

УДК 159.923.2

Особенность самооценки и границ у созависимых женщин зрелого возраста

Родермель Татьяна Алексеевна

Кандидат философских наук, доцент,
заведующий кафедрой психологии,
Сургутский государственный университет,
628412, Российская Федерация, Сургут, просп. Ленина, 1;
e-mail: tra960@mail.ru

Крыжановская Карина Евгеньевна

Магистр,
Сургутский государственный университет,
628412, Российская Федерация, Сургут, просп. Ленина, 1;
e-mail: tra960@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассмотрены теоретические аспекты понятия созависимости, а также проблемы созависимых отношений как в отечественной, так и в зарубежной литературе. В работе мы опираемся на исследования следующих авторов: О. О. Андроникова, Р. Г. Артемцева, С. Н. Зайцев, Ц. П. Короленко, А. В. Меринов, В. Д. Москоленко, М. Битти, П. Майер, Р. Сабби, Э. Ларсен, Б. Уайнхолд и др. Целью данного исследования является выявление уровня созависимости у женщин зрелого возраста, а также раскрытие актуальности предлагаемой исследовательской работы. В статье представлено психологическое обследование, в котором изучены взаимосвязи между уровнем созависимости и такими характеристиками, как уровень самооценки и толщина границ. Основную выборку исследования составили 20 женщин в возрасте от 25 до 40 лет, у которых был зависимый родитель или партнер. В исследовании использовались методики: шкала созависимости Уайнхолд, определение уровня самооценки (С. В. Ковалев), психологические границы личности (Э. Хартманн). Результаты представлены в тексте работы. Практическая значимость материала заключается в исследованиях для психологической работы с данной категорией женщин. В заключении работы представлен результат исследования и намечен план дальнейших мероприятий.

Для цитирования в научных исследованиях

Родермель Т. А., Крыжановская К. Е. Особенность самооценки и границ у созависимых женщин зрелого возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 2А. С. 163-169.

Ключевые слова

Созависимость, созависимые отношения, самооценка, личные границы, толщина границ, аддикции, депрессивное состояние, синдром хронической усталости.

Введение

В современных условиях мы наблюдаем, что женщины среднего возраста, имеющие созависимость являются результатом длительных отношений с родителями или партнерами, где доминирует контроль или проблемы с любовью в семейных отношениях и пр. в научной литературе отсутствует однозначность в понимании феномена созависимости. Рассмотрим несколько подходов в понимании созависимости:

Томчук, Н. В. в своем труде описывает феномен созависимости как аддикции отношений, но более глубокой и трудно поддающейся коррекции. [Менделевич, 2007]

В трудах В.Д. Менделевич описывается созависимость формирующаяся в результате заученного самоподавляющего поведения, которое лишает человека способности конструктивного взаимодействия. [Мельник, 2018]

Диярова, Д. У. в своей работе описывает зависимое расстройство личности как состояние, характеризующее чрезмерной зависимостью от других людей для удовлетворения своих эмоциональных и физических потребностей.

Основное содержание

Нами в работе определена актуальность исследования, которое обусловлено тем, что созависимость может иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья женщин, приводя к возникновению ряда серьезных последствий, таких как аддикции, депрессивные состояния, повышенная тревожность, синдром хронической усталости, психосоматические расстройства, а также проблемы с пищевым поведением. В этом возрасте особо остро проявляется созависимость, в период, когда выстраиваются семейные отношения.

Несмотря на то, что в последнее время феномен созависимости активно исследуется в рамках современной психологии, эта область знаний по-прежнему характеризуется значительным количеством нерешенных вопросов. В частности, одной из наиболее актуальных задач остается уточнение определения созависимости. Разнообразие существующих определений отражает сложность и многомерность изучаемого явления, а также разнообразие методологических подходов, используемых исследователями.

Мы остановили наш выбор на определении, принадлежащем National Council of Co-dependence (1991 г.): «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». [Артемцева, 2012, с.13]

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. [Артемцева, 2012, с.13-14]

«Основная, фундаментальная характеристика созависимых, на которой базируются все

остальные признаки – это низкая самооценка» [Диярова, 2022, с. 39].

По мнению А. Н. Леонтьеву, «самооценка — это одно из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний» [Захарова, 2008, с.47]

Результаты психологического исследования В.Д. Москаленко, свидетельствуют о том, что у созависимых людей границы с другими слишком близки вплоть до полного исчезновения индивидуальности, либо аморфны, либо ригидно-дистанционные.

Целью нашего исследования является выявление связи между уровнем созависимости и уровнем самооценки, толщиной границ.

Методы исследования

Методом эмпирического исследования является психологическое измерение с использованием следующих методик:

Шкала созависимости Уайнхолд (Codependency Self-Inventory Scale, CSIS) позволяет самостоятельно оценить уровень созависимости в отношениях: очень высокий, высокий, средний, низкий [Леонтьев, 1975, с.24-26];

Уровень самооценки. Тест определения уровня самооценки С. В. Ковалев. Методика позволяет определить, страдает ли человек от низкой самооценки, определяя уровнями: высокий, средний, низкий [Мельник, 2018, с.19-22];

Опросник Психологические границы личности (Boundaries Questionnaire, BQ-18) [Менделевич, 2007, с.29]; Эрнеста Хартманн вводит «новое измерение личности» – понятие границ психики, отделяющих человека от внешнего мира, которые могут быть «толстыми» или «тонкими».

Выборка состояла из 20 респондентов, женщин в возрасте от 25 до 40 лет, у которых был зависимый родитель или партнер.

Исследование было реализовано онлайн.

Результаты

Для реализации поставленной цели, мы провели диагностику уровня созависимости женщин. Результат диагностики представлен в гистограмме 1.

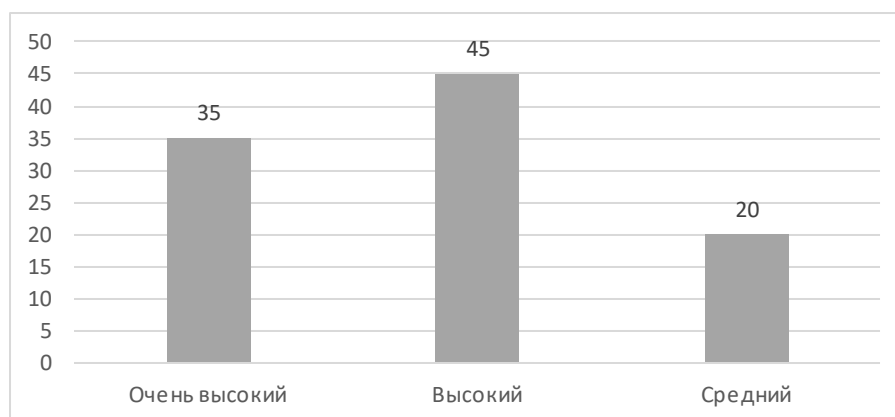


Рисунок 1 - Уровень созависимости испытуемых

Из 20 исследуемых женщин в возрасте 25-40 лет, у 35% испытуемых оказался очень высокий уровень созависимости, у 45% высокий уровень, и у 20% средний (гист.1).

Мы видим, что ни у одной женщины в нашей выборке не оказалось низкого уровня созависимости. Таким образом, в обследуемой выборке 80% женщин имеет высокий уровень созависимости.

На следующем этапе мы провели диагностику уровня самооценки у испытуемых женщин. Результаты представлены в гистограмме 2.

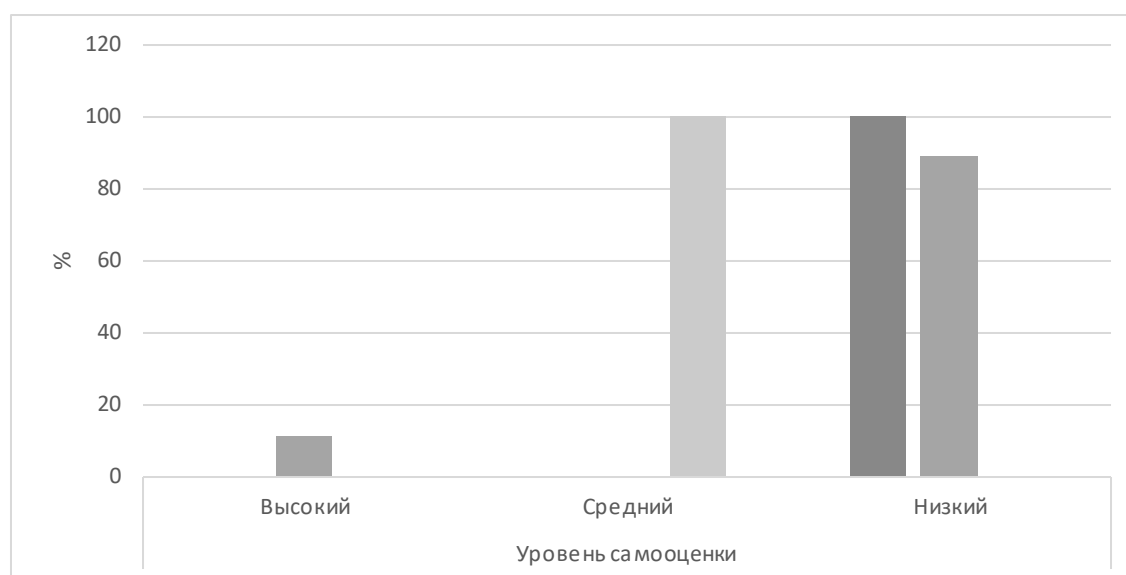


Рисунок 2 - Уровень самооценки испытуемых

У испытуемых женщин с очень высоким уровнем созависимости оказался низкий уровень самооценки, с высоким уровнем созависимости в 11% случаев оказалась высокая самооценка, а в 89% низкая. У всех испытуемых, чей показатель уровня созависимости средний, имеют средний уровень самооценки.

Затем, мы провели диагностику толщины границ у испытуемых женщин. Результаты представлены в гистограмме 3.

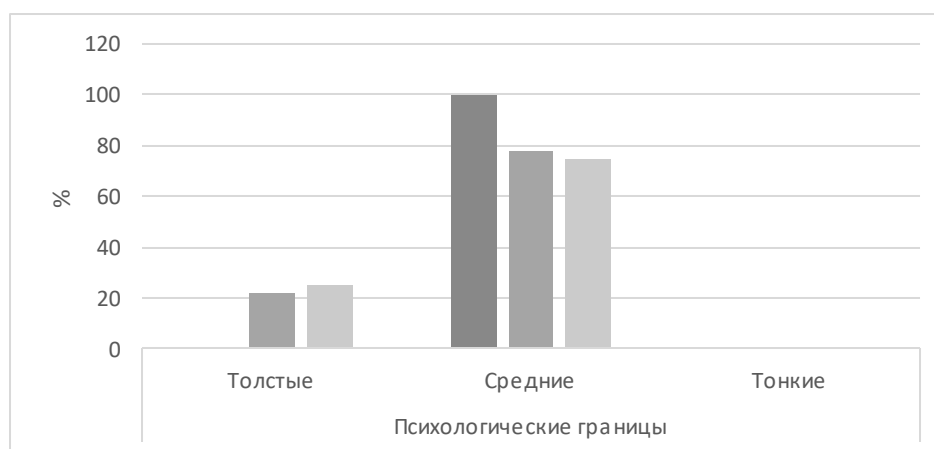


Рисунок 3 - Толщина границ испытуемых

У всех испытуемых женщин с очень высоким уровнем созависимости толщина границ оказалась средней, при этом показатели граничили с тонкими. У испытуемых с высоким уровнем созависимости толщина границ в 22% толстые, а в 78% средние. У испытуемых со средним уровнем созависимости толщина границ у данных испытуемых в 25% толстые, а в 75% средние.

На следующем этапе, мы выделили три подгруппы женщин с разным уровнем созависимости и соотнесли их данные с показателями уровня самооценки и толщиной границ. Данные представлены в гистограмме 4.

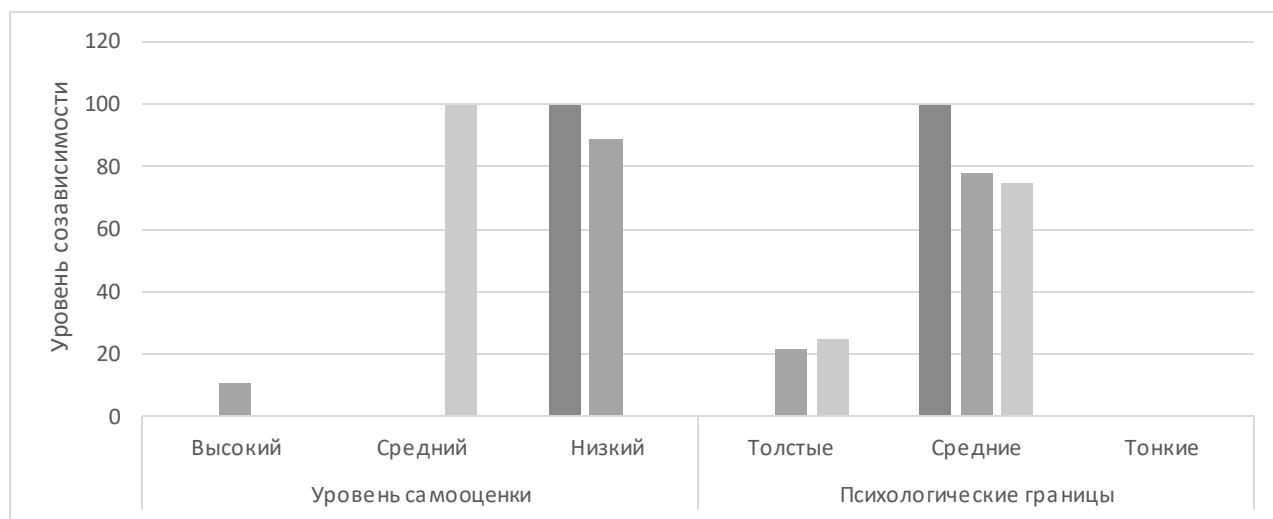


Рисунок 4 – Уровень созависимости

Таким образом, мы видим, что у испытуемой женщины с высоким уровнем созависимости имеют низку самооценку и среднюю толщину границ.

Заключение

Результаты нашего исследования показали, что процент созависимых женщин в нашей выборке составил 80% (высокий и очень высокий уровень созависимости). У испытуемых женщин с очень высоким уровнем созависимости в 100% оказался низкий уровень самооценки, с высоким уровнем созависимости в 89% низкий уровень самооценки, а толщина границ близка к тонким, более проницаемым.

Это является первым этапом нашего исследования, результаты которого подтвердили актуальность данной темы, и стали основой для дальнейшей практико-ориентированной работы.

Библиография

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект / Артемцева Н.Г. – М.: РИО МГУДТ, 2012 - 222 с.
2. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова, - М.: «Прогресс», 2008. – 100с.
3. Диярова, Д. У. Созависимость и виктимность женщин, выросших в семьях, зависимых от психологически активных веществ / Д. У. Диярова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 49 (444). — С. 267-269. — URL: <https://moluch.ru/archive/444/97444/> (дата обращения: 06.03.2025).
4. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.

5. Мельник Е.В. Созависимость как психологический феномен // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2018. – № 1. – С. 46–56.
6. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения / под ред. В. Д. Менделевича. — СПб.: Речь, 2007. — 768 с.
7. Томчук, Н. В. Теоретический анализ проблемы созависимости / Н. В. Томчук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 260-262. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54321/> (дата обращения: 06.03.2025).
8. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. 14-е издание. — М.: Издатель Базенков И.Л., 2024. — 360с.
9. Точка отсчета : Методики личност. и социал.-психол. диагностики учителя / Ю. Ж. Шайгородский. - Омск : Обл. ассоц. "Интеллектика", 1992. - 37, [2] с. : ил.; 20 см. - (Серия "Психологическая служба школы". Обл. ассоц. "Интеллектика").
10. Томчук, Н. В. Теоретический анализ проблемы созависимости / Н. В. Томчук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 260-262. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54321/> (дата обращения: 06.03.2025).
11. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / пер. с англ. А. Г. Чеславского. — М.: Класс, 2019. — 224 с.
12. Шаповаленко И.В. Созависимость в семейных отношениях: причины и последствия // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11, № 1. – С. 30–44.
13. Bornstein, R. F. (2010). Understanding psychological boundaries: A framework for integrating personality, psychopathology, and psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 66(10), 1044-1055. <https://doi.org/10.1002/jclp.20719>
14. Hartmann E. Boundaries in the mind: A new psychology of personality. – New York: Basic Books, 1991. – 288 p

Self-Esteem and Boundary Characteristics in Codependent Middle-Aged Women

Tat'yana A. Rodermel'

PhD in Philosophy,
Associate Professor,
Head of the Department of Psychology,
Surgut State University,
628412, 1 Lenina ave., Surgut, Russian Federation;
e-mail: tra960@mail.ru

Karina E. Kryzhanovskaya

Master's Degree,
Surgut State University,
628412, 1 Lenina ave., Surgut, Russian Federation;
e-mail: tra960@mail.ru

Abstract

This article examines theoretical aspects of codependency and issues related to codependent relationships in both domestic and international literature. The study draws on research by prominent scholars including O.O. Andronikova, R.G. Artemtseva, S.N. Zaitsev, Ts.P. Korolenko, A.V. Merinov, V.D. Moskolenko, M. Beattie, P. Meyer, R. Sabby, E. Larsen, and B. Weinhold. The aim of this research is to identify levels of codependency in middle-aged women and highlight the relevance of the study. The article presents a psychological examination exploring correlations

between codependency levels and characteristics such as self-esteem and boundary thickness. The study sample comprised 20 women aged 25-40 years with a history of having a dependent parent or partner. Research methods included: Weinhold's Codependency Scale, S.V. Kovalev's Self-Esteem Assessment, and E. Hartmann's Boundary Questionnaire. The practical significance of this work lies in its contribution to psychological interventions for this population. The conclusion presents research findings and outlines directions for future work in this area.

For citation

Rodermel' T.A., Kryzhanovskaya K.E. (2025) Osobennost' samootsenki i granits u sozavisimykh zhenshchin zrelogo vozrasta [Self-esteem and boundary characteristics in codependent middle-aged women]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (2A), pp. 163-169.

Keywords

Codependency, codependent relationships, self-esteem, personal boundaries, boundary thickness, addictions, depressive state, chronic fatigue syndrome.

References

1. Artemtseva N.G. Phenomenon of codependency: psychological aspect: / Artemtseva N.G. - M.: RIO MGUDT, 2012 - 222 p.
2. Zakharova A.V. Psychology of self-esteem formation / A.V. Zakharova, - M.: "Progress", 2008. - 100 p.
3. Diyarova, D.U. Codependency and victimization of women who grew up in families dependent on psychologically active substances / D.U. Diyarova. - Text: direct // Young scientist. - 2022. - No. 49 (444). - P. 267-269. - URL: <https://moluch.ru/archive/444/97444/> (date of access: 06.03.2025).
4. Leontiev, A.N. Activity. Consciousness. Personality / A.N. Leontiev. - Moscow: Politizdat, 1975. - 304 p.
5. Melnik E.V. Codependency as a psychological phenomenon // Bulletin of Moscow State Regional University. Series: Psychological sciences. - 2018. - No. 1. - P. 46-56.
6. Mendelevich V.D. Psychology of deviant behavior / edited by V.D. Mendelevich. - St. Petersburg: Rech, 2007. - 768 p.
7. Tomchuk, N.V. Theoretical analysis of the problem of codependency / N.V. Tomchuk. - Text: direct // Young scientist. - 2018. - No. 48 (234). - P. 260-262. - URL: <https://moluch.ru/archive/234/54321/> (date of access: 06.03.2025).
8. Moskalenko V.D. Addiction: a family disease. 14th edition. - M.: Publisher Bazhenkov I.L., 2024. - 360 p.
9. Starting point: Methods of personal and social-psychological diagnostics of a teacher / Yu. Zh. Shaigorodsky. - Omsk: Regional Association "Intellektika", 1992. - 37, [2] p.: ill.; 20 cm. - (Series "Psychological Service of the School". Regional Association "Intellektika").
10. Tomchuk, N. V. Theoretical analysis of the problem of codependency / N. V. Tomchuk. - Text: direct // Young scientist. - 2018. - No. 48 (234). - P. 260-262. - URL: <https://moluch.ru/archive/234/54321/> (date of access: 06.03.2025).
11. Weinhold B., Weinhold J. Liberation from codependency / trans. from English. A. G. Cheslavsky. - M.: Class, 2019. - 224 p.
12. Shapovalenko I. V. Codependency in family relationships: causes and consequences // Social Psychology and Society. - 2020. - Vol. 11, No. 1. - P. 30-44.
13. Bornstein, R. F. (2010). Understanding psychological boundaries: A framework for integrating personality, psychopathology, and psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 66(10), 1044-1055. <https://doi.org/10.1002/jclp.20719>
14. Hartmann E. Boundaries in the mind: A new psychology of personality. - New York: Basic Books, 1991. - 288 p