



Обоснование и разработка программы тренинга «Преодоление созависимости в работе учителя начальных классов»¹

ВАСИЛЬЕВА Татьяна Николаевна

ORCID: 0000-0003-0453-1098

Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии Роспотребнадзора, Нижний Новгород, Россия

СОРОКОУМОВА Галина Вениаминовна

ORCID: 0000-0003-0453-1098

Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н. А. Добролюбова, Нижний Новгород, Россия

Аннотация. *Цели.* Составление профессионального профиля учителя начальных классов в сопоставлении с профилем экономиста. Выявление личностной деформации — «созависимости» учителей начальных классов — с помощью геносоциограммы. Разработка проекта тренинговой программы преодоления созависимости для представителей «помогающих профессий». *Дизайн.* В пилотажном исследовании принимали добровольное участие 40 женщин в возрасте от 20 до 40 лет, представители социальной (учителя начальных классов) и экономической (экономисты) групп профессий. На первом этапе исследования средствами структурированного интервью составлены и проанализированы геносоциограммы учителей начальных классов. На втором этапе проведена сравнительная психодиагностика показателей личностной и профессиональной сфер испытуемых с помощью стандартных методик: «Транзакционного анализа общения» Э. Берна; типологического опросника Дж. Голланда; проективного психометрического экспресс-теста С. Деллингер; теста на созависимость М. М. Мерк; «Шкалы эмоционального отклика» А. Меграбяна, Н. Эпштейн; опросника мотивации к успеху Т. Элерса. Собранные диагностические данные обрабатывались количественно с вычислением *t*-критерия Стьюдента. *Результаты.* У большинства учителей начальных классов жизненный сценарий включает «семейный круг алкоголизма», включающий повторяемость химических и эмоциональных зависимостей и сердечно-сосудистых заболеваний, что способствовало формированию личностной деформации (созависимости). Профессиональный профиль учителя начальных классов отличается от профессионального профиля экономиста предпочтением Эго-позиции «Взрослый», выбором социального типа и психометрической фигуры «Круг», высокими уровнями эмпатических тенденций и созависимости, невысокой мотивацией к успеху. *Практическая значимость.* Профессиональные профили представителей двух профессиональных групп могут быть использованы в профориентационной работе и психологическом сопровождении профессионального становления специалистов.

Ключевые слова: учителя начальных классов; экономисты, созависимость, геносоциограмма, выбор профессии.

¹ Статья опубликована при поддержке Программы НИУ ВШЭ «Университетское партнёрство».

Введение

«Помогающие» профессии объединяют разные социальные сферы общественной жизни, в том числе медицину, обучение, воспитание, социальную защиту, правоведение и тому подобные. Среди них можно выделить уникальную деятельность, направленную на оказание разных форм и видов помощи нуждающемуся человеку или группе лиц, которую непосредственно относят к «помогающим» профессиям (врач, психолог, воспитатель, учитель начальных классов, преподаватель, социальный работник). Для «помогающих» профессий характерны постоянное общение, максимальная ориентация на другого человека, проявления сочувствия и мотивация поддержания собственной ценности через оказание помощи окружающим (Бычкова, 2020).

Установлено, что механизм сочувствия как одной из смысловых детерминант альтруистического поведения базируется на слиянии, временном стирании границы между собственным «Я» специалиста и «Я» собеседника, что обеспечивает максимальную включённость во все происходящее с другими людьми. Обратной стороной данного механизма являются формирование «созависимости» и возможный риск развития профессионального выгорания (Бычкова, 2020; Кэтсмайерс, 2020; Мерк, Береза, 2019; Миронова, 2023).

Теоретические основы

Созависимость

Врачи-психиатры и психологи уже более века работают с пациентами, зависимыми от аддиктивных агентов (алкоголь, табак, наркотики, азартные игры), но в настоящее время внимание специалистов направлено на специфику поведения «созависимых» — людей, окружающих алкоголиков, наркоманов, лудоманов (Володарская, Дурдыева, 2022; Ермаков, 2018; Шаповалов, Голенищева, 2021; Fagan-Pryor, Haber, 1992; Nilsson, 2012; Renner et al., 2016). Специалисты в группу «созависимых» включают широкий ряд людей, среди которых: 1) родственники, свойственники, коллеги химически и эмоционально зависимых лиц от алкоголя, наркотиков, игр, хронически больных, людей с психическими заболеваниями и поведенческими проблемами; 2) лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях; 3) работники сферы обслуживания (бармены, продавцы, официанты); 4) специалисты «помогающих профессий» (Артемцева, 2017; Береза, 2019; Битти, 2015; Москаленко, Комбу, 2012; Петрова, 2008).

В литературе появилось несколько определений «созависимости», описывающих особенности психологического состояния созависимых людей: выученный набор поведенческих паттернов; нарушение адаптации; психосоматические болезни и тому подобное. Приведём три из них.

1. «Созависимый человек» — это тот, кто позволил поведению другого сильно воздействовать на себя, и кто одержим попытками контролировать поведение того человека (любимого человека, своего ребёнка, супруга, брата или сестры, бабушки, дедушки, родителя, лучшего друга, клиента).

2. «Созависимость» — это феномен искажения личностных черт и поведения индивида в результате центрированности на проблемах и переживаниях другого субъекта при игнорировании собственных потребностей, сопровождается потерей идентичности, поглощённостью управлением поведением другого человека, возложением на других людей и обстоятельства ответственность за своё благополучие.

3. «Созависимость» — это устойчивое состояние болезненной зависимости от компульсивных, то есть ставших неуправляемыми, способов поведения и от мнения других людей, формирующееся при попытках человека обрести уверенность в себе, осознать собственную значимость, определить себя как личность (Битти, 2015; Ермаков, 2018; Москаленко, 2021; Гуткевич, Колпакова, 2021; Шаповалов, Голенищева, 2021).

На сегодня выделены основные характеристики «созависимых», поведенческие паттерны которых позволяют им чувствовать себя постоянно нужными и незаменимыми:

- низкая самооценка, которая зачастую сопровождается ненавистью к себе;
- отрицание созависимости как эмоциональной зависимости, так как главное для них — не собственные персональные достижения (карьера, социальное положение, материальный достаток), а успех и счастье «значимого» другого;
- «компульсивное», или неуправляемое поведение, в том числе: вспышки ярости, гнева, приступов неуправляемого веселья, дурашливости, а также стремление преувеличивать и лгать;
- непреодолимое желание контролировать жизнь других и желание их спасти, неумение разграничить ответственность за себя и за другого, и как следствие — отсутствие психологических границ, поэтому созависимые легко вторгаются в чужую жизнь так же, как и другим позволяют вторгаться в собственную;
- полная потеря собственного «Я», которое проявляется неумением созависимых заботиться о своих насущных потребностях (плохое питание, плохой сон, отказ от посещений врача), что деструктивно сказывается на их здоровье, формируя психосоматические нарушения (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гипертензия, головные боли, нейроциркуляторная дистония, астма, тахикардия, аритмия);
- среди данной категории пациентов также наблюдается высокая предрасположенность к химическим зависимостям (курение, алкоголь, употребление транквилизаторов);
- садомазохистские отношения «созависимый — алкоголик» представляют собой модель психологической игры в межличностных отношениях, которая описана С. Карпманом как драматический треугольник власти и включает три чёткие роли «Жертвы», «Спасателя» и «Преследователя»;
- нарушение эмоциональной сферы выражается, с одной стороны, «замороженными чувствами» или их «обнубляющей», то есть затуманиванием, неясностью восприятия, вплоть до полного отказа от чувств, трудностью в вербализации собственных чувств, что связано со скудностью словарного запаса, невозможностью объяснить разницу между понятиями, обозначающими положительные чувства, неумением принимать и дарить комплименты, а с другой стороны, — так называемым, «кайфом от страданий», то есть заикленностью на переживании привычных и ярких эмоций негативного спектра чувств — гнева, обиды, раздражения, страха (Башманов, 2015; Бессел, 2022; Битти, 2015; Москаленко, 2021; Шаповалов, Голенищева, 2021).

М. А. Байкова и А. В. Меринов, проведя анализ англо- и русскоязычной литературы, касающейся проблемы созависимости, акцентировали внимание на том, что взрослые дети (дочери) алкоголиков (ВДА) внешне демонстрируют себя яркими, демонстративными, социально активными, коммуникабельными, самодостаточными, доминантными, эгоцентричными и фанатичными личностями (Байкова, Меринов, 2018). На самом деле ощущают ВДА себя людьми слабыми, безвольными, беспомощными и зависимыми (Ташёва, 2015). Посторонним афишируются социально «приемлемые» качества, а «условная порядочность» адресована

избранным людям, которых ВДА принимают за «своих». Вырастая в «алкогольной» дисфункциональной семье, отношения в которой строятся на явном или скрытом взаимном отвержении, априорном отрицании семейных проблем (алкоголизм, эмоциональное или физическое насилие), ВДА с трудом дифференцируют не только свои чувства, переживания, но и испытывают определённые трудности в целеполагании, определении смысла собственной жизни. Нарушение эмоционального реагирования внутри семьи предопределяет усвоение патологических моделей поведения созависимыми и следованию им при создании своей собственной семьи. Замечено, что ВДА чаще вступают в брак с людьми с химическими зависимостями (поведенческими проблемами), тем самым продолжая «алкогольный семейный круг» для будущих поколений (Байкова, Меринов, 2018; Мартынова, 2016; Hussong, 2010; Kim, 2011).

Геносоциограмма

Признанным методом изучения особенностей общесемейной среды является геносоциограмма — схематическое изображение семьи в нескольких поколениях, визуальное представление семейного древа, обогащённое ключевыми событиями жизни и социометрическими данными. Геносоциограмма — это подробная картина семейной жизни трёх-пяти поколений, включающая:

- рождение детей, выкидыши, аборты и мёртворождённых;
- романы, дружбы, расставания, потери;
- браки, разводы,
- смерти и их причины;
- хронические заболевания (соматические и психические болезни);
- травмы, несчастные случаи;
- сведения о переездах,
- способности (музыкальные, математические и другие);
- образование и профессии и др.

Обязательно указываются члены семейной династии, информация о которых неясна или утеряна. Анн Анселин Шутценбергер подчёркивает, что графическое изображение семейной информации (геносоциограмма) создаёт образ комплексного семейного паттерна и является дополнительным источником для размышления о том, как клиническая проблема может быть связана с семейным контекстом и с динамикой одного и другого по времени (Шутценбергер, 2009). Для составления геносоциограммы существуют определённые правила и символы. Человек, ради которого собираются сведения, называется «пробанд». Члены родословной пробанда располагаются по поколениям — строкам, которые в случае необходимости, обозначаются слева римскими цифрами: от предыдущих поколений к более поздним; дети в каждой семье отображаются слева направо по порядку рождения, они обозначаются либо номерами, либо годами жизни. Замечено, что пробанд, составляющий свою геносоциограмму, бывает ошеломлён осознанием сценария своей семьи, и у него появляется шанс в психотерапевтических рамках изменить свой неблагоприятный жизненный сценарий, разорвать цепь семейных болезней и смертей (Аникин, 2018; Головашина, 2018; Крайнова, 2022; Масалков, 2017; Мосунова, 2023; Толстая, 2015).

А. А. Шутценбергер доказала, что практически в каждой семье существуют события, которые влияют на судьбу последующих поколений (Шутценбергер, 2009). Фактор трансляции семейного опыта проявляется «трансгенерационными связями» в том числе: сценарными разводами; синдромами «годовщины», «мертвой матери», «замещающего ребенка»; стратегиями выживания в трудные времена; семейными тайнами (алкоголизм, созависимость, наркомания, суициды, психические нарушения, аномальные личности, отклоняющееся

поведение); психосоматическими заболеваниями; выбор супруга(и) и профессии (Аникин, 2018; Головашина, 2018; Крайнова, 2022; Масалков, 2017; Мосунова, 2023; Толстая, 2015).

Многочисленные исследования, направленные на поиск методов в преодолении созависимости, доказали, что наиболее эффективным является комплекс мероприятий, а именно: изучение проблемы зависимости и созависимости; библиотерапия; построение и анализ геносоциограммы; индивидуальная или групповая формы психотерапии; посещение групп самопомощи типа «Ал-Анон»² (Башманов, 2015; Битти, 2015; Крайнова, 2022; Кэтсмайерс, 2020; Москаленко, 2021; Шутценбергер, 2009).

Профессиональный выбор

Проблема выбора профессии включает ряд вопросов: привлекательность конкретных профессий, профессиональные ценностные ориентации, мотивы выбора профессии. Учёным удалось выявить «мотивационное ядро» выбора профессии, которое включало четыре фактора: творчество, рост, социальный престиж, заработок, которые служат основным источником перемены места работы, именно их искали люди, переходя с одной работы на другую.

В литературе представлены множество теорий поиска и выбора профессий, описывающих возрастную и стадиальную динамику профессионального становления. К основным из них относятся: теория внутренних факторов Э. Гинзбер, теория профессиональной карьеры Д. Сьюпера; теория внешних факторов, теория профессиональных типов Дж. Голланда и сценарная теория Э. Берна (Кравченко, 2020). Остановимся на двух последних, широко используемых в области профессиональной профориентации.

Теория профессиональных типов Дж. Голланда

Основная идея теории Дж. Голланда заключается в том, что каждому типу профессий соответствует набор определённых качеств личности, которые могут быть классифицированы по шести основным типам. Реалистический тип личности (*realistic*) отдаёт предпочтение психомоторной деятельности, связанной с использованием вещей, предметов, механизмов, инструментов. Исследовательский тип (*investigative*) с увлечением отдаётся научному наблюдению познавательной, аналитической и методической деятельности. Артистические натуры (*artistic*) экспрессивны, имеют богатое воображение, тонкую интуицию. Социальный тип личности (*social*) предпочитает работу на людях и с людьми, консультируя, обучая, воспитывая, общаясь с ними. Предпринимательский тип людей (*enterprising*) любят кого-то или что-то организовывать, кого-то куда-то направлять, возглавлять, управлять. Конвенциональный тип (*conventional*) склонен к работе с цифрами и символами, фактами, деловыми бумагами (инструкциями, положениями) (Кравченко, 2020).

Сценарная теория Э. Берна

Сценарная теория Э. Берна обращает внимание на то, что в важнейших аспектах жизни (брак, воспитание детей, выбор профессии и карьеры, развод и даже способ смерти) люди руководствуются сценарием, то есть программой поступательного развития, своеобразным жизненным планом, выработанным в раннем детстве (до шестилетнего возраста) под влиянием родителей. Каждый человек включает в себе три психологические позиции: Ребёнка, Взрослого и Родителя. Общая схема сценарного построения выбора профессии и карьеры человека такова: решающее (мотивирующее) воздействие при построении карьер-

² «Ал-Анон» — это содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решить общие проблемы. Они верят, что алкоголизм — это семейная болезнь и что перемена отношения к нему может способствовать выздоровлению. В России первые группы «Ал-Анон» начали свою работу в 1988 году. В 2002 году в РФ был зарегистрирован некоммерческий фонд «Фонд обслуживания семейных групп «Ал-Анон» (Фонд «ФОСГАЛ»). Официальный сайт организации: <https://al-anon.org.ru/>

ного или профессионального плана индивида исходит от Ребёнка родителя противоположного пола. Согласно данной теории человек счастлив, когда важнейшие аспекты Родителя, Взрослого и Ребёнка согласуются друг с другом; для хорошей профессиональной карьеры важна способность людей к изоляции позиций Родителя, Взрослого и Ребёнка так, чтобы позволить каждому из них выполнять свои функции. Для некоторых людей доминирующее состояние Я становится «главной характеристикой их профессии: священники — в основном «Родители»; диагносты — «Взрослые»; клоуны — «Дети» (Берн, 1988; 1992; 2017).

Особый интерес представляют исследования последних пяти лет, касающиеся установление взаимосвязи между профессиональным выбором и созависимостью представителей помогающих профессий. Краткий обзор литературы и анализ предпосылок риска возникновения созависимости у специалистов, работающих с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, показал, что люди, выбирающие помогающие профессии, обладают определёнными личностными особенностями. Авторы убеждены, что созависимость является не профессиональной, а личностной деформацией. Именно личностная деформация как отклонение от оптимального онтогенетического развития личности способствует развитию качеств, затрудняющих адаптацию человека в социуме. По мнению исследователей формирование созависимости возникает под воздействием ряда факторов, среди которых: неполная семья, наличие у одного из родителей химической зависимости, авторитарный стиль воспитания или гиперопека, частые конфликты в родительской семье, перенесенное в детстве насилие (Аракелова, 2019; Леонтьев, 2019; Султанова, 2022).

Преодоление склонности личности к созависимым отношениям, включающих механизмы сверхответственности, сверхвовлечённости, сверхконтроля, серьёзности, самобичевания, манипулятивности, жалости к себе включает определённый алгоритм психологической работы, состоящий из ряда этапов. Первый этап — осознание факта созависимости и персональных механизмов психологической защиты (отрицание, вытеснение, рационализацию). Второй этап — коррекция непреодолимого желания созависимой личности контролировать жизнь партнёра (работа с личными границами). Третий этап — психотерапия эмоциональной сферы — проработка негативных чувств (страх, тревога, отчаяние, обида, злость, стыд, вина). Четвёртый этап — психотерапия низкой самооценкой созависимой личности. Пятый этап — медицинская реабилитация (если зависимость партнёра химическая и социально-неприемлемая) или психологическая реабилитация (если зависимость партнёра социально-приемлемая). Индивидуальная и групповая формы психотерапии созависимости студентов и представителей «помогающих» профессий (преподавателей, медиков, психологов, воспитателей, социальных работников, юристов) включает спектр классических психотерапевтических инструментов: составление геносоциограмм, трансакционный анализ по Э. Берну; библиотерапию, техники гештальт-терапии, психодрамы и другие (Артемцева, 2023; Бегизова, 2019; Бехтер, 2019; Гайдаренко, 2022; Миронова, 2023; Пачикова, 2020; Потапова, 2023).

Процедура и методы исследования

Цель, задачи и гипотезы исследования

Цель исследования — разработать тренинговую программу преодоления созависимости для представителей «помогающих профессий».

Задачи: 1) составить профессиональный профиль учителя начальных классов в сопоставлении с профилем экономиста; 2) выявить личностную деформацию «созависимости» у учителей начальных классов с помощью геносоциограммы; 3) разработать проект тренинговой программы.

Предварительный анализ литературы по проблеме созависимости представителей «помогающих профессий» позволил выдвинуть следующие гипотезы исследования:

1) личностная деформация созависимости учителя начальных классов обусловлена семейным сценарием алкогольной семьи;

2) профессиональный профиль учителя начальных классов значительно отличается от профиля экономиста.

Выборка

В исследовании принимали добровольное участие 40 женщин в возрасте от 20 до 40 лет, из которых 20 учителей начальной классов одной из школ (целевая группа) и 20 экономистов (группа сравнения) г. Дзержинска Нижегородской области.

Этапы исследования

Исследование включало два этапа. В ходе исследования были соблюдены все этические нормы, изложенные в Хельсинкской декларации Всемирной медицинской ассоциации и Директивах Европейского сообщества.

Первый этап

На первом этапе (пилотажное исследование) были составлены и проанализированы 20 геносоциограмм испытуемых целевой группы, что сопровождалось структурированным интервью. Для последующего анализа геносоциограмм учитывались ответы интервьюируемых на следующие вопросы.

1. Состав семьи: «Кто живёт вместе с вами?»; «Где живут остальные члены семьи?»; «Были ли у супругов другие браки?».
2. Демографическая информация: имена, пол, возраст, род занятий, образование, национальность, вероисповедание, семейное положение, образ жизни, личностные особенности членов семьи.
3. Настоящее состояние проблемы: «Существуют ли в Вашей семье какие-либо семейные тайны (алкоголизм, наркомания, суициды, психические нарушения, аномальные личности, отклоняющееся поведение?)»; «Отношение членов семьи к данной проблеме»; «Кто из членов семьи знает о семейной тайне?».
4. История развития проблемы: «Когда проблема (семейная тайна) возникла?»; «Кто её заметил первым?»; «Какие попытки решений в этих ситуациях были предприняты и кем?»;
5. Опишите недавние события и переходы в жизненном цикле семьи (рождения, смерти, браки, разводы, проблемы с работой).
6. Реакция семьи на важные события семейной истории: «Какова была реакция семьи на рождение ребёнка?»; «Когда и почему семья переехала в этот город?».
7. Расскажите о родительских семьях каждого из супругов: «Живы ли ваши родители?»; «Если умерли, то когда и отчего?»; «Если живы, то чем занимаются?»; «Разведены ли они?»; «Были ли у них другие браки, дети?».
8. Семейные взаимоотношения: «Есть ли в семье какие-либо её члены, которые прервали взаимоотношения друг с другом?»; «Есть ли кто-нибудь, кто находится в серьёзном конфликте?»; «Какие члены семьи очень близки друг к другу?»; «Каковы Ваши отношения с остальными членами семьи, в частности с отцом и матерью, братьями и сестрами, а также с собственными детьми?»; «Как с годами менялись эти отношения?».
9. Семейные роли: «Кто из членов семьи любит проявлять заботу о других?»; «А кто любит, когда о нём много заботятся?»; «Кто в семье выглядит волевым человеком?».

10. Трудные темы для семьи: «Имеет ли кто-нибудь из членов вашей семьи серьезные медицинские или психиатрические проблемы? Употребляют ли наркотики? Много алкоголя?».

В ходе выявления семейных сценариев учителей начальных классов рассматривались ключевые жизненные события их семей. При анализе ответов испытуемых акцентировалось внимание на наличие (отсутствие) в семье: лиц, склонных к злоупотреблению алкоголем; доминирующей позиции женщины (жены, бабушки, прабабушки); сердечно-сосудистых заболеваний; разводов (повторных браков).

Второй этап

На втором этапе участники обеих групп (целевой и сравнения) заполнили психодиагностические опросники. Психодиагностический инструментарий включал следующие стандартные методики.

Тест «Ребёнок, взрослый, родитель. Трансактный анализ» Джулии Хэй в адаптации В. Е. Гусаковского (Нау, 1996; Берн, 2017)³. Тест состоит из 21 высказываний, оцениваемых по 4-пунктовой шкале Р. Ликерта от «1» («Неверно») до «4» («Абсолютно верно»). Примеры высказываний: «У меня твёрдые убеждения по целому ряду вопросов», «Детей надо учить больше уважать старших».

Типологический опросник Дж. Голланда (Холланда) в адаптации Г. В. Резапкиной. Данная методика предназначена для определения профессионального типа личности. Согласно автору, можно выделить шесть профессионально ориентированных типов личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный (ориентированный на общепринятые нормы и традиции), предпринимательский и художественный. Тест состоит из 42 пар профессий, из каждой пары необходимо выбрать одну профессию (Holland, 1985; Сунцова, 2009; 2011; 2012).

Проективный психометрический экспресс-тест Сьюзан Деллингер. Методика позволяет определить один из пяти типов (или форм) личности, и дать подробную характеристику личностных качеств и особенностей поведения тестируемого человека. Стимульный материал теста состоит из пяти геометрических фигур — квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг и круг. Обследуемому предлагается «почувствовать свою форму» и выбрать ту фигуру, о которой можно сказать: «Это Я» (или ту, которая первой привлекла внимание). Оставшиеся фигуры ранжируются в порядке предпочтения⁴ (Dellinger, 1998; Сунцова, 2009; 2011; 2012).

Тест «Созависимость» Мэри М. Мерк, включающий 21 вопрос (Карелин, 2001)⁵. Примеры вопросов: «Испытываете ли Вы затруднения в вашей работе из-за поведения Ваших клиентов или сотрудников?»; «Случается ли Вам иногда говорить неправду, чтобы скрыть что-то из поведения клиента или сотрудника?»; «Ощущаете ли вы, что Ваш начальник, сотрудники или подчинённые придают Вам мало значения или недостаточно заботятся о вас?».

3 Психометрические показатели данной методики найти не удалось. На русском языке также существует 60-пунктовый авторизованный вариант теста Роз Тейлор, опубликованный в кн.: Тейлор Р. Уверенность в моих руках: 7-дневная программа по привлечению друзей и обретению веры в себя. М.: Рипол, 2005. *Прим. ред.*

4 Российские специалисты не рекомендуют применять психометрический тест С. Деллингер для отбора персонала или для экспресс-диагностики личностных особенностей клиентов в ситуации оказания психологической помощи (Щербатых Ю.В., Мосина А.Н. (2006). К вопросу о валидности психометрического теста. Проблемы и перспективы развития высшей школы. Матер. международ. научно-практич. конф. «Модернизация отечественного педагогического образования». 12-14 октября 2006 г. Воронеж: ВГПУ. 143–144; Шмелев, А. Г. (2008). Зигзаг, лживый квадрат и... больше ничего, URL: <https://ht-lab.ru/blog/zigzag-lzhivyy-kvadrat-i-bolshe-nichego/>). *Прим. ред.*

5 В России уже существует психометрически проверенные версии (Бердичевский, А.А., Падун, М.А., Гагарина, М.А. (2019). Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн — Фишер» [Электронный ресурс]. Клиническая и специальная психология, 8(1), 215–234. DOI: 10.17759/cpse.2019080113. *Прим. ред.*

«Шкала эмоционального отклика» (Emotional Empathic Tendency Scale, EETS) Альберта Меграбяна и Нормана Эпштейна (Mehrabian, Epstein, 2006). Шкала состоит из 33 утверждений. Примеры высказываний: «Когда со мной кто-то рядом нервничает, я тоже начинаю нервничать»; «Я считаю, что плакать от счастья глупо»; «Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей» (Карелин, 2001)⁶.

Опросник мотивации к успеху Т. Элерса в модификации А. Реана, состоящий из 41 пунктов (Ehlers, 1965; Сунцова, 2009; 2011; 2012). Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из двух вариантов ответа: «да» или «нет». Примеры утверждений: «Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту»; «Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних»; «Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой».

Обработка данных

При интерпретации и анализе геносоциограмм анализировали частоту ответов учителей в процентах. Результаты оценки Эго-позиций (тест Э. Берна) и выборов геометрических фигур (проективный экспресс-тест С. Деллингер) двух групп испытуемых также представлены в процентах. Статистическая обработка полученных данных была проведена с использованием электронных таблиц MS Excel, комплекта прикладных программ и традиционных методов вариационной статистики. С помощью программы «Медицинская статистика»⁷ рассчитывался *t*-критерий Стьюдента.

Описание результатов

Результаты первого этапа исследования

Учителя начальных классов охотно предоставляли демографическую информацию о составе семей каждого из супругов. Неоднозначную реакцию вызвали блоки вопросов, касающихся «семейных взаимоотношений», «семейных ролей» и «трудных тем для семьи». Так, если 14 испытуемых из 20 ($70 \pm 10,25\%$) первоначально старались замалчивать проблемы, касающиеся темы алкоголизма, то затем наличие данной проблемы признали большинство опрошенных (18 человек из 20, $90 \pm 6,71\%$).

Косвенными доказательствами наличия созависимости в проанализированных геносоциограммах служили многочисленные сердечно-сосудистые заболевания, обнаруженные в 17 случаев из 20 ($85 \pm 7,98\%$). Кроме того, согласно семейным преданиям, женщины в семьях испытуемых (матери, бабушки, прабабушки) в $95 \pm 4,87\%$ (19 человек из 20) являются «сильными женщинами». Следовательно, материнская линия опрашиваемых характеризуется авторитарностью, жёсткостью, гиперконтролем, поэтому очевиден выбор безвольных мужчин, нуждающихся в помощи в решении жизненных неурядиц и подверженных алкогольной зависимости. Предначертанный жизненный сценарий повторяется из поколения в поколение, формируя «семейный круг алкоголизма» (круг созависимости). У 15 опрошенных мужья злоупотребляли алкоголем ($75 \pm 9,68\%$). На момент составления геносоциограмм отмечался очень низкий процент разводов — 2 человека из 20 ($10 \pm 6,71\%$), в одном из случаев после развода был заключён повторный брак с человеком с алкогольной зависимостью.

Таким образом, проведённое нами пилотажное исследование показало, что учителя начальных классов выросли в семьях с «семейными кругом алкоголизма». «Семейный круг

6 Найти психометрические показатели этого опросника не удалось. *Прим. ред.*

7 <http://medstatistic.ru/calculators/calccodds.html>

алкоголизма» включает повторяющиеся в поколениях химические и эмоциональные зависимости и сердечно-сосудистые заболевания, что подтверждает нашу гипотезу, согласно которой личностная деформация (созависимость) учителя начальных классов обусловлена семейным сценарием алкогольной семьи. Полученные нами данные подтверждают результаты исследований, проведённые ранее (Аникин, 2018; Байкова, Меринов, 2018; Головашина, 2018; Крайнова, 2022; Мартынова, 2016; Масалков, 2017; Мосунова, 2023; Толстая, 2015; Hussong, 2010; Kim, 2011).

Результаты второго этап исследования

Результаты сравнительной психодиагностики показателей личностной и профессиональной сфер двух групп испытуемых представлены на рисунках 1 и 2, а также в таблице 1.



Рисунок 1. Эго-позиции представителей двух профессиональных групп (в процентах)

Формулы Эго-состояний группы учителей начальных классов — «Взрослый – Родитель – Ребёнок (Дитя)» (ВРД), группы экономистов — «Родитель – Взрослый – Ребёнок» (РВД). В целевой группе учителей более половины испытуемых предпочитают Эго-позицию «Взрослый». Согласно сценарной теории Э. Берна, люди с преобладающей Эго-позицией «Взрослый» отличаются справедливостью, склонностью к логике, стараются связать полученную информацию с предыдущим опытом и выбирают профессии, направленные на абстрактное мышление (экономика, вычислительная техника, химия, физика, математика). Четверть учителей начальных классов выбрали Эго-позицию «Родитель», что вполне вписывается в их профессиональную деятельность с поведенческими паттернами родителя-кормильца (няньки, спасателя), который проявляет заботу о каждом ребёнке и пытается вмешаться в его личную жизнь, что характерно для людей созависимых. Среди экономистов превалирует две Эго-позиции — «Родитель» и «Взрослый», — хотя четверти из них импонирует Эго-позиция «Ребёнок», то есть деятельность, связанная с исполнением чьих-то распоряжений (Нау, 1996; Берн, 2017).

Полученные нами данные по тесту Э. Берна получили косвенное подтверждение при сравнительном анализе психодиагностики других изучаемых показателей двух групп испытуемых. Большинство экономистов (80%) выбирают угловые фигуры: «Квадрат» ($60 \pm 10,95\%$) и «Прямоугольник» ($20 \pm 8,94\%$). По мнению С. Деллингер, для «квадратных» людей характерно трудолюбие, целенаправленность, методичность и потребность в информации. «Прямоугольных» людей отличает любознательность, пытливость, лёгкое овладение новой информацией. Учителя начальных классов также выбирают две фигуры — «Квадрат» ($45 \pm$

11,12%) и «Зигзаг» (35 ± 10,7%), что их достоверно отличает от экономистов (соответственно, $t = 2,69$; $p = 0,011$; $t = 2,68$; $p = 0,011$), отвергаемой фигурой для учителей (5 ± 4,87%) является «Квадрат» ($t = 4,59$; $p = 0,000$). Данный выбор геометрических фигур вполне очевиден, так как люди, их выбирающие, искренне заинтересованы в хороших межличностных отношениях, так как высшая ценность для них — люди. «Зигзаг» символизирует креативность, творчество, образность, интуитивность, интегративность, мозаичность, что крайне важно в педагогической деятельности (Карелин, 2021).

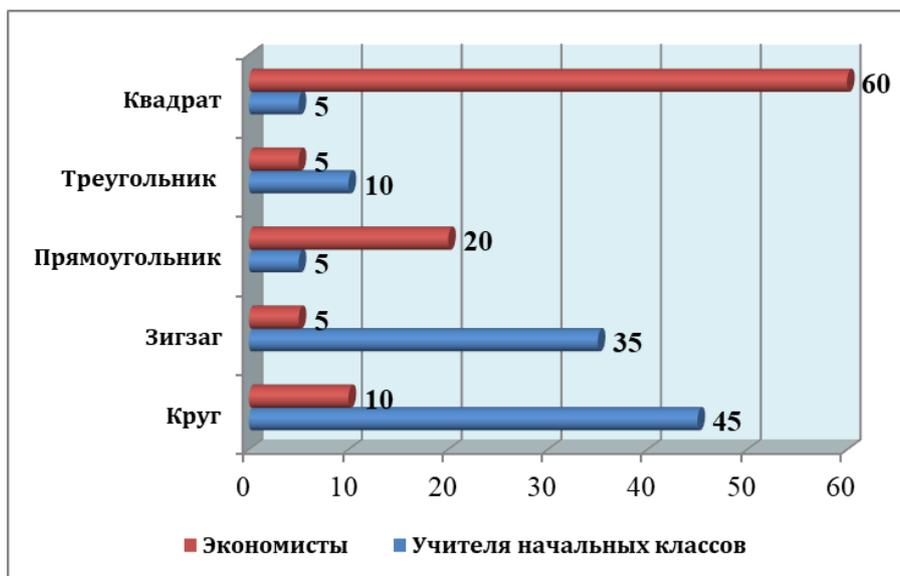


Рисунок 2. Результаты выбора геометрической фигуры в тесте С. Деллингер (в процентах)

По итогам теста Дж. Голланда экономисты достоверно отличаются от учителей начальных классов принадлежностью к конвенциональному и интеллектуальному профессиональным типам, структурированной деятельности, работе по инструкции, определённым алгоритмам, ориентацией на решение интеллектуальных творческих задач, средним уровнем мотивации на успех, низким уровнем эмпатии (Карелин, 2021).

Таблица 1. Различия между профессиональными группами по психодиагностическим показателям профессиональной сферы ($M \pm t$, в баллах)

Исследуемые показатели	Учителя начальных классов	Экономисты	Различия	
			t-критерий	p
Типологический опросник Дж. Голланда				
Реалистический тип	6.5 ± .46	5.7 ± .48	$t = 1.22$	$p = .232$
Интеллектуальный тип	5.4 ± .6	7.5 ± .38*	$t = 2.96$	$p = .005$
Социальный тип	9.5 ± .53	6.3 ± .36*	$t = 4.99$	$p = .000$
Конвенциональный тип	6.3 ± .53	8.7 ± .46*	$t = 3.42$	$p = .001$
Предприимчивый тип	7.4 ± .64	8.0 ± .49	$t = .74$	$p = .461$
Артистический тип	6.8 ± .21	5.8 ± .37*	$t = 2.35$	$p = .024$
Опросник мотивации к успеху Т. Элерса				
Оценка мотивационной направленности личности на достижение успеха	13.0 ± .41	15.2 ± .34*	$t = 4.13$	$p = .000$
Шкала эмоционального отклика				
Уровень эмпатических тенденций	27.3 ± .69	21.9 ± .68*	$t = 5.57$	$p = .000$
Созависимость у специалистов помогающих профессий				
Созависимость	1.3 ± .94	6.3 ± .81	$t = 3.22$	$p = .002$

Примечание: * — различия статистически достоверны, число степеней свободы $df = 38$, критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,024, при уровне значимости $\alpha = 0,95$.

Обсуждение результатов

Сравнительный анализ показателей личностной и профессиональной сфер учителей и экономистов выявил следующие различия, обусловленные профессиональной деятельностью.

1. Групповая формула эго-состояний транзакционного анализа в двух обследованных группах имеют сходство и различия: эго-позиция «Дитя» находится на последнем месте по предпочтительности, а эго-позиции «Родителя» и «Взрослого» занимают разные места: учителя начальных классов — «ВРД», экономисты — «РВД».
2. Согласно психогеометрическому тесту, учителя значимо чаще выбирают «круг» и «зигзаг», а экономисты — «квадрат», что характеризует последних как более трудолюбивых, целенаправленных и методичных.
3. Предпочитаемый профессиональный личностный тип в группе учителей начальных классов — «социальный тип», в группы экономистов — «интеллектуальный тип» и «конвенциальный тип».
4. Для представителей обеих обследованных групп характерны средний уровень мотивации к успеху и эмпатических тенденций, но у группы экономистов по сравнению с величинами показателей группы учителей уровень мотивации к успеху несколько выше, а уровень эмпатических тенденций — ниже.
5. Созависимость учителей начальных классов выражена выше, чем у экономистов.

Результаты сравнительной психодиагностики показателей личностной и профессиональной сфер целевой и контрольной групп легли в основу разработки их профессиональных профилей.

Профессиональный профиль учителя начальных классов

Профессиональный профиль учителя начальных классов включает: справедливость, склонность к логике; заботливость и желание помогать (формула «ВРД»); доброжелательность, заинтересованность в хороших межличностных отношениях, способность сопереживать; креативность, творчество; коммуникабельность, стремление к лидерству, потребность в многочисленных социальных контактах; средний уровень мотивации к успеху, высокий уровень эмпатических тенденций и созависимости. Таким образом, профессиональный профиль учителя начальных классов в целом подтверждает выдвинутую нами вторую гипотезу.

Профессиональный профиль экономиста

Профессиональный профиль экономиста содержит: категоричность в суждениях и действиях, склонность к логике; трудолюбие, потребность доводить начатое дело до конца; предпочтение работе по инструкции, определённым алгоритмам, энергию, энтузиазм, аналитический ум, независимость и оригинальность суждений; средний уровень мотивации к успеху и эмпатическими тенденциями и созависимость.

Практическая значимость

Практическая значимость пилотного исследования заключается в составлении профессиональных профилей представителей двух профессиональных групп, которые могут быть использованы в профориентационной работе и в психологическом сопровождении профессионального становления специалистов, работающих в социальной и экономических сферах деятельности.

Ограничения исследования

Ограничения пилотного исследования влияния личностной деформации (созависимости) на профессиональный выбор «помогающих профессий» (на примере учителя начальных

классов) заключается в: многогранности изучаемой проблемы — проблемы созависимости; открытости испытуемых и уникальности их семейных сценариев. Разумеется, немногочисленность группы испытуемых и невысокая валидность некоторых использованных методик требует проведения дополнительных исследований.

Разработка программы тренинга преодоления созависимости

В соответствии с профессиональным профилем учителя начального класса нами был разработан проект программы по психокоррекции созависимости с учётом опыта работы групп «Ал-Анон» по программе «12 шагов» [Башманов, 2015; Битти, 2015; Москаленко, 2021]. Соответственно, перспектива дальнейшего исследования заключается в апробации разработанной программы, которая включает 10 занятий, длительностью каждого четыре часа (Табл. 2). В целом проект тренинговой программы направлен на информирование участников тренинга о развитии созависимости и вариантах преодоления отягощённых её форм, обучение стрессоустойчивости в профессиональных и сложных жизненных ситуациях, бережному отношению к собственному здоровью — физическому и психическому.

Таблица 2. Содержание программы тренинга «Преодоление созависимости в работе учителя начальных классов»

Тема занятия	Содержание
Занятие 1. Правила и принципы работы тренинговой группы. Цель: познакомить с активным стилем общения в тренинговой группе.	Материалы к занятию: ручки, бланки списка чувств, блокноты /тетради. Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: «Информирование о цели тренинга, структуре и длительности тренинга, организации занятий, правилах работы в тренинговой группе». «Программа 12-шаговой программы. Группы помощи «Ал-Анон». Упражнения: «Нетрадиционное приветствие», «Время», «Мой герб». «Прожить месяц» Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: написать список хобби, ведение дневника чувств (выполняется в тренинговой тетради).
Занятие 2. Социально-экономические аспекты алкоголизма в России. Цель: познакомить с различными видами зависимостей, обозначить их особенности; познакомить со способами передачи и приёма информации.	Материалы к занятию: ручки, бланки списка чувств, блокноты (тетради). Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: «Особенностями развития алкоголизма в России. Виды зависимостей: химическая и эмоциональная». Упражнения: «Соглашение», «Молчание в группе», «Сотворение мира», «Идеальная модель жены». Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: изобрази самое яркое событие недели; вспомните случаи, когда вам приходилось делать то, что бы вы не хотели.
Занятие 3. Варианты эмоционального насилия в семье. Цель: познакомить со способами проявления эмоционального насилия в семье.	Материалы к занятию: ручки, бланки списка чувств, блокноты /тетради. Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: «Признаками дисфункциональной семьи. Примеры эмоционального насилия». Упражнения: «Здесь и сейчас». «Слепой и поводырь». Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: выполнять упражнение «Здесь и сейчас».

<p>Занятие 4. Игра «Алкоголик» и другие поведенческие игры. Цель: инсценировка поведенческих игр, освоение технологии ролевого тренинга.</p>	<p>Материалы к занятию: ручки, бланки списка чувств, блокноты /тетради. Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: краткий ремейк книг Э. Берна «Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений»; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы» Упражнения: «Очищение кармы»; «Прописка»; «Выпрашивание 10 рублей»; «Игра в потерю часов (телефонов)»; «Взятие кредитов» и др. Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: записать позитивные изменения, которые вы у себя наблюдаете.</p>
<p>Занятие 5. Ребенок из алкогольной семьи. Цель: познакомить с отличительными особенностями ролей ребёнка в алкогольной семье; подготовить участников группы к осознанию своих потребностей, жизненных целей.</p>	<p>Материалы к занятию: ручки, бланки списка чувств, блокноты /тетради. Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: «Роли ребёнка в алкогольной семье (шут, герой, апатичный, козёл отпущения)». Упражнения: «Игра со стулом», «Зеркало», «Похвала», «Три степени доверия». Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: доработка геносоциограммы своей семьи.</p>
<p>Занятие 6. Душевная болезнь — созависимость. Цель: проиграть роли созависимых; развивать умение разрешения внутреннего конфликта.</p>	<p>Материалы к занятию: ручки, бланки списка чувств, блокноты /тетради. Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: Роли созависимых (жена, мать – потакатель, обвинитель, жертва, апатичный)». Упражнения: инсценировка ролей — потакатель, обвинитель, жертва, апатичный; «Человек недели». Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: скажите «нет» трём людям, перечислите пять приятных событий недели.</p>
<p>Занятие 7. Взрослые дети алкоголиков. Цель: познакомить с особенностями психологических позиций в общении; развивать умение в преодолении психологических барьеров.</p>	<p>Материалы к занятию: ручки, бланки списка чувств, блокноты /тетради. Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: «Жизненный сценарий взрослых детей алкоголиков. Стадии выздоровления». Упражнения: «Рисование четвергом на листе бумаги», «Оригинальный ответ». Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: составьте текст объявления: «Ищу друга», изобразите свое настроение.</p>
<p>Занятие 8. Переосмысление жизненных ситуаций. Цель: проанализировать способы преодоления трудностей; обучение алгоритму когнитивного ремейка ситуации</p>	<p>Материалы к занятию: рабочие тетради, листы бумаги, ручки, набор фраз на карточках, ноутбук. Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: Алгоритм когнитивного ремейка ситуации. Упражнения: «Инвентарь трудностей»; «Четыре иррациональные установки»; «За, против, хорошие следствия»; «Самая худшая ситуация»; «Ещё хуже — ещё лучше». Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: нарисовать персональные сети поддержки.</p>
<p>Занятие 9. Совладающее поведение. Цель: изучить варианты эмоционального отношения к проблеме и использование образных, метафорических приёмов решения задачи; проанализировать и выработать план действий в трудной ситуации</p>	<p>Материалы к занятию: рабочие тетради, листы бумаги, ручки, ноутбук Обсуждение результатов выполнения домашнего задания. Мини-лекция ведущего: Модель стресса. Упражнения: «Группа поддержки»; «Метафора проблемы»; «Неудача, ошибки и польза», «Мудрец» (в парах). Тематическое заключение. Что Вы нового узнали сегодня? Что Вы ожидаете от завтрашнего дня? Что Вы узнали полезного для себя? Домашнее задание: принести дневники чувств, написать способы семейного самосохранения здоровья, заполнить анкету «Обратная связь».</p>

Занятие 10. Забота о себе — здоровый образ жизни.

Цель: формирование отношения к здоровью как ценности, формировать мотивацию ведения здорового образа жизни

Материалы к занятию: рабочие тетради, листы бумаги, ручки, ноутбук
Обсуждение результатов выполнения домашнего задания.

Мини-лекция ведущего: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — стиль жизни, пропаганда, проблема? Физическое и психологическое здоровье.

Упражнения: «Медиа-ценности здоровья» (в командах), «Правила заботы о себе», «Ассоциации», «Мандала антистресса» или «Мандала здоровья», или «Мандала успеха».

Групповая дискуссия опыта работы тренинговой группы.

Предложенная нами администрации школы апробация тренинговой проработки проблемы созависимости учителей начальных классов была заторможена плановой профессиональной переподготовкой и цейтнотом учебного процесса, хотя некоторые участники исследования проявили интерес к тематике тренинговой программы.

Заключение

Созависимые отношения одна из самых «избитых» тем практической психологии, поскольку этот вид межличностных взаимоотношений встречается повсюду — в семейных, дружеских и деловых отношениях. Разумеется, люди в каждый отрезок своего жизненного пути находятся в самых непредсказуемых межличностных отношениях (положительных, нейтральных, конфликтных) со своими родственниками, начальниками, коллегами. Мы считаем, что созависимые отношения не всегда являются «токсичными» и априорно разрушающими личность человека. Во многих рабочих и кризисных жизненных ситуациях эффективность деятельности и принятия адекватного решения зависит от адекватной поддержки, слаженного взаимодействия и стопроцентной уверенности в партнере(ах), поэтому задача организационного психолога заключается в создании здоровых и комфортных профессиональных отношений на рабочих местах.

Литература

- Аникин, Д. А. (2018). Травматизация прошлого: методология исследования и основные подходы. *Studia Humanitatis*, 4, 23.
- Аракелова, И. В. (2019). Психологические аспекты созависимости, как факторы, влияющие на профессиональную деятельность людей. *Интеллектуальные ресурсы — региональному развитию*, 5(2), 343–347.
- Артемцева, Н. Г. (2017). *Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное*. М.: Институт психологии РАН.
- Артемцева, Н. Г., Малкина, С. А. (2023). Эмоциональный интеллект у созависимых мужчин разных профессий. В сб.: Д. В. Ушаков, А. Л. Журавлев и др. (ред.), *Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований. Мат. Всерос. науч. конф. посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, 12–14 октября 2023 г., Москва* (542–546). М.
- Байкова, М. А., Меринов, А. В. (2018). Влияние алкоголизма родителей на суицидологические и личностно-психологические характеристики потомства. *Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова*, 26(4), 547–558.
- Башманов, В. В., Калиниченко, О. Ю. (2015). Феномен созависимости: медико-психо-социальный аспект. *Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание*, 1. Публикация 5–3.

- Бегизова, Д. Г., Бехтер, А. А. (2019). Акмеологический тренинг в превенции созависимого поведения студентов первого курса. В сб.: *Мат. секц. зас. 59-й студ научно-практ. конф. ТОГУ*, 233–237.
- Берёза, Ж. В. (2019). *Исследование феномена созависимости в системе семейных взаимоотношений больных опийной наркоманией*: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. СПб.
- Берн, Э. (1988). *Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы*. М. С. Мацковский (ред.). М.: Прогресс.
- Берн, Э. (1992). *Транзактный анализ в психотерапии*. СПб.: Братство.
- Берн, Э. (2017). *Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных*. М.: Эксмо.
- Бессел ван дер, К. (2023). *Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм*. М.: Бомбарра.
- Бехтер, А. А., Бегизова, Д. Г. (2019). Особенности созависимого поведения у будущих психологов. В сб.: *Профилактика проявлений экстремизма, терроризма и деструктивного поведения в молодежной среде дальнего востока России, по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Хабаровск, 29 ноября – 1 декабря 2018 г.)* (163–168). Хабаровск: ТОГУ.
- Битти, М. (2015). *Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе*. М.: Эксмо.
- Бычкова, М. В. (2020). Становление понятия «помогающие профессии» в историческом и социокультурном контексте. *Человек и образование*, 2(63), 156–160.
- Володарская, Е. А., Дурдыева, Э. Г. (2022) Взаимосвязь индивидуально-личностных особенностей женщин и их склонности к созависимым отношениям. *Человеческий капитал*, 4(160), 194–203.
- Гайдаренко, С. М., Мартынова, М. А. (2022). Психологические особенности молодых людей со склонностью к созависимости и возможности ее преодоления. В сб.: *Межведомственный подход к сопровождению личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации: теория и лучшие практики* (47–54). Иркутск.
- Головашина, О. В. (2018). Как боль становится общей? Культурная травма как процесс. *Studia Humanitatis, Электронное издание*, 4, 23.
- Гуткевич, Е. В., Колпакова, Е. В. (2021). *Созависимость и самосострадание у женщин в аддитивных семьях*. Томск: Интегральный переплет.
- Ермаков, П. Н., Кукуляр, А. М., Коленова, А. С. (2018). Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение». *Интернет-журнал «Мир науки»*, 5. <https://mir-nauki.com/>
- Карелин, А. А. (2021). *Психологические тесты: в 2 т.* М.: ВЛАДОС.
- Комбу, А. С., Ооржак, У. В. (2012). Изучение степени созависимости специалистов, работающих с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей. *Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки*, 4, 48–51.
- Кравченко, А. И. (2020). Выбор профессии: концептуальные фреймы и эмпирические тренды. *Социология*, 4, 22–51.
- Крайнова, А. А. (2022). Геносоциограмма как способ исследования стратегий выживания предков в трудные времена. *Психология и психотерапии семьи*, 3, 87–89.
- Кэтсмайерс, Дж. (2020). Созависимые отношения в профессиональной и личной жизни секретарей и помощников. *Секретарь-референт*, 3(207).
- Леонтьев, Д. А. (2019). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография*. М.: Смысл.

- Мартынова, А. А. (2016). Трансгенерационные механизмы трансляции химических зависимостей потомству. *Наука молодых (Eruditio Juvenium)*, 3, 40–44.
- Масалков, И. К. (2017). Групповая биографическая интервенция. *Развитие личности*, 3, 146–158.
- Мерк, М. М. *Созависимость у специалистов помогающих профессий* [Электронный ресурс]. URL: <https://stsv.org/sozavisimost-u-spetsialistov-pomogayushchikh-professii.html>
- Миронова, О. И., Роговая, О. С. (2023). Особенности обучения специалистов помогающих профессий работе с созависимыми. *Педагогика и психология образования*, 3, 121–135.
- Москаленко, В. (2021). Созависимость: характеристики и практика преодоления [Электронный ресурс]. URL: <https://arhangel.su/>
- Мосунова, К. А. (2023). Синдром годовщины и его использование в терапии. *Вестник науки и образования*, 8(139), 79–83.
- Пачикова, Л. П., Филипповская, Т. В. (2020). Педагогическая деятельность и наука: сопряженность, созависимость, совместимость. *Педагогическое образование в России*, 6, 6–21.
- Петрова, Е. А. (2008). Факторы, влияющие на формирование феномена созависимости у специалистов, работающих с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей. *Вестник Новгородского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология*, 48, 75–77. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.novsu.ru/vestnik/>
- Политика, О. И. (2020). Профиль созависимой личности в аддиктивных отношениях. *Международный научно-исследовательский журнал*, 3–5(95), 207–210.
- Потапова, Ю. В., Маленова, А. Ю. (2023). Созависимость как фактор субъективного копинг-благополучия личности в студенческом возрасте. В сб.: С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха (ред.), Проблемы психологического благополучия. *Материалы Международной научно-практической онлайн-конференции. Екатеринбург, 7 апреля, 2023 года (72–77)*. Екатеринбург.
- Султанова, А. Н., Филь, Т. А., Гаджиева, У. Х. и др. (2022). Сущность феномена созависимости в представлении разных авторов. *Международный научно-исследовательский журнал*, 5–2(119). 212–217.
- Сунцова, Я. С. (сост.), (2009). *Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие*. Ижевск: Удмуртский университет.
- Сунцова, Я. С. (сост.), (2011). *Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие. Часть 2*. Ижевск: Удмуртский университет.
- Сунцова, Я. С., Кожевникова, О. В. (сост.), (2012). *Диагностика профессионального становления личности: учеб.-метод. пособие. Часть 3*. Ижевск: Удмуртский университет.
- Ташёва, А. И., Бедрединова, С. В. (2016). Восприятие родителей и качества их взаимоотношений взрослыми детьми из алкогольных семей. В кн.: А. Ю. Нагорнова (ред.), *Психолого-педагогические особенности семьи XXI века (332–345)*. Ульяновск.
- Толстая, С.В. (2015). Межпоколенная трансляция семейной истории: теоретические аспекты в зарубежной психологии. *Проблемы современной науки и образования*, 8(38), 139–142.
- Шаповалов В.В., Голенищева Е.Л. (2021). Особенности эмоциональной сферы у созависимых женщин. *Норвежский журнал развития международной науки*, 65(2), 57–59.
- Шутценбергер, А.А. (2009). *Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм*. М.: Психотерапия.
- Dellinger, S. (1989). *Psycho-geometrics. How to use geometric course. Psychology to influence people*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ehlers, T. (1965). Über persönlichkeitsbedingte Unfallgefährdung. *Archiv für die gesamte Psychologie*, 117, 252–279.

- Fagan-Pryor E.C., Haber L.C. (1992). Codependency: Another name for Bowen's undifferentiated Self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24–28.
- Hay, J. (1996). *Transactional Analysis for Trainers*. Sherwood.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hussong, A., Bauer, D., Chassin, L. (2010). Telescoped Trajectories from Alcohol Initiation to Disorder in Children of Alcoholic Parents. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(1), 63–78.
- Kim, H.K., Lee, M.H. (2011). Factors influencing resilience of adult children of alcoholics among college students. *J. Korean Acad. Nurs.* 41 (5), 642–651.
- Mehrabian, M., Epstein, N. (2006). A Measure of Emotional Empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525– 543. DOI:10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x
- Nilsson K.K. (2012). Early maladaptive schemas and functional impairment in remitted bipolar disorder patients. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1104–1108.
- Renner F., Arntz A., Peeters F., Lobbestael J., Huibers M. (2016). Schema therapy for chronic depression: Results of a multiple single case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 66–73.

Получена 05.04.2024



ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY

Justification and development of the training program “Overcoming codependency in the work of a primary school teacher”

Tatyana N. VASILYEVA

ORCID: 0000-0003-0453-1098

Nizhny Novgorod Research Institute of Hygiene and Occupational Pathology of Rospotrebnadzor, Nizhny Novgorod, Russia

Galina V. SOROKOUMOVA

ORCID: 0000-0002-5246-5200

Nizhny Novgorod State Linguistic University named after N. A. Dobrolyubov, Nizhny Novgorod, Russia

Abstract. *Purposes.* Compilation of professional profiles of an economist and a primary school teacher. Identification by means of a genosociogram of personal deformation — “codependency” of primary school teachers. Development of a draft training program for overcoming codependency for representatives of “helping professions”. *Design.* 40 women aged 20 to 40 years — representatives of social (primary school teachers) and economic (economists) groups of professions — voluntarily participated in the pilot study. At the first stage of the study, the geno-sociograms of primary school teachers were analyzed by means of a structured interview. At the second stage — a comparative psycho-diagnostic of the indicators of the personal and professional spheres of the subjects was carried out using standard methods: E. Berne’s “Transactional analysis of communication”; J. Holland’s typological questionnaire; S. Dellinger’s projective psycho-geometric express test; Mary M. Merck’s codependency test; “Emotional response scales”; T. Ehlers’ motivation questionnaire for success. The results were processed statistically with the calculation of the Student’s t-test. *Results.* For most primary school teachers, the life scenario includes a “family circle of alcoholism”, including the recurrence of chemical and emotional addictions and cardiovascular diseases, which contributed to the formation of personal deformation (codependency). The professional profile of a primary school teacher differs from the professional profile of an economist by preferring the “Adult” Ego position, choosing a social type and a psycho-hemetic figure “Circle”, high levels of empathic tendencies and codependency, and low motivation for success. *Practical significance.* Professional profiles of representatives of two professional groups can be used in career guidance and psychological support of professional development of specialists.

Keywords: schoolteachers; economists, codependency, geno-sociogram, choice of profession.

References

- Anikin, D. A. (2018). Travmatizatsiya proshlogo: metodologiya issledovaniya i osnovnyye podkhody [Traumatization of the past: research methodology and main approaches]. *Studia Humanitatis*, 4, 23. (in Russian)

- Arakelova, I. V. (2019). Psikhologicheskiye aspekty sozavisimosti, kak faktory, vliyayushchiye na professional'nuyu deyatelnost' lyudey [Psychological aspects of codependency as factors influencing people's professional activities]. *Intellektual'nyye resursy — regional'nomu razvitiyu*, 5(2), 343–347. (in Russian)
- Artemtseva, N. G. (2017). *Fenomen sozavisimosti: obshcheye, tipologicheskoye, individual'noye* [The phenomenon of codependency: general, typological, individual]. M.: Institut psikhologii RAN. (in Russian)
- Artemtseva, N. G., Malkina, S. A. (2023). Emotsional'nyy intellekt u sozavisimyykh muzhchin raznykh professiy [Emotional intelligence in codependent men of different professions]. In *Chelovek, sub'yekt, lichnost': perspektivy psikhologicheskikh issledovaniy. Mat. Vseros. nauch. konf.* (542–546). M. (in Russian)
- Bashmanov, V. V., Kalinichenko, O. Yu. (2015). Fenomen sozavisimosti: mediko-psikho-sotsial'nyy aspekt [The Phenomenon of Codependency: Medical, Psychosocial Aspect]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy. Elektronnoye izdaniye, 1. Publikatsiya* 5–3. (in Russian)
- Baykova, M. A., Merinov, A. V. (2018). Vliyaniye alkogolizma roditeley na suitsidologicheskiye i lichnostno-psikhologicheskiye kharakteristiki potomstva [The Impact of Parental Alcoholism on Suicidological and Personality-Psychological Characteristics of Offspring]. *Rossiyskiy mediko-biologicheskii vestnik imeni akademika I. P. Pavlova*, 26(4), 547–558. (in Russian)
- Beatty, M. (2015). *Spasat' ili spasat'sya? Kak izbavit'sya ot zhelaniya postoyanno opekat' drugikh i nachat' dumat' o sebe* [To save or to be saved? How to get rid of the desire to constantly take care of others and start thinking about yourself]. M.: Eksmo. (in Russian)
- Begizova, D. G., Bekhter, A. A. (2019). Akmeologicheskiy trening v preventsii sozavisimogo povedeniya studentov pervogo kursa [Acmeological Training in the Prevention of Codependent Behavior of First-Year Students]. In: *Mat. sekts. zas. 59-y stud nauchno-prakt. konf. TOGU*, 233–237. (in Russian)
- Bekhter, A. A., Begizova, D. G. (2019). Osobennosti sozavisimogo povedeniya u budushchikh psikhologov [Features of codependent behavior in future psychologists]. In: *Profilaktika proyavleniy ekstremizma, terrorizma i destruktivnogo povedeniya v molodezhnoy srede dal'nego vostoka Rossii* (163–168). Khabarovsk: TOGU. (in Russian)
- Berne, E. (1988). *Igry, v kotoryye igrayut lyudi. Psikhologiya chelovecheskikh vzaimootnosheniy. Lyudi, kotoryye igrayut v igry. Psikhologiya chelovecheskoy sud'by* [Games People Play. Psychology of Human Relationships. People Who Play Games. Psychology of Human Destiny]. M. S. Matskovskiy (red.). M.: Progress. (in Russian)
- Berne, E. (1992). *Transaktnyy analiz v psikhoterapii* [Transactional Analysis in Psychotherapy]. SPb.: Bratstvo. (in Russian)
- Berne, E. (2017). *Vvedeniye v psixiatriyu i psikhoanaliz dlya neposvyashchennykh* [Introduction to Psychiatry and Psychoanalysis for the Uninitiated]. M.: Eksmo. (in Russian)
- Beroza, ZH. V. (2019). *Issledovaniye fenomena sozavisimosti v sisteme semeynykh vzaimootno-sheniy bol'nykh opiyonoy narkomaniyey: Dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.04* [A study of the phenomenon of codependency in the system of family relationships of patients with opiate addiction: Dis. ... Cand. Psychol. Sciences: 19.00.04]. SPb. (in Russian)
- Bessel van der, K. (2023). *Telo pomnit vse. Knigi o lechenii psikhosomaticheskikh bolezney i psikhotravm* [The Body Remembers Everything. Books on the Treatment of Psychosomatic Diseases and Psychotraumas]. M.: Bombarra. (in Russian)
- Bychkova, M. V. (2020). Stanovleniye ponyatiya «pomogayushchiye professii» v istoricheskom i sotsi-okul'turnom kontekste [Formation of the concept of “helping professions” in the historical and socio-cultural context]. *Chelovek i obrazovaniye*, 2(63), 156–160. (in Russian)

- Dellinger, S. (1989). *Psycho-geometrics. How to use geometric course. Psychology to influence people*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ehlers, T. (1965). *Über persönlichkeitsbedingte Unfallgefährdung. Archiv für die gesamte Psychologie*, 117, 252–279.
- Ermakov, P. N., Kukulyar, A. M., Kolenova, A. S. (2018). Retrospektivnyy analiz fenomena «sozavisimoye povedeniye» [Retrospective analysis of the phenomenon of “codependent behavior”]. *Internet-zhurnal «Mir nauki»*, 5. <https://mir-nauki.com/> (in Russian)
- Fagan-Pryor E.C., Haber L.C. (1992). Codependency: Another name for Bowen’s undifferentiated Self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24–28. (in Russian)
- Gaydarenko, S. M., Martynova, M. A. (2022). Psikhologicheskiye osobennosti molodykh lyudey so sklonnost’yu k sozavisimosti i vozmozhnosti yeye preodoleniya [Psychological characteristics of young people with a tendency to codependency and the possibilities of overcoming it]. In: *Mezhvedomstvennyy podkhod k soprovozhdeniyu lichnosti, okazavsheysya v trudnoy zhiznennoy situatsii: teoriya i luchshiy praktiki* (47–54). Irkutsk. (in Russian)
- Golovashina, O. V. (2018). Kak bol’ stanovitsya obshchey? Kul’turnaya travma kak protsess [How does pain become shared? Cultural trauma as a process]. *Studia Humanitatis, Elektronnoye izdaniye*, 4, 23. (in Russian)
- Gutkevich, Ye. V., Kolpakova, Ye. V. (2021). *Sozavisimost’ i samosostradaniye u zhenshchin v additivnykh sem’yakh* [Codependency and self-compassion in women in addictive families]. Tomsk: Integral’nyy pereplet. (in Russian)
- Hay, J. (1996). *Transactional Analysis for Trainers*. Sherwood.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hussong, A., Bauer, D., Chassin, L. (2010). Telescoped Trajectories from Alcohol Initiation to Disorder in Children of Alcoholic Parents. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(1), 63–78.
- Karelin, A. A. (2021). *Psikhologicheskiye testy: v 2 t.* [Psychological tests: in 2 volumes] M.: VLADOS. (in Russian)
- Katsmeyers, J. (2020). Sozavisimyye otnosheniya v professional’noy i lichnoy zhizni sekretarey i pomoshchnikov [Codependent relationships in the professional and personal lives of secretaries and assistants]. *Sekretar—referent*, 3(207). (in Russian)
- Kim, H.K., Lee, M.H. (2011). Factors influencing resilience of adult children of alcoholics among college students. *J. Korean Acad. Nurs.* 41(5), 642–651. (in Russian)
- Kombu, A. S., Oorzhak, U. V. (2012). Izucheniye stepeni sozavisimosti spetsialistov, rabotayushchikh s det’mi-sirotami i det’mi, ostavshimisya bez popecheniya roditeley [Studying the degree of codependency of specialists working with orphans and children left without parental care]. *Vestnik Tuvinskogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogicheskiye nauki*, 4, 48–51. (in Russian)
- Kravchenko, A. I. (2020). Vybhor professii: kontseptual’nyye freymy i empiricheskiye trendy [Choice of profession: conceptual frames and empirical trends]. *Sotsiologiya*, 4, 22–51. (in Russian)
- Kraynova, A. A. (2022). Genosotsiogramma kak sposob issledovaniya strategiy vyzhivaniya pred-kov v trudnyye vremena [Genosociogram as a way to study the survival strategies of ancestors in difficult times]. *Psikhologiya i psikhoterapii sem’i*, 3, 87–89. (in Russian)
- Leontiev, D. A. (2019). *Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy real’nosti: monografiya* [Psychology of Meaning: Nature, Structure, and Dynamics of Meaningful Reality: Monograph]. M.: Smysl. (in Russian)
- Martynova, A.A. (2016). Transgeneratsionnyye mekhanizmy translyatsii khimicheskikh zavisimostey potomstvu [Transgenerational mechanisms of transmitting chemical dependencies to offspring]. *Nauka molodykh (Eruditio Juvenium)*, 3, 40–44. (in Russian)

- Masalkov, I. K. (2017). Gruppovaya biograficheskaya interventsiya [Group Biographical Intervention]. *Razvitiye lichnosti*, 3, 146–158. (in Russian)
- Mehrabian, M., Epstein, N. (2006). A Measure of Emotional Empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525–543. DOI:10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x
- Merk, M. M. *Sozavisimost' u spetsialistov pomogayushchikh professiy* [Codependency in helping professionals]. URL: <https://stsv.org/sozavisimost-u-spetsialistov-pomogayushchikh-professii.html> (in Russian)
- Mironova, O. I., Rogovaya, O. S. (2023). Osobennosti obucheniya spetsialistov pomogayushchikh pro-fessiy rabote s sozavisimymi [Features of training specialists in helping professions to work with codependents]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*, 3, 121–135. (in Russian)
- Moskalenko, V. (2021). *Sozavisimost': kharakteristiki i praktika preodoleniya* [Codependency: Characteristics and Practice of Overcoming]. URL: <https://arhangel.su/> (in Russian)
- Mosunova, K. A. (2023). Sindrom godovshchiny i yego ispol'zovaniye v terapii [Anniversary Syndrome and Its Use in Therapy]. *Vestnik nauki i obrazovaniya*, 8(139), 79–83. (in Russian)
- Nilsson K.K. (2012). Early maladaptive schemas and functional impairment in remitted bipolar disorder patients. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1104–1108. (in Russian)
- Pachikova, L. P., Filippovskaya, T. V. (2020). Pedagogicheskaya deyatelnost' i nauka: sopryazhenost', sozavisimost', sovместimost' [Pedagogical activity and science: conjugacy, codependency, compatibility]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii*, 6, 6–21. (in Russian)
- Petrova, Ye. A. (2008). Faktory, vliyayushchiye na formirovaniye fenomena sozavisimosti u spetsialistov, rabotayushchikh s det'misirokami i det'mi, ostavshimisya bez popecheniya roditel'ey [Factors, influencing the formation of the phenomenon of codependency in specialists working with orphans and children left without parental care]. *Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Pedagogika. Psikhologiya*, 48, 75–77. URL: <http://www.novsu.ru/vestnik/> (in Russian)
- Politika, O. I. (2020). Profil' sozavisimoy lichnosti v addiktivnykh otnosheniyakh [Profile of a codependent personality in addictive relationships]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal*, 3–5(95), 207–210. (in Russian)
- Potapova, Yu. V., Malenova, A. Yu. (2023). Sozavisimost' kak faktor sub'yektivnogo koping-blagopoluchiya lichnosti v studencheskom vozraste [Codependency as a factor in subjective coping well-being of an individual in student age]. In: S. A. Vodyakha, Y. Ye. Vodyakha (red.), *Problemy psikhologicheskogo blagopoluchiya. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy onlayn-konferentsii. Yekaterinburg, 7 aprelya, 2023 goda* (72–77). Yekaterinburg. (in Russian)
- Renner F., Arntz A., Peeters F., Lobbestael J., Huibers M. (2016). Schema therapy for chronic depression: Results of a multiple single case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 66–73.
- Shapovalov V.V., Golenishcheva Ye. L. (2021). Osobennosti emotsional'noy sfery u sozavisimyykh zhenshchin [Features of the emotional sphere in codependent women]. *Norvezhskiy zhurnal razvitiya mezhdunarodnoy nauki*, 65(2), 57–59. (in Russian)
- Shutzenberger, A.A. (2009). *Sindrom predkov. Transgeneratsionnyye svyazi, semeynnyye tayny, sin-drom godovshchiny, peredacha travm* [Ancestor syndrome. Transgenerational connections, family secrets, anniversary syndrome, transmission of trauma]. M.: Psikhoterapiya. (in Russian)
- Sultanova, A. N., Fil', T. A., Gadzhiyeva, U. Kh. et al. (2022). Sushchnost' fenomena sozavisimosti v predstavlenii raznykh avtorov [The essence of the phenomenon of codependency as viewed by different authors]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal*, 5–2(119), 212–217. (in Russian)

- Suntsova, Ya. S. (sost.), (2009). *Diagnostika professional'nogo samoopredeleniya: ucheb.-metod. posobiye* [Diagnostics of professional self-determination: a teaching aid]. Izhevsk: Udmurtskiy universitet. (in Russian)
- Suntsova, Ya. S. (sost.), (2011). *Diagnostika professional'nogo samoopredeleniya: ucheb.-metod. po-sobiye. Chast' 2* [Diagnostics of professional self-determination: a teaching aid. Part 2]. Izhevsk: Udmurtskiy universitet. (in Russian)
- Suntsova, YA. S., Kozhevnikova, O. V. (sost.), (2012). *Diagnostika professional'nogo stanovleniya lichnosti: ucheb.-metod. posobiye. Chast' 3* [Diagnostics of professional development of the individual: a teaching aid. Part 3]. Izhevsk: Udmurtskiy universitet. (in Russian)
- Tashcheva, A. I., Bedredinova, S. V. (2016). Vospriyatiye roditeley i kachestva ikh vzaimootnosheniy vzroslymi det'mi iz alkogol'nykh semey [Perception of parents and the quality of their relationships by adult children from alcoholic families]. In: A. Yu. Nagornova (red.), *Psikhologo-pedagogicheskiye osobennosti sem'i XXI veka* (332–345). Ulyanovsk. (in Russian)
- Tolstaya, S.V. (2015). Mezhpokolennaya translyatsiya semeynoy istorii: teoreticheskiye aspekty v zarubezhnoy psikhologii [Intergenerational transmission of family history: theoretical aspects in foreign psychology]. *Problemy sovremennoy nauki i obrazovaniya*, 8(38), 139–142. (in Russian)
- Volodarskaya, Ye. A., Durdyeva, E. G. (2022). Vzaimosvyaz' individual'no-lichnostnykh osobenno-stey zhenshchin i ikh sklonnosti k sozavisimym otnosheniyam [The relationship between the individual and personal characteristics of women and their tendency to codependent relationships]. *Chelovecheskiy kapital*, 4(160), 194–203. (in Russian)

Received 05.04.2024