

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

Жизнедеятельность современного человека все в большей степени подвержена воздействию стрессогенных ситуаций. Социальная, экономическая и политическая нестабильность современного общества вызывают обоснованную тревогу людей как за свой завтрашний день, так и за будущее своих детей. Зависимость одного члена семьи от психоактивных веществ неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. У членов семьи при этом возникают нарушения, обозначаемые термином созависимость.

Актуальность исследования. В современном обществе проблема созависимого поведения является одной из наиболее острых, поскольку человек начинает терять контроль над происходящими событиями, экономическую и социальную стабильность, переживает переоценку ценностей и разрушение стереотипов. Неуверенность в себе и завтрашнем дне, отсутствие самостоятельности и самодостаточности, навыков установления близких эмоциональных связей, деструктивные жизненные сценарии, нарушение привязанности – все это может порождать созависимые отношения.

В настоящее время в психологической практике имеется недостаточное количество эффективных техник, направленных на преодоление созависимости. Особое значение в связи с этим приобретают исследования, направленные на разработку эффективных средств коррекции созависимого состояния личности, которые носят не узкофункциональный, а общий, личностно-ориентированный характер.

Обозначенная актуальность стала основанием для формирования **темы исследования**: «Стрессоустойчивость лиц, находящихся в созависимых отношениях».

Цель исследования - изучение созависимости, стрессоустойчивости и

копинг-стратегий у лиц, находящихся в неудовлетворительных супружеских отношениях.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- провести теоретический анализ психологических работ, посвященных изучению феномена «созависимость»;
- рассмотреть понятие стрессоустойчивости и копинг-стратегий, их взаимосвязь;
- выявить психологические различия в структуре личности с разным уровнем созависимости;
- провести экспериментальное исследование стрессоустойчивости лиц, находящихся в созависимых отношениях;
- разработать и апробировать систему средств коррекции созависимости в рамках авторской программы личностного роста «Управляй своей жизнью».

База исследования: центр развития «Смайлик».

Объектом нашего исследования выступили супружеские пары (родители детей центра развития), а именно 100 респондентов в возрасте от 23 до 55 лет, находящиеся в созависимых отношениях.

Предметом исследования выступают индивидуально-личностные особенности респондентов при созависимых отношениях и их стрессоустойчивость.

Теоретико-методологическими основами исследования послужили научные работы, посвященные проблеме стрессоустойчивости и созависимости: В.Д. Москаленко, Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриевой, С.Н. Зайцевой, А.Н. Леонтьевой, И.И. Хажилиной, О.А. Шороховой, В.Д. Менделевича, Э. Фромма, Н.Е. Водопьяновой, В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова, С. Хобфолла, М. Фридманп, Р. Розенманп, С. Саймонтона, Д. Гринберга, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, А. Стоуна, М. Пила, Ю. А. Александровского, В. И. Лебедевой, О.А. Конопкиной, В.И. Моросановой,

Р.Р. Сагиевой, Б. Уайнхолда, Б. Гачича, В.Д. Гунько, С. А. Нормана, Т. А. Крюкова и другие.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что проведен научный анализ по проблеме исследования феномена созависимости в супружеских парах, показана деструктивная роль созависимости в личностном развитии и в формировании семейных дисфункций. Указано на специфическую взаимосвязь между психологическими защитами, некоторыми личностными свойствами при созависимости, снижающими адаптивные возможности личности по сравнению с нормой. Созависимость представлена как внутриличностный конфликт, имеющий бессознательный характер. Отмечается, что признаки созависимости (считающиеся критериями диагностики) можно рассматривать как проявления межличностных психологических защит. Указано, что при помощи психотерапевтического воздействия на созависимых возможна коррекция идентичности созависимой личности при помощи разнообразных форм психотерапевтического воздействия.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования позволяют использовать материалы работы при подготовке и реализации психокоррекционных программ по терапии созависимости, при подготовке тематических тренинговых занятий, а также для подготовки научных обзоров.

Разработана программа психологической поддержки лиц, склонных к созависимым отношениям - «Управляй своей жизнью».

Гипотеза: у созависимых респондентов отмечается низкая стрессоустойчивость с повышенной невротизацией по истерическому типу и преобладанием неконструктивных копинг-стратегий таких как: избегание, самообвинение, занижение своих возможностей; в процессе психокоррекционной работы с созависимыми возможны позитивные сдвиги в проявлениях психологической защиты и личностных особенностей.

Методика исследования:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (С. Коухена и Г. Виллиансона);
2. Тест на созависимость (по В.Д. Москаленко);
3. Адаптированный вариант ММРІ, «Мини-мульти» (Ф.Б. Березин и М.П. Мирошников);
4. Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» (Санкт-Петербургская военномедицинская академия);
5. Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Л.И. Вассермана).

Методы исследования:

- теоретические (анализ, синтез и сопоставление отечественной и иностранной психолого-педагогической литературы относительно исследуемой проблематики, моделирование, целеполагание);
- эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам; опрос).

Методы статистически-математической обработки данных. Расчеты выполнены с использованием пакета компьютерных программ «Microsoft Visual Basic 5» и программы STATISTICA (6.0), пакета статистических программ Microsoft Excel XP.

Структура работы. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, тринадцати подпунктов, выводов, заключения, списка использованных источников (всего 90 наименований) и 5 приложений. В тексте работы содержится 4 таблиц и 21 рисунков. Общий объем работы 112 страниц.

Во второй главе приведено эмпирическое исследование на определение у созависимых респондентов уровня стрессоустойчивости, а также выявление неконструктивных копинг-стратегий, преобладающих при данном состоянии.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы практическим путем показать, что личностные ресурсы при созависимом поведении отличаются от таковых у здоровых индивидуумов.

Данный этап магистерской работы заключался в проведении пилотажного исследования, корректировке пакета программы исследования; в сборе, обработке, анализе, описании и интерпретации полученных данных от респондентов; в апробации и обсуждении результатов исследования на научной площадке; в разработке программы тренинга помощи созависимым супружеским парам.

По результатам предварительного тестирования на созависимость мы свели общий итог в диаграмму, которая показывает, что действительно, чуть больше половины испытуемых (51%) предрасположены к созависимому поведению.

В ходе диагностики мы установили, что 20% созависимых и 40% независимых имеют средний уровень самооценки стрессоустойчивости. Они способны противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определенное время, но отпускают критические ситуации: потерю работы, разрыв отношений.

10% созависимых и 45% независимых имеют высокий уровень самооценки стрессоустойчивости, они сохраняют спокойствие при любых обстоятельствах, даже тех, в которых большинство впадёт в панику или, как минимум, испытает душевное смятение. В силу опыта и работы над собой такая личность научилась справляться со стрессом в любой его форме.

10% независимых имеют неадекватно-высокий уровень самооценки стрессоустойчивости. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой зоны комфорта, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает его представления об окружающем мире и себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или

неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

60% созависимых и 5% независимых имеют низкую самооценку стрессоустойчивость, у 25% созависимых она неадекватно-низкая. Рассматриваемый уровень характерен для тревожных личностей с повышенным эмоциональным фоном. Такие люди большинство стрессовых ситуаций воспринимают как несущие угрозу их безопасности и комфорту.

Во вне подобной реакции проявляются в форме беспокойства, психического и физического напряжения, нервозностью. Реактивная тревожность сопровождается нарушением способности к анализу и рефлексии, низкой степенью концентрации внимания.

Человек может вести себя не адекватно: начать плакать, кричать, конфликтовать: эмоции выходят из-под контроля. Переживания происходят по самым незначительным для других людей поводам.

Личность не видит выхода из ситуации, тяжело предпринимает действия для минимизации последствий стресса. Данный уровень самооценки стрессоустойчивости опасен возникновением различных психосоматических заболеваний.

В ходе эмпирического исследования нами было выявлено, что для созависимых, в отличие от независимых лиц, более характерны истерические, паранояльные, психастенические тенденции в поведении, депрессивность, ипохондрия и гипотония. Также у созависимых преобладает внешний локус контроля и неадекватная самооценка с тенденцией к низкой.

Статистический анализ показал, что существуют достоверные различия между созависимыми и независимыми лицами в выраженности ипохондрии ($\chi^2=1,720$, $p \geq 0,05$), истерии ($\chi^2=3,66$, $p \geq 0,01$), паранояльности ($\chi^2=2,28$, $p=0,05$), психастении ($\chi^2=2,51$, $p \geq 0,01$), экстернальности и интернальности ($\chi^2=1,97$, $p \geq 0,05$), неадекватно-высокой ($\chi^2=1,72$, $p \geq 0,05$), высокой ($\chi^2=2,93$, $p \geq 0,01$), низкой ($\chi^2=2,9$, $p \geq 0,01$) и неадекватно-низкой

стрессоустойчивости ($\eta=3,31$, $p\geq 0,01$), адекватностью стрессоустойчивости в целом ($\eta=4,02$, $p\geq 0,01$).

По данным корреляционного анализа мы выделили следующие личностные особенности созависимых лиц:

1. Высокая склонность к истерии, выражающаяся в стремлении привлечь к себе внимание, притворстве беспомощными. В связи с этим алкоголизм или наркомания ребенка, это повод, чтобы их жалели, сочувствовали им, опекали их.

2. Высокая склонность созависимых к паранойяльным тенденциям в поведении, характеризующими их как односторонних, с низкой лабильностью в мышлении в высоком стремлении защищать свои ценности и убеждения. Для них ценен брак семья, и они, не смотря на алкоголизм и наркоманию детей стремятся сохранить позитивное мнение о них.

3. Выраженная психастения, со свойственной ей высокой тревожностью, нерешительностью, неуверенностью.

4. Высокая степень ипохондрии у созависимых лиц, характеризующаяся низкой активностью, доверчивостью, адаптивностью.

5. Преобладание ориентации на внешнюю оценку и стремление данных лиц ей соответствовать.

6. Низкая стрессоустойчивость, при которой созависимые лица не способны выдерживать напряжение из-за давления обстоятельств, и даже малейшие неприятности доставляют дискомфорт. На эмоциях порою и не слишком серьезная проблема вызывает сильную встряску всего организма.

Результаты качественного и количественного анализа показали, что уровень развития личностного потенциала испытуемых экспериментальной группы – то есть в группе лиц с созависимостью оказался невысоким, в отличие от контрольной группы, где уровень НПУ отличался устойчивостью и высоким уровнем сформированности.

По результатам опросника «Способы совладающего поведения» мы сделали вывод о том, что исследуемые лица в достаточной мере используют каждую копинг-стратегию. На основе этого мы подвели следующий итог:

1. Испытуемые контрольной группы так же, как и экспериментальной группы, отдают своё предпочтение стратегии - планирование решения проблемы. Это может вызвать чрезмерную рациональность, недостаточную эмоциональность, интуитивность и спонтанность в поступках.

2. У испытуемых экспериментальной группы выражено предпочтение такой копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки. Это может обусловить формирование зависимой позиции или излишних ожиданий по отношению к окружающим.

3. Испытуемые для преодоления трудностей нередко используют стратегию самоконтроля, что может создать затруднения в проявлении эмоций, желаний и мотивов в связи с трудным положением.

4. Нередко испытуемые контрольной группы используют стратегию избегания. Это может оказать влияние на решение проблемы и привести к вероятности накопления трудностей.

5. Реже всего исследуемые лица используют стратегию конфронтации. С одной стороны, это позволяет активно противостоять проблемам и стрессогенному воздействию. С другой, - приводит к недостаточной целенаправленности и рациональной обоснованности поведения в проблемной ситуации.

Установлено, что защитный комплекс лиц с проблемами созависимости характеризуется неустойчивостью с попеременным преобладанием психологических защитных стилей «невротического» и «психопатического» типов.

Таким образом была подтверждена гипотеза исследования – у созависимых респондентов отмечается низкая стрессоустойчивость с повышенной невротизацией по истерическому типу и преобладанием неконструктивных копинг-стратегий таких как: избегание, самообвинение,

занижение своих возможностей; в процессе психокоррекционной работы с созависимыми возможны позитивные сдвиги в проявлениях психологической защиты и личностных особенностей.

Проведенная диагностическая работа послужила основанием для осуществления формирующего этапа опытно-экспериментальной работы по формированию стрессоустойчивости у лиц, находящихся в созависимых отношениях.

В рамках настоящей работы нами была разработана программа «Управляй своей жизнью», цели которой формулируются в зависимости от подхода того или иного исследователя к самому явлению:

1. Повышение способности отдельных её участников осознавать ситуацию созависимых отношений.
2. Самосовершенствование личности.
3. Подчеркивание значения аутентичности в межличностных взаимоотношениях.
4. Выявление и демонстрация модели возможных отношений, построенных на сотрудничестве.
5. Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

В результате психокоррекционной работы с созависимыми респондентами мы установили, что происходит снижение уровня общей тревожности, стабилизации эмоционального состояния; отмечается улучшение межличностного взаимодействия, снижение подозрительности, враждебности, отражается наличие способности к осознанию и использованию личностных ресурсов, гармонизации отношений и самооценки.

Представленная программа психологической помощи созависимым лицам доказала свою эффективность на начальном этапе ее реализации. В

дальнейшем предполагается продолжение психокоррекционной работы в амбулаторных условиях (индивидуальное консультирование, группы встреч).

В заключении отражены выводы, полученные во время эмпирического исследования.