

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**ВЫРАЖЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СТРУКТУРА ФЕНОМЕНА  
СОЗАВИСИМОСТИ, КАК ДЕЗАДАПТАЦИОННОГО МЕХАНИЗМА,  
У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 18-25 ЛЕТ - СТУДЕНТОВ  
ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 2 курса 264 группы  
направления 37.04.01 «Психология»  
факультета психологии  
Сергеевой Натальи Петровны

Научный руководитель

доцент, канд. психол. наук

\_\_\_\_\_

М.М. Орлова

подпись, дата

Зав. кафедрой:

доцент, д-р психол. наук

\_\_\_\_\_

Т.В. Белых

подпись, дата

Саратов 2017

**Актуальность исследования.** Современная жизнь предъявляет повышенные требования к молодому поколению. Актуальными возрастными задачами этого периода становятся: экономическая самостоятельность, профессионализация, разотождествление с родительской семьей и образование собственной семьи, становление мировоззрения, духовности и отношения к себе. В этот возрастной период происходит принятие своих чувств и доверие своим эмоциональным проявлениям - достижение эмоциональной зрелости, осознание ценности «быть собой» и определение собственного выбора личностного саморазвития, формируются осознанная система ценностей и индивидуальная структура эго-идентичности. В трудных жизненных ситуациях, предполагающих необходимость адаптивных перестроек, особую роль играет уровень активности личности и степень ее мобилизации, что и определяет выбор стратегии поведения.

Выбор темы магистерской диссертации «Выраженность и внутренняя структура феномена созависимости, как дезадаптационного механизма, у молодых людей в возрасте 18-25 лет - студентов ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» обусловлен несколькими моментами. С одной стороны, образовательная среда вуза это и многоуровневая система возможностей для осуществления успешного развития профессиональных компетенций будущих специалистов, это и личностно-ориентированное пространство для духовно-нравственного саморазвития личности. С другой стороны, феномен созависимости, как маркер нарушения внутренней структуры личности и её адаптационного ресурса, не позволяет студенту в полной мере определять и удовлетворять свои актуальные потребности, устанавливать психологические границы в отношениях, препятствует психологическому росту, зрелости и самореализации. Учитывая это, актуальным становится исследование феномена созависимости у молодых людей в возрасте 18-25 лет – студентов СГУ и разработка программы психологической помощи по развитию у студентов мотивации в решении психологических задач и стремления к формированию совладающего

поведения.

В качестве **объекта** данного научного **исследования** рассматриваются личностные особенности молодых людей в возрасте 18-25 лет. Участниками научного исследования внутренней структуры феномена созависимости стали 98 студентов, обучающихся по образовательным программам высшего образования в СГУ и 109 членов семей этих студентов.

**Предметом исследования** - внутренняя структура адаптационных механизмов созависимости, как феномена психологической дезадаптации студентов. Подход к изучению феномена созависимости у молодых людей в возрасте 18-25 лет в системе семейных взаимоотношений позволяет исследовать её внутреннюю структуру и истинные причины формирования.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуты предположения о том, что:

- воспитание в дисфункциональной семье формирует созависимую модель поведения, что отражается на дезадаптации студентов.
- уровень созависимости определяется доминирующей копинг-стратегией семьи.
- созависимость-фактор нарушения адаптационных ресурсов личности студентов ВУЗа.

**Целью исследования** является изучение выраженности и внутренней структуры феномена созависимости, как дезадаптационного механизма у молодых людей в возрасте 18-25 лет - студентов СГУ и разработка программы психологической помощи по развитию у студентов мотивации в решении психологических задач и стремления к формированию совладающего поведения.

Объект, предмет, цель и гипотезы исследования обусловили постановку и решение следующих **исследовательских задач**:

1. Анализ психологических подходов к изучению адаптационного потенциала личности и феноменов дезадаптации (алекситимии и созависимости).

2. Анализ исследований внутренней структуры феномена созависимости.
3. Системные теории изучения психологии семьи и ее адапционных механизмов. Формирование созависимости, как семейного механизма дезадаптации.
4. Организация и проведение эмпирического исследования в соответствии с комплексом тестовых методик:
  - для оценки социального климата в семьях всех типов Шкала семейного окружения (ШОС), методика, адаптированная С.Ю.Куприяновы;
  - для определения копинг механизмов, копинг стратегий опросник «Способы совладающего поведения» (СПП) R.Lazarus, S.Folkman;
  - для диагностики механизмов психологической защиты опросник Р.Плутчика, К. Конте «Методика индекса жизненного стиля»;
  - для выявления структуры самоотношения личности тест «Методика исследования самоотношения» С.Р.Пантелеева;
  - для изучения алекситимии как свойства личности «Торонтская шкала алекситимии» (TAS), адаптированная в институте имени В.М.Бехтерева
  - «Шкала созависимости», предложенная В.А.Ананьевым.
5. Проведение анализа влияния адапционных стратегий родителей и социального климата семьи на способы совладающего поведения ребенка.
6. Разработка программы психологической помощи по развитию у студентов мотивации в решении психологических задач и стремления к формированию совладающего поведения.

**Методологическую основу исследования** феномена созависимости составили: медицинский подход Москаленко В. Д., Орлова М.М., эволюционный подход Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж., семейный подход Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., теория особенностей внутриличностных и межличностных процессов, характеризующих поведение созависимого человека Н.Г.Артемцева, концепция алекситимии В.В. Николаевой.

**Теоретической основой исследования** послужили теория стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, В.А. Бодров) и когнитивно-поведенческая концепция

совладающего поведения личности (Р. Лазарус, С. Фолкман), отечественный подход к психологическому совладанию с трудными жизненными ситуациями (В.А. Абабков, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, М.М. Орлова), теории семейных систем (М. Боуэн, Е.В. Куфтяк В. Сатир, Э.Г. Эйдемиллер).

#### **Методы исследования.**

1. **Теоретические:** Анализ, сопоставление и обобщение современных теоретико-эмпирических исследований отечественной и зарубежной психологии, интерпретация психологических трудов по проблеме;

2. **Организационные:** разработка и создание интернет-ресурс [spt.sgu.ru](http://spt.sgu.ru) для сбора анкет и результатов тестов студентов и членов их семей;

3. **Эмпирические:** современные психологические методики, техники диагностики механизмов психологической защиты, оценки социального климата в семьях всех типов, копинг механизмов, копинг стратегий, структуры самоотношения и алекситимии;

#### **4. Методы обработки данных:**

-методы математической статистики: корреляционный анализ, определение корреляционных взаимосвязей с помощью критерия Пирсона; определение значимых различий с помощью t-критерия Стьюдента; регрессионный анализ.

- качественный анализ анкет студентов и членов их семей.

**Базой практического исследования** является Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов СГУ.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что впервые проведен анализ личностных особенностей молодых людей в возрасте 18-25 лет – студентов СГУ с целью разработки программы психологической помощи по развитию у студентов мотивации в решении психологических задач и стремления к формированию совладающего поведения.

**Практическая значимость научного исследования** заключается в повышении психосоциальной компетентности молодых людей через

оказание психологической помощи по развитию мотивации в решении психологических задач и стремления к формированию совладающего поведения.

### **Содержание исследования**

**Во введении** обосновывается актуальность исследования, ставятся цели и задачи, определяются предмет, объект исследования, научная новизна и практическая ценность.

**В первой главе** проводится анализ психологических концепций, изучающих адаптационные стратегии личности в контексте системных семейных подходов. На способность человека к самореализации и саморазвитию, на адаптацию к новым требованиям социальной среды, на формирование межличностных отношений в собственном браке и семье влияют выстроенная система семейных взаимоотношений и особенности семейного воспитания. Рассматривая семью, как систему взаимоотношений, влияющую на формирование и развитие личности ребенка, и опираясь на накопленный психологический материал можно утверждать, что:

- большое значение в формировании структуры личности человека играет его семья, люди, которые его окружают в первые годы жизни;
- психические ресурсы семьи - источник гармоничного и всестороннего развития личности, достижения ею успеха и благополучия во многих сферах жизнедеятельности;
- в качестве основных типов семейных личностно-развивающих психических ресурсов выступают: ресурсы адаптации, эмоциональные ресурсы, ресурсы безопасности и ожидания будущего, ресурсы социализации;
- взаимоотношения родителями и ситуация в семье отражаются на психическом состоянии ребенка и определяют его будущий брак;
- неправильное воспитание может способствовать усилению зависимости ребёнка от родителей, привести к формированию потребности в социальной поддержке и сниженной способности к самостоятельному поведению;

- адаптационные ресурсы семьи являются базовыми для формирования адаптационных ресурсов личности;

- воспитание в дисфункциональной семье формирует те особенности, которые составляют «почву» созависимости.

В контексте изучения проблемы созависимости, на наш взгляд, важное место занимает психологическая адаптация, которая представляет собой единство и взаимодействие социальной и личностной адаптации к современной жизни. Психологическая адаптация рассматривается нами как внутренняя динамическая структура, интегрирующая отдельные стороны (качества, особенности) личности, связанные с осознанием и переживанием себя как субъекта самоопределения. Мы разделяем точку зрения Б.Г. Ананьева, Л.И. Анцыферовой, Е.К. Завьяловой, А.А. Реана, Е.О. Лазебной, Д.И. Фельдштейна понимая психологическую адаптацию личности, как процесс двустороннего взаимодействия, приводящего к переменам, как в психике человека, так и в среде: в её нормах, правилах, ценностях, во всех сферах духовной жизни социума и его организации. С нашей точки зрения гармонизация взаимодействия личности и среды обеспечивает процесс адаптации, эффективность которой определяется принятием индивидом своей социальной роли, умением реагировать адекватно изменяющейся ситуации, используя соответствующие адаптационные механизмы и стратегии. В формировании адаптационных стратегий особая роль отводится самосознанию. Так, защитные механизмы охраняют психику от излишних переживаний, но не побуждают к внутреннему развитию. И наоборот, стратегия совладания активизирует психический ресурс личности к принятию ситуации как проблемы, пониманию возможности ее изменения, определению конечных и промежуточных целей решения, плана и способов решения. Особый интерес в рамках теоретического исследования вызывает теория влияния семейного копинга на способность человека к самореализации и саморазвитию, на формирование и выбор адаптационных стратегий в трудных жизненных ситуациях, на межличностное

взаимодействие в собственном браке и семье (Ф. Кован, М. Шульц, Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк).

Анализ современных подходов к изучению проблемы нарушения адаптации показывает, что такие феномены как алекситимия и созависимость являются одними из основных невротических механизмов дезадаптации личности, деформирующие основные социально- психологические установки личности и ее «Я-концепцию». Наличие признаков алекситимии и созависимости являются маркерами внутреннего конфликта, свидетельствуют о нарушениях в межличностной сфере, подтверждают использование незрелых (инфантильных) психологических защит и неэффективных копинг-стратегий в сложных жизненных ситуациях и способствуют возможному образованию невротических и психотических синдромов. В нашем исследовании созависимость мы рассматриваем как приобретенное дисфункциональное поведение, являющееся результатом воспитания в дисфункциональной семье и как маркер нарушения внутренней структуры личности и её адаптационного ресурса.

**Вторая глава магистерской диссертации посвящена** эмпирическому исследованию выраженности и внутренней структуры феномена созависимости, как дезадаптационного механизма у молодых людей в возрасте 18-25 лет- студентов «СГУ имени Н.Г.Чернышевского». Участниками научного исследования внутренней структуры феномена созависимости стали 98 студентов, обучающихся по образовательным программам высшего образования в СГУ имени Н.Г. Чернышевского и 109 членов семей этих студентов. Для проведения научного исследования был разработан и создан интернет-ресурс [spt.sgu.ru](http://spt.sgu.ru), который позволил в короткие сроки провести анкетирование и тестирование студентов очной формы обучения в возрасте от 18 до 25 лет и их родителей.

В ходе научного исследования установлено, что особая роль в формировании адаптационных стратегий отводится самосознанию молодых людей. Для студентов значимы ощущения ценности собственной личности и

ценности собственного «Я» для других, они располагают психологическими ресурсами и объективными возможностями для изменения моделей поведения и решения проблемных ситуаций. С учетом внутренних установок и убеждений они выбирают стратегию поведения в преодолении жизненных трудностей. При достаточно положительном отношении к себе, отсутствие социального опыта и, возможно, излишняя самоуверенность (переоценка собственных возможностей) могут приводить к поверхностным способам разрешения конфликтных ситуаций, принятию ошибочных решений, перенесению ответственности на других. Выявлены факты переживания студентами внутриличностных конфликтов и факты влияния семейных правил на формирование моделей поведения. Анализ результатов исследования адаптационного ресурса молодых людей выявил вероятность недооценки студентами личностных возможностей разрешения проблем, что не может не сказываться на воплощении в жизнь собственных планов. Повышенный самоконтроль, стремление к самообладанию свидетельствуют о психоэмоциональном напряжении. Негативные переживания в связи с трудностями преодолеваются через использование стратегии бегство-избегание. Возможно разрешение проблемных ситуаций за счет привлечения социальной поддержки. Также характерными чертами являются, возможно, излишняя самокритичность и ориентированность на взаимодействие с другими людьми. В качестве способов совладания со стрессом студенты чаще используют различный арсенал механизмов психологической защиты, которые направлены на редукцию эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации. Используемые студентами защитные механизмы охраняют психику от излишних переживаний, но не побуждают к внутреннему развитию. По результатам проведенного эмпирического исследования у 84 студентов из 98 были выявлены признаки созависимого поведения, что говорит о высокой частоте встречаемости феномена созависимости личности. Внутренняя структура феномена созависимости у молодых людей включает как внешние, социальные и биологические, так и

внутренние адаптационные составляющие. Установлено, что созависимость, как состояние, напрямую связана с выбором личностью адаптационных ресурсов для разрешения возникших проблем. Копинг-стратегии самоконтроль, бегство-избегание, планирование решения проблем и психологические защиты - проекция и компенсация являются базовыми векторами развития созависимого поведения студентов. Выраженная внутренняя конфликтность не позволяет эффективно воплощать в жизнь желание и стремление студентов к изменениям, способствует развитию неадаптивных стратегий поведения и зависимости от окружающих. При изучении алекситимии (ТАS), как свойства личности и психологической проблемы, влияющей на процесс адаптации и формирование созависимых отношений, у 51 студента из 98 человек выявлен алекситимический тип. При этом алекситимия опирается на выраженные психологические защиты, инфантилизацию, пассивные стратегии преодоления, что ведет к ощущению беспомощности и вероятности накопления у студентов трудностей из-за того, что проблемы остаются нерешенными. Доказана линейная связь ТАS с созависимостью, что также свидетельствует о связи этого механизма с семейными дисфункциями. В ходе научного исследования мы смогли определить внутреннюю структуру феномена созависимость у молодых людей в возрасте 18-25 лет - студентов СГУ имени Н.Г.Чернышевского.



Результаты исследования подтверждают, что феномен созависимости, как маркер нарушения внутренней структуры личности и её адаптационного ресурса, имеет семейные истоки формирования и не позволяет студенту в полной мере определять и удовлетворять свои актуальные потребности, устанавливать психологические границы в отношениях, препятствует психологическому росту, зрелости и самореализации [10]. Учитывая это, актуальным становится разработка методических рекомендаций - программы психологической помощи по формированию, развитию и укреплению адаптационного ресурса личности студента.

**В третьей главе** представлена разработанная программа психологической помощи по развитию у студентов мотивации в решении психологических задачи стремления к формированию совладающего поведения. Программа состоит из 9 занятий (27-36 часов). **Основная цель программы:** помочь каждому студенту-участнику программы найти причины своей созависимости, найти новые ресурсы и способы улучшения отношений. **Задачи программы:**

- Выработка механизмов распознавания созависимых отношений и их влияния на перспективы личностного и профессионального развития.
- Развитие способностей эмоциональной компетентности: осознания собственных состояний, способность различать эмоции других людей; способность понимать, как выражение собственных эмоций влияет на других людей, способность справляться с негативными переживаниями. Используя стратегии саморегуляции.
- Обучение механизмам реконструкции и проектирования своего «Я» - образа в решении трудных жизненных задач.
- Апробирование личностных стереотипов (шаблонов действий) и их дискредитация.
- Активизация поиска путей, направленных на переосмысление стереотипов своего собственного опыта и поведения.

Полученные в рамках научного исследования, организованного на базе Центра инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» результаты подтвердили наше предположение о том, что воспитание в дисфункциональной семье формирует созависимую модель поведения. Установлено, что созависимость - фактор нарушения адаптационных ресурсов личности и уровень созависимости определяется доминирующей копинг-стратегией семьи.

Основные результаты исследования были представлены на Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика семьи» (19-20 мая 2016 года, г. Саратов), I Международной научно-практической конференции «Эмоциональный интеллект: бизнес, политика, право, образование» (30.09.2016 года, г. Саратов), на заседании научно-практического круглого стола «Особенности адаптации личности в ситуациях социальных изменений» (18.11. 2016 года, г. Саратов).