученных данных следует, что **гипотеза** о *существовании связи между неудовлетворенностью определенных потребностей и паттернами со-зависимого поведения* нашла свое подтверждение. При этом у разных типов личности в рамках секторов неудовлетворенность потребностей коррелирует с разными паттернами созависимого поведения. Иными словами, фрустрация определенной потребности связана *с качественно* разными проявлениями созависимости. Этот факт подтверждает сделанный нами ранее вывод о том, что существуют типологические детерминанты в проявлении феномена созависимости.

Например, по результатам исследования можно заключить, что фрустрация социальных (межличностных) потребностей в ситуации созависимости у представителей различных секторов будет выражаться в следующем:

- У лиц, относимых к «артистическому» сектору (типы А, АВ, В) произойдет смещение акцента со своего «Я» в сторону личности значимого Другого, вся забота и внимание сосредоточится на другом, свои собственные дела и проблемы уйдут на второй план как менее важные, ценность и значение собственных чувств будет сведено к минимуму, может возникнуть представление о себе как о человеке, которого не любят. Это можно объяснись тем, что представители «артистического» сектора сильно ориентированы на внешний мир, в межличностных

взаимоотношениях могут «раствориться», потерять свое «Я». Поэтому, вероятно, неудовлетворенность межличностных потребностей приведет к тому, что они начнут усиливать свою «хватку» за личность другого, стремление установить, поддержать и сохранить межличностные отношения будет крайне сильным, при этом самооценка может стать значительно ниже уровня притязаний, отсюда представление о том, что «меня недостаточно ценят и любят».

- В то же время неудовлетворенность данных потребностей у представителей сектора «познание» (типы E, EF, F) проявит себя в том, что они не будут просить о помощи и одолжениях у других, акцент сместиться в сторону своего «Я». Это можно объяснить тем, что представителям сектора «познания» вообще характерна некая отстраненно-созерцательная позиция в отношении других, другие их интересуют скорее в плане познания. И возможно, при фрустрации межличностных потребностей в ситуации созависимости им будет свойственно занять интровертированную позицию, они попытаются еще больше отстранится, в попытке найти выход из этой ситуации внутри себя.

- Фрустрация межличностных потребностей в ситуации созависимости у лиц, относимых к «авторитарному» сектору (типы. C, CD, D), будет выражаться в том, что они станут крайне восприимчивы к чувствам других. Вообще представителям этого сектора присуща высокая сензитивность в отношении других, они «чувствуют» других людей, особенно это относится к представителям типа C. Вероятно, в ситуации созависимости при фрустрации межличностных потребностей им будет свойственно высокая чувствительность в отношении настроения значимого Другого.

- У представителей «гуманистического» сектора (типы G, GH, H) неудовлетворенность данных потребностей выразится в том, что они начнут давать советы и указания

окружающим, даже когда их об этом не просят, станут объяснять другим, что они на самом деле думают и чувствуют, они встанут в позиции «над» кем-то, их внимание будет сосредоточено на контроле над значимым Другим. Скорее всего, они возьмут на себя роль контролирующего опекуна, попутно подавляя другого и лишая его психологической автономности. Представителям этого типа присуще стремление сделать близкого человека лучше, чище. Отсюда может возникать желание объяснять окружающим, что они на самом деле думают и чувствуют.

Другой пример. При неудовлетворенности потребностей в признании у респондентов, представляющих «артистический» сектор, со-зависимость вероятно проявиться в том, что значение и ценность своих собственных чувств сведется к минимуму. Для представителей данного сектора признание, внимание со стороны окружающих представляет высокую ценность, и подавление своих чувств, потеря связи с ними, вероятно, вынужденная мера для данных людей в плане защиты своей самооценки.

Неудовлетворенность данных потребностей у представителей «авторитарного» сектора в состоянии созависимости будет проявляться в том, что им трудно будет открыто выражать свою точку зрения, в чувстве неловкости при проявлении благодарности со стороны других, в подавлении и снижении значимости своих чувств.

У испытуемых, относящихся к сектору «познание», в ситуации созависимости фрустрация потребностей в признании будет выражаться в том, что они станут навязывать свои идеи окружающим, пытаясь объяснить им, что они на самом деле думают и чувствуют.

Невозможность удовлетворить потребность в признании представителям «гуманистического» сектора в ситуации созависимости проявит себя в страхе быть отвергнутым или обиженным, в уверенности, что большинство людей не в состоянии позаботиться о себе, в

трудностях открыто проявлять свои чувства и высказывать свою точку зрения.

Полученные результаты свидетельствуют так же о том, что для представителей одних секторов фрустрация определенной потребности коррелируют с созависимостью, в то время как для лиц, относящихся к другим секторам, эти же потребности с созависимостью никак не связана.

Например, фрустрация потребностей в безопасности у представителей «авторитарного» сектора не связана с проявлениями созависимости, в то же самое время, неудовлетворенность данной потребности коррелирует с паттернами созависимого поведения у представителей «гуманистического», «артистического» и сектора «познания».

А именно, неудовлетворенность потребностей в безопасности у представителей «артистического» сектора связана с таким проявлением созависимости, как стремление опекать окружающих, продиктованное уверенностью в том, что они сами не в состоянии о себе позаботиться, готовность удовлетворять желания и потребности других, даже если они об этом не просят. Для представителей сектора «познания» фрустрация данной потребности в состоянии созависимости будет выражаться в уверенности, что другие не могут позаботиться о себе самостоятельно; в оценке одобрения других выше, чем свое собственное; в убежденности в том, что необходимо быть «нужным», чтобы взаимодействовать с другими людьми; а так же в том, что они будут чувствовать себя хорошо, оказывая помощь другим. У респондентов, относящихся к «гуманистическому» сектору при неудовлетворенности потребности в безопасности созависимость выразится в высокой толерантности к различного рода дискомфортным ситуациям, они останутся крайне терпеливыми, доже слишком долго оставаясь в неудовлетворительных условиях.

Тот факт, что для представителей «авторитарного» сектора потребности в безопасности не коррелируют с

созависимостью, вероятно связано с тем, что данным лицам свойственна высокая соревновательность, авантюризм, готовность идти до конца в реализации своих целей, желание быть всегда первым, что, в конечном счете, предполагает готовность идти на риск и сниженное чувство самосохранения.

Еще пример – фрустрация материальных потребностей связана с со-зависимостью у представителей «артистического» и «гуманистического» секторов, а у представителей «авторитарного» и сектора «познания» данная связь отсутствует.

Эти факты подтверждают более глобальную гипотезу о том, что существуют типологические особенности в проявлении со-зависимости.

3.2. Ситуации, актуализирующие созависимость

Процесс человеческой жизни представляет собой цепь разнообразных ситуаций, тесно взаимосвязанных между собой и перетекающих одна в другую. Поэтому понятие «ситуация» является слишком широким и общеупотребительным. В этом и заключается основная сложность работы с ним. А исходное определение этого понятия оказывается даже шире, чем употребляемое ныне. Слово «ситуация», пришедшее из французского языка, имеет в качестве исходного, базового латинское слово “situs”, которое означает: положение, расположение, поставленный, положенный, лежащий, находящийся, обитающий, живущий.

Нетрудно заметить, что все перечисленные значения этого термина предусматривают не только наличие объекта – ситуации, но и наличие субъекта и его различных позиций относительно данной ситуации. Более того, в этой трактовке объект и субъект не противопоставлены друг другу, а, как мы увидим позже, субъект выступает в качестве элемента ситуации, то есть находится внутри нее. *Ситуация, с психологической точки зрения, - это внешние*

обстоятельства в их восприятии и интерпретации человеком.

Значение факторов ситуации в развитии и проявлении психического фактически признано всеми подходами к объяснению человеческого поведения, а расхождения в их точках зрения связаны с тем, в какой степени ситуационные и, в противовес им, личностные факторы способны влиять на поведение человека. Наиболее соответствующие данному исследованию принципы взаимодействия личности и ситуации сформулированы Д.Магнуссоном и Н.Эндлером:

актуальное поведение есть функция непрерывного многонаправленного взаимодействия или обратной связи между индивидом и ситуацией, в которую он включен. Магнуссон писал: «Ситуации в той же степени являются функцией личности, в какой поведение личности является функцией ситуации». При этом ни личностная, ни ситуационная переменная не является первичной, именно взаимодействие человека и ситуации создает поведение.

в этом процессе человек является активным деятелем, преследующим свои цели. Человек стремится к одним ситуациям и избегает других (а, следовательно ситуации не являются прямыми детерминантами поведения, поскольку люди могут выбирать, в какие ситуации вступать. Точнее сами по себе ситуации человек не выбирает, но волен повести себя в них тем или иным образом, воспринимая, оценивая их по своему). Не только ситуации оказывают на него влияние, но и человек влияет на то, что происходит, и постоянно вносит изменения в ситуационные условия.

На личностной стороне взаимодействия существенными причинами поведения оказываются когнитивные и мотивационные факторы. Именно с помощью этих факторов человек тем или иным образом «определяет» ситуацию. Следствием этого «определения» ситуации становится его поведение.

На стороне ситуации решающей причиной становится то психологическое значение, которое ситуация имеет для индивида. «Поведение определяет не ситуация, которая

может быть описана объективно или по согласованному мнению нескольких наблюдателей, а ситуация, как она дана субъекту в его переживании, как она существует для него. Соответственно различные люди в объективно той же ситуации должны действовать по-разному. Лишь люди одинаково воспринимающие, понимающие и оценивающие ситуацию, одинаково в ней и действуют… В действительно одинаковых ситуациях разные люди ведут себя одинаково, просто мы не знаем, что данная ситуация означает для них». (Х.Хекхаузен).

Вот поэтому понять личность невозможно вне ситуации, в которой она находиться, между человеком и условиями его жизни существует неразрывная связь.

Если полагать, что процесс развития человека происходит непрерывно на протяжении всей жизни, то становится ясно, что этот процесс сопровождается непрерывными изменениями как личности, так и ее жизненных ситуаций. И если жизненный путь рассматривать как процесс личностного развития, протекающий в жизненных ситуациях, то в качестве единицы анализа жизненного пути можно рассматривать личностно-ситуационное взаимодействие. От постоянных личностных выборов и зависит специфика жизненного пути, на котором личность всегда находится в определенном отношении к той или иной жизненной ситуации.

Как писал Магнуссон, «исследования ситуаций не могут являться самоцелью; они мотивируются тем вкладом, которые они привносят в решение психологических проблем». Поэтому я решила в данной работе рассмотреть конкретную ситуацию и на ее примере провести анализ

самой ситуации, с точки зрения ее структуры и параметров (целей, правил, ролей ее участников…);

личности, «попадающей в эту ситуацию». Понятно, что, для того чтобы образовалась актуальная для субъекта ситуация, недостаточно иметь определенные условия и обстоятельства. Необходимо иметь еще и определенного субъекта, со стороны которого должна присутствовать

психологическая готовность (имеющая, в конечном счете, потребностный характер) к включению в эту ситуацию. Более того, те самые потребности, которые обусловливают включение субъекта в ситуацию, должны быть актуальными, ненасыщенными (или как в данной конкретной ситуации ненасыщаемыми), действующими, заявляющими о себе потребностями; и, как итог, уровни развития этой ситуации – микро-, мезо-и макроуровни, которые выделяются в зависимости от качественных и количественных характеристик субъектов, вовлеченных в ситуацию.

Магнуссон предлагает следующий план анализа ситуации: первый уровень – реальная ситуация в ее внешних, объективных проявлениях, как она может быть описана сторонними наблюдателями. При этом необходимо помнить, что на данном уровне анализа (при внешнем наблюдении) наше внимание направлено на протекание чужого действия, и, следовательно, все, что происходит в субъекте прежде, чем он оказался в данной ситуации, недоступно нашему восприятию. Итак, созависимость (codependence) - патологическая, аффективно окрашенная зависимость от другого человека, когда центрированность на его жизни приводит к нарушению адаптации. Чаще всего наблюдается в семьях алкоголиков и наркоманов. Возникает на фоне длительного нахождения в стрессовой ситуации, когда используются подавляющие правила, которые не позволяют открыто выражать свои чувства и прямо обсуждать личные и межличностные проблемы. Как мы уже говорили, предпосылкой возникновения созависимости у индивида является снижение самооценки, слабая концепция своего Я, отсутствие четких представлений, как другие должны к нему относиться. При этом созависимые взаимоотношения с другими необходимы для подпитки собственной ценности, для получения оценки себя извне. Созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Низкая самооценка - это основная характеристика созависимости, на которой базируются все

остальные. Отсюда вытекает такая особенность созависимых, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться. Если говорить о типе развития личности (если оно вообще есть), то, конечно, это событийное развитие – преимущественно через внешние ситуации. Источник развития находится вне личности. Созависимые склонны бессознательно (или полубессознательно) помещать себя в такие ситуации, в которых оказываются вынужденными изменяться. Так развивается «человек внешний» в отличие от «человека внутреннего», для которого характерна сознательная работа над собой. Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда это делают другие. Явление созависимости не менее коварно и разрушительно для близких, чем химическая или другая зависимость у их родного человека.
Они уверены в том, что лучше всех знают, как все в семье должны себя вести, не позволяют другим проявлять свою индивидуальность и идти событиям своим чередом. Чем сложнее становится ситуация дома, тем большему контролю с их стороны она поддается. Для них важно "казаться, а не быть", то есть они стараются производить впечатление на других и заблуждаются, считая, что другие люди видят только то, что они им преподносят. Для усиления контроля они используют угрозы, советы, уговоры, принуждение, давление, убеждение, еще дальше тем самым усугубляя беспомощное состояние родных людей "сын еще ничего не понимает в жизни", "муж без меня пропадет", - говорят они. Они похожи желанием спасать других, заботиться о других, переходя разумные пределы и невзирая на желания других людей. "Я спасаю сына", "Я хочу спасти мужа", - оправдываются они. Интересно, что чаще других такую позицию занимают представители профессий, целью которых является помощь людям: учителя, медработники, психологи, воспитатели и т.д. Они убеждены, что отвечают за

благополучие и судьбу близкого им человека, за их чувства, мысли, поведение, за их желания и выбор. Беря ответственность за других, они остаются совершенно безответственными к себе, к тому, как они отдыхают, что едят, как выглядят, сколько времени спят, и не заботятся о своем здоровье. Попытка спасти никогда не удается, а наоборот - только способствует продолжению и усугублению алкоголизма и наркомании у близкого им человека. Спасая другого, созависимые люди перестают понимать и осознавать свои поступки. Они говорят "да", когда хотелось бы сказать "нет". Они относятся к своим близкими как к маленьким детям, делая за них то, что те в состоянии сделать сами. Их не интересуют желания близких им людей; пытаясь справиться с проблемами другого человека, они думают за него, принимают решения, считая, что могут управлять мыслями и чувствами этого человека, даже всей его жизнью. Они берут на себя все обязанности по дому, отдают больше, чем получают взамен. Все это дает возможность созависимым постоянно чувствовать свою значимость, нужность и незаменимость, еще больше подчеркивая тем самым беспомощность и недееспособность химически зависимого человека. Они это делают неосознанно, защищая себя, свою душевную боль, свои мучительные чувства. Для них легче спасать кого-то, отвлекаясь вовне, чем страдать от неразрешенных проблем вокруг и внутри себя. В подобных обстоятельствах, боясь посмотреть правде в глаза, созависимые изо всех сил пытаются сохранить иллюзию построенного и удерживаемого ими мира, еще больше усиливая контроль внутри и вне себя. Они постоянно контролируют свои чувства, опасаясь, как бы они не прорвались наружу. Препятствуя проявлению негативных чувств, постепенно они перестают испытывать и позитивные чувства. Сначала происходит своеобразное эмоциональное обезболивание, т. к. чувства причиняют невыносимую боль, а затем и эмоциональное отупение, когда человек постепенно теряет как способность радоваться и улыбаться, так и

способность проявлять душевную боль и страдания. Вина и стыд перемешаны в их состоянии и часто сменяют друг друга. Им стыдно и за поведение другого человека, и за собственную несдержанность, чтобы скрыть "позор семьи", они становятся нелюдимыми, перестают ходить в гости и принимать у себя людей, изолируют себя от общения с соседями, сотрудниками по работе, родственниками. В глубине души они ненавидят и презирают себя за малодушие, нерешительность, беспомощность и т. д. Но внешне это проявляется как надменность и превосходство над другими, происходящие из трансформации стыда и других интенсивных негативных чувств, подавляемых в себе. "Спасая" химически зависимого больного, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным под названием "Драматический треугольник С. Карпмана" или "Треугольник власти". Если созависимый человек не научится распознавать моменты, когда ему надо быть спасателем, то он будет постоянно позволять другим ставить себя в положение жертвы. Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет, за один день можно двадцать раз попеременно побывать в роли спасателя — преследователя — жертвы. Люди, принявшие подобную позицию избавлены от тяжкого бремени принятия кардинальных решений, эту функцию за них выполняет другая сила, в данном случае индивидуальные абстрактные понятия, как-то: совесть, мораль, чувство долга, человек больше не несет никакой ответственности за свою судьбу, он избавлен от сомнений, какой дорогой идти, какое решение принять. «За него все уже определили и ответила на все существующие вопросы внешняя сила, с которой он связал свою судьбу; все его чаяния и надежды, смысл его жизни, боль и страдания определены тем огромным и сильным целым, в котором растворена его индивидуальность, его «Я».

Воспринимаемая ситуация. Воспринимаемая ситуация определяется как актуальная ситуация как она

воспринимается, интерпретируется, как ей приписывается значение или, другими словами, как она конструируется и репрезентируется в сознании участников. Человек не просто существует в некоей ситуации, но интерпретирует события в и складывающиеся обстоятельства своей жизни, что определяет его отношение к ним, их эмоциональное переживание и их значение в его жизни. При этом влияние его субъективных представлений зачастую оказывается сильнее объективных факторов. Созависимый человек воспринимает свою ситуацию как болезненное состояние в настоящий момент времени, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной проблеме и характеризует его сильной поглощенностью и озабоченностью судьбой другого человека. Следовательно, локус проблемы является внешним по мнению созависимого человека.

Ситуационный тип. Классификация данной ситуации возможна по различным основаниям. По проблемно-деятельностному признаку ее можно отнести к семейной, по степени вовлеченности людей в процесс – к межличностным, ну и, естественно, как социальное явление ситуация созависимости является негативной. Это критическая жизненная ситуации (эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего разрешения или преодоления). Известно, что в китайском языке иероглиф «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает риск, опасность, а другой – возможность. Это отражает двойственную природу любого кризиса, который с одной стороны представляет собой возможность позитивных изменений, переосмысления своей жизни; а с другой стороны в нем, безусловно, присутствует риск его деструктивного проживания личностью, снижающего ее возможности развития, саморазвития, самореализации, удовольствия жить полной жизнью (как в ситуации созависимости).

Жизненная ситуация – более широкое понимание ситуации, например, «жизненное пространство» К.Левина – вся совокупность фактов, которые детерминируют поведение индивида в конкретной ситуации. Жизненное пространство включает и человека и его психологическую среду. Л.Шеберг определяет жизненную ситуацию как относительно стабильный набор потребностей, умений концептуальных структур и внешних условий. «Действие на внутреннем уровне запускается постоянным взаимодействием, возникающих из потребностей и ценностей. В этом процессе умения и знания используются для достижения целей во взаимодействии с внешними условиями, формируются и реализуются планы».

Основная форма развития личности – жизненный путь, главным содержанием которого являются значимые критические жизненные события. Жизненный путь имеет два взаимосвязанных измерения. Первое, вертикальное, можно назвать селекцией, т.е. изменением ролей человека в социуме, которое, в свою очередь, определяет состав жизненных событий и приводит к изменению субъективной позиции человека, его отношения к действительности. Второе, горизонтальное – временное измерение как определенная, регламентированная обществом последовательность стадий личностного развития, с характерным для каждой стадии ограничением возможных ролей и статусов.

В психологии обыденной жизни сложилось устойчивое словосочетание «попадать в ситуацию», которое предполагает некоторую случайность, отсутствие участие собственно личности в этом действии. Как уже говорилось, человек не выбирает себе ситуации, но волен повести себя в них тем или иным образом, воспринимая, оценивая их по-своему, что и характеризует свободу личности. Человек вступает в ситуацию с багажом всей предшествующей жизни. Естественно, в начале жизненного пути контакт с ситуацией меньше зависит от человека, меньше осознается, но зависимость эта все же существует. Способы реагирования

человека на реальные ситуации развиваются в раннем возрасте под совместным влиянием врожденного темперамента и окружающей среды. При этом важно будет ли это влияние способствовать или препятствовать развитию ребенка. Эффект от таких влияний не становится меньше от того, что нередко они бывают тонкими и завуалированными. И хотя ребенок и не обязательно сохранит свои методы реагирования, опасность этого велика, ведь все его страхи, внутренние барьеры, ложные цели приковывают его к определенным способам поведения и исключают другие. Иными словами, они делают его негибким и не допускают радикальных изменений.

С точки зрения Мастерсона, переживание покинутости у пограничных пациентов, коими, несомненно, являются и интересующие нас созависимые люди, является ведущим, центральным. А так как любовь другого человека – жизненно важный фактор, то отсюда следует, что невротик будет платить за нее любую цену, большей частью не осознавая этого. Наиболее частой платой за любовь является позиция покорности и эмоциональной зависимости. Стремление обрести любовь присуще каждому человеку, никто не отрицает нормального характера этих стремлений. Проблема заключается в том, что оно служит достижению успокоения от некоторой тревожности, а вследствие приобретения этой защитной функции оно (это стремление) изменяет свое качество, становясь чем-то абсолютно иным. Карен Хорни объясняет это отличие по аналогии. Например, человек влезает на дерево с целью продемонстрировать свое умение с высоты обозреть окрестности, или же спасаясь от дикого животного. В обоих случаях он взбирается на дерево, но мотивы этого разные. В первом случае он делает это ради удовольствия, во втором – им движет страх, и он вынужден это делать ради безопасности. В первом случае он свободен в выборе – взбираться или нет, во втором – у него нет выбора – он готов взобраться на что угодно, лишь бы это служило цели защиты. При этом, если нами движет тревожность, наши чувства и действия будут навязчивыми и

неразборчивыми. По К.Хорни главной чертой невротических наклонностей является их навязчивый характер, качество, которое проявляется двумя основными способами. Во-первых, им не свойственна избирательность целей. Если человек нуждается в любви, то он должен ее получать от друга и врага, от нанимателя и чистильщика сапог. Более того, эти цели преследуются с чрезвычайным пренебрежением к реальности и своим подлинным интересам. Женщина, цепляющаяся за мужчину, на которого она перекладывает всю ответственность за свою жизнь, может абсолютно не обращать внимания на то, можно ли на самом деле полагаться на этого человека, действительно ли она счастлива с ним, любит и уважает ли она его.

3.3.Искажение восприятия человека человеком по его лицу

Восприятие, рассмотренное В.А. Барабанщиковым (2002) в терминах события, обладает всеми свойствами целого. Выступая как «молярная единица», восприятие предполагает определенный состав и структуру, включено в контекст других психических явлений, присутствует постоянно в жизни человека. Вместе с тем, оно «многомерно», т.к. содержит качества, имеющие различные основания и меру. Поскольку восприятие строится на основе более простых компонентов и входит в более сложное целое, и в его акте участвуют процессы разных уровней, можно сказать, что оно является «иерархически организованным». Основной способ существования перцептивных явлений – развитие и организация во времени, поэтому восприятие «диахронично». И, наконец – «системно детерминированно», т.к. «пространство» феноменов восприятия задается обстоятельствами, которые изменяются в ходе перцептивного процесса.

Развитие процесса восприятия как события обусловлено принципами «перцептивной системы». Взаимодействие субъекта и объекта восприятия, как

компонентов перцептивной системы и есть способ ее интеграции. Это взаимодействие имеет горизонтальное и иерархическое строение и развертывается на нескольких уровнях одновременно. Перцептивная система *микроуровня* представляет собой исходную точку восприятия. На этом этапе потребность в информации реализуется в процессе простого взаимодействия субъекта с объектом. На *макроуровне* происходит решение более общей перцептивной задачи, которое обусловлено системой контактов субъекта и объекта восприятия. И, наконец, *мегауровень* перцептивной системы характеризуется как предельно широкое образование. Это интегративное образование систем нижележащего уровня, которое несет константы и задает способ их функционирования.

Межличностная перцепция представляет собой многомерное, иерархически организованное динамическое целое, т. е. систему, функциональные компоненты которой неразделимы. Структура межличностного восприятия обычно описывается как трехкомпонентная. Она включает в себя: субъект межличностного восприятия, объект межличностного восприятия и сам процесс межличностного восприятия. Восприятие выступает в таком контексте как событие жизни индивида, имеющее предпосылки в прошлом и оказывающее влияние на настоящее и будущее. «Воспринимает не изолированный глаз, не ухо само по себе, а конкретный живой человек, и в его восприятии – если взять его во всей конкретности – всегда в той или иной мере сказывается весь человек, его отношение к воспринимаемому, его потребности, интересы, стремления, желания и чувства. …в восприятии отражается вся многообразная жизнь личности – ее установки, интересы, общая направленность и прошлый опыт – апперцепция – и притом не одних лишь представлений, а всего реального бытия личности, ее реального жизненного пути» (Рубинштейн, 1999,с.239).

Процесс межличностной перцепции многогранен:

- двунаправлен – выступает как перцептивный процесс и как отражение;

- бифункционален – субъект одновременно является и объектом, т. е. он является как воспринимающим, так и воспринимаемым;

- динамичен – разворачивается в пространстве и во времени;

- необратим – в каждом конкретном случае пройденные стадии не повторяются, происходит движение по спирали.

В межличностной перцепции субъект включен в определенную ситуацию, которую и отражает. К нему поступает информация об объекте, об окружающей действительности, о самом себе, т. е. субъекте. Окружающая действительность является фоном, на котором разворачивается взаимодействие субъекта и объекта. Факторы окружающей действительности и выразительные движения относятся к внешнему компоненту информационного содержания, а информация о самом себе (т. е., что я понял о другом человеке, как и почему) составляет внутренний ее компонент.

Предметная организация информационного содержания обеспечивается перцептивной схемой, которая несет в себе смысловое значение ситуации. Перцептивная схема, по определению В. А. Барабанщикова, - это «кристаллизованная в результате предшествующих взаимодействий индивида со средой система знаний о самом себе и об окружающем» (2000,с. 166).

В ситуации межличностного взаимодействия перцептивная схема содержит информацию об элементах невербального поведения, об их пространственных проявлениях (жесты, позы и т. д.), о тенденциях изменения (экспрессивность). Перцептивные схемы организованы иерархически; специализированные схемы составляют общую перцептивную схему. Так, из различных схем жестов, мимики, походки воспринимающего складывается схема выразительных движений; схема контакта глаз складывается из направления движения, длины паузы, частоты контакта.

Благодаря таким перцептивным схемам субъект легче воспринимает объект, легче ориентируется в его особенностях. К перцептивной схеме можно отнести стереотипы, которые непосредственно включены в межличностную перцепцию, организуют и направляют ее течение, помогают субъекту упорядочить информацию, поступающую извне.

В.С. Агеев(1985) отмечал, что физиогномические представления («приметы») фиксированы в культуре стереотипных представлений и достаточно жестко связывают внешность человека с его внутренними – психологическими или нравственными – характеристиками. Проекция, идеализация и упрощение также относятся к перцептивным схемам. В основе механизма проекции лежит перенос на воспринимаемого психологических особенностей воспринимающего. Воспринимающий может приписывать как положительные, так и отрицательные свойства, которых у воспринимаемого в реальности не существует. В экспериментах, проведенных А. А. Бодалевым, показано, что субъекты с ярко выраженными упрямством и подозрительностью фиксировали данные особенности у оцениваемого ими человека значительно выше, чем те, кто не обладал ими. У людей, отличающихся малой самокритичностью и слабым проникновением в собственную личность, механизм проекции выражен более сильно.

В основе механизма упрощения лежат неосознанные стремления иметь четкие, непротиворечивые, упорядоченные представления о воспринимаемых лицах. Именно они позволяют уменьшить фиксации проявлений полярных черт, качеств и других особенностей, что в конечном итоге искажает объективность формирования образа объекта познания.

Смысл механизма идеализации заключается в наделении воспринимаемого исключительно положительными качествами. При этом механизм проявляется не только в завышении положительных черт, качеств, но и преуменьшении негативных психологических

особенностей. Механизм идеализации связан с установкой, выполняющей роль пускового механизма идеализации. Сама идеализация проявляется при ограниченной первоначальной информации о воспринимаемом.

Таким образом, по Барабанщикову В.А. «схемы несут в себе нормы отношений элементов ситуации (включая системы координат пространства и времени, эталоны гармонии и др.), правила, по которым строится наш перцептивный мир. Они придают восприятию прегнантность, делают его как бы приближенным к выработанным эталонам, навязывая порой восприятие таких элементов среды, которые реально отсутствуют (феномен перцептивного дополнения). С помощью схем осуществляется категоризация воспринимаемой среды, узнавание ситуации или ее элементов, понимание происходящих событий» (2000,с.169).

Перцептивные схемы несут в себе двойную нагрузку. В межличностной перцепции они могут являться причиной чрезмерного упрощения и искажения восприятия.

На оценку, даваемую другому человеку, оказывают влияние и обобщения, «эталоны», в которых у субъекта запечатлеваются наблюдаемые им в жизни связи между способами поведения людей и их отношениями к различным сторонам действительности. В плане сознания у человека формируются в процессе общения когнитивные структуры (схемы), в том числе и физиогномические, зависящие от конкретного социального опыта. Перцептивные схемы, укореняясь в человеке под влиянием прошлого опыта, проявляются в стереотипах мышления, восприятия и поведения. Перцептивные схемы формируются не только непосредственно, т. е. в ситуации межличностного общения, но и опосредованно, через средства массовой информации. Таким образом, схема отражает общее и типичное в ситуации.

Перцептивная схема непостоянна. В процессе жизни субъекта она подвержена изменениям: пополняется новой информацией, уточняется, неподтвердившееся старое заменяется новым опытом.

В настоящее время особый интерес вызывают исследования особенностей формирования образа другого человека и понимания его личности в процессе межличностной перцепции. Основные направления научного познания в этом контексте ориентированы на изучение влияния пола, возраста, профессии и принадлежности человека к той или иной социальной общности на процесс образования у него знания о другом человеке. Другой важный аспект включает в себя выявление типичных ошибок, которые допускает субъект, оценивая окружающих его людей.

Исследования в области межличностной перцепции позволяют раскрывать механизмы формирования у человека знания о других людях и ту роль, которую эти знания играют в поведении и деятельности человека. В процессе общения достигается взаимопонимание, слаженность при выполнении работы, растет способность прогнозировать поведение друг друга в тех или иных обстоятельствах или, наоборот, возникают конфликты, разлад в работе, проявляется неспособность предугадать поведение партнера по общению. А. А. Бодалев (1982) писал, что «необходимым условием взаимодействия между людьми является непрерывное получение информации каждым из его участников о различных сторонах и компонентах процесса взаимодействия» (с.51). Знакомясь с человеком или рассматривая его портрет, мы стараемся дать ему психологическую характеристику. Познание людьми друг друга начинается с первого впечатления.

Изучению первого впечатления о человеке посвящены работы Н.И.Бабич (1989), Б.Умара (1998), Г.В.Дьяконова (1979), С.М.Стародыновой (2000) и др. Наиболее интересной, с нашей точки зрения является научное исследование Г.В.Дьяконова (1979),, где он дает системное определение этому явлению: «первое впечатление - это сложное и целостное отражение друг друга незнакомыми субъектами и формирование у них первоначального отношения друг к другу в процессе общения или в совместной деятельности»

(с.73). Оно осуществляется с помощью сложной психической активности субъектов, характеризующейся всеми качествами высшей психической функции, которую Г.В. Дьяконов назвал «импрессией» (там же).

Явлению первого впечатления о другом человеке, как и всякому явлению восприятия, присущи основные закономерности - предметность, константность, избирательность осмысленность, однако, их содержание существенно изменяется, преображая восприятие другого человека в социальное восприятие, в смысловое восприятие.

Являясь восприятием объектов специфической значимости других людей, первое впечатление о другом человеке носит активный, личностный и индивидуальный характер как со стороны субъекта, так и со стороны объекта.

В ходе первого впечатления со стороны субъекта развернуто действуют многочисленные свойства, особенности и процессы: память, мышление, эмоции, характер, темперамент, способности и пр.

Формированию первого впечатления способствуют различные невербальные средства общения: взгляд, оформление внешности, жесты, позы, межличностное пространство, ее акустические характеристики. К субъективным факторам, определяющим первое впечатление, относятся пол, возраст, род занятий, уровень образования, уровень тревожности и уверенности в себе.

В рамках одного из направлений, изучающих особенности межличностной перцепции, особенное внимание уделяется выразительным движениям. Эти исследования посвящены точности и тонкости дифференциации выражений мимических особенностей и соответствующих им состояний. Стремление проследить, как развивается способность распознавать состояния по выражению лица по мере формирования личности воспринимающего; определение оснований, которыми руководствуются люди, определяя выражение лиц, которые соответствуют разным эмоциональным состояниям; выявление характерных особенностей распознания у людей, страдающих

расстройством психического здоровья, мы находим в работах А. А. Бодалева (1966, 1982, 1983), В. Н. Куницыной (1991), С. В. Кондратьевой (1976), Г. В Курбатовой (1977), В. А. Лабунской (1999), Т. Нийт(1979), В. Н. Панферова (1967, 1968, 1969, 1974) и др.

С. Л. Рубинштейн (1999) считал, что смысловое содержание включается в восприятие объекта и осознается не как содержание слова, а как смысловое содержание самого объекта. И при восприятии объекта «чувственное содержание образа становится носителем смыслового содержания». Таким образом, воспринимая невербальные проявления другого человека, мы стараемся познать внутренне содержание, зафиксированное в понятийных характеристиках данного объекта. Экспрессия выступает как показатель внутренних психических процессов и свойств личности. М. М. Бахтин (1976) отмечал, что, изучая человека, мы стараемся понять значение тех знаков, которые ищем.

В. Н. Панферов трактует интерпретацию как установление связей между объективными и субъективными свойствами человека. Считается, что, чем больше сходства между воспринимающим и воспринимаемым, тем легче данный механизм работает.

В. Н. Панферов считает, что в процессе совместной деятельности интерпретация становится все более осознанной и приобретает черты все более устойчивого образ – представления, которое является обязательным компонентом мыслительного процесса, направленного на постижение сущности того или иного конкретного человека как личности. Актуализация в сознании познающего субъекта образов – представлений направляет процесс интерпретации и оказывает влияние на его результаты. Среди образов – представлений в момент возникновения ситуации восприятия другого человека актуализируются те, в которых адекватно фиксируются устойчивые зависимости между внешним обликом, поведением и стоящими за ними качествами личности, отражающие случайные связи. Невербальное поведение представляет собой систему

специфических знаков, состоящую из устойчиво – повторяющихся движений, появление которых определяется индивидуально – личностными и групповыми программами поведения. В силу этого понимание не будет точным, поэтому интерпретационные процессы рассматриваются как интерпретационные схемы, обеспечивающие или затрудняющие точность понимания.

В. А. Лабунская указывает, что интерпретация – это всегда привнесение личного опыта и она строится на актуализации тех связей, которые сформировались у субъекта понимания. Для интерпретации является характерным приписывание смыслов и значений для понимания, поиск того единственного значения, в котором раскрывается суть явления.

Когда не работает механизм интерпретации, начинает работать механизм идентификации.

Идентификация в современной психологии охватывает три пересекающиеся области психической реальности:

это процессы объединения субъектом себя с другими на основании установившейся эмоциональной связи, а также включение в свой внутренний мир и принятие как собственных норм;

это представление, видение субъектом другого человека как продолжение себя самого, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями;

это механизм постановки субъектом себя на место другого, что проявляется в виде погружения, перенесение индивидом себя в поле, пространство другого человека и приводит к усвоению его личностных смыслов. Этот тип идентификации позволяет моделировать смысловое поле партнера по общению, обеспечивает процесс взаимопонимания и вызывает содействующее поведение.

При уподоблении другому человеку важная роль принадлежит воображению. А. А. Бодалев указывает, что способность проникать в состояние другого человека с помощью воображения формируется постепенно. Он выделяет несколько уровней воображения: 1) воображение

пассивно, индивид проявляет своеобразную слепоту к состояниям и переживаниям; 2) неупорядоченная, эпизодически проявляющаяся деятельность воображения; 3) деятельность воображения, проявляющаяся на протяжении всего процесса взаимодействия с другим человеком. Слежение за состоянием партнера осуществляется непроизвольно, происходит свертывание процесса воображения и вхождение в состояние индивида в каждый момент общения с ним.

Если бы каждый человек всегда располагал полной, научно обоснованной информацией о людях, с которыми он вступил в общение, то он мог бы строить тактику взаимодействия с ними с безошибочной точностью. Однако в повседневной жизни субъект, как правило, не имеет подобной точной информации, что вынуждает его приписывать другим причины их действий и поступков, т.е. работает механизм каузальной атрибуции.

Изучение каузальной атрибуции исходит из следующих положений:

1) люди, познавая друг друга, не ограничиваются получением внешних наблюдаемых сведений, а стремятся к получению выводов и причин поведения, исходящих от личностных качеств субъекта;

2) поскольку информация о человеке, получаемая в результате наблюдения, чаще всего недостаточна для надежных выводов, наблюдатель находит вероятные причины поведения и черты личности и приписывает их наблюдаемому субъекту;

3) эта причинная интерпретация существенно влияет на поведение наблюдателя.

Механизм каузальной атрибуции используется, когда у субъекта недостаточно информации для понимания истинных причин поведения субъекта. Одним из типичных случаев каузальной атрибуции является приписывание положительных качеств лицам, к которым субъект относится позитивно, и отрицательных – тем, к кому он не расположен.

Однако субъекту общения важно не только со стороны понять другого человека, но и принять во внимание, как индивид, вступивший с ним в общение, будет воспринимать и понимать его самого. Таким образом, благодаря рефлексии, человек, отражая другого, отражает и себя в зеркале восприятия этого другого.

Считается, что существует достаточно строгий порядок функционирования механизмов межличностного понимания: от простых к сложным. В рамках нашей работы и в тех границах, которые мы поставили себе при организации эксперимента, мы использовали несколько другой подход, который в принципе не противоречит проведенным исследованиям, но соответствует другим целям и задачам. В частности, на отдельных стадиях экспериментального исследования мы шли от сложного к простому, т.е. если в пилотажном исследовании мы использовали метод свободных ассоциаций, то впоследствии мы упростили задачу испытуемым, предложив метод оценки по шкалам. Это привело к двойному результату: с одной стороны ушли от личности воспринимающего, с другой – получили возможность унифицировать обработку данных и повысили внутреннюю валидность эксперимента.

Некоторыми исследователями адекватность отражения свойств и качеств личности, точность прогнозирования расцениваются как показатели уровня развития социально – перцептивных способностей. В исследованиях О. Салливен, Д. Гилфорд, Р. де Милль (см у Лабунской) были выделены два класса способностей: «социальный интеллект» и «реальный интеллект». Социальный интеллект проявляется в способности быстро и адекватно понимать отношения в социальной сфере, в умении субъекта воспринимать и интерпретировать личность и поступки воспринимаемого.

Как указывает В. А. Лабунская, предметом социально – перцептивной способности являются состояния, качества личности, отношения, взаимоотношения. Они формируются с помощью социального мышления, интеллекта, социального

воображения. Одной из таких способностей является способность к адекватной интерпретации и точному пониманию невербального поведения. Другие способности дифференцируются: способность к различению эмоциональных состояний по интонации голоса, способность к распознанию состояния по выражению лица, способность к распознанию качеств личности и т. д.

Как правило, в процессе общения субъект не обнаруживает все связи между экспрессивным поведением и психологическими особенностями личности. Поэтому определенная степень неполноты понимания является закономерной особенностью процесса межличностного познания. А адекватность – неадекватность понимания является прежде всего следствием его определенных структурных и содержательных особенностей.

Исследования выявили довольно большие различия среди людей по степени адекватности восприятия невербальной информации. Данные различия носят индивидуально – личностный характер. Они выражены между различными социальными категориями: возрастными, профессиональными и т. д.

В качестве средства, позволяющего более точно распознавать внешние проявления человека, используются экспрессивные коды.

Под кодом в настоящее время понимается совокупность знаков, при помощи которых информация может быть представлена. Невербальные проявления в общении всегда связаны с поведением и деятельностью людей. И здесь внутренней основой являются психологические явления, которые выполняют регуляцию действиями человека, а внешняя форма проявления личности представлена движениями. Движения имеют различную динамику изменений и отличаются степенью прилагаемых для этих целей усилий.

В структуру невербального поведения человека входят компоненты, обладающие высокой степенью изменчивости (динамические), средней степенью изменчивости (прическа,

одежда, окружающая среда) и низкой степенью изменчивости (индивидуально – конституциональные составляющие экспрессии). Движения же являются центром невербального поведения. Сюда относятся жесты, экспрессия лица, взгляд, позы, интонационно – ритмические характеристики голоса, прикосновения. Они связаны с изменяющимися психическими состояниями человека, с его отношением к партнеру, к ситуации взаимодействия и рассматриваются в качестве экспрессивного компонента или выразительного поведения.

Таким образом, в современной психологии экспрессивный код представляет собой целый комплекс движений, который можно наблюдать и фиксировать. Существуют прочные программы экспрессивного поведения, соответствующие определенным ситуациям и состояниям.

Каждый экспрессивный код несет в себе информацию об устойчивых и динамических психологических особенностях человека. На него оказывают влияние ситуация; индивидуальные и личностные особенности; факторы культуры, влияющие на процесс кодирования; степень осознания и целенаправленности кодирования как процесса.

В. А. Лабунская предложила схему описаний комплекса признаков мимики, рассматриваемого как индикатор психических состояний. Это позволяет обнаружить универсальные признаки для определенного типа состояний, специфические признаки для каждого состояния, неспецифические, которые приобретают значение только в контексте с другими признаками.

Наряду с этими работами существуют работы, ставящие под сомнение возможность кодирования невербального поведения. Изучая восприятие человеком мимики, М.Шерман, Ч.Лэндис пытались найти определенный код, который характеризует каждую эмоцию. В «расшифровании кода» и состоит процесс узнавания переживания, считали они. Оказалось невозможным найти мимику, типичную для страха, смущения или других эмоций. Но было установлено,

что у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических реакций. В последующих экспериментах Ч.Лэндис] установил, что мимическая имитация эмоций соответствует общепринятым формам экспрессии, но совершенно не совпадает с выражением лиц тех же самых испытуемых, когда они переживают подлинные эмоции.

Изменчивость невербальных кодов породила проблему измерения невербального поведения. Используются разнообразные приемы исследования кодов экспрессии. Одним из них является фиксация мышечных сокращений. Но данный способ не дает ответа на вопрос о взаимосвязи между выражением и психическим состоянием.

Познание людьми друг друга тесно связано с установлением и сохранением коммуникативных связей, с их целями и характером. Рассматривая познание другого в процессе общения специалисты по межличностной перцепции отводят впечатлениям, которые возникают на основе восприятия черт внешности человека и его невербального поведения, важную регуляторную функцию в процессе общения. Так, Е. А. Петрова (2000) отмечает, что «единый «визуальный текст общения» образован тремя различными по материальной природе знаковыми системами: физическими особенностями (анатомические особенности лица и тела), выразительными движениями (кинесики) и социальным оформлением внешности (костюма)» (с.305). Визуально-семиотическое проявление внешнего облика рассматривается ею «и как инструмент объективации и интерпретации субъекта в познании и в общении, и как орудие развития и формирования его психологических структур, в первую очередь, образа «Я» человека, и как средство его экспрессивно-импрессивного проявления в общении. Блестяще проанализировав влияние социального оформления внешности (костюма) на процесс формирования первого впечатления, автор практически не уделяет должного внимания лицу человека как знаковой системе, влияющей на межличностную перцепцию.

Некоторые исследователи обращаются к графике, живописи, к фото - и киноинформации. Преимущество кинозаписи перед всеми остальными способами исследования невербального поведения заключается в сохранении проявления динамики экспрессии, в увеличении потока информации, поступающей от воспринимаемого. Но этот же поток информации затрудняет учет переменных и обработку результатов.

Также используется прием непосредственного общения с партнером в условиях, приближенных к естественным. В подобных условиях фиксируются реакции общающихся: взгляд (время и интенсивность), наличие или отсутствие улыбки, количество улыбок, движения головой, прикосновение к себе или к партнеру, позу в целом. Но так как в этих экспериментах используются самоотчеты, то испытуемые, зная, что над ними экспериментируют, сознательно или неосознанно изменяют естественность экспрессивных проявлений.

Как показали наши эксперименты, социальная ситуация общения хоть и носит условный характер, а возможность реальной коммуникации сведена к восприятию не реального, а изображаемого субъекта, принципиальные параметры общения имеют место.

Анализ большинства научных работ по теме общения свидетельствует о достаточно широком разбросе подходов к пониманию проблемы распознания психологических характеристик личности по лицу человека. Степень точности восприятия личности человека (черт характера, эмоциональное состояние, темперамент и т.д.) по его лицу, имеет, по нашему мнению, довольно много спорных моментов.

Разные авторы дифференцируют механизмы распознания личностных особенностей воспринимающим. Чаще всего к таким механизмам относят интерпретацию воспринимающим своего опыта общения, идентификацию, каузальную атрибуцию и рефлексию других людей. Данные

механизмы базируются на когнитивных и эмоциональных процессах.

Исследования закономерностей межличностного восприятия связаны также и с анализом особенностей субъекта восприятия. Исследование, проведенное Т. Н Малковой и В.А Барабанщиковым (1988) указывает на то, что фотоизображения мимических проявлений эмоций у человека объективно содержит признаки, позволяющие воспринимающему не только опознать эмоцию, но и оценить интенсивность, длительность и динамику возникновения переживания, степень натуральности мимического выражения и личностные особенности изображенного человека (его возраст, национальность, черты характера). Используя графический метод идентификации экспрессии лица, они проследили микродинамику восприятия переживаний и пришли к выводу, что процесс восприятия экспрессии лица характеризуется всеми признаками развития (этапностью, непрерывностью, реконструированием опорных единиц, неравномекрностью), а по своей структуре подобен общению.

В экспериментах В. А. Барабанщикова и С. М. Федосеенковой (2003) было установлено, что толкование выражений лица связано не только с объектом, но и с субъектом, его особенностями, которые «проецируются» на объект восприятия. Целесообразно остановиться на этом более подробно, т.к. этот эксперимент и его результаты имеют отношение к данной диссертационной работе. Эксперимент состоял в следующем. В качестве стимульного материала использовались четыре фотографии: две женские и две мужские. Фотографирование четырех участников эксперимента осуществлялось в одно и тоже время, в одних и тех же условиях. Участники изображены до плечевого пояса в анфас. Фотографии выполнены в черно – белом цвете, что позволяет избежать погрешностей цветных фотографий (красные глаза, неестественная насыщенность цветом). Все участники эксперимента в момент фотографирования находились в обычном для них эмоциональном состоянии.

Два участника смотрят прямо, два других - вперед и поверх головы собеседника. Перед процедурой фотографирования все участники эксперимента заполнили опросник Кеттела. Особенности личности испытуемых определялись с помощью этого же опросника. Испытуемые оценивали личные качества моделей (людей, изображенных на фотографиях) по шкалам, созданным на основе опросника Кеттела. Результаты эксперимента выявили наличие зависимости адекватности распознания личностных особенностей модели (воспринимаемого) от черт личности испытуемого (воспринимающего) в ситуации первичного восприятия внешности. Согласно полученным данным наиболее адекватно воспринимаются те особенности личности, которые играют первостепенную роль в социальной адаптации человека. Менее распознаваемыми - те, которые или мало значимы, или именно их по тем или иным причинам воспринимающий не может адекватно оценить воспринимаемого. Общим для серий наших экспериментов и рассмотренного эксперимента является то, что, во-первых, испытуемые оценивают не реального человека, а его фотоизображение, и во-вторых, мы также рассматриваем ситуацию нашего эксперимента в контексте межличностной перцепции (общения). Однако мы поставили перед испытуемыми более сложную задачу, предложив для оценивания половинки изображения лица (отдельно правую и отдельно левую). Разными были и цели эксперимента. Цель работы С.М. Федосеенковой заключается в выявлении механизма адекватного распознания личностных особенностей субъекта в ситуации восприятия внешности. Цель нашего исследования – изучение получение фактологических зависимостей при восприятии пространственной асимметрии человеческого лица. Но главное - при сравнении результатов общим оказалось, что в *процессе перцептивного оценивания субъект ориентируется не на отдельные элементы фотоизображения, а воспринимает лицо в целом.*

Л.Н.Иванская (1981), изучая психологические особенности идентификации лица человека по фотографии, показала, что лицо несет не только экспрессивную информацию, но и информацию о пространственной структуре объекта, т.е. лицо всегда содержит два вида информации: экспрессивную и пространственно-структурную. Поэтому необходимо рассматривать лицо как объект восприятия, имеющий пространственно-временную структуру.

Наиболее близким нашим целям и задачам представляется нам исследование С.М.Стародыновой (2000). Предметом ее исследования явилось восприятие портретной живописи как средство формирования представлений о человеке. Представление рассматривается ею как «интеллектуальное зрение», как процесс, как элемент сознания, связывающий значение и смысл понятий с образом, как образ, включающий в себя предметное содержание и эмоциональную окраску, как промежуточное звено между чувственным познанием и логическим, или абстрактным мышлением.

Представление, с ее точки зрения, - необходимый элемент сознания, оно связывает значение и смысл понятий с образом и одновременно дает возможность сознанию свободно оперировать чувственными образами предметов. «Рассматривая феномен «представление о человеке» как предмет изучения науки, определим его как внешний облик и внутренний мир объекта художественного познания, а также то субъективное, что вносится индивидом в характеристику данного образа и представляет необходимый элемент его содержания. Формирование представления о человеке в процессе художественной перцепции предполагает актуализацию в сознании субъекта восприятия инвариантов – суждений о внешнем облике, психологических качествах и эмоциональных состояниях личности» (Стародынова, 2000,с.10).

В результате этого исследования определено, что многовариативность психологических смыслов таких

элементов внешней экспрессии, как взгляд, глаза, выражение лица, поза, жест, улыбка создает *сложность восприятия*. Каждый из таких элементов может быть индикатором определенных качеств личности, соответствующих эмоциональных состояний человека, его принадлежности к определенному полу и социальной среде.

На первый взгляд эта интересная работа в чем-то перекликается с темой нашего исследования. Вместе с тем принципиальное отличие заключается в том, что речь здесь идет о художественном восприятии, которое обладает своей спецификой. Проведенный С.М. Стародыновой теоретический анализ исследований этой проблематики позволяет рассматривать художественное восприятие как процесс взаимодействия двух творческих сознаний: автора и зрителя. В такой ситуации воспринимаемое изображение, в первую очередь, является произведением искусства, результатом замысла автора, когда художник передает свое видение, свое отношение к изображаемому человеку, и поэтому интерпретация личностных характеристик воспринимаемого может не соответствовать действительным чертам характера лица, которое изображено на портрете. Принципиальная задача нашего исследования проверить именно *адекватность* восприятия, т.е. что при всех прочих экспериментальных вводных статистически значимо воспринимаются *реальные* характеристики изображенного человека.

Таким образом, восприятие человека человеком – это многогранный процесс. Каждый исследователь изучает его в каком-либо одном измерении (плоскости), приоткрывая его отдельные проекции. Однако большинство теоретико-экспериментальных исследований восприятия человека человеком сводятся к следующим аспектам:

- межличностное восприятие имеет трехкомпонентную структуру (субъект, объект, их взаимодействие);

- каждый компонент этой структуры играет определенную роль при анализе межличностного взаимодействия;
- как субъект, так и объект межличностного восприятия являются носителем внешних (социальных и физических), а также внутренних атрибутов (мотивация, ценностные ориентации, установки, когнитивные особенности, социальный опыт «образа-Я»);
- эти атрибуты определяют как общие закономерности результата межличностного восприятия, так и индивидуальные его особенности.

Следовательно, в результате межличностной перцепции субъект в состоянии определить личностные характеристики объекта в терминах своего «образа-Я». Этот процесс может быть исследован опосредованно, через анализ изображения объекта (человеческого лица или его частей).

Предложенная нами гипотеза о модели механизма восприятия предполагает, что в качестве средства, позволяющего более точно распознавать внешние проявления человека, используется так называемый механизм «присканирования» (приглядывания, прислушивания и т.д.), детерминированный определенными установками. Каждый акт восприятия состоит из нескольких уровней получения и обработки информации. Уровни состоят из пассивной и активной стадий: активная – запрос информации, пассивная – просто поступление информации в виде энергетических потоков. На самом начальном уровне происходит получение первичной информации. Полученный объем информации обусловлен здесь физиологическими возможностями, состоянием анализаторов воспринимающего и его безусловными рефлексами. Эти процессы хорошо известны и исследованы психофизиками и физиологами (Вундт, Гельмгольц, Эббингауз, Найссер и др.).

Переход на второй уровень является реализацией новой установки и активной потребности в более точной информации. На этом уровне осуществляется другая цель акта восприятия – понять природу объекта восприятия

(напр., что это? - человек, камень, птица…), отнести его к какому-то классу (напр., общие характеристики человека – раса, пол, возраст, и т.д.). Здесь происходит сличение с эталонами по шкалам «знакомое-незнакомое», «угроза-защита» и воспринимаются основные эмоции человеческого лица.

Если воспринимаемый объект не несет угрозы для жизни, если сличение с эталонами показывает, что стоит рассматривать дальше, внимательней и пристальней, появляется новая цель, новая установка, необходимость уточнить что-то, точно обозначить фокус внимания. Эта активность порождает третий уровень «вычерпывания» информации с целью возможных контактов в дальнейшем.

Выявленные нами факторы, говорящие о том, что восприятие психологических характеристик человека по его лицу опосредовано набором базальных представлений об основных качествах личности, в человеке заложены, на наш взгляд, изначально как гармоничная составляющая человека как вида и проявляются именно на третьем уровне восприятия. Вариативность стратегий восприятия, продемонстрированная нам испытуемыми в этом же исследовании, возникает на этом уровне перцептивной системы как элемент определенной ситуации и носит типологический характер. Типологическое здесь проявляется, когда общая информация является исключительно значимой потребностью. Например, у художников - вдруг увидел на этом уровне какой-то цвет, который искал, все фильтры и эталоны сличения были настроены на поиск этого цвета. Тогда на этом этапе он и остановится.

Таким образом, хотя на третьем уровне восприятия и проявляется психотип личности, все же для более дифференцированной оценки не просто мимики конкретной эмоции, а состояния человека, необходим заход на четвертый уровень. Характер обработки информации типологически обусловлен, например, рациональный тип будет иначе обрабатывать информацию, чем иррациональный. Здесь важен фокус и количество эталонов,

накопленный опыт, принципиально иная база данных. Собственно активная фаза в механизме восприятия включается именно на этом этапе. Человек родился с какой-то предрасположенностью, и, накапливая опыт, складывая эталоны с самого начала рациональные типы и иррациональные организуют этот опыт по-разному. Здесь уже как-то проявляется и индивидуальные свойства. Широкий спектр различных оценок правой и левой половин «разделенного лица», полученный в нашем исследовании (Артемцева Н.Г., Барабанщиков В.А., Нагибина Н.Л., 2003), отражает индивидуально-личностные особенности воспринимающего в данный момент бытия и соотносится с четвертым уровнем перцептивной системы.

Уровней может быть много. Столько, сколько требуется для получения индивидуально-личностной информации. На этот уровень может быть несколько заходов, уточнений, либо уровень за уровнем, потом этот образ может уйти из осознанности в данный момент бытия, но он есть где-то в сознании и субъект не работает с этим образом конкретно сейчас. На каком-то этапе этот образ уходит в эталоны, сохраняется (на типологическом уровне). Каждому уровню соответствуют свои эталоны. Само восприятие перестает работать, а образ, порожденный восприятием, остается где-то в базе данных, как основной. Субъект работает с мысленным образом. Более того, этот мысленный образ часто здесь уже трансформируется и оказывается, что субъект часто работает с другой искаженной картинкой, исходя из своих эталонов.

3.3.1.Эмпирическое исследование влияния степени созависимости на восприятие психотипа человека по его лицу.

Анализ и изучение различных методологических подходов к пониманию иррациональности и рациональности выявил ряд положений, которые провозглашаются как данность реальности, но не были проверены на

эмпирическом уровне. Это и обусловило цель нашего дальнейшего исследования, в котором на начальном этапе проверялось две гипотезы:

гипотеза 1: Иррационалы более точно определяют тип, чем рационалы в условиях большого числа степеней свободы решения задачи;

гипотеза 2: Рационалы и иррационалы различаются в решении задач на восприятие типа человека по лицу по времени реакции: иррационалы затрачивают меньше времени, чем рационалы.

Испытуемые: 145 человек: мужчины и женщины от 19 до 65 лет. Среди них большинство студенты психологического факультета МосГУ и Института психоанализа г. Москвы, студенты различных факультетов Нижегородского университета.

Стимульный материал: с помощью компьютерной программы были созданы «химерные» (зеркальное отображение левой и правой половин «разделенного лица») изображения лиц одного и того же персонажа. Среди предъявляемых изображений были представители ***рациональных*** и ***иррациональных*** типов. В частности, на рисунке 1 изображен персонаж с доминирующей *рациональной* функцией с направленностью на МИР.

Целое лицо	«Химерное» лицо, составленное из двух правых половин	«Химерное» лицо, составленное из двух левых половин

Рисунок 1.

На рисунке 2 представлен персонаж с доминирующей *иррациональной* функцией с направленностью на Я.

Целое лицо	«Химерное» лицо, составленное из двух правых половин	«Химерное» лицо, составленное из двух левых половин

Рисунок 2.

Условия проведения Для проведения эксперимента используется программа n-types, специально созданная для этого экспериментального исследования сотрудником лаборатории системных исследований психики Института психологии РАН Жегалло А.В.

Испытуемый сидит перед монитором компьютера. На мониторе экрана возникает целое лицо (составленное либо из двух правых половинок, либо из двух левых половинок, либо нормальное, обычное лицо). Типы предъявляемых персонажей были определены ранее автором типологической системы Нагибиной Н.Г. Рядом с фотопортретом на мониторе высвечивается сначала три картинки, сопровождающих текст, потом две, и потом еще две. Картинки и текст являются авторским экспресс-диагностическим тестом на определение психотипа по системе психологических типов Нагибиной Н.Л. Первые три - на определение рациональности, иррациональности или переходности (когда рациональность и иррациональность находятся в равновесии); вторые две определяют позицию в

мире по шкале рациональности «Я в МИРЕ» и «Я и МИР»; третьи – объективность и субъективность в познании мира.

карточка 1

карточка 2

карточка 3

карточка 4

карточка 5

Карточка 6

Карточка 7

Делая первый выбор, испытуемый определяет рациональность, иррациональность или равносильность этих

функций. Приняв решение, он ограничивает последующий выбор четырьмя типами: либо четыре рациональных, либо четыре иррациональных, либо четыре смешанных. Следующий выбор относится к направленности по шкале рациональности (на мир или на Я) и оставляет всего лишь две последних возможности принятия окончательного решения о психологическом типе, которые реализуются в последнем выборе, относящемся к направленности по шкале иррациональности. И таким образом в результате человек определяет свой тип и тип персонажа, изображенного на мониторе компьютера в рамках изложенного подхода.

Инструкция: с помощью «мышки» выбрать одну картинку, содержание которой наиболее соответствует предъявленному лицу.

Задания выполняются строго индивидуально. Время не ограничено.

Обработка и обсуждение результатов.

В специальной директории сохраняются результаты каждого испытуемого, где представлена информация о выборах на каждом из трех этапов экспресс-теста и по каждому предъявленному лицу, а также зафиксировано время, потраченное на каждый выбор. Мы получили 145 таблиц.

n-types ver 0.01 (build 07.11.06) - **протокол эксперимента**

Дата проведения: 11/27/06 18:43:14

Испытуемый, G. Olesya, возраст 24, F

	Выб1	**Выб2**	**Выб 3**	**Вр. реакц1**	**Вр. реакц.2**	**Вр. реакц.3**	**Порядок предъвл.**	**Предъявлен. лица**
CD	3	1	2	42955	23063	29845	0	self.pcx
D	1	1	2	6969	2500	1500	18	artyusha.pcx
C	2	1	2	1875	1532	1297	28	artyusha-l.pcx
EF	3	1	1	11125	4688	12141	8	artyusha-r.pcx
G	2	2	1	3500	1391	1719	20	bar.pcx
E	1	1	1	10297	7672	3313	10	bar-l.pcx
G	2	2	1	2203	1500	1375	30	bar-r.pcx
A	1	2	2	2703	1437	2172	25	dima.pcx
E	1	1	1	13500	8282	16032	5	dima-l.pcx
EF	3	1	1	13547	5719	6454	15	dima-r.pcx
B	2	2	2	17016	6001	11359	2	fil.pcx
C	2	1	2	2422	1859	1610	22	fil-l.pcx

GH	3	2	1	8532	3953	3797	12	fil-r.pcx
A	1	2	2	7516	8735	12234	4	genya.pcx
G	2	2	1	5157	6687	3844	14	genya-l.pcx
AB	3	2	2	3125	1610	1672	24	genya-r.pcx
F	2	1	1	6766	3125	3454	16	haritonov.pcx
C	2	1	2	2203	1672	1406	26	haritonov-l.pcx
H	1	2	1	5500	11500	7470	6	haritonov-r.pcx
GH	3	2	1	11126	2671	6626	17	kristina.pcx
H	1	2	1	2281	1719	1750	27	kristina-l.pcx
AB	3	2	2	11187	8376	4891	7	kristina-r.pcx
E	1	1	1	6329	3812	5719	13	sasha.pcx
H	1	2	1	49830	9016	7437	3	sasha-l.pcx
H	1	2	1	2640	1344	1891	23	sasha-r.pcx
EF	3	1	1	34392	12031	7673	1	zhegallo.pcx
E	1	1	1	8282	8125	5688	11	zhegallo-l.pcx
C	2	1	2	2688	1953	3859	21	zhegallo-r.pcx
G	2	2	1	2703	1766	3281	19	nagibina.pcx
B	2	2	2	20532	4594	7094	9	nagibina-l.pcx
G	2	2	1	2828	2547	1782	29	nagibina-r.pcx

Далее было подсчитано общее количество отнесений каждого персонажа к каждому из 12 типов. Таким образом, было получено еще 10 таблиц. Например,

	A	**AB**	**B**	**C**	**CD**	**D**	**E**	**EF**	**F**	**G**	**GH**	**H**	**Рац.**	**Ир**
kris	9	11	13	2	5	4	4	12	8	44	25	8	**25**	**67**
kris- l	9	15	17	7	3	3	4	2	19	35	23	8	**24**	**78**
kris- r	20	15	25	4	6	10	6	5	7	24	14	9	**45**	**60**

Для проверки гипотезы, что *иррационалы более точно определяют тип, чем рационалы в условиях большого числа степеней свободы решения задачи* было подсчитано: а) общее количество отнесений каждого персонажа к каждому из 12 типов и б) количество испытуемых, отнесенных к рациональному или иррациональному типу. Таким образом, было получено еще 10 таблиц, где показано количество соотнесения рациональными и иррациональными испытуемыми всех персонажей к их собственному типу. Далее была составлена сводная таблица, в которую вносилось определения типов испытуемыми (иррационалами

и рационалами) каждого персонажа в трех вариантах изображений их лиц.

Для всех персонажей высчитывалось общее количество отнесений к правильному типу (т.е. к типу, определенному как самим персонажем, так и экспертами-авторами исследования) и эти данные вносились в отдельные таблицы.

Суммарный процент правильных ответов для рационалов и иррационалов представлен в диаграмме 1.

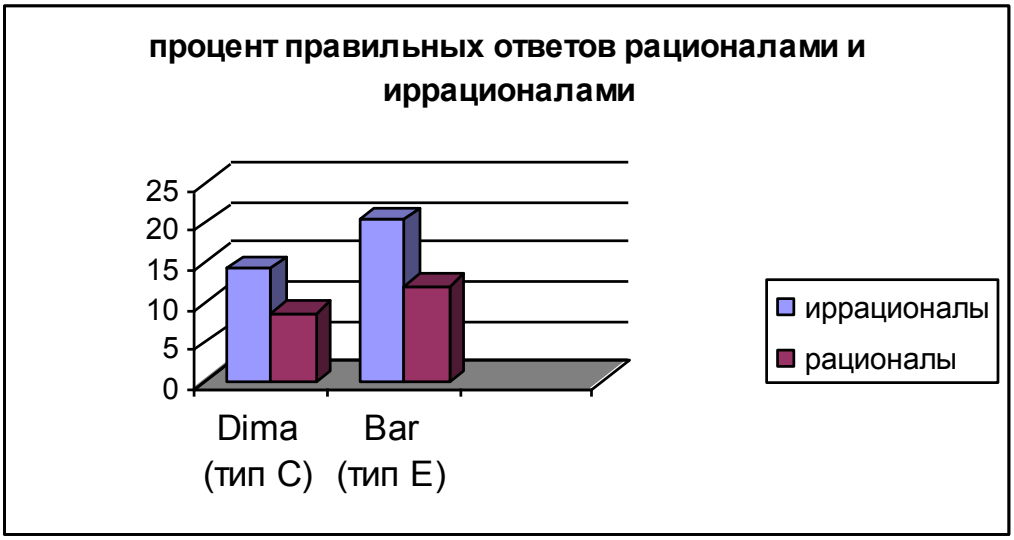


Диаграмма 1.

Как видно из диаграммы, иррационалы дают больший процент точных угадываний. Результат оказался статистически значим - **Chi-Square = 2,711605 df = 1 при p < ,09.**

Таким образом, гипотеза подтверждена, хотя уровень ошибки достаточно высок.

Для проверки гипотезы о том, что *рационалы и иррационалы различаются в решении задач на восприятие типа человека по лицу по времени реакции* все испытуемые были расклассифицированы в три группы – рационалы, иррационалы и смешанные. Для дальнейшего сравнения были взяты только группа иррационалов в количестве 36 и рационалов в количестве 27 человек.

Была составлена сравнительная таблица средних значений времени реакции рационалов и иррационалов по каждому из трех выборов.

Для проверки гипотезы о значимости различий использовался Т-критерий Стьюдента. Различия оказались статистически незначимыми.

Для выбора 1: Т= 1,45 при р =0,16 , различия не значимы.

Для выбора 2: Т= 0,07, при р=0,9, различия не значимы.

Для выбора 3: Т= 0,24, при р=0,8, различия не значимы.

Таким образом, гипотеза о том, что время реакции рационалов и иррационалов в решении задач на восприятие типа человека по лицу различается, не подтвердилась.

Попытка все-таки поискать различия на более глубоком уровне привела нас к необходимости провести факторный анализ. С этой целью были составлены три таблицы времени реакции: в одну вошли средние оценки каждого испытуемого по всем персонажам (см. табл.№ 6), в другую – время реакции всех испытуемых по одному рационалу, в третью время реакции всех испытуемых по иррационалу. Эти три матрицы (каждая отдельно) были подвергнуты факторному анализу с помощью компьютерной программы Статистика.7. Выделяется одинаковый фактор, вне зависимости от рациональности / иррациональности испытуемых и предъявляемых персонажей. В таблице, представленной ниже отражен результат факторного анализа.

Этот результат приводит нас к парадоксальным выводам о том, что исторически узаконенное предположение о существовании двух принципиально разных по своей детерминации механизмов познания не соответствует эмпирической реальности, по крайней мере, на уровне времени решения задачи восприятия и оценки психотипа по лицу человека.

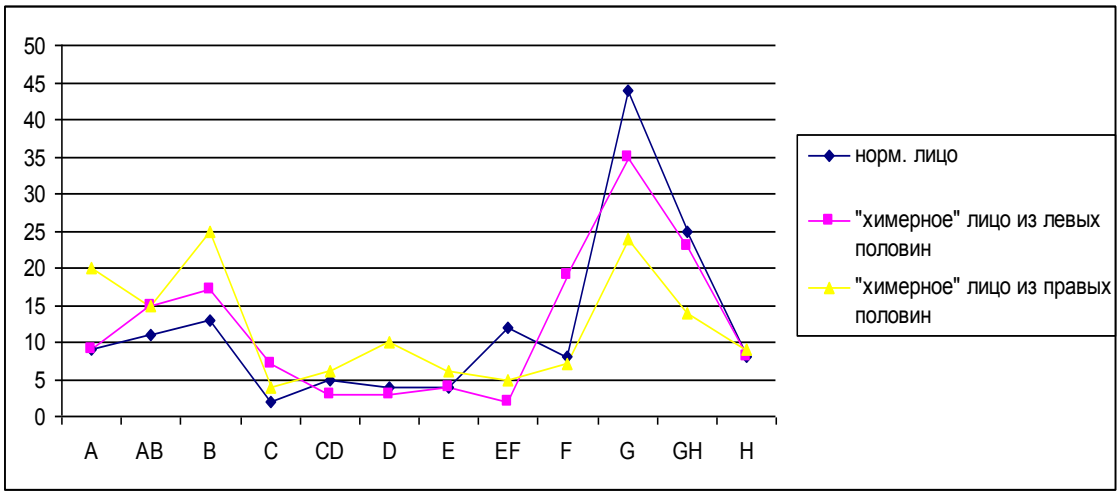
Оценки персонажа Bar (тип с доминирующей рациональной функцией)		**Оценки персонажа Dima (тип с доминирующей иррациональной функцией)**		**Средние оценки всех персонажей**	
Factor 1		Factor 1		Factor 1	
Выбор 1	**0,783501**	Выбор 1	**0,782502**	Выбор 1	**-0,911686**
Выбор 2	**0,830382**	Выбор 2	**0,752344**	Выбор 2	**-0,946879**
Выбор 3	**0,687343**	Выбор 3	**0,549132**	Выбор 3	**-0,905383**
Expl.Var	1,775848	Expl.Var	1,479876	Expl.Var	2,547470
		Prp.Totl	0,493292	**Prp.Totl**	**0,849157**
Prp.Totl	0,591949				

Как можно объяснить полученный результат? Стабильно выделяемый фактор с очень высокими нагрузками говорит о том, что действительно существует какая-то логика более высокого порядка, не зависимая от рациональности либо иррациональности и того, кто воспринимает, и того, кого воспринимают. Рассматривая результаты с позиции поиска индивидуальных различий, можно встретить варианты распределений времени реакции одного испытуемого по различным выборам. Например, в таблице №.. время реакции последнего выбора значительно превышает время реакции первых двух, в то время как значительно чаще встречается последовательность 1,2,3. Существуют и другие комбинации: у различных испытуемых – различные.

Анализ существующих исследований (Артемцева, 2004) показал, что ученые склонны связывать рациональность и иррациональность с ассиметрией лица человека. Действительно, наше собственное исследование показывает, что правая и левая половины лица воспринимаются по-разному. ***Гипотеза*** нового исследования была**: *правая половина лица человека любого психотипа воспринимается как рациональная, а левая как иррациональная.***

Данный персонаж «**kris**» путем различных диагностик был отнесен к типу **G**. Это иррациональный тип, с позицией «Я в МИРЕ» и объективным способом познания мира с очень развитой интуицией. Этому типу свойственен спокойный, добрый, располагающий к общению взгляд. Они очень направлены на человека и преобразование мира на благо и для человека. Именно один из представителей этого типа М.Горький сказал, что «Человек – это звучит гордо!». Стремление к объективному познанию мира и чутье человеческих нужд делает этот тип незаменимым в качестве «жилетки», в которую можно поплакаться.

Как видно из таблицы исчерпывающее большинство испытуемых отнесли «**kris**» к именно этому типу по всем вариантам изображений (одно обычное, два «химерных» - из правых половин и из левых). Графически это выглядит таким образом:



На втором месте по количеству отнесения к какому-либо типу находится отнесенность к типу **B.** Поскольку в данном исследовании речь идет об исследовании диагностических возможностей распознавания рациональности – иррациональности человека по его лицу, то отнесение к типу **B** тоже можно отнести к адекватному оцениванию, т.к. тип **B** также является иррациональным, с позицией «Я в МИРЕ», только познание мира происходит субъективно, непосредственно через себя. Другими словами **тип G** и **тип B**

являются зеркальными относительно оси рациональности. Для проверки статистической значимости различий отнесения к рациональному или иррациональному типу по всем трем вариантам лиц был использован критерий χ^2, рассчитанный с помощью компьютерной программы «Статистика 6.0». Для этого было посчитано общее количество соотнесений к рациональному типу и к иррациональному типу по всем трем вариантам предъявляемого лица. В результате получено **Chi-Square = 197,0600** при df = 2 и уровне значимости $p < 0{,}000000$, что значительно превышает критическое значение при таких условиях, взятое из таблицы критических значений χ^2.

Такой результат говорит о том, что на самом деле для определения рациональной – иррациональной направленности человека по его лицу не имеет значения, что предъявлено зрителю - правая половина, левая половина лица или целое лицо. Как показывает проведенное исследование, гипотеза об асимметрии лица с позиции рациональности-иррациональности не подтвердилась.

Однако эксперимент показал, что не все лица оцениваются с одинаковой точностью. Так, из десяти персонажей адекватно были оценены всего половина. Они были отнесены к своему психотипу преимущественным большинством испытуемых по всем трем вариантам предъявляемых лиц. У остальных пяти с высокой вероятностью угадывалась либо направленность рациональной, либо направленность иррациональной функции. Смешанные типы воспринимались сложнее всего.

Таким образом, как рационал, так и иррационал используют обе функции, что не противоречит современным взглядам на природу и механизм рациональности и иррациональности. Перед исследователями встает объяснительная гипотеза о сути этого взаимодействия. Возможно, здесь имеет место диалектика взаимодействия сознательного и бессознательного в человеческой психике. Как показали современные исследования, бессознательное не всегда иррационально, а сознание не обязательно

рационально. Психика неоднородна. Мы полагаем, что рациональный компонент в познании плавно переходит в иррациональный, запуская рациональный и так бесконечно. В первую очередь, возникает ассоциация с волновым процессом, где задействованы пространство, время и энергия.

С целью посмотреть связана ли адекватность восприятия психотипа по лицу человека с профилем созависимости, мы провели новое эмпирическое исследование.

Испытуемые: 115 человек: мужчины и женщины от 19 до 65 лет. Среди них большинство студенты психологических факультетов различных вузов города Москвы.

Стимульный материал: на мониторе компьютера на этот раз были отражены целые, нормальные лица в фас, взгляд направлен на зрителя. Среди предъявляемых изображений были представители ***рациональных*** и ***иррациональных*** типов (всего 5 персонажей), которые на предыдущих этапах исследования оценивались испытуемыми адекватно, т.е. их психотип диагностировался по лицу с точностью приближенной к 100%. Испытуемые оценивали эти лица на предмет диагностики психотипа по системе Нагибиной Н.Л.

Обработка и обсуждение результатов. В специальной директории сохраняются результаты каждого испытуемого, где представлена информация о выборах на каждом из трех этапов экспресс-теста и по каждому предъявленному лицу, а также зафиксировано время, потраченное на каждый выбор. Мы получили 115 таблиц. Первый выбор диагностики психотипа – это выбор из трех карточек, соответственно в компьютере сохраняется номер карточки (1, 2, или 3); второй выбор из двух карточек - сохраняется номер 1 или 2; третий выбор также из двух карточек – сохраняется 1 или 2. Таким образом, каждый персонаж содержит некий числовой код (например, 312), определяющий в результате психотип предъявленного лица. Ниже представлен фрагмент такой таблицы.

kristina-l.pcx	1	2	1	H

Для создания первичной матрицы данных, которые можно подвергнуть математической обработке, нам пришлось преобразовать данные экспресс-теста в другой числовой бит. Определение типа дает конкретная комбинация трех цифр. Для каждого типа своя комбинация. Напомним, что на каждом этапе оцениваются параметры, составляющие оценку типа: рациональность, направленность на мир или на себя, чутье мира или себя. Точность достигается, когда все три параметра оценены адекватно. Поэтому мы определили, что если выбор на этапе верен то это оценка «5», если нет – оценка «2», далее если все три оценки верны – «5» (отлично), если верны только две из трех – «4», одна из трех –«3», а если нет попадания ни по одному из параметров – «2». Таким образом, первичная таблица приняла другой вид. Ниже представлен фрагмент таблицы оценок одного из представленных персонажей тремя испытуемыми.

Исп.	Наг1	Наг2	Наг3	Наг тип F
1	**5**	**5**	**5**	**5**
2	**5**	**2**	**5**	**4**
3	**2**	**5**	**2**	**3**

Таким образом, мы смогли составить таблицу для дальнейшей математической обработки. Для проверки о наличии связи между созависимостью воспринимающего и его способностью в данный момент адекватно распознать психотип человека по лицу мы провели корреляционное исследование (программа Статистика,6).

Корреляционный анализ показал, что существует статистически значимая связь профиля созависимости и распознавания некоторых параметров при определении психотипа человека по его лицу. Практически все значимые

корреляции отрицательны. Остановимся на более интересных данных подробней.

Высокая общая оценка созависимости отрицательно коррелирует с диагностической оценкой психотипа по лицу человека. Причем именно при распознавании персонажей с иррациональной направленностью в познании («крис», «наг», «дима») эти корреляции статистически значимы за счет оценивания рациональности/иррациональности (при $p < 0,5$ **r = -0,49; r = -0,26; r = -0,35** соответственно). Связь адекватности восприятия психотипа таких персонажей как «крис», «дима», «бар» оказалась статистически значимо только по некоторым утверждениям опросника созависимости. А именно:

- по персонажу «крис» - чем ниже оценки по утверждениям №16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» и № 31 «Я не люблю просить о помощи и об одолжениях» тем точнее распознавание психотипа этого персонажа (при $p < 0,5$ **r = -0,51**, **r =-0,64** соответственно). Испытуемые, которым легко просить о помощи и нет необходимости объяснять другим, что они на самом деле думают, удалось адекватно распознать психотип этого персонажа (напомним, что это иррациональный тип, с позицией «Я в МИРЕ» и объективным способом познания мира с очень развитой интуицией. Этому типу свойственен спокойный, добрый, располагающий к общению взгляд).

-по персонажу «бар» - чем ниже оценки по утверждениям №7 «Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них» и №30 «Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации», тем тем точнее распознавание психотипа этого персонажа (при $p < 0,5$ **r = -0,51**, **r = -0,49** соответственно). Испытуемые, которым не важно подсчитывать свои добрые дела, которые не огорчаются, когда нет награды за это, а также не считают нужным терпеть дискомфорт в ситуации общения со значимым другим,

адекватно распознали психотип этого персонажа (это рациональный тип, с позицией«Я и МИР» и субъективным способом познания. Им свойственен умный, холодноотстраненный взгляд, размышляющий, устанавливающий дистанцию, без особого интереса к окружающему миру, иногда придирчивый).

- по персонажу «дима»- чем ниже оценки по утверждениям №3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное», тем точнее распознавание психотипа этого персонажа (при $p < 0,5$ **$r = -0,49$)**. Испытумые, не опирающиеся на мнение значимых других, адекватно оценивают психотип этого персонажа (это также иррациональный тип, но с позицией «Я и МИР» и субъективным способом познания. Взгляд у таких людей несколько высокомерный, властный, внимательный, чувственный, иногда как бы «безумный», сверлящий).

Поскольку созависимость – это тесная связь в ситуации общения со значимым другим, то мы полагаем, что интересно также рассмотреть значимые корреляции оценок опросника созависимости и отдельного параметра экспресс-теста на диагностику психотипа, а именно та часть, где распознается позиция в мире (Я в МИРе и Я и МИР). Как мы писали ранее, эта обращенность к миру или ощущение себя как части мира видна во взоре каждого психотипа. И в нашем исследовании обнаружены некоторые отрицательные корреляции:

-по персонажу «бар» - чем ниже оценки по утверждениям №7 «Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них», №17 «Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других», №26 «Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные» (при $p < 0,5$ **$r = -0,47$**, **$r=-0,55$, $r=-0,59$** соответственно), тем точнее определены взаимоотношения изображенного персонажа с миром. В данном случае у испытуемых, для которых важны их собственные мысли, чувства, отношения, желания точно

опознали направленность познания у представленного персонажа.

-по персонажу «арт» - чем ниже оценки по утверждениям № 21 «Мне трудно принимать решения» и №25 «Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства» и выше оценки по утверждению №14 «Я прошу о помощи и сочувствии к себе только когда я болен, да и то неохотно» (при $p < 0,5$ **r = -0,48**, **r = -0,50,** **r= 0,73** соответственно), тем выше точность определения отношения к миру. Испытуемым, для которых не представляет проблемы принятие решений и высказывания своей точки зрения, но которые при этом неохотно просят о помощи значимого другого, легче было определить направленность на мир этого персонажа (позиция «Я в МИРЕ).

-по персонажу «наг» - чем ниже оценки по утверждениям №7 «Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них» и №9 «Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят» (при $p < 0,5$ **r = -0,83**, **r = -0,52**). Испытуемые, которые не ждут благодарности за свои услуги и не пытаются предугадывать исполнения желаний значимых других, лучше других распознали отношение к миру этого персонажа (позиция «Я и МИР).

Надо заметить, что значимые отрицательные и положительные корреляции были обнаружены между оценками некоторых высказываний опросника созависимости при диагностике по шкале рациональности/иррациональности. Это говорит о том, что в целом профиль созависимости связан с четвертым этапом восприятия психологических характеристик человека по его лицу. Тот факт, что успешность распознавания психотипа по лицу человека затруднена у созависимых испытуемых вероятно говорит о том, что созависимый человек зациклен на самом себе и не очень чуток к окружающим людям. Однако в литературе, посвященной созависимости,

говорится, что все происходит с точностью наоборот. Принято считать, что созависимые крайне внимательны к состояниям других людей. Именно поэтому мы предположили, что у созависимых появляется устойчивая способность к пристальному вниманию на лицо партнера по общению и задача восприятия психологических характеристик должна быть крайне легкой. Тем не менее наш эксперимент показал, что наблюдаются совсем другие результаты, которые согласуются с полученными нами в другом исследовании, посвященном корреляционному анализу связи созависимости с экзистенциальной наполненностью. Возникает вопрос: «Так что же есть созависимость: альтруизм или эгоизм?».

Таким образом, в нашем исследовании показано, что восприятие в ситуации общения может быть искажено степенью созависимости воспринимающего: чем менее созависим (или склонен к созависимости) человек, тем эффективнее он может распознать психологические характеристики по лицу, в частности, определить психотип. Однако мы полагаем, что это не окончательный вывод, а лишь повод более детально изучить такое влияние.

Заключение

Общество, в котором мы живем само по себе создает нам систему созависимости; конце концов, мы живем в том обществе, которое активно руководится созависимыми и дисфункциональными политиками, которые взаимодействуют с этим обществом. Во всех его аспектах мы встречаемся с теми же проблемами дисбаланса, неудовлетворенности и созависимости, начиная от образования и заканчивая религией, системой связей и контактов, промышленными взаимоотношениями и т.д. и т.п. Не хочется признавать, что мы все созависимы, хотя так оно и есть - вся структура нашего общества и тех людей, которые нами руководят - созависимы.

С нашей точки зрения существует три ключевых момента в механизме созависимости, которые и создают структурный фундамент этого полифакторного явления.

1. Созависимость во внутреннем контексте личности (субъект созависимости - собственное “Я”). Развитие психологической концепции существенно важно для разработки влияния внутреннего конфликта личности на успешность любой деятельности, особенно профессиональной, на прогнозирование поведения в критической ситуации, т.к. известно, что при стрессе происходит резкое усиление эмоциональных переживаний.

2.Созависимость, которая существует реально. Именно она положила начало изучению явления в целом. Самооценка созависимого человека и так достаточно низкая, а в экстремальных условиях происходит еще большее занижение оценки качества своей деятельности. Трудности возрастают и человека захлестывает ощущение нереальности - обостренное выражение его постоянного состояния, где он не реален для самого себя. Чтобы понять это состояние, нужно осознать, что пелена нереальности, окутывающая внутренний мир, имеет тенденцию распространяться и на внешний мир. Влияние такой созависимости выходит за рамки одной личности.

3.Образ созависимости, который может быть реально существующим или нет, согласованным во внутреннем плане или нет, но в любом случае проявляющимся при взаимодействии человека с окружающим миром.

Но созависимость нашего общества выражается и в более глобальном плане. Все институты нашего общества базируются на созависимом поведении: экономика, политика, медицина, образование, армия и даже религия имеют в своей основе четкую иерархию, в которой вышестоящей группе принадлежит власть, нижестоящая оказывается в подчиненном положении, что порождает зависимость. Любая система, в которой не поощряется стремление ее членов быть уверенными в себе и самим распоряжаться собою, лишает их индивидуальной ответственности, делает людей пассивными, апатичными, беспомощными, трусливыми и не способными содействовать изменениям, необходимым для развития общества.

Наша цивилизация провозглашает идею, суть которой в том, что наша ценность находится не внутри, а где-то вне нас самих. С детства в человека закладываются определенные ограничения, которые мешают реализации его ресурсов и раскрытию всех его потенциальных возможностей. Таким образом, многие созависимые модели поведения формируются в процессе социализации личности.

Но почему в последнее время появилось столько публикаций по данному вопросу, и все большее число авторов стало заострять внимание на несовершенстве социокультурной ситуации, характерной для современного общества? Почему происходит неприятие того, что, казалось бы, устраивало людей раньше? Б. и Дж. Уайнхолд считают, что ответ на этот вопрос кроется во все возрастающем потенциале информации. Человечество в последнее время получило в свои руки мощный инструмент в виде знаний о нас как о человеческих существах, о природе наших возможностей и способностей. Таким образом, стало ясно, что культурная среда, к которой мы принадлежим, во многом ограничивает и мешает раскрытию наших ресурсов,

достижению личностной интегрированности и психологической автономии, что и стало толчком для резкого пробуждения сознания. У людей появилась сильная потребность в развитии своих способностей, в достижении личностного роста, в независимости, аутентичности и самоопределении.

Таким образом, мы показали актуальность обращения к более строгому научному изучению этого феномена. Созависимость может создаваться искусственно, а раз так, то она может быть использована с целью манипулятивного (прямого или косвенного) воздействия на целые слои населения. Поскольку в социально-психологическом аспекте это явление может быть рассмотрено в самом широком смысле: отношения руководитель - подчиненный, клиент - психотерапевт, СМИ - аудитория, реклама - потребитель, личность – государство, родитель – одаренный ребенок и т.д., то перспектива изучения этого феномена в таком контексте кажется нам интересной и практически значимой.

Литература:

Агеев В. С. Влияние факторов культуры на восприятие и оценку человека человеком.// Вопросы психологии, 1985. № 3 с.12-23.

Айзенк Г. Психологические теории тревожности. / Тревога и тревожность. Хрестоматия. Спб. 2001.

Артемцева Н.Г. Восприятие психологических характеристик человека по его «разделенному» лицу. Канд. дисс. М.: ИП РАН, 2003.

Артемцева Н. Г. Со-зависимость как со-бытие в контексте общения // Познание в структуре общения / Под ред. В. А. Барабанщикова и Е. С. Самойленко - М., Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С.121-129.

Артемцева Н.Г. “Co-dependence”- идентификация явления // Психология сегодня. Т. 2, вып.4. М.: Российское Психологическое Общество, 1996. С.204-205.

Артемцева Н.Г. «Со-зависимые» – это мы! // Psycosmology. М.: Изд-во IIDP, 2007

Артемцева Н.Г. К вопросу о содержании общего, типологического и единичного в составе психики. // Вестник университета. Серия Социология и управление персоналом, №3. М.2007

Артемцева Н.Г. О связи со-зависимости с удовлетворенностью потребностей человека.//Психология человека в современном мире. Личность как субъект жизненного пути. Часть 1. Материалы Всероссийской научной Юбилейной конференции, посв. 120-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна, 15-16 октября 2009. – М.Изд-во»Институт психологии РАН», 2009.

Артемцева Н.Г. Психотерапевтический и социально-психологический аспекты «со-зависимости» // Психологическая наука: традиции, современное состояние и перспективы. – М.: ИП РАН, 1997. С.141-142.

Артемцева Н.Г. Типологические детерминанты развития потенциала со-зависимой личности. // Вестник ОНУ им. Мечникова. Серия Психология, т.15, вып.11, Одесса, 2010, с.153-160.

Артемцева Н.Г. Феномен и способы коррекции «со-зависимости»/ дипломная работа: МГУ, 1997.

Артемцева Н.Г. Феномен со-зависимости: история возникновения и перспективы развития.//Материалы V Московских чтений по истории психологии (02-05 июля 2009) – М.: МосГУ, 2009.

Артемцева Н.Г. Феномен со-зависимости: типологический подход.- М. Московский Интститут психоанализа, 2008

Артемцева Н.Г. Ценности и созависимость у пожилых людей. // в колл. Монографии Ценности современной молодежи в стуктуре я-концепции личности./Под.ред. Т.П.Смирновой –М.: РИО МГУДТ, 2011. Стр.203-215

Артемцева Н.Г., Иванов Ф.Е. Влияние «со-зависимости» на корпоративную безопасность в профессиональной деятельности // Психология и безопасность организаций. – М.: Институт психологии РАН, 1997. С.27-30

Артемцева Н.Г., Иванов Ф.Е. Феномен «со-зависиомсти» и его проявления в риске профессиональной деятельности //Психология и практика: материалы 2-го съезда РПО, Т.4, вып.4, Ярославль, 1998

Артемцева. Н.Г., Ильясов И.И., Нагибина Н. Л. и др. Познание и личность: Типологический подход / Науч. Ред. д. психол. н., проф. И.И.Ильясов. М.: Книга и бизнес, 2004.

Артемцева. Н.Г., Ильясов И.И., Нагибина Н. Л. и др. Психологические типы: Когнитивные стили. Ч. 4. М.: Изд. «Московский гуманитарный университет», 2003

Артемцева Н.Г. Масленникова А.В. Берегись. Со-зависимый! // Популярная психология типов. Часть 1. Научно-популярное издание. – М.: Изд-воIIDP., 2009. с.91-122.

Афанасьева А.П. Символ как средство диагностики ценностно-смысловой сферы личности. Автореф. дис.…канд. психол.н. - М.: МГСА, 2002.

Бабич Н. И. Психологические особенности первого впечатления о другом человеке у младших школьников.// Автореф. канд. дис., 1989.

Барабанщиков В. А. Психология восприятия: Организация и развитие перцептивного процесса.-М.:Когито-Центр; Высшая школа психологии,2006.

Барабанщиков В. А. Системогенез чувственного восприятия. М.:Москва - Воронеж, 2000. 464с.

Барабанщиков В. А. Событие и восприятие. - Спб.: Алетейя, 2002.

Барабанщиков В. А., Малкова Т. Н. Зависимость точности идентификации экспрессии лица от локализации мимических проявлений. // Вопросы психологии. 1988, № 5. С.131-140

Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы.: Пер. с англ. - М.: Лист-Нью; Центр общечеловеческих ценностей, 1997. – 336 с.

Битти М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости. /Пер с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.

Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. М., 1982.

Бодалев А. А. Формирование первого впечатления.// Человек и общество. М., 1966.

Бодалев А.А. Личность и общение. Избранные труды. М., 1983.

Божович Л.И. Проблемы формирования личности.: Под ред. Д. И. Фельдштейна. – 2-е изд. М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997. – 352 с.

Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию. М.: Прогресс, 1988. 462с.

Гранская Ю.В. Распознание эмоций по выражению лица./ Дисс. …канд психол.. наук. С – Пб, 1998.

Гусев И.Ю. Психологические средства коррекции идентичности созависимой личности (На примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами) : Дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2006

Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978. – 131 с.

Доценко Е.Л. Механизмы психологических защит от манипулятивного воздействия. Автореф. канд.дис., - Москва, 1994.

Дьяконов Г.В. Психология первого впечатления о другом человеке. Дисс. …канд психол.. наук. М., 1979.

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

Жить трезвым. Некоторые методы сохранения трезвости, используемые членами АА. / Пер. с англ. – Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 1990

Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. – Н.Новгород, 2004. – 90 с.

Иванская Л.Н. Психологические особенности идентификации лица человека по фотографии. Дисс. …канд. психол. наук, Ленинград, 1981.

Ильин Е. П. Мотивация и мотивы — СПб: Изд. «Питер», 2000. — 502 с.

Калашников И. Ж. Психологические особенности проявления созависимости в поведении родителей наркозависимых : Автореф. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2002

Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности. Концепция и методическое руководство. – СПб: Речь,2004.

Кондратьева С. В. Межличностное понимание и его роль в общении / Автореф. …д – ра психолог. наук. Л., 1976.

Куница М. Ю. Психологическая помощь созависимой личности из деструктивной семьи : автореф. ... кандидата психологических наук: Ставрополь, 2006

Куницына В.Н. Трудности межличностного общения / Автореф. …д-ра психол. наук. Спб., 1991

Курбатова Г. В. К вопросу о методах распознания психического состояния по экспрессивному поведению// Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. 1977.

Лабунская В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов – на – Дону: Феникс ,1999. 592с.

Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.

Магун В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности.— Л.: Наука.: 1983.— 176 с.

Мазурова Л.В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью : психокоррекционный аспект : диссертация ... канд. психол. наук. Томск, 2009.

Майнина И.Н., Васанов А.Ю. Стандартизация опросника «Шкала экзистенции» А.Лэнгле, К. Орглер//Психологический журнал. 2010. Т.31.№1. С.87-99.

Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.

Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. 2-е изд., перераб. и доп. – М.:ПЕРСЭ,2004. – 336с.

Нагибина Н.Л. Психологические типы личности: влияние на музыкальную деятельность и обучение музыке. Дисс. …доктора психол. наук. - М.: МГУ, 2002.

Нагибина Н.Л. Психология типов. Системный подход. Психологические методики. Часть 1. – М.: Институт молодежи, 2000.

Нагибина Н.Л., Артемцева Н.Г., Грекова Т.Н. Психология искусства: Типологический подход: Учебное пособие. – М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2005. – 240 с.

Нагибина Н.Л., Грекова Т.Н. Психологические типы. Системный подход. Стратегии развития. Часть 3.- М.: МГСА, 2002.

Нагибина Н.Л., Миронычева А.В. Психологические типы. Системный подход. Тело и душа. Часть 2.- М.: МГСА, 2002..

Назаров Е. А. Наркотическая зависимость и созависимость личности в семье. Автореф. … канд. психол. наук. М. 2000.

Найссер У. Познание и реальность. М.:Прогресс,1981.

Нийт Т. Распознание выражений лица / экспериментальные межкультурные исследования // Проблемы подготовки к общению 1979.

Панферов В. Н. Внешность и личность.// Социальная психология личности, 1974.

Панферов В. Н. Восприятие и интерпретация внешности людей.// Вопросы психологии. 1974, № 2.

Пауэлл Дж. Как устоять в любви.: Пер. с англ.: – М.: "Лига-Фолиант", 1993.: исправленный пер.: – К.: PsyLib, 2001.

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

Петрова Е.Л. Визуальная психосемиотика общения. Дисс. …докт. психол. наук. М., 2000.

Раклова Е.М. Психологические средства коррекции созависимых состояний личности: На примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами: диссертация ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2006

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999

Сикорский И.А. Всеобщая психология с физиогномикой. Киев, 1912.

Стародынова С.М. Восприятие портретной живописи как средство формирования представлений о человеке. Автореф. …канд. психол. наук. М., 2000

Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когито-Центр, 2006. – 367 с. (Клиническая психология)

Телятникова К.В. Взаимосвязь «со-зависимости» и удовлетворенности потребностей у представителей различных психотипов. Дипломная работа: МосГУ, 2008

Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы.: СПб., 1996

Уайнхолд Б. Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. / Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2003. – 224 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 103)

Умар Б. Индивидуально-типологические особенности и характеристики восприятия (на примере восприятия других людей). – С -Пб.,1998.

Федосеенкова С.М. Восприятие личностных характеристик человека по его лицу. Дисс. …канд. психол. наук, М., 2003

Филиппов М. М. Нужда и потребность /Ученые записки Томского ун-та. № 70. – Томск, 1968.

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

Хемфелт Р. Минирт Ф. Майер П. Выбираем любовь: Борьба с созависимостью. / Пер. с англ. – М.: Триада, 2004. – 320 с.

Хорни К. Собрание сочинений. В 3 т. Т 3. Наши внутренние конфликты; Невроз и развитие личности / пер. с англ. – М.: Изд. «Смысл», 1997. – 696 с.

Чепмен Г. Пять языков любви. / Пер. с англ. – М.: Изд. «Полина».

Чепмен Г. Пять языков любви. / Пер. с англ. – М.: Изд. «Полина».

Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб.: Речь, 2002.

Юнг К. Психологические типы. М., 1995.

Юнг К.Г. Современность и будущее. Минск, 1992.

Юрьев А.И. Введение в политическую психологию. — СПб.: Издательство С.-Петербургского ун-та, 1992. – 232 с.

Яковлева М. Б. Роль психокоррекционной работы с созависимыми в комплексной терапии и реабилитации наркозависимых : автореф. ... канд. психол. наук. Томск, 2002.

Яцышин С. М. Проявление созависимости в ценностно-смысловой сфере матерей при наркотизации ребенка: диссертация ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2003.

Ackerman RJ, Pickering SE: *Abused No More:*Recovery for women from abusive or co-dependent relationships. Tab Books, Blue Ridge Summit, PA,1989.

Beattie M: *Beyond Codependency and getting better all the time*. Harper & Row, San Francisco, 1989.

Beattie M: *Co-dependent No More: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden, Center City, Minnesota,1987.

Beattie M: *Codependent's Guide to the Twelve Steps.* Fireside/Parkside, Simon & Schuster, New York,1992.

Brown S. *Treating Adult Children of Alcogolics:* A developmental perspective. Wiley, NY.1988.

Bruce V., Green P., Georgeson M.A. *Visual perception: Physiology, Psychology and Ecology. Psychology Press. 1997. 431p.*

Bruce V., Young A. *In the eye of the beholder. The science of face perception. Oxford-N.Y.-Tokyo.: Oxford University Press. 2000. 280p.*

Co-dependency: *Issues in Treatment and Recovery*/Carruth B, Mendenhall W, editors. The Haworth Press, New York, 1989

Co-dependency: *Issues in Treatment and Recovery*/Carruth B, Mendenhall W, editors. The Haworth Press, New York, 1989.

Eibl-Eibesfeldt I. *Human ethology. New York: de Gruyter, 1989.*

Ekman P. *Facial expression // Nonverbal behavior and communication. New York. 1978.*

Ellis H.D. *Face recall: A Psychological perspective. //Human Learning,1986. V.5. p.189-196.*

Gorski Terence T: *Understanding the Twelve Steps.* Fireside/Parkside, Simon & Schuster, New York,1992.

Greenberg G: *The Self on the Shelf.* State University of New York Press,1994.

Katz Stan J and Liu Aimee E*: The Codependency Conspiracy.* How to Break the Recovery Habit and Take Charge of Your Life. Warner Books, 1990.

Landis C. *The interpretation of facial expression in emotion // In: Recegnition of facial expression. N. Y.: Arnopress. 1975.*

McWeeny K.N., Young A.W., Hay D. C. and Ellis A.W. *Putting names to face.// British Journal of Psychology? 1987,V.78, p.143-151.*

Mellody P, Miller AW & Miller JK: *Facing Codependence:*What It Is, Where It Comes From, How It Sabotages Our Lives. San Francisco, Harper & Row,1989.

Mendenhall W:*course on Co-dependence.* New Brunswick, NJ,1987.

Ogden G: *Sexual Recovery: Everywoman's Guide Through Co-dependency.* Health Communications, Deerfield Beach, FL,1990.

Porterfield KM: *Coping with codependency.* The rosen Publishing Group.inc. New York, 1991.

Shepherd J. *An interactive computer system for retrieving faces. // Aspects of face processing. Martinus Nijhoff, Dordrecht, 1986. P.398-409.*

Small J: *Awakening in Time:* The journey from Co-dependence to Co-creation, Bantam, NY,1991.

Social Psychology/Marilynn B. Brewer, William D.Crano. West Publishing Company, 1994.

Tanaka J.W. and Farah M.J. *Parts and wholes in face recognition. //Quarterly Journal of Experimental Psychology. 1993. V.46A. P.225-245.*

The Webb-Fabean Codependence Assessment Guide / Mary Theresa Webb, Ph.D., Princeton,1993.

Wegscheider-Cruse S. *Choicemaking:* For Co-dependents, Adult Children And Spirituality Seekers. Health Communications, Pompano Beach, FL,1985.

Whitfield CL. *Codependence: Healing the Human Condition:The New Paradigm For Helping Professionals And People In Recovery,* Health Communications, Deerfield Beach, FL, 1991

Woodworth R.S., Schlosberg H. *Experimental Psychology. N.Y.: Holt, 1954.*

Young L *The naked face. The Essential Guide to Reading Faces. New York. St. Martin's Press. 1994.*

Ц.П.Короленко, В.Н.Дмитриева. Стратегии коррекции созависимости – Новосибирский государственный педагогический институт http://www.spf.kemsu.ru/portal/psy2004/3.1.htm

Научное издание

Артемцева Наталия Георгиевна
Кандидат психологических наук

Феномен созависимости: психологический аспект

МОНОГРАФИЯ

Компьютерная верстка Артемцева Н.Г.

Технический редактор Семенец С.В.

Ответственный за выпуск Морозов Р.В.

Бумага офсетная. Печать на резографе
Усл. печ. л. 15. Тираж 500 экз. Заказ 110-

Информационно-издательский центр МГУДТ
117997, Москва, ул.Садовническая,33 стр.1
Тел./факс (495) 506-72-71
e-mail: rfrost@yandex/ru

Отпечатано в ИИЦ МГУДТ