ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Познание и переживание. 2024. Т. 5. № 3. С. 29–44. ISSN: 2782-2168 (Print)
doi: 10.51217/cogexp_2024_05_03_02 ISSN: 2782-2176 (Online)

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЗАВИСИМОСТИ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ

Н.Г. АРТЕМЦЕВА[а,б], Л.А. ЛУЦЕНКО[б]

[а] Институт психологии РАН, Москва, Россия
[б] Московский институт психоанализа, Москва, Россия

В статье излагаются результаты исследования иррациональных установок созависимой личности. Проведенный анализ выявил взаимосвязь созависимости со всеми эмоциональными схемами Р. Лихи и дезадаптиными схемами Д. Янга. В результате проведенного исследования была установлена обратная корреляция созависимости с иррациональными установками личности, что позволяет сделать вывод о том, что поведение людей, страдающих созависимостью, носит манипулятивный характер и включает недоверие к себе, стремление найти внешние опоры. Это в свою очередь оказывает негативное влияние на качество жизни и здоровье созависимых субъектов, так как им тяжело распознать собственные потребности и удовлетворить их. Также получена прямая статистически значимая (при $p < 0,05$) взаимосвязь с такими эмоциональными схемами как обвинение других, прогнозирование длительности эмоций, склонность к руминациям, недостаточная осмысленность эмоций, чувство вины за собственные эмоции, страх потери контроля при переживании сильных эмоций (значения коэффициента корреляции находятся в диапазоне $0,41 < r < 0,64$. Показано, что существует сильная положительная корреляция созависимости с такими дезадаптивными схемами Д. Янга как зависимость/беспомощность, неуспешность, запутанность / неразвитая идентичность, дефективность / стыдливость, покинутость / нестабильность, уязвимость, недоверие / ожидание жестокого обращения, покорность, самопожертвование, подавление эмоций, негативизм/пессимизм, поиск одобрения. Статистические значения коэффициента корреляции по данным схемам находятся в диапазоне $0,54 < r < 0,71$ при $p < 0,05$. Полученные результаты исследования позволяют точно определить мишени терапии для людей, страдающих созависимостью, а также более глубоко понять созависимую личность на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. В статье использованы результаты исследования магистерской диссертации Луценко Л.А. под научным руководством Артемцевой Н.Г.

Ключевые слова: созависимость, иррациональные установки, дезадаптивные схемы, эмоциональные схемы

Финансирование. Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием № 0138-2024-0012.

Для цитаты: *Артемцева Н.Г., Луценко Л.А.* Взаимосвязь созависимости и иррациональных установок личности // Познание и переживание. 2024. — Т. 5, № 3. — С. 29-44. doi: 10.51217/cogexp_2024_05_03_02
Для контактов: Артемцева Н.Г., artyomtseva@gmail.com

THE RELATIONSHIP BETWEEN CODEPENDENCY AND IRRATIONAL ATTITUDES

NATALIA G. ARTEMTSEVA [a,b] , LEONORA A. LUTSENKO [b]

[a] Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia
[b] Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

The article sets out the results of a study of irrational attitudes of a codependent personality. The analysis revealed the relationship of codependency with all emotional schemes of R. Leahy and maladaptic schemes of D. Young. As a result of the study, an inverse correlation of co-dependence with irrational attitudes was established, which allows us to conclude that the behavior of people suffering from co-dependence is manipulative and includes self-distrust, the desire to find external supports. This, in turn, has a negative impact on the quality of life and health of co-dependent subjects, since it is difficult for them to recognize their own needs and satisfy them. here was also a direct statistically significant (at $p < 0.05$) relationship with such emotional schemes as blaming others, predicting the duration of emotions, a tendency to rumination, insufficient meaningfulness of emotions, guilt for one's own emotions, fear of losing control when experiencing strong emotions (correlation coefficient values are in the range $0.41 < r < 0.64$. It is shown that there is a strong positive correlation of codependency with such maladaptive schemes of D. Young as addiction/helplessness, failure, entanglement/undeveloped identity, defectiveness/bashfulness, abandonment/instability, vulnerability, distrust/expectation of abuse, humility, self-sacrifice, suppression of emotions, negativity/pessimism, search for approval. The statistical values of the correlation coefficient according to these schemes are in the range of $0.54 < r < 0.71$ at $p < 0.05$. The results of the study make it possible to accurately determine the targets of therapy for people suffering from codependency, as well as to more deeply understand the codependent personality at the emotional, cognitive and behavioral levels. The article uses the results of the study of the master's thesis Lutsenko L.A. under the scientific supervision of Artemtseva N.G.

***Keywords*:** co-dependence, irrational attitudes, maladaptive schemes, emotional schemes

Funding. This work was supported by the State Assignment № 0138-2024-0012.
For citation: *Artemtseva N.G., Lutsenko L.A.* The relationship between codependency and irrational attitudes // Poznanie i perezhivanie [Cognition and Experience]. 2024. — V. 5. № 3. – P. 29-44. doi: 10.51217/cogexp_2024_05_03_02 (in Russ.).
Corresponding author: Natalia G. Artemtseva, artyomtseva@gmail.com

Проблема созависимости носит широко распространенный характер в связи с тем, что для неё создаются и культивируются благоприятные условия са-

мим же обществом, благодаря которым созависимые отношения передаются из поколения в поколение. Созависимость – мы определяем как состояние, при котором человек испытывает жизненные трудности и видит причину этих трудностей в проблемах зависимого значимого другого. Зависимость значимого другого не обязательно химическая. Это может быть трудоголизм, интернет-зависимость, экстремальные виды спорта и т.д. Более того, созависимость может быть у человека даже при отсутствии рядом именно химически зависимого аддикта (Артемцева, 2008; 2017). Созависимость мешает полноценной жизни людей. Созависимые нуждаются в постоянном одобрении окружающих, испытывают бессилие и беспомощность, чтобы изменить что-либо, не понимают своих желаний и потребностей и не способны к чувству настоящей близости и любви.

Несмотря на то, что в современной психологии созависимое состояние личности подвергается тщательному и всестороннему изучению, в этой области остается много неисследованных вопросов. До сих пор, в частности, прослеживаются явные и не решенные противоречия: а) между возрастающим уровнем невротизации общества в целом, повышением уровня созависимых состояний и необходимостью развития психически и физически здоровой личности; б) между задачами формирования благоприятного психологического климата в семье и высоким уровнем созависимости отдельных членов, препятствующих выполнению этой задачи; в) между имеющимися симптоматическими подходами к преодолению созависимости и необходимостью её коррекции с помощью личностно – ориентированных психологических методик.

В своей повседневной жизни созависимые очень тяжело адаптируются и испытывают трудности в области социальных контактов по причине ожиданий неудач в общении, особенно в новых для них ситуациях. Самый большой страх они испытывают в связи с ожиданием потери контроля над ситуацией и, в конечном итоге, сами попадают под воздействие обстоятельств или своих близких. Как известно, на личность влияет сформировавшаяся посредством жизненного опыта «Я-концепция», которая включает представление о себе, о других и о мире в целом. Направленность личности также включает в себя набор ценностей, убеждений и установок, которые формируются у человека в течение жизни. От установок зависит как осуществляется деятельность, как человек взаимодействует с другими людьми, как он относится к себе, к другим и к миру. Установки направляют деятельность и активность человека. Имеющиеся у человека установки подталкивают его автоматически реагировать определенным образом в той или иной ситуации. Часто от установки зависит то, как человек выстраивает систему взаимоотношений, как заявляет о себе, чего он добивается или не добивается в жизни. Поскольку созависимость – это состояние, проявляющееся в межличностном взаимодействии, то именно определенные установки могут способствовать актуализации созависимого состояния.

Иррациональные установки при созависимости могут быть изучены посредством анализа дезадаптивных схем, свойственных созависимой личности. По определению Д. Янга, дезадаптивные схемы – это глубоко закрепившиеся убеждения индивида о себе самом и о мире, усвоенные в раннем возрасте

(Янг, 2019). Понятие схемы рассматривалось и развивалось и в рамках когнитивной психотерапии. А. Бек дает следующее определение: «...схемы – это когнитивные структуры, которые организуют опыт и поведение; «убеждения» и «правила» отражают содержание схем и, как следствие этого, определяют содержание мышления, эмоций и поведения. Явления типа автоматических мыслей рассматриваются как продукт схемы как детерминант поведения, регулируемого правилами» (Бек, 2002, с. 10). Убеждения лежат в основе эмоциональных схем и дезадаптивных схем, которые выделил Д. Янг. Чем выше иррациональность убеждений, которые лежат в основе схемы, тем выше дисфункциональность схемы. Схемы могут быть латентными, не участвовать в обработке информации, т. е. быть неактивными. В некоторых ситуациях схема может быть гипервалентной, то есть распространяться на большое количество ситуаций, подавляя адаптивные схемы. В рамках когнитивно-поведенческой психотерапии когнитивная модель личности представляет собой многоуровневое образование. Она состоит из автоматических мыслей (быстрых непроизвольных оценочных суждений), промежуточных убеждений (формирующихся компенсаторными стратегиями на основе глубинных убеждений) и глубинных убеждений (глобальные, ригидные сформировавшиеся в детстве убеждения). С точки зрения А.Эллиса установки могут быть не только иррациональными, но и объективными, верными, рациональными. Рациональные установки необходимы человеку для получения некоего жизненного ресурса и энергии для свершений и достижения намеченных целей. Они помогают двигаться вперед, адаптироваться к различным условиям жизни, налаживать контакт, помогают поддерживать хорошее физическое и психическое состояние. Эмоциональные схемы – это специфические схемы, включающие убеждения индивида относительно испытываемых им эмоций и влияющие на дальнейшее поведение человека. В связи с этим, эмоциональные схемы также можно рассматривать как установку действовать определенным образом (Эллис, 2002).

С целью формирования более полного представления о феномене созависимости с учетом иррациональных установок, способствующих актуализации созависимости было проведено эмпирическое исследование.

Гипотеза исследования – существует взаимосвязь созависимости и иррациональных установок личности.

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с помощью опроса в гугл-форме. Форма была размещена в социальной сети на странице исследователя.

Исследование проводилось с помощью следующих методик:

«Профиль созависимости» (Артемцева Н. Г., 2017*)*. Опросник является диагностическим инструментом, дающим представление о наличии/отсутствии состояния созависимости у каждого респондента и показывающий структуру этого состояния. Опросник содержит 33 высказывания, каждый из которых надо оценить по десятибалльной шкале. Каждое высказывание – определенный паттерн созависимого поведения. Чем выше общая оценка всех высказы-

ваний, тем больше проявлена склонность к созависимости, которая может быть актуализирована в момент исследования или не актуализирована. Человек с актуализированной созависимостью - это тот, который демонстрирует высокие показатели паттернов созависимого поведения в момент диагностики. Человек с не актуализированной созависимостью демонстрирует низкие показатели паттернов созависимого поведения. Не созависимый демонстрирует отсутствие в своем поведении паттернов созависимости. Чем больше оценок 9 и 10 (больше пяти), тем более человек созависим, при 4-5 таких оценках можно говорить об актуализированной созависимости респондента; отсутствие девяток и десяток – нет созависимости в данный момент, т.е. созависимость не актуализирована; если все оценки 1,2, т.е. сумма в диапазоне от 33 до 66 – человек не созависим.

Тест Альберта Элиса. Методика диагностики иррациональных установок (см. Каменюкин А.Г., 2012). Целью методики является выявление соотношения рациональности-иррациональности в мышлении и выявления степени выраженности системы преобладающих установок личности. Тест Альберта Эллиса представляет собой пятьдесят вопросов, объединенных в 5 шкал, соответствующим видам иррациональных установок мышления: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других», «фрустрационная толерантность» и «самооценка и рациональность мышления». Испытуемый оценивает каждое из предложенных утверждений, обозначая его определенной буквой возле вопроса: А – полностью согласен; В – не уверен; С – полностью не согласен. Каждому ответу испытуемого присваивается от одного до трех баллов, после чего, баллы суммируются и подсчитывается количество баллов по каждой шкале в соответствии с ключом.

Шкала эмоциональных схем Р. Лихи, краткая версия (адапт. Сирота Н. А. и др., 2016). Методика позволяет понять, что респондент думает о собственных эмоциях и об эмоциях других, и какие поведенческие и межличностные стратегии он применяет в ответ на эмоции. Опросник состоит из 28 пунктов, оцениваемых по шкале Лайкерта (1=абсолютно неверно, 6=абсолютно верно). В целом результаты методики дают представления об общем уровне выраженности 14-ти эмоциональных схем, описанных Р. Лихи.

Опросник «Диагностика ранних дезадаптивных схем (YSQ-S3R) Джефри Янга» (адапт. Касьяник П.М, Романова Е.В.,2016). Методика предназначена для определения степени выраженности ранних дезадаптивных схем Джеффри Янга YSQ-S3R. Она является весьма эффективным средством для исследований и решения психодиагностических и психотерапевтических задач. В исследовании использовалась русскоязычная версия, краткая форма, которая содержит 90 высказываний, которые предлагается оценить в диапазоне от 1(«абсолютно не соответствует») до 6 («полностью соответствует»). Минимальный балл соответствует минимальной степени согласия с утверждением, а максимально возможный отражает максимальную степень согласия. Дж. Янг исключил ответ, соответствующий нейтральной позиции, считая, что такой вариант нередко может быть использован как способ ухода от ответа. Методика позволяет оценить степень выраженности 18 ранних дезадаптивных схем.

Каждой схеме соответствуют 5 утверждений, равномерно распределенных по опроснику, которые наиболее точно описывают каждую схему.

Для количественного анализа полученных данных были применены методы описательной статистики и коэффициент корреляции Пирсона.

Выборка**.** В исследовании приняли участие 60 человек. Из них: женщин – 47 человек (78%), мужчин – 13 человек (22%). Средний возраст женщин составил 38 лет, мужчин – 43 года. Высшее образование у 57-ми (95%) человек, среднее – у 3-х человек (5%).

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам опросника «Профиль созависимости» (Артемцева, 2017) были получены следующие данные: в выборке нет ни одного абсолютно не созависимого респондента. Такой результат согласуется с концепцией Артемцевой Н. Г. о том, что все мы, так или иначе, являемся созависимыми.

По результатам диагностики иррациональных установок Альберта Эллиса выявлено, что практически все респонденты (95%) имеют актуализированную иррациональную установку «катастрофизация». Актуализированная иррациональная установка «долженствование в отношении себя» была выявлена у 92% респондентов. Такие высокие показатели свидетельствуют о том, что созависимые предъявляют завышенные требования к себе и не могут принять себя неидеальных. Отсюда их стремление завоевать одобрение и восхищение окружающих, и всё контролировать, чтобы не попадать в ситуации, с которыми они не справятся, не быть отвергнутыми. Их главное убеждение состоит в том, что если они не справятся, то другие узнают какие они никчёмные и плохие и отвергнут их. Вот откуда их страх отвержения. Стремление контролировать приводит к росту тревоги и внешнему локус контролю и сфокусированности на отношениях. Тревога даёт искажение восприятия действительности и приводит к когнитивным ошибкам.

Актуализированная иррациональная установка «должествование в отношении других» была выявлена у 92%% испытуемых. Установка «фрустрационная толерантность» свидетельствует об устойчивости к стрессу. Чем ниже тестовый показатель, тем более человек склонен к переживаниям стресса, в ситуациях, связанных с невозможностью удовлетворения своих потребностей. Исходя из полученных результатов 95% респондентов имеют низкую устойчивость к стрессу. Такие результаты согласуется с характеристиками созависимых.

Пониженный уровень рациональности мышления и самооценки продемонстрировали 62% и у 38% респондентов самооценка в пределах нормы. Иррациональность убеждений по шкале «самооценки» свидетельствует о том, что созависимый оценивает не отдельно какой-то поступок или черты человека, а в целом личность. Это приводит к тому, что оценивание одного аспекта отождествляется со всей личностью. Выраженность данной установки может проявляться у созависимых в негативной оценке себя в случае своей ошибки. Пониженный общий уровень рациональности мышления связан с тенденцией к формированию жёстких связей между информацией о реальности, которую он воспринял

в мире и его отношением к этой реальности как к предписанию и правилу, которому он следует в повседневной жизни. В этом случае у человека даже не возникает сомнений относительно истинности данных предписаний, которыми он руководствуется и не приходят даже мысли о том, чтобы подвергнуть их сомнению. Эти иррациональные установки могут не соответствовать реальности, как по силе, так и по качеству этого предписания. Иррациональные суждения могут проявляться в склонности к преувеличению, упрощению, алогичным предположениям, ошибочным выводам, абсолютизации, чрезмерному обобщению.

Полученные результаты исследования эмоциональных схем (по шкале Р. Лихи) свидетельствуют о том, что все эмоциональные схемы присутствуют у респондентов и имеют высокое напряжение. Наиболее ярко выражена схема упрощенное представление об эмоциях – общий балл 268,5 или средний 4,48 балла. По шкале низкая эмоциональная экспрессивность также набран высокий общий балл 251или средний 4,18 балла. Шкала обесценивание эмоций также ярко – выражена. Набран общий балл 249,5 или средний 4,16 балла. Эмоции очень важная часть жизни. Эмоции сигнализируют о потребностях и указывают на то, что действительно является важным для человека. По шкале недостаточная согласованность собственных эмоций с эмоциями других общий балл составил 234,5, средний – 3,91 балла. Этот показатель отражает веру в то, что у других людей не бывает аналогичных эмоций. И это способствует тому, что человек чувствует себя одиноким. Шкала ингибирование и подавление собственных эмоций набрала высокий общий балл 233,50, средний – 3,89 балла. По шкале склонность к рационализации чувств общий балл составил 214,5 или средний 3,58 балла. Наши респонденты склоняются больше к рациональности, чем к переживанию эмоционального опыта. Это возможно связано с их верой в то, что эмоции можно контролировать и устранять, чтобы они не мешали решению проблем. По шкале инвалидация эмоций другими так же набран высокий общий балл 193,5 или средний 3,23 балла. Вероятно, это связано с верой в то, что другие люди не понимают чувства респондента и не заботятся о них. По шкале прогнозирование длительности эмоций общий балл составил 181 и средний 3,02 балла. Полученный результат свидетельствует об аффективном прогнозировании эмоций, то есть респонденты считают, что неприятные эмоции будут длиться очень долго и их тяжело переносить. Следовательно, они будут стремиться их подавить и избегать ситуаций, связанных с возникновением этих эмоций. По шкале обвинение других общий балл составил 169 и средний 2,82 балла. Это свидетельствует о том, что респонденты склонны верить в то, что неприятные эмоции, которые они испытывают, вызваны поведением других людей. Они не понимают, что это происходит из-за их собственного взгляда на вещи. Склонность к руминациям отражает веру в то, что человек должен продолжать испытывать негативные чувства и быть сосредоточенным на них постоянно. Он как бы застревает в этих чувствах и мыслях. Снова и снова задавая себе вопрос: «Что с ним не так?» Руминации связаны с тревогой и депрессивным расстройством. По шкале склонность к руминациям общий балл составил 157, средний – 2,62 балла. По шкале эмоциональное оцепене-

ние общий балл составил 154,5 и средний 2,58 балла. Эта шкала отражает тот факт, что некоторые респонденты считают себя бесчувственными или оцепеневшими. Подавление, как стиль копинга, характеризующийся алекситимией, был связан с расстройствами пищевого поведения и соматизацией. В модели эмоциональных схем бесчувственность рассматривается, как последствие избегания ситуаций, вызывающих неприятные эмоции. Люди не знают, что эмоции переносимы, что они не делают беспомощным. Страх потери контроля при переживании сильных эмоций отражает веру респондентов в то, что эмоции необходимо контролировать и подавлять. В случае если эмоция выйдет из-под контроля, то случится нечто ужасное. По этой шкале общий балл составил 154 и средний 2,57 балла. Вообще эта шкала связана с тревогой и депрессией. По шкале недостаточная осмысленность эмоций общий балл составил 148,5 и средний 2,48 балла. По шкале чувство вины за собственные эмоции общий балл составил 111,5 и средний 1,85. Это свидетельствует о напряженности данной схемы у респондентов. Шкала отражает веру респондентов в то, что некоторых чувств у них быть не должно и рассматривают свои чувства как недостаток характера, слабость и нежелательные качества личности. К примеру, человек испытывает подавленность и критикует себя за это.

По результатам исследования наличия дезадаптивных схем (по опроснику Дж.Янга) у респондентов было выявлено, что самая ярко выраженная схема – жёсткие стандарты и придирчивость свойственны 45% респондентам. Также высокие показатели по шкале поиск одобрения – 36%. Высокие результаты получены по схемам недостаточность самоконтроля и самопожертвование 32%. Возможно, это связано с тем, что созависимые чрезмерно сосредоточены на добровольном удовлетворении потребностей окружающих в ущерб своим, ценой собственного удовольствия. Это приводит к тому, что созависимые очень часто испытывают чувство гнева по отношению к значимым другим. Недостаточность самоконтроля, на наш взгляд, возможно, связана с чрезмерной выраженностью избегания дискомфорта, боли, конфликтов, конфронтации, ответственности и перенапряжения путём утраты самовыражения и осуществления собственных планов. Схемы негативизм/пессимизм и привилегированность/грандиозность так же ярко выражены 30%. Вероятно, это связано с тем, что созависимые склонны к катастрофизации и преувеличению того, что всё непременно будет плохо и даже если какие-то аспекты жизни являются успешными, всё в итоге закончится неудачей. Привилегированность/грандиозность, возможно связана с тем, что созависимые стремятся к контролю над поведением других людей без эмпатии или беспокойства о чувствах других. Ярко выражены схемы недоверия/ожидания жестокого обращения у 29% и подавленности эмоций у 26% опрошенных. Возможно, это связано с пережитым в детстве опытом жестокого обращения со стороны близких людей. В свою очередь, этот факт приводит к возникновению недоверия к окружающим и формированию представления о том, что люди стремятся навредить. Подавленность эмоций и чувств, связана с избеганием неодобрения или разочарования со стороны других людей.

ОБСУЖДЕНИЕ И АНАЛИЗ

Для проверки гипотезы о взаимосвязи созависимости и иррациональных установок личности был проведен корреляционный анализ. Результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1. **Результаты корреляционного анализа созависимости и иррациональных установок личности**

	Иррациональные установки личности	Созависимость
Иррациональные установки (А. Эллис)	Катастрофизация	-0,51
	Долженствование в отношении себя	-0,50
	Долженствование в отношении других	-0,34
	Фрустрационная толерантность	-0,44
	Самооценка и рациональность мышления	-0,58
Эмоциональные схемы (Р. Лихи)	Инвалидизация эмоций другими	
	Недостаточная осмысленность эмоций	0,49
	Чувство вины за собственные эмоции	0,61
	Упрощенное представление об эмоциях	
	Обесценивание эмоций	
	Страх потери контроля при переживании сильных эмоций	0,61
	Эмоциональное оцепенение	0,27
	Склонность к рациональности чувств	
	Прогнозирование длительности эмоций	0,41
	Недостаточная согласованность собственных эмоций с эмоциями других	
	Ингибирование подавление собственных эмоций	
	Склонность к руминациям	0,53
	Низкая эмоциональная экспрессивность	
	Обвинение других	0,46
Ранние дезадаптивные схемы (Дж. Янг)	Эмоциональная депривированность	0,41
	Покинутость / нетабильность	0,61
	Недоверие / ожидание жестокого обращения	0,65
	Социальная отчужденность	0,29
	Дефективность / стыдливость	0,59
	Неуспешность	0,69
	Зависимость / беспомощность	0,71
	Уязвимость	0,54
	Запутанность / неразвитая идентичность	0,61
	Покорность	0,70
	Самопожертвование	0,69
	Подавленность эмоций	0,57
	Жесткие стандарты / придирчивость	0,40
	Привилегированность / грандиозность	
	Недостаточность самоконтроля	0,30
	Поиск одобрения	0,54
	Негативизм / пессимизм	0,64
	Пунитивность	0,52

Примечание: все представленные показатели значимы при $p<0,05$

Как видно из таблицы 1, созависимость значимо отрицательно взаимосвязана со всеми параметрами иррациональных установок личности по А.Эллису. При этом взаимосвязи с тремя установками имеют сильную связь с созависимостью: шкала катастрофизации ($r=-0,51$ при $p<0,05$), шкала долженствование в отношении себя ($r=-0,50$ при $p<0,05$), самооценка и рациональность мышления ($r=-0,58$ при $p<0,05$). Напомним, что высокие показатели созависимости говорят о наличии состояния созависимости в данный момент, а низкие оценки по методике измерения иррациональных установок – о наличии ярко выраженных иррациональных установках. То есть, чем более созависим человек, тем ярче представлены у него индивидуальные иррациональные представления о мире, усвоенные, как правило, в детстве от значимых взрослых, что согласуется с некоторыми концепциями о том, что созависимость приобретается в детстве. Созависимые очень часто имеют ярко выраженную установку катастрофизации и преувеличивают негативный исход событий. Они оценивают каждое неприятное событие как нечто ужасное и невыносимое, что способно разрушить их жизнь и на что они никак не могут повлиять. Это может быть обусловлено тем, что созависимые находятся в слиянии со своим партнёром и всю ответственность и в принятии решений в том числе, перекладывают на значимого другого. Это ещё раз подтверждает тот факт, что созависимые не опираются на своё внутреннее Я при возникновении проблем, а опираются на внешние обстоятельства и переоценивают угрозу и опасность. Это приводит к тому, что они считают себя не в состоянии повлиять на какие-то события и переоценивают негативный исход, а события рассматривают как нечто ужасное. Они не могут в связи с этим объективно оценить ситуацию, что приводит к когнитивным искажениям и ошибкам мышления. Они боятся, что не справятся со своими неприятными эмоциями, поэтому подавляют их. Созависимые также предъявляют завышенные требования к себе и считают, что должны получать одобрение и признание значимых других, во что бы то ни стало. В противном случае, если этого не случается, то они убеждены, что с ними что-то не так, они не в порядке и это приводит к депрессии и тревоге, сомнению в самих себе.

По результатам взаимосвязи созависимости с установками долженствование в отношении других ($r=-0,34$ при $p<0,05$) и фрустрационной толерантности ($r=-0,44$ при $p<0,05$) продемонстрирована взаимосвязь средней силы. Это можно объяснить тем, что созависимые ищут одобрения со стороны значимых других. Наличие данного убеждения предполагает, что все люди, с которыми человек общается, обязаны всегда хорошо к ним относиться и быть справедливыми. Это убеждение приводит к тому, что когда окружающие люди не соответствуют ожиданиям созависимых, то они испытывают негативные чувства такие как злость, раздражение, гнев. Созависимые склонны к переживанию стресса, неудовлетворенности, разочарования, тревоги, гнева, отчаяния, чувства вины, истерики, нервного срыва. Такие состояния связаны с невозможностью удовлетворения своих потребностей при наличии реальных или мнимых препятствий к достижению поставленных целей. Чем выше созависимость, тем ниже самооценка и рациональность мышления. А это в свою очередь приводит к низкой фрустрацион-

ной толерантности. Чем выше созависимость, тем меньше задействованы такие установки у человека как катастрофизация, долженствование в отношении себя и долженствование в отношении других. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что созависимый, на самом деле, зациклен на самом себе и не очень чуток к окружающим людям, что согласуется с выводами, сделаннными в многолетних исследованиях Артемцевой Н.Г. (см., напр., Артемцева, 2008; 2017). Прежде всего, созависимый только декларирует ориентированность на других, а на самом деле зациклен на своих «подвигах» в отношении других, стремясь именно навязать свой образ и манипулятивно воздействовать на значимых других.

С показателями наличия эмоциональных схем также выявлена сильная и слабая взаимосвязи с созависимостью. Получена значимая, средняя по силе, корреляция созависимости с показателями таких схем: недостаточная осмысленность эмоций ($r=0,49$ при $p<0,05$), прогнозирование длительности эмоций ($r=0,41$ при $p<0,05$), обвинение других ($r=0,46$ при $p<0,05$), эмоциональное оцепенение ($r=0,27$ при $p<0,05$). Вероятно, созависимые считают, что их чувства не важны и вообще не понимают, что они чувствуют. Однако, когда люди не видят в чувствах смысла, это приводит к тому, что они считают себя запутавшимися, беспомощными. Это можно объяснить тем, что чем выше созависимость, тем больше человек не понимает своих чувств и чувствует себя беспомощным, склонен обвинять других в том, что он испытывает те или иные чувства, беспокоится, что не справится с негативными эмоциями в связи с тем, что они будут очень долго длиться. Данные корреляции ещё раз подтверждают, что созависимые адаптируются к меняющимся условиям внешней среды при помощи контроля других людей и копинг-стратегии избегания неприятных эмоций. Неприятные эмоции, на их взгляд, длятся очень долго и могут привести к длительным страданиям. А именно их эмоциональные переживания будут расти бесконтрольно, если их не избегать и не подавлять. Созависимые не склонны осмыслять и анализировать свои переживания и эмоции. Они часто говорят, что ничего не чувствуют и чувствуют себя оцепеневшими. Бесчувственность возникает как следствие избегания и подавления своих эмоций.

Высокая по силе связи и значимости корреляция созависимости была выявлена с такими эмоциональными схемами по Эллису: страх потери контроля ($r=0,61$ при $p<0,05$), чувство вины за собственные эмоции ($r=0,61$ при $p<0,05$), склонность к руминациям ($r=0,53$ при $p<0,05$). Это объясняется тем, что основная копинг-стратегия созависимых – контроль. Они контролируют и значимых других, и свои эмоции, и чувства, чтобы получить одобрение и восхищение. Чувство вины за собственные эмоции и склонность к руминациям во взаимосвязи с созависимостью можно объяснить тем, что чем больше созависимые сливаются с чувствами и мыслями других людей и тем больше застревают на обвинении себя и чувстве стыда за те эмоции, которые они испытывает. Эти показатели также могут говорить нам о том, что созависимые часто страдают от тревожно-депрессивного расстройства.

А вот с такими эмоциональными схемами как инвалидация эмоций другими, упрощенное представление об эмоциях, обесценивание эмоций, склон-

ность к рациональности чувств, недостаточная согласованность собственных эмоций с эмоциями других, ингибирование подавление собственных эмоций и низкая эмоциональная экспрессивность созависимость оказалась статистически не значима. Возможно, такой результат связан с ограниченностью выборки исследования.

Созависимость статистически достоверно положительно коррелирует почти со всеми ранними дезадаптивными схемами (см. табл.1). В процессе корреляционного анализа были получены следующие высокие результаты корреляции по следующим схемам: «Покинутость/нестабильность» (r=0,61, p=0,05); «Недоверие/ожидание жестокого обращения» (r=0,65, p=0,05); «Дефективность/стыдливость» (r=0,59, p=0,05); «Неуспешность» (r=0,69, p=0,05); «Зависимость/беспомощность» (r=0,71, p=0,05); «Уязвимость» (r=0,54, p=0,05); «Запутанность/неразвитая идентичность» (r=0,61, p=0,05); «Покорность» (r=0,70, p=0,05); «Самопожертвование» (r=0,69, p=0,05); «Подавленность эмоций» (r=0,57, p=0,05); «Поиск одобрения» (r=0,54, p=0,05); «Негативизм/Пессимизм» (r=0,64, p=0,05); «Пунитивность» (r=0,64, p=0,05). Это свидетельствует о высокой и тесной взаимосвязи созависимости и ранних дезадаптивных схем. Возможно, это можно объяснить тем, что созависимость может проявляться при формировании ранних дезадаптивных схем. На наш взгляд, это подчеркивает негативный и дисфункциональный характер созависимости. Очень высокая взаимосвязь феномена созаивисимости была выявлена с такими дезадаптивными схемами, как «Зависимость/беспомощность», «Покорность», «Самопожертвование». Об этом свидетельствует статистически достоверная высокая по силе и значимости корреляция. Эти схемы включают такие же конструкты, как и феномен созависимости. Для схемы «Зависимость» характерны беспомощность и неверие в свои силы, неверие, что самостоятельно справятся с задачами и повседневными делами. Всегда испытывают потребность в ком-то, на кого можно опереться. Позитивный опыт и компетенции занижаются, а слабые места и ошибки завышаются. В основе схемы «Покорность» лежит убежденность человека в том, что он должен угодить всем вокруг, включая незнакомцев. На первом месте стоят желания других. Покорность крадёт понимание истинных потребностей человека, который находится в этой «ловушке». Эти люди не действуют, а реагируют. У них нет чувства «себя». Они стремятся заслужить одобрение других и, чтобы их все любили. В основе схемы «Самопожертвование» лежит чувство ответственности за всех вокруг. Эти люди утрачивают равновесие, так как отдают другим больше, чем получают. Они испытывают чувство вины и стыда, когда ставят себя на первое место. Им свойственно испытывать чувство гнева, когда они пренебрегают своими потребностями в пользу потребностей других. Очень схоже с характеристиками созависимой личности.

Взаимосвязь со схемой «Недоверие / ожидание жестокого обращения», вероятно можно объяснить тем, что созависимые так же испытывают страх и тревогу перед значимыми другими. Они всё время в состоянии напряжения, что с ними будут жестоко обращаться или применят силу в их отношении.

Возможно, это связано с тем, что источником формирования созависимости является дисфункциональная семья и с ними жестоко обращались в детстве, об этом упоминалось нами в теоретической части работы. Тревога созависимых вызвана сверх - концентрацией на окружающих, на поиске одобрения с их стороны. Созависимые постоянно сканируют среду на предмет угрозы и тем самым упускают возможность решения стоящих перед ними задач. Прекращение поиска одобрения и сканирования среды на предмет потенциальной угрозы высвободит ресурсы на решение задач и воплощение желаемого.

Высокие показатели взаимосвязи созависимости и схемы «Неуспешность», «Негативизм / пессимизм», «Неразвитая идентичность» на наш взгляд могут быть связаны с тем, что созависимые часто пребывают в состоянии депрессии. Вероятно, эту взаимосвязь можно объяснить тем, что созависимые уверены, что не могут выжить и быть успешными без постоянной поддержки значимого другого, испытывают недостаточную индивидуальную идентичность. Это в свою очередь, переживается как чувство опустошенности, отсутствие цели, в крайних случаях подвергается сомнению смысл существования. Это так же подчеркивает наше описание созависимой личности, которой присуще слабое «Я», не понимание своих потребностей и желаний, низкая самооценка, ожидание того, что должно случиться что-то плохое.

Взаимосвязь со схемой «Пунитивность», вероятно, можно интерпретировать тем, что созависимые испытывают гнев и нетерпимость по отношению к самим себе, когда они не могут сказать «нет» и к другим людям, неоправдывающим их надежды, несоответствующим их стандартам. Значимая корреляция средней силы была выявлена между созависимостью и такими схемами как «Недостаточность самоконтроля» ($r=0,30$ $p<0,05$), «Жёсткие стандарты/придирчивость» ($r=0,40$, $p<0,05$), «Социальная отчужденность» ($r=0,29$,$p<0,05$), «Эмоциональная депривированность» ($r=0,41$, $p<0,05$). Это говорит о том, что у созависимых фрустрированная толерантность к достижению целей, в связи с избеганием дискомфорта, боли, конфликтов, ценой утраты самовыражения. Схема «Жесткие стандарты» свидетельствует о том, что у созависимых сформированы высокие стандарты в отношении того, как они должны выглядеть в глазах других. Им кажется, если они не будут соответствовать этим стандартам, то другие будут их критиковать и это вызывает у них тревогу и избегание контактов с окружающими. Это также может формироваться в детстве, если ребёнка постоянно критикуют и у него возникает представление о том, что он не вписывается в общество и чувствует себя так, как будто с ним что-то не так. Родители должны поддерживать нас в развитии нашей идентичности, интересов и предпочтений. Если идентичность оказывается растоптанной, то человек становится ведомым и пассивным, неуверенным. Другими словами, становится созависимым и ищет одобрения и подтверждения своей ценности. Это ещё раз подтверждает тот факт, что источником формирования созависимости является дисфункциональная семья или жёсткий стиль воспитания. Взаимосвязь схемы «Эмоциональная депривированность» с созависимостью, говорит о том, что у человека отсутствует самоощущение. Он чувствует себя опустошенным.

Это можно интерпретировать как отсутствие связи с матерью, отсутствие эмпатии. Вот почему созависимые так сливаются с значимым другим и стремятся угодить как родительской фигуре, ищут подтверждения любви и одобрения. Возможно, это связано с тем, что они пытаются получить то, чего недополучили в детстве и стремятся быть хорошими. А также стремятся наполнить себя за счет другого человека.

Единственная схема, с которой отсутствует взаимосвязь с созависимостью — это схема «Привилегированности / грандиозности». На наш взгляд, это можно объяснить тем, что эта схема формируется в результате избалованности детей, когда дети растут в условиях свободы и вседозволенности и не знают, что такое разумные ограничения. Обычно родители являются образцами самоконтроля. Когда родители устанавливают ясные разумные ограничения, дети учатся применять их к себе. Дети, выросшие в таких условиях, не усваивают принцип взаимности: для того, чтобы что-то получить, нужно что-то отдать взамен. В связи с тем, что созависимость формируется у детей, выросших в дисфункциональных семьях и с жёстким стилем воспитания, то является очевидным отсутствие взаимосвязи со схемой, которая формируется в условиях свободы и вседозволенности.

ВЫВОДЫ

Созависимая личность имеет своеобразное развитие, которое проявляется в неопределенности жизненных целей, бездействии и жажде изменить текущую жизненную ситуацию, в перекладывании ответственности за свою жизнь на другого, избегании неудач, скованности развития, не понимания собственных возможностей. Анализ научной литературы позволяет говорить также и о значительном влиянии на личность иррациональных установок, закладываемых в неё с детства и приобретаемых в качестве жизненного опыта, использованием неадаптивных эмоциональных реакций на ту или иную жизненную ситуацию, выражающиеся в выученной беспомощности и снижении мотивации. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что созависимость следует рассматривать как определённый выученный паттерн поведения, который включает в себя иррациональные установки личности, дезадаптивные схемы, эмоциональные схемы и стратегию гиперконтроля. Эти установки и схемы, в свою очередь, сформированы в дисфункциональной семье. Созависимые застревают в выученных стратегиях и гиперкомпенсациях. Они не осознают, что могут выбрать и сформировать другие паттерны поведения, направленные на удовлетворение собственных потребностей.

Таким образом, мы полагаем, что основной мишенью терапии для созависимых должна стать терапия, направленная на распознание собственных эмоций, чувств, потребностей и их удовлетворение, взращивание внутренних опор. Обучение экологичному выражению своих эмоций без страха отвержения, обучение эмоциональной саморегуляции для выдерживания собственных чувств, взращивание внутренней фигуры заботливого родителя, перенос фокуса поиска собственной ценности из вне вовнутрь себя.

Литература

Артемцева Н.Г. Феномен со-зависимости: типологический подход // Психологические и психоаналитические исследования. – М. : Гнозис, 2008, — С. 120-131.

Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. — М. : Институт психологии РАН, 2017.

Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности/ А. Бек, А. Фримен. – СПБ.: Питер, 2002.

Каменюкин А.Г. Стресс-менеджмент / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – СПб.: Питер, 2012.

Касьяник П.М. Диагностика ранних дезадаптивных схем / П.М. Касьяник, Е.В. Романова. — СПб.: Изд-во Политехи, ун-та, 2016.

Лихи Р. Терапия эмоциональных схем / Р. Лихи – СПб.: Питер, 2019.

Сирота Н.А. и др. Психодиагностика эмоциональных схем: результаты апробации русскоязычной краткой версии шкалы эмоциональных схем Р. Лихи // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2016; (1): 76-83.

Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден, 2-е изд. — СПб.: Издательство «Речь», 2002.

Янг Д. Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье / Д. Янг, Д. Клоско. — М.: Эксмо, 2019.

References

Artemtseva N.G. Fenomen so-zavisimosti: tipologicheskij podxod [Phenomenon of co-dependence: typological approach] // Psixologicheskie i psixoanaliticheskie issledovaniya [Psychological and psychoanalytic research] — M. : Gnozis, 2008, — P. 120-131. (in Russ.).

Artemtseva N.G. Fenomen sozavisimosti: obshhee, tipologicheskoe, individual`noe [The phenomenon of codependency: general, typological, individual]. — M. : Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2017. (in Russ.).

Beck A. Kognitivnaya psixoterapiya rasstrojstv lichnosti [Cognitive psychotherapy of personality disorders] / A. Beck, A. Freeman. — St. Petersburg: Piter, 2002. (in Russ.).

Kamenyukin A.G. Stress-menedzhment [Stress Management] / A.G. Kamenyukin, D.V. Kovpak. — St. Petersburg: Piter, 2012. (in Russ.).

Kasyanik P.M. Diagnostika rannix dezadaptivny`x sxem [Diagnosis of early maladaptive schemes] / P.M. Kasyanik, E.V. Romanova. — St. Petersburg: Polytech Publishing House, University, 2016. (in Russ.).

Leahy R. Terapiya e`mocional`ny`x sxem [Therapy of emotional schemes] — St. Petersburg: Piter, 2019. — 448p. (in Russ.).

Sirota N.A, et al. Psixodiagnostika e`mocional`ny`x sxem: rezul`taty` aprobacii russkoyazy`chnoj kratkoj versii shkaly` e`mocional`ny`x sxem R. Lixi. [Psychodiagnostics of emotional schemes: the results of testing the Russian-language short

version of the scale of emotional schemes R. Leahy] // Obozrenie psixiatrii i medicinskoj psixologii imeni V.M. Bextereva [Review of psychiatry and medical psychology named after V.M. Bekhtereva]. 2016; (1): 76-83. (in Russ.).

Ellis A. Praktika racional`no-e`mocional`noj povedencheskoj terapii [Practice of Rational-Emotional Behavioral Therapy] / A. Ellis, W. Dryden., 2nd ed. — St. Petersburg: Publishing house «Rech›», 2002. (in Russ.).

Young D. Proch` iz zamknutogo kruga! Kak ostavit` problemy` v proshlom i vpustit` v svoyu zhizn` schast`e [Away from the vicious circle! How to leave problems in the past and let happiness into your life] / D. Young, D. Klosko. — M. : Eksmo, 2019. (in Russ.).

Информация об авторах

Артемцева Наталия Георгиевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ИПРАН, доцент кафедры психологии личности и дифференциальной психологии, Московский институт психоанализа, Москва, Россия, e-mail: artyomtseva@gmail.com

Луценко Леонора Акрамовна, магистр психологии, Московский институт психоанализа, Москва, Россия; когнитивно-поведенческий терапевт, АСТ-терапевт, Симферополь, Россия, e-mail: temirova77@gmail.com

Information about the authors

Natalia G. Artemtseva, Ph.D., Senior Researcher, IPRAN, Associate Professor, Department of Personality Psychology and Differential Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, artyomtseva@gmail.com

Leonora A. Lutsenko, Master›s degree in psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia; cognitive-behavioral therapist, ACT therapist, Simferopol, Russia, temirova77@gmail.com

Получена: 02.05.2024
Принята в печать: 30.08.2024

Received: 02.05.2024
Accepted: 30.08.2024