

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Психология коррекции созависимости в детско-родительских
отношениях с использованием метода групповой терапии**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 353 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Власовой Анны Викторовны

Научный руководитель
к.соц.н., доцент _____

Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой
д.психол.н., профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние десятилетия ученые все чаще обращают особое внимание на взаимоотношения в семьях, в которых подростки имеют алкогольную или химическую зависимость, рассматривая данную проблему, в том числе в контексте внутрисемейных связей, психологических особенностей подростка и его близких. В результате исследований появился новый термин «созависимость», применяемый в отношении других членов семьи или близких людей в рамках сферы пагубных пристрастий зависимой личности вовне, при слабой концентрации на своем «Я».

Проблема созависимости является достаточно распространенным явлением, она интересует специалистов и ученых в области психологии и педагогики, психиатрии и социологии и др.

Сущность созависимости определяется значительной концентрацией членов семьи на эмоциональном, психологическом и поведенческом состоянии зависимого, преимущественно на его проблемах и поведении, что на фоне длительно действующего семейного стресса неизбежно ведет созависимых членов семьи к нарушению их социально-психологической адаптации и развитию индивидуально-личностных трудностей.

К настоящему времени накоплен значительный опыт в исследовании созависимости, несмотря на это, дискуссия о сущности данного феномена в психологической науке продолжается до сих пор. Особенно остро проблема диагностики и коррекция созависимости стоит в сфере детско-родительских отношений, это объясняется сложностью феномена и его высокой вариабельностью.

Методы терапии созависимого поведения являлись предметом исследования В.Д. Москаленко, И.Г. Малкина-Пых, М. Битти и др.

Групповые методы терапии рассматривались К. Роджерсом, Дж. Морено, Ф. Перлзом, В. Сатир, Т. Гордоном, А.С. Спиваковской, Х. Джайнотт и др.

Проблемы девиантного, в том числе зависимого и созависимого поведения изучались в рамках психологических школ эволюционного подхода (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд), транзактного анализа, (Э. Берн, С. Карпман), психоанализа (К. Хорни), системной семейной психологии (М. Боуэн), бихевиоризма (А. Бандура), социологических учений Н. Смелзера, Э. Дюркгейма, Р. Мертона.

Цель исследования: изучить способы применения групповой терапии как метода коррекции созависимости в детско-родительских отношениях.

Объект исследования: созависимость в детско-родительских отношениях.

Предмет исследования: влияние групповой психотерапии на созависимое поведение в детско-родительских отношениях.

Гипотезой исследования является предположение о том, что матери детей наркоманов имеют такие индивидуально-личностные особенности, которые и обуславливают их созависимое с их аддиктивными детьми поведение. Коррекция такого созависимого поведения с использованием методов групповой терапии основывается на попытке формирования безопасной среды, получения родителем нового здорового жизненного опыта общения с его ребенком и закрепления новых поведенческих навыков.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой, были определены **задачи исследования.**

Теоретическая задача:

— раскрыть содержание основных понятий, выяснить особенности применения метода групповой психотерапии в коррекции дисфункциональных детско-родительских отношений.

Методические задачи:

- разработать программу психологической коррекции с использованием метода групповой терапии;
- с учетом полученных знаний об использовании метода групповой терапии в психологической коррекции созависимости в детско-родительских отношениях, составить рекомендации для психологов и родителей.

Эмпирические задачи:

- провести сравнительный анализ данных уровня созависимости до и после реализации программы психологической коррекции созависимости в детско-родительских отношениях;
- по итогам эмпирического исследования составить рекомендации для психологов и родителей.

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование было организовано на базе реабилитационного центра «Доверие» г. Саратова. В нем приняли участие 56 созависимых матерей аддиктивных подростков в возрасте от 30 до 65 лет (24 человек – контрольная выборка, 32 – экспериментальная). В контрольную группу вошли матери с более низким уровнем созависимости, чем у участников экспериментальной группы, и отказавшиеся от участия в реабилитации.

Методы исследования. В процессе работы были использованы теоретические (теоретико-методологический анализ философской, педагогической, психологической литературы), эмпирические методы исследования (тестирование) и статистические методы исследования (одномерные описательные статистики, корреляционный анализ, сравнительный анализ с применением пакета программ «IBM SPSS Statistics 22»).

Применялись следующие методики:

1. Тест на определение уровня созависимости (Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд);
2. Диагностика эмоционального интеллекта (Н. Холл);

3. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);
4. Методика «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт);
5. Методика «Склонность к виктимному поведению» (О.О. Андронникова).

Теоретическая значимость данной работы состоит в обобщении теоретических разработок в области психологии зависимого и созависимого поведения, систематизации материалов эмпирических и экспериментальных исследований в русле данной проблемной области.

Практическая значимость состоит в том, что материалы диссертационного исследования могут быть использованы в диагностической, коррекционной и просветительской работе практикующих психологов, которые занимаются проблемой реабилитации созависимых родителей аддиктивных подростков с помощью групповой терапии.

Научная новизна исследования состоит в том, что в настоящем исследовании показаны особенности основных структурных компонентов личности созависимых матерей. Продемонстрирована возможность, как диагностики, так и коррекционной работы с созависимыми матерями, которая может способствовать возвращению родителю его собственного «Я», повышению общего уровня эмоционального интеллекта и переключению внимания на свою жизнь.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В течение многих лет отмечалось, что химическая или нехимическая зависимость, затрагивает не только того человека в семье, который ей страдает, но и людей из близкого окружения такого человека, формируя обширный созависимый контингент.

Исследование носит комплексный характер, поскольку созависимость рассматривается как трансформация личности и ее структур при помощи групповой терапии.

При работе с созависимыми нужно делать акцент не только на изменение стиля взаимодействия созависимого и наркозависимого человека, но и различные аспекты реорганизации личности созависимого, а именно:

- перестройка системы отношений с аддиктивным членом семьи;
- изменение отношение к самому себе и своей жизни;
- изменение жизненных целей, ценностных ориентаций, распределения ответственности.

Выбор матерей в качестве испытуемых обусловлен двумя факторами.

Во-первых, мать – это член семьи, который, как правило, достаточно сильно эмоционально включен в отношения с ребенком. Именно она является первым носителем эталонов и норм поведения, прежде всего выполняя защитную функцию. Поэтому все психологические трансформации в контексте формирования созависимости наиболее ярко и четко можно наблюдать именно на материнской выборке.

Во-вторых, практика работы различных служб, оказывающих психологическую помощь близким наркозависимых, показывает, что подавляющее большинство обращающихся туда людей – это именно матери наркозависимых, причем они же, именно в силу описанных выше причин, являются наиболее «сложными» клиентами. Соответственно, исследование,

проведенное на выборке матерей наркозависимых, вполне отвечает потребностям практики психологической помощи созависимым.

Проанализировав различные подходы к определению созависимости, пришли к выводу, что данный термин трактуется различными авторами по-разному и рассматривается через специфику психологического и поведенческого состояний, выученный набор поведенческих форм, нарушение адаптации, болезнь, различные нарушения личности и т. д.

Значительным потенциалом в коррекции созависимых детско-родительских отношений обладает групповая терапия. Групповая терапия, направленная на работу с дисфункциональными детско-родительскими отношениями, может проводиться в разных формах: параллельно проводимые занятия в родительских и детских группах; занятия в детских группах с частичным включением родителей в коррекционный процесс и совместные занятия для родителей и детей.

В данной работе акцент ставится на групповой работе в родительских группах, состоящих из матерей аддиктивных подростков.

Анализ методологических основ исследования психологической коррекции созависимости с использованием методов групповой терапии позволяет подвести следующие итоги:

1. Проблема созависимости не так давно стала предметом исследования в психологии и к настоящему времени нашла отражение в работах психологов различных направлений и подходов, как в отечественной, так и зарубежной науке.

2. Дисфункциональные отношения характеризуются дистанцией или спутанной близостью, наличием множества скрытых правил, тайн, нарушенным эмоциональным контактом. В работе с проблемами детско-родительских отношений применяются различные формы работы – как индивидуальные, так и групповые, как родителей и детей вместе, так и по отдельности.

3. Преимущество группового метода в работе с детьми и родителями видится в том, что в нем действует принцип «терапия» (therapy (лат.) – помогающий), который означает, что совместная работа оказывает терапевтическое воздействие на самого помогающего (им может быть любой член группы), так как дает ему возможность почувствовать свою полезность для других.

Цель проведенного исследования заключалась в изучении способов применения групповой терапии как метода коррекции созависимости в детско-родительских отношениях. В нем участие 56 созависимых матерей аддиктивных подростков в возрасте от 30 до 65 лет (24 человек – контрольная выборка, 32 – экспериментальная). В контрольную группу вошли матери с более низким уровнем созависимости, чем у участников экспериментальной группы, и отказавшиеся от участия в реабилитации.

Для изучения способов применения групповой терапии как метода коррекции созависимости в детско-родительских отношениях, были использованы такие методы, как тестирование.

Результаты, получаемые при помощи описанных выше методов, подвергались статистической обработке.

В целях изучения психологической коррекции созависимости в детско-родительских отношениях методами групповой терапии, была разработана и апробирована программа занятий для матерей аддиктивных подростков.

Программа основана на синтезе современных подходов к групповой психотерапии, что позволяет родителям изменить отношение к себе и ребенку, помочь им по-другому взглянуть на проблему. Основные цели данной программы:

- обучение навыкам позитивного отношения к себе;
- формирование установки на заботу о себе;
- создание условий для изменения отношения к воспитательному процессу с акцентом на самовоспитание родителей;

- помощь родителям в определении круга проблем, связанных с их ребенком;
- поиск наиболее оптимальных видов и стилей семейных взаимоотношений;
- создание условий для разделения ответственности между родителями и их детьми в рамках актуальной семейной ситуации;
- обучение родителей установлению и поддержанию равноправных взаимоотношений в семье.

На основе анализа литературы по теме созависимости и способах ее преодоления, была составлена программа, включающая 14 занятий 1 раз в неделю, продолжительностью в среднем 1,5 часа по таким темам, как: «Знакомство с феноменом «созависимость», «Мои эмоции и чувства», «Что такое контроль?», «Страхи», «Путь в созависимость», «Мои потребности», «Обида», «Драматический треугольник Карпмана», «Самопомощь и самоподдержка», «Злость», «Негативные ситуации и способы совладания с ними», «Зона ответственности», «Благодарность».

В результате участия в программе, степень созависимости у матерей аддиктивных подростков приблизилась к высоким и средним значениям, то есть они приобрели больше контрзависимых моделей поведения.

Можно предположить, что благодаря участию в групповой терапии, матери аддиктивных подростков в некоторой степени стали больше обращать внимание на себя, на свои желания и потребности, меньше контролировать поведение своих зависимых детей и эмоционально вовлекаться в отношения с ними. Следует отметить, что после участия в групповой терапии, состоящей из 14-ти занятий, не удалось добиться снижения уровня созависимости до уровня ниже среднего, при этом, удалось наметить тенденцию к уменьшению склонности у матерей аддиктивных подростков к тотальному поглощению жизнью их детей. Для полной коррекции уровня созависимости в детско-родительских отношениях и оздоровления этих отношений недостаточно только групповой работы в рамках 14-ти занятий.

Вероятно, участие в программе по групповой психотерапии является одним из эффективных путей преодоления созависимости, при этом, очевидным является то, что изменения в структуре личности созависимого не просто поддаются изменениям, и психотерапевтическую работу с матерями аддиктивных подростков стоит продолжать.

Необходимость использования метода групповой терапии в коррекции созависимых детско-родительских отношений объясняется тем, что наличие созависимости у родственника аддикта является фактором риска для возникновения рецидива.

На основании полученных в ходе результатов исследования, работу по оказанию психологической и психотерапевтической помощи матерям аддиктивных подростков необходимо строить в рамках следующих направлений:

- информирование о таком явлении как «созависимость», развитие представлений об особенностях созависимой личности;
- развитие эмоционального интеллекта, способности различать свои эмоции и чувства, умения выдерживать и переживать в том числе трудно переносимые чувства (обида, злость, страх, вина, тревога);
- формирование более реалистичных представлений об ответственности контроле, о разнице между контролем и преследованием.
- создание условий для развития навыков по принятию и интеграции негативных событий в жизненный опыт созависимых, а не их уходу в отрицание как вид психологической защиты.
- создание условий для развития внимательного отношения к своим потребностям и желаниям;
- развитие представлений и обучение новым ролевым репертуарам, способам взаимодействия в семье и других сферах жизни;
- актуализация собственных желаний и потребностей матерей, обучение внимательному к ним отношению и пониманию их важности в преодолении эмоциональной созависимости;

- развитие более реалистичных представлений о контроле, ответственности.

В ходе изучения проблемы коррекции созависимости в детско-родительских отношениях с использованием метода групповой терапии, разработаны рекомендации по необходимому в работе психодиагностическому инструментарию и программа групповых занятий для родительской группы, состоящей из матерей аддиктивных подростков.

Групповая работа проводится для расширения социальных контактов и круга поддержки матерей, преодоления созависимости, актуализации трудно переживаемых чувств, создания безопасного терапевтического пространства для осознания и обсуждения трудностей воспитания подростка с аддикцией, обучение новым способам взаимодействия в семье и в жизни.

Групповая психотерапия дает возможность обнаружить и принять неизвестные стороны жизни, научиться говорить о беспокоящих переживаниях, научиться выражать свои чувства, получать в безопасной обстановке обратную связь от других людей, принять ответственность за свою жизнь и за ее качество, увидеть как другие люди рассказывают о чем-то, что вызывает у них неловкость, или предпринимают что-то рискованное, приносящее им пользу, что дает возможность поступать также, научиться больше доверять другим людям.

Основная цель такой работы состоит в оказании помощи матерям аддиктивных подростков в ослаблении их эмоциональной созависимости.

Важность групповой терапии обусловлена тем, что семья представляет собой систему, которая являлась средой, поддерживающей проблему зависимости и созависимости.

В группе каждый участник учится принимать и быть принятым, пользоваться доверием, получать поддержку и помощь и самостоятельно оказывать их. Реакции других участников на одного из членов группы могут облегчать разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов вне группы. В поддерживающей и контролируемой обстановке каждый участник

может обучиться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров, что создает определенное ощущение комфортности, которое само по себе является исцеляющим.

Потенциальное преимущество группы – это возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы и переживания. Также в процессе группового взаимодействия происходит принятие ценностей и потребностей других, т.к. в семьях с аддиктивными подростками имеют место серьезные трудности во взаимоотношениях. В этот круг проблем входят такие вопросы, как близость, доверие, свободное выражение своих чувств, умение поддерживать здоровые взаимоотношения, которые помогают каждому члену семьи иметь позитивную самооценку. Наблюдая происходящие в группе взаимодействия, участники идентифицируют себя с другими и осознают собственные неконструктивные паттерны поведения.

Также, в процессе коррекции созависимости у матерей аддиктивных подростков важно проводить обучающие занятия, целью которых является работа с внутрисемейным взаимодействием.

Целями этих занятий могут быть:

- предоставление информации о созависимости и чертах созависимой личности;
- развитие у родителей не пассивной виктимной позиции в связи с образом жизни ребенка, а активной нежертвенной позиции по отношению к сложным жизненным ситуациям;
 - развитие эмоционального интеллекта;
 - обучение навыкам эмоциональной саморегуляции;
 - создание безопасной среды для поиска поддержки и проговаривания своих проблем;
- знакомство с ролями из драматического треугольника Карпмана и обучение новым ролевым репертуарам в жизни и семье;

Продолжительность занятий варьируется от 1 часа до 2,5 часов.

Терапию следует начинать с техник, обсуждений, лекций, направленных на осознание матерей аддиктов у себя созависимости, свое участие в динамике развития аддикции у ребенка и разделение с ним ответственности за то, как обстоят дела в их отношениях, в их семейной системе.

В работу с созависимыми с целью преодоления их созависимости также полезно включать тему научения их новым, эффективным и здоровым поведенческим моделям и использованию их в отношениях с окружающими, что, в свою очередь, приведёт к появлению у них нового опыта решения их задач и получения желаемого, положительно скажется на их психологическом состоянии и поможет изменить к лучшему их отношения с собой, членами семьи и другими людьми.

Основными методами работы в обучающих группах являются:

- Работа в малых группах, в которых выполняются упражнения, происходит обсуждение вопросов, предложенных тренером;
- Мини-лекция для расширения представлений участников группы о каком-либо психологическом явлении. Должна быть краткой, простой, с обратной связью после;
- Использование в ходе занятий ролевых игр, т.е. инсценировок коротких сюжетов на выбранную тему;
- Просмотр тематических видеороликов с последующим обсуждением.

Эффективность психологической помощи созависимым достигается путем реализации комплекса мероприятий, среди которых важное место занимает групповая терапия. Преимуществом группы является наличие возможности получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы и переживания.

Чем выше уровень эмоциональной созависимости демонстрируют матери аддиктивных подростков, тем хуже у них развита способность

опираться на себя, тем сильнее она ориентирована на поиск поддержки во внешней среде.

Более высокому уровню созависимости у матерей подростков, которые лечатся от наркотической зависимости, соответствуют более низкая оценка своих возможностей контролировать свою жизнь, неверие в свои силы, трудности в понимании самого себя. Кроме того, чем выше уровень созависимости, тем ниже уровень аутосимпатии, которая объединяет здесь переживание чувства раздражения по отношению к себе, акцент только на своих недостатках, низкую самооценку и готовность к самообвинению.

Матери аддиктивных подростков с более высоким уровнем созависимости демонстрируют более выраженную склонность отрицать различные фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, внутренние импульсы, различные аспекты реальности.

Чем выше уровень эмоциональной зависимости матери от аддиктивного ребенка, тем чаще она прибегает к жертвенному социально одобряемому поведению, для которого характерна склонность поступать так, чтобы поведение одобрялось со стороны социума. Кроме того, чем выше уровень созависимости, тем сильнее проявляется в поведении установка на беспомощность, жертвенность, оправдание агрессивного, антисоциального поведения другого.

Вероятно, участие в программе по групповой психотерапии является одним из эффективных путей преодоления созависимости, при этом, очевидным является то, что изменения в структуре личности созависимого не просто поддаются изменениям, и психотерапевтическую работу с матерями аддиктивных подростков стоит продолжать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе с аддиктивными подростками на данный момент наметилась тенденция, при которой специалисты, занимающиеся психологической реабилитацией аддиктов, делают акцент на таком важном элементе

реабилитационного процесса, как отношения с матерями. В литературе близких людей зависимых принято называть «созависисимыми».

Установлено, что созависимость представляет собой сложное психологическое явление, которое одновременно включает внутриспсихическую и межличностную динамику. Созависимый человек склонен полностью посвящать свою жизнь другому человеку, при этом он может даже и не осознавать, что он потерял контроль над своей жизнью, и при этом пытается контролировать чужую.

Созависимость имеет несколько компонентов: когнитивный (представлен содержанием мыслей и рефлексией личности); личностный (отношение к себе); эмоциональный (содержание переживаний и основное направление эмоциональных реакций); поведенческий (паттерны и стили поведения личности).

Изучение феномена созависимости важно для построения эффективных программ оказания психологической помощи близким зависимого как компонента его комплексной реабилитации.

Результаты эмпирического исследования дают возможность высказать предположение о том, что матери аддиктивных имеют такие индивидуально-личностные особенности, которые усиливают их созависимое с их аддиктивными детьми поведение.

Таковыми особенностями являются:

— Недостаточно развитая способность опираться на себя, ориентация на поиск поддержки во внешней среде.

— Низкая оценка своих возможностей контролировать свою жизнь, неверие в свои силы, трудности в понимании самого себя, низкий уровень аутосимпатии, которая объединяет здесь переживание чувства раздражения по отношению к себе, акцент только на своих недостатках, низкую самооценку и готовность к самообвинению.

— Склонность отрицать различные фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, внутренние импульсы, различные аспекты реальности.

— Склонность к жертвенному социально одобряемому поведению, для которого характерна склонность поступать так, чтобы поведение одобрялось со стороны социума, развитая установка на беспомощность, жертвенность, оправдание агрессивного, антисоциального поведения другого.

В результате участия в коррекционной программе, степень созависимости у матерей аддиктивных подростков несколько снизилась, то есть они приобрели больше контрзависимых моделей поведения в своем жизненном репертуаре.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что матери аддиктивных приобретают способность больше обращать внимание на себя, на свои желания и потребности, меньше контролировать поведение своих зависимых детей и эмоционально вовлекаться в отношения с ними, а также осознавать те роли, которые они выполняют в семье, в результате чего у матерей появляется возможность перестраивать внутрисемейные отношения. Что, в конечном счете, на наш взгляд, отразится и на перспективах более успешной реабилитации их детей.