

УДК 316.6:159.9.072 (Социальная психология. Психологические исследования, опыты, эксперименты, тесты, измерения)

ВЛИЯНИЕ РАЗМЫТЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЯХ

© 2018 М.Е. Серебрякова

*Серебрякова Мария Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии.
E-mail: mserebry@yandex.ru*

Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королева
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 30.03.2018

В статье приводятся результаты экспериментального исследования влияния размытых психологических границ на эффективность совместной деятельности в созависимых отношениях. Выдвигается предположение о том, что вмешательство в совместную деятельность человека с размытыми психологическими границами негативно влияет на качество и результативность этой деятельности. Предполагается, что размытость психологических границ представляет собой особенность личности, склонной к построению созависимых отношений. Полученные данные подтвердили выдвинутые предположения. У лиц, склонных к созависимым отношениям, в большей степени выражены поведенческие проявления, свидетельствующие о размытости психологических границ. Участие созависимого человека снижает эффективность выполнения поставленной задачи других членов группы. В то же время, участие в совместной деятельности человека, не склонного к созависимым отношениям, повышает эффективность выполнения задачи исполнителем.

Ключевые слова: психологические границы личности, созависимые отношения, совместная деятельность.

Особенности организации и эффективности деятельности исследуется с различных сторон. Особую значимость приобретает проблема эффективности совместной деятельности в контексте особенностей поведения каждого члена совместной деятельности. Основным показателем эффективности является достижение цели. Именно ради достижения общей цели, которое возможно только благодаря объединенным усилиям, и осуществляется совместная деятельность.

Одним из специфических видов взаимоотношений, являющихся отклонением от нормы, являются созависимые отношения, выражающиеся в эмоциональной, социальной и физической зависимости, и проявляющиеся в особенностях организации совместной деятельности.

Несмотря на достаточную изученность проблемы созависимости в психологических исследованиях, вопрос эффективности совместной деятельности при созависимых отношениях является недостаточно разработанным. Актуальность данной работы заключается в исследовании психологического механизма влияния созависимых отношений на процесс и результат совместной деятельности. Наиболее важным данный вопрос оказывается в контексте лечения и реабилитации лиц, страдающих химической зависимостью. Ис-

следование особенностей совместной деятельности в созависимых отношениях позволит нам понять, каким образом члены семьи зависимого, проявляющие явное желание помочь ему в процессе выздоровления, в реальности снижают его эффективность в достижении цели.

Целью представленного исследования является выявление влияния размытых психологических границ на эффективность деятельности в созависимых отношениях.

Мы предполагаем, что участие (вмешательство в процесс деятельности) человека с размытыми психологическими границами (соаддиктивного свойства личности) снижает эффективность выполнения поставленной задачи других членов группы. Это предположение явилось *гипотезой* исследования.

В определении понятия психологических границ в современной психологической литературе нет однозначного согласия. Чаще всего термин «психологические границы» используется для описания способности человека отделять себя от других, либо для обозначения места встречи человека со средой [1]. Мы, вслед за Е.О. Шамшиковой, будем рассматривать психологические границы Я как функции личности, которые направлены на отграничение «своего собст-

венного» (того что принадлежит «Я» и может контролироваться), от «иноного» (того, что не принадлежит «Я») [2].

Способность устанавливать границы означает возможность личности определять или устанавливать рамки контакта или отношений между собой и окружающим миром [3]. Границы определяют, что есть «Я» и что есть «не-Я», где заканчиваюсь «Я» и начинается кто-то другой, определяют личную идентичность человека. Если границы не справляются с этой функцией, то общение имеет характер манипуляции либо агрессивного неуважения к личности [4].

Формирование и развитие психологических границ происходит в течение всей жизни человека от первоначального полного слияния Я и Другого (ребенка и матери) к постепенной сепарации и дифференциации Я, что позволяет воспринимать себя как отдельную личность. Однако, это процесс может быть в той или иной степени затруднен особенностями отношений, складывающихся между ребенком и его ближайшим окружением. Ситуация, когда ребенок не принимается таким, какой он есть, когда от него требуют не спонтанности, а слепого послушания, приводит к тому, что ребенок привыкает думать, что точка отсчета, референтности для мышления, чувств, восприятия, знания всегда оказывается внешней по отношению к нему. И если для ребенка это наиболее эффективный способ выживания и сохранения близких отношений, то во взрослом состоянии такой «отказ от себя» выражается в недостаточной автономности образов Я от воздействий со стороны других людей, неустойчивости самоотношения, потере личной автономии и индивидуальности. В таком случае мы будем говорить о размытости, слабой очерченности, недостаточной определенности психологических границ личности. Именно такая особенность самоосознавания является характерной для созависимых личностей – восприятие «чужого» как части собственного Я.

Непонимание, отсутствие осознания собственных чувств, мыслей, потребностей у созависимых приводит к восприятию мира как давящего на них, неясного им, полного тревожных предчувствий, ожиданий плохого. В таких обстоятельствах созависимые становятся все более ригидными и усиливают свой контроль. Они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира. Размытость психологических границ в таком случае проявляется в подмене личных чувств эмоциями другого человека, слиянии всех собственных интересов с обстоятельствами жизни другого человека (чаще всего, аддикта).

М. Битти называет созависимым человека, который позволяет другому влиять на свое поведение и который навязчиво контролирует поведение этого другого. Когда у значимого другого возникают проблемы, созависимый чувствует озабоченность, вину и необходимость приложить все усилия для разрешения этой проблемы [5].

Дж. Уайхолд анализирует психологию созависимости следующим образом. Созависимые личности видят смысл своей жизни в отношениях с аддиктивным партнером, сосредоточивают все свое внимание на том, что он делает или чего не делает. Они используют эти взаимоотношения так же, как некоторые люди используют алкоголь или наркотики. Они становятся зависимыми от другого человека и пребывают в убеждении, что не могут существовать и действовать независимо от него либо обходиться без взаимоотношений с ним [6].

Таким образом, они не способны определять свои психологические границы. Созависимые люди не знают, где заканчиваются границы их собственной личности и где начинаются личностные границы других людей. Они склонны воспринимать чужие проблемы как свои собственные. Совместное функционирование при наличии размытых психологических границ приводит к смешению, поглощению. При этом неизбежно видоизменяется совместная деятельность, включаясь в которую созависимый интерпретирует все происходящее как имеющее непосредственное отношение к нему, сразу предпринимает попытки взять на себя ответственность за результат [7]. Так партнер лишается активной позиции в решении задачи, престаёт контролировать происходящее, и часто теряет мотивацию к дальнейшему выполнению задания.

Таким образом, в созависимых отношениях происходит деформация процесса общения и совместной деятельности, что выражается в специфике цели, формировании ложных мотивов деятельности, а так же специфике средств достижения цели.

С целью проверки выдвинутой гипотезы нами было проведено экспериментальное исследование влияния размытых психологических границ на результаты совместной деятельности в созависимых отношениях. Участниками экспериментального исследования стали 40 человек (27 женщин и 13 мужчин) в возрасте от 25 до 35 лет. Все участники эксперимента разделены на две группы: 1) те, кто выполняет задание – группа исполнителей – 20 человек (5 мужчин, 15 женщин); 2) и те, кто присоединяется к выполнению задания на втором этапе эксперимента в качестве помощни-

ков – 20 человек (8 мужчин, 12 женщин), а влияние на эффективность деятельности исполнителей представителями данной группы и рассматривается нами как основной эффект эксперимента.

Структура эксперимента. 1 этап экспериментального исследования заключался в диагностике склонности к созависимому поведению у участников второй группы. Диагностическое исследование проводилось при помощи методики Б. Уайнхолда. Данная методика включает 20 вопросов, позволяет оценить уровень выраженности созависимых моделей поведения.

Созависимость рассматривается как психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии.

Было обследовано 92 человека. Для формирования экспериментальной и контрольной групп нами были выбраны испытуемые, получившие только низкие или высокие баллы по данной методике. *Экспериментальная группа* – лица с высоким уровнем выраженности созависимых моделей поведения (от 60 до 80 баллов по шкале Б. Уайнхолда) – 10 человек. *Контрольная группа* – лица с низким уровнем выраженности созависимых моделей поведения (от 20 до 30 баллов по шкале Б. Уайнхолда) – 10 человек.

На 2 этапе эксперимента нами были выделены эмпирические референты размытости психологических границ личности. В качестве таковых были выделены следующие поведенческие проявления: 1) попытки отстранить исполнителя от процесса работы; 2) навязывание своей схемы деятельности; 3) оценочные суждения по ходу процесса выполнения задачи; 4) гиперэмоциональное переживание за результат. На основании выделенных поведенческих проявлений нами был составлен протокол наблюдения за деятельностью испытуемых, который заполняли наблюдатели в процессе эксперимента.

На 3 этапе эксперимента производилась оценка эффективности деятельности исполнителей при индивидуальном выполнении задания. В качестве задания группе исполнителей предлагалось собрать пазл. При исследовании использовались пазлы из 200 элементов, время на выполнение задания составило 60 минут, результаты оценивались по количеству правильно собранных элементов. Таким образом, оценка эффективности деятельности располагается в промежутке от 0 до 200, где 0 – задание полностью не выполнено, 200 – задание полностью выполнено.

Также на данном этапе проводилась оценка актуального психического состояния исполнителей при помощи методики САН. Опросник САН направлен на оценку самочувствия, активности и настроения. Данный тест позволил оценить актуальное состояние участников и минимизировать влияние субъективных состояний на ход эксперимента.

4 этап экспериментального исследования. Организация совместной деятельности исполнителей и испытуемых (экспериментальной и контрольной групп). Исполнителям снова предлагалось то же задание – сбор пазла. Испытуемым контрольной и экспериментальной групп давалась следующая инструкция: «Вам необходимо выбрать одного исполнителя (участника, собирающего пазл) и содействовать в его работе. Вы можете помогать ему любыми способами. При этом, элементы пазла могут находиться в руках только у одного человека (либо у вас, либо у исполнителя). Время на работу – 60 минут».

За процессом совместной деятельности исполнителей и испытуемых производилось структурированное наблюдение, участники которого заполняли протоколы наблюдения. Целью данного структурированного наблюдения было выявление у испытуемых поведенческих особенностей, свидетельствующих о размытости психологических границ личности. По результатам была проведена оценка эффективности совместной деятельности и оценка состояния исполнителей на завершающем этапе эксперимента при помощи методики САН.

5 этап исследования. Анализ результатов. Для выявления достоверности различий в исследуемом признаке (поведенческие признаки размытости психологических границ) между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп использовался *u*-критерий Манна-Уитни. При сравнении были обнаружены статистически достоверные различия в частоте проявления всех выделенных особенностей поведения между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп ($p \leq 0.01$). Полученный результат позволяет говорить о том, что у лиц, склонных к созависимым отношениям, в большей степени выражены поведенческие проявления, свидетельствующие о размытости психологических границ. Созависимые активно вмешиваются в работу партнера («Это не правильно», «Вот ведь эта деталь», «Это не подойдет» и т.д.), навязывают свой способ деятельности («нужно все разделить по кучкам», «так ведь ничего не понятно», «ты так запутаешься»),

дают оценочные суждения («ты делаешь слишком медленно», «тебе нужно поторопиться», «не получается», «они почти уже закончили» и т.д.), совершая попытки отстранить исполнителя («дай-ка я сам», «я сделаю, а ты посмотри», «покажу как нужно делать»), наблюдаются гиперэмоциональность («мы же ничего не успеем!», «время заканчивается, а ничего не готово!», «все, мы провалили задание» и т.д.).

В то же время у испытуемых контрольной группы подобное поведение практически не проявляется. Из этого мы можем сделать вывод о том, что размытость психологических границ является специфической для лиц, склонных к построению созависимых отношений.

Далее нашей задачей было выявление влияния созависимого и несозависимого стилей поведения на эффективность деятельности и состояние исполнителей. Для этого нами проводился сравнительный анализ эффективности деятельности исполнителей и их актуального состояния при индивидуальном и совместном с испытуемыми выполнении задания. Для выявления достоверности изменения эффективности исполнителей при переходе от индивидуальной к совместной деятельности использовался *t*-критерий Стьюдента для зависимых выборок. При проверке статистической достоверности изменений эффективности исполнителей были получены следующие результаты:

В ходе совместной работы с испытуемыми контрольной группы эффективность деятельности исполнителей статистически достоверно выше, чем при индивидуальном выполнении задания ($t_{эмп.} = 5,8; p < 0.01$). Снижение эффективности деятельности исполнителей при работе с испытуемыми экспериментальной группы также статистически достоверно ($t_{эмп.} = 3,8; p < 0.05$).

Таким образом, полученные результаты указывают на то, что участие (вмешательство в процесс деятельности) созависимого человека снижает эффективность выполнения поставленной задачи других членов группы. В то же время, участие в совместной деятельности человека, не склонного к созависимым отношениям, повышает эффективность выполнения задачи.

Далее с помощью критерия Стьюдента нами была установлена достоверность изменений в актуальном состоянии исполнителей при переходе от индивидуальной к совместной деятельно-

сти. В ходе проверки было установлено статистически достоверное снижение активности ($t_{эмп.} = 5.1; p < 0.01$) и настроения ($t_{эмп.} = 3.6; p < 0.05$) у исполнителей, взаимодействующих с испытуемыми экспериментальной группы. То есть вмешательство в деятельность человека, склонного к созависимым отношениям, снижает активность и настроение других членов группы, что сказывается на эффективности их деятельности.

В то же время было обнаружено статистически достоверное повышение настроения у исполнителей, взаимодействующих с испытуемыми контрольной группы ($t_{эмп.} = 5.1; p < 0.01$). Полученный результат может объяснить повышение эффективности у исполнителей. Не оказывая непосредственного вмешательства в процесс выполнения задания, люди, не склонные к созависимым отношениям, воодушевляют партнера, позитивно влияя на его настроение в ходе работы. На основании проведенного экспериментального исследования можно сделать следующие *выводы*:

1. У лиц, склонных к созависимым отношениям, в большей степени выражены поведенческие проявления, свидетельствующие о размытости психологических границ, такие как: вмешательство в работу партнера, навязывание своего способа действий, оценочные суждения, попытки отстранить партнера от работы. В то же время у лиц, не склонных к созависимости, подобное поведение практически не проявляется. Следовательно, размытость психологических границ является специфической для лиц, склонных к созависимым отношениям.

2. Участие (вмешательство в процесс деятельности) созависимого человека снижает эффективность выполнения поставленной задачи других членов группы. В то же время, участие в совместной деятельности человека, не склонного к созависимым отношениям, повышает эффективность выполнения задачи исполнителем.

3. Вмешательство в процесс деятельности человека с размытыми психологическими границами снижает уровень активности и настроение других членов группы, что в свою очередь негативно влияет на эффективность выполнения поставленной задачи. Участие в деятельности человека с четкими личностными границами повышает настроение других участников и способствует повышению эффективности выполнения задания.

1. Сахарова Н.А., Шукина Ю.В. Феномен «Психологические границы личности» в психологии // *Dubna Psychological Journal*, 2014, №3. С.1 – 9,
2. Шамшикова О.А., Шамшикова Е.О. Анализ топологических категории психологического пространства человека в отечественной и зарубежной психологии // Социокультурные детерминанты и мотивационные основы развития личности: материалы Всеросс. научно-практической конф., посвящ. 80-летию доктора психологич. наук

- В.Г. Леонтьева / под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой. Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2010. С. 251 – 263: http://ipkfp.nspu.ru/file.php/1/sbornik/soc_det.pdf
3. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии / отв. ред. М.В. Тресвятский; пер. М.П. Папуш. М., Ин-т общегуманитарных исследований, 2005. 480с.
 4. Нартова-Бочавер С.К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение // Психологический журнал. 2003. No 6. С. 27–36.
 5. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости / пер. с англ. М, Физкульт. и спорт, 1997. 331 с.
 6. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / пер.с англ. А.Г. Чеславской. М., Независимая фирма “Класс”, 2002. 224 с.
 7. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Изд-во «Олсиб», 2001. 251с.

INFLUENCE OF DIFFUSE PSYCHOLOGICAL BOUNDARIES ON THE EFFECTIVENESS OF ACTIVITIES IN CO-DEPENDENCIES

© 2018 M.E. Serebryakova

Maria E. Serebryakova, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of general psychology. E-mail: mserebry@yandex.ru

Samara National Research University named after Academician S.P. Korolyov
Samara, Russia

The article presents the results of an experimental study of the influence of fuzzy psychological boundaries on the effectiveness of joint activities in co-dependent relationships. It is suggested that interference in the joint activities of a person with blurred psychological boundaries adversely affects the quality and effectiveness of this activity. It is assumed that the blurriness of psychological boundaries is a feature of the individual, prone to building co-dependent relationships. The received data confirmed the proposed assumptions. Individuals who are prone to co-dependent relationships are more likely to exhibit behavioral manifestations that indicate the erosion of psychological boundaries. Participation of a co-dependent person reduces the effectiveness of the task of other members of the group. At the same time, participation in a joint activity of a person who is not prone to co-dependent relationships increases the efficiency of the performer's task.

Keywords: psychological boundaries of personality, co-dependent relation, joint activity.

1. Sakharova N.A. Shchukina Yu.V. Fenomen «Psikhologicheskie granitsy lichnosti» v psikhologii (The phenomenon of «Psychological boundaries of the individual in psychology»). *Dubna Psychological Journal*, 2014, №3, s.1 – 9,
2. Shamshikova O.A., Shamshikova E.O. Analiz topologicheskikh kategorii psikhologicheskogo prostranstva cheloveka v otechestvennoi i zarubezhnoi psikhologii (Analysis of topological categories of the psychological space of man in domestic and foreign psychology). *Sotsiokul'turnye determinanty i motivatsionnye osnovy razvitiya lichnosti: materialy Vseross. nauchno-prakticheskoi konf., posvyashchennoi 80-letiyu doktora psikhologicheskikh nauk V.G. Leont'eva / pod red. N.Ya. Bol'shunovoi, O.A. Shamshikovoi. Novosibirsk, Izd-vo NGPU, 2010. S. 251 – 263: http://ipkfp.nspu.ru/file.php/1/sbornik/soc_det.pdf*
3. Perlz F. Praktika geshtal't-terapii (Gestalt therapy practice) / отв. ред. М.В. Тресвятский; пер. М.П. Папуш. М., Ин-т общегуманитарных исследований, 2005. 480с.
4. Nartova-Bochaver S.K. Ponyatie «psikhologicheskoe prostranstvo lichnosti»: obosnovanie i prikladnoe znachenie (The concept of “psychological space of personality”: the rational and application value). *Psikhologicheskii zhurnal*. 2003. No 6. S. 27–36.
5. Bitti M. Alkogolik v sem'e, ili preodolenie sozavisimosti (Alcohol in the family or coping with codependence) / пер. с англ. М, Физкульт. и спорт, 1997. 331 с.
6. Uainkhold B., Uainkhold Dzh. Osvozhdenie ot sozavisimosti (Liberation from codependency) / пер.с англ. А.Г. Чеславской. М., Независимая фирма “Класс”, 2002. 224 с.
7. Korolenko Ts.P., Dmitrieva N.V. Psikhosotsial'naya addiktologiya (Psychosocial addiction science). Novosibirsk, Izd-vo «Olsib», 2001. 251с.