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

Кафедра Общей и консультативной психологии

наименование кафедры

Специфичность адаптационных стратегий созависимых личностей

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

в ситуации профессионального выгорания

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 264 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультет психологии

наименование факультета, института, колледжа

Грицынин Николай Иванович

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

К.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.М. Орлова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение

Выбор темы исследования продиктован **актуальностью** созависимости в современной психологической науке. Об интересе к ней со стороны теоретиков говорит то, что за последние десять лет возросло кратно количество публикуемых по данной проблеме научных статей. О важности для практиков частота типичных для созависимых лиц запросов клиентов. В популярной психологии созависимость, а так же косвенно связанные с нею личные границы и абьюзивные отношения, стали широко известными, интересующими публику категориями. А многие специалисты и вовсе считают что созависимость это черта присущая большинству представителей современного общества. Об этом ещё в 80-е годы писали посвятившие немало трудов созависимости американцы Берри и Джерей Уайнхолды и о том же, сегодня, говорит один из главных исследователей такового феномена в нашей стране Н.Г. Артемцева.

Объект исследования: созависимые личности в ситуации профессионального выгорания.

Предмет исследования: адаптационные стратегии созависимых личностей в ситуации профессионального выгорания.

Цель исследования: изучение специфичности адаптационных стратегий созависимых личностей в ситуации профессионального выгорания.

Гипотеза исследования: состоит в предположении что в ситуациях профессионального выгорания созависимые личности имеют специфичность адаптационных стратегий.

Теоретико-методологическая основа исследования: положения подходов к изучению созависимости (Н.Г. Артёмцева, М. Битти, О.А. Шорохова, В.Д. Москаленко, Е.А. Савина, Ц.П. Короленко, М. Балинт и др.), положения подходов к изучению адаптации (Х. Хартманн, А. Адлер, Г. Спенсер, Б.Г. Ананьев, М.В. Ромм, А.А. Реан, Н.Н. Мельникова и др.) и

положения подходов к изучению профессионального выгорания (Г.Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, Н.В. Гришина, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Г. Селье, Г. Нортон и др.).

Методы и методики исследования: анализ теоретической литературы, психодиагностические методы, метод математической статистики (корреляционный анализ, регрессионный анализ, сравнение средних по Т-критерию).

Психодиагностическое тестирование было реализовано с помощью следующих методик:

1. "Шкала созависимости Уайнхолд" (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд).
2. "Опросник профессионального выгорания Маслач" (К. Маслач, С. Джексон).
3. "Способы совладающего поведения" (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Для обработки результатов использовалась математико-статистическая программа SPSS Statistics.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

- Изучение теоретических источников посвящённых созависимости, адаптации и профессиональному выгоранию.
- Подбор подходящих методов и методик исследования.
- Проведение количественного исследования адаптационных стратегий созависимых личностей в ситуации профессионального выгорания.
- Анализ результатов и выводы.

Теоретическая значимость исследования. В ходе осуществлённого исследования определены и описаны основные подходы к изучению созависимости, психологической адаптации и профессионального выгорания. Полученные результаты расширяют теоретические представления об особенностях адаптации созависимых личностей в ситуации профессионального выгорания.

Практическая значимость исследования. Полученные посредством проведённого исследования результаты можно использовать на индивидуальном уровне для профилактики профессионального выгорания у созависимых личностей и помощи им в выборе подходящего для них способа адаптации к профессиональной среде, а также на уровне организации для выбора подходящих под должности кандидатов, формирования сплочённого трудоспособного коллектива и профилактики выгорания в масштабах компании.

Обоснование достоверности полученных результатов обеспечивалось опорой на разработанную теоретико-методологическую базу исследования, подбором психодиагностических средств, адекватных решаемым задачам, использованием статистическо-математической проверкой полученных эмпирических данных.

Научная новизна исследования состоит в изучении мало исследованной, но с разных точек зрения значимой специфики адаптации созависимых личностей к ситуациям профессионального выгорания.

Результаты исследования были частично опубликованы в статье "Плюрализм взглядов на созависимость" в сборнике материалов XV ежегодной научно-практической конференции молодых учёных факультета психологии "Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент".

Структура магистерской диссертации состоит из введения, двух глав: теоретической и практической, заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание работы

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

В первой главе в ходе осуществлённого теоретического исследования были рассмотрены понятия созависимости, адаптации и профессионального выгорания. В контексте анализа феномена созависимости были изучены формирование таковой дефиниции, её популяризация и разные трактовки, включая восприятие созависимости как психологического состояния, медицинской болезни, специфического поведения, особого подхода к выстраиванию отношений или устойчивого набора смыслов и ценностей. Кроме того рассмотрены взгляды на созависимость таких общепринятых психологических направлений как психоанализ, транзактный анализ, теория семейных систем, экзистенциальная психология, гештальт и коммуникативный подход. Приведены факторы её формирования в лице длительных отношений с аддиктом, располагающего к ней воспитания, дисфункциональных семейных условий, особенностей генотипа и культурно-исторического контекста. А так же приведены результаты исследований созависимых личностей российскими учёными, способствующие пониманию отдельных черт таковых личностей и формированию их общего психологического портрета в целом.

В контексте исследования теоретического материала посвящённого адаптации была проанализирована история её изучения на допсихологическом уровне философии и биологии. Рассмотрены трактовки адаптации характерные для разных направлений науки об обществе и о душе. Изучены адаптивные стороны механизмов психологических защит, принципы ассимиляции и аккомодации, когнитивного диссонанса и консонанса, а так же такие понятия как потенциал личности к адаптации или гомеостаз. Приведены способы классификации адаптации на аллопластическую и аутопластическую, статичную и динамическую, первичную или вторичную. Проанализирован вклад в изучение адаптации ряда отечественных специалистов, включая Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева, М.В. Ромма, А.А. Реанна и Н.Н. Мельникову. Рассмотрены их представления о направлениях, факторах, этапах и стратегиях адаптационного процесса.

Говоря об анализе профессионального выгорания было рассмотрено понимание такого феномена ведущими специалистами. Рассмотрен биологический стресс как ключевой фактор и, в то же время, не менее значимый компонент выгорания. Так же отмечены другие важные факторы, в частности работа в сфере человек-человек, разница меж ожиданием и реальностью профессиональной деятельности, индивидуальная ригидность, завышенные требования, высокая конфликтность внутри коллектива. Изучены различные компоненты и обобщающие комплексные модели профессионального выгорания. Приведены этапы развития профессионального выгорания как прогрессирующего явления. Исследованы его симптомы, последствия и уровень распространённости в нашей стране.

Во второй главе проведено исследование специфичности адаптационных стратегий созависимых личностей в ситуации профессионального выгорания. В ходе которого с помощью подобранных под его цели психодиагностических методик протестированы респонденты. Благодаря этому среди них были выявлены созависимые личности в ситуации профессионального выгорания, созависимые личности без выгорания и независимые респонденты. Показатели выраженности адаптационных стратегий созависимых личностей с профессиональным выгоранием были исследованы с помощью методов сравнительного и математико-статистического анализа. Кроме того был проведён анализ корреляции между показателями созависимости и выгорания, а также анализ распределения показателя созависимости по половому признаку.

Выводы по результатам эмпирического исследования

В результате сопоставления данных по Шкале созависимости Уайнхолд установлено что созависимость у респондентов обоих палов выражена на схожем уровне. Сопоставление уровня профессионального выгорания среди созависимых и не созависимых респондентов позволило

сделать вывод о характерности выгорания для созависимых личностей.

В ходе корреляционного анализа который был проведён между шкалами методик Шкала созависимости Уайнхолд и Опросник профессионального выгорания Маслач была выявлена значимая корреляция между степенью созависимости и уровнем показателей истощения, мотивации, а так же общим индексом выгорания. Благодаря этому сделан вывод о взаимосвязи степени созависимости и уровня профессионального выгорания.

С помощью сравнительного анализа результатов распределения показателей по восьми шкалам методики Опросник способов совладания были обнаружены и интерпретированы особенности адаптационных стратегий созависимых личностей в ситуации профессионального выгорания в сравнении созависимыми личностями без выгорания и несозависимыми людьми:

1) Большая чем у других респондентов склонность к стратегии конфронтации. Интерпретируя обозначенное различие можно сказать что созависимым личностям более свойственна импульсивность и менее характерны высоко развитые навыки социального взаимодействия. При этом различие в распределении показателя данной адаптационной стратегии между созависимыми людьми с выгоранием и без него позволило предположить что склонность к конфронтации повышает шанс профессионального выгорания у созависимых личностей. Эта гипотеза в дальнейшем была подтверждена посредством регрессионного анализа.

2) Большая чем у других склонность к стратегии дистанцирования, особенно по сравнению с несозависимыми респондентами. Такая разница говорит о том, что созависимые личности, как в ситуации профессионального выгорания, так и вне её, более расположены к интеллектуальному обесцениваю трудностей и эмоциональному отстранению от окружающих, что в такой степени выраженности может приводить к выбору пассивных копинг-стратегий и деперсонализации в коллективе.

3) Меньшая выраженность стратегии поиск поддержки. Это свидетельствует о том, что созависимые личности в ситуации выгорания менее склонны просить об эмоциональной, информационной и действенной помощи окружающих. Что может быть объяснено теми сложностями и страхами, которые они испытывают в отношениях с ними, а так же повышенной частотой применения стратегий дистанцирования и избегания о чём, в частности, свидетельствует данное исследование.

4) Большая выраженность стратегии принятия ответственности, особенно в сравнении с независимыми участниками исследования. Что может говорить не столько о большем понимании созависимыми личностями с профессиональным выгоранием своей роли в возникновении и решении имеющихся проблем, сколько о склонности к чрезмерной, дезадаптивной, самокритике у этих людей. А также о характерной по мнению многих авторов черте созависимых личностей брать на себя ответственность за других.

5) Очень высокий показатель стратегии бегства-избегания в сравнении с остальными группами респондентов. Что характеризует их как людей особенно склонных к мало активным и часто дезадаптивным способам совладания - физическому избеганию, отрицанию проблем, уходу в фантазии, химическому способу регуляции настроения и социальной экзальтации. Причинами высокой степени выраженности этой стратегии могут служить меньшие навыки социального взаимодействия и больший уровень стресса от одного у созависимых личностей, к которым, в случае профессионального выгорания, добавляются повышенное эмоциональное истощение, подталкивающие их к особенно частому применению избегания.

6) Ниже показатель стратегии планирования решения, особенно по сравнению с независимыми респондентами. Что свидетельствует о меньшей склонности созависимых лиц с выгоранием осознанно подходить к своим действиям. Такую разницу в результатах по одной из наиболее адаптивных стратегий можно интерпретировать в контексте большей импульсивности созависимых лиц, которая подталкивает их к сиюминутным

решениям и осложняет планирование на долгий срок. Кроме того есть смысл учитывать нейробиологический компонент предполагая что у созависимых, особенно с выгоранием, на фоне свойственного им стресса менее активно работает дорсолатеральный участок префронтальной коры, который, по мнению нейробиологов, тесно связан с ключевыми для данной стратегии функциями планирования будущего и принятия решений.

7) Низкие показатели по стратегии положительной переоценки. Что характеризует созависимых с выгоранием как людей, которым сложно переоценивать проблемы в более положительном, вызывающем меньше волнения и мотивирующем к большей активности ключе. Причинами этих отличий могут быть индивидуальные установки, ригидность, социальная экзальтация и высокий уровень стресса созависимых и выгоревших респондентов. Разница выраженности данного показателя у выгоревших и не выгоревших созависимых личностей также подтолкнула к проверенной дальше гипотезе о влиянии положительной переоценки на уровень их профессионального выгорания.

Благодаря сравнению по Т-критерию Стьюдента результатов выше названной методики были выявлены подтверждающие выводы сравнительного анализа значимые различия между созависимыми с выгоранием и несозависимыми респондентами по пяти шкалам - дистанцированию, принятию ответственности, избеганию, планированию решения и положительной переоценке. А так же значимые различия между созависимыми с выгоранием и созависимыми без него по двум - избеганию и положительной переоценке.

При помощи регрессионного анализа удалось выявить значимое влияние степени выраженности трёх адаптационных стратегий из методики Опросник способов совладания на степень общего профессионального выгорания у созависимых респондентов. Согласно его результатам предикторами изменений последнего являются стратегии конфронтации, избегания и положительной переоценки.

Заключение

В заключении работы сделан вывод о том, что проведённое исследование достигло своей цели и решило поставленные перед ним задачи. В процессе его выполнения были изучены теоретические материалы посвящённые созависимости, адаптации и профессиональному выгоранию, сформированы цели и гипотезы работы, спланировано и осуществлено практическое исследование, проинтерпретированы его итоги и сформулированы выводы. Результаты полученные в ходе теоретического исследования нашли своё отражение в эмпирических результатах и выявленных с помощью математико-статистических методов значимых различиях. Таким образом поставленная гипотеза полностью подтвердилась.

Значимость работы определяется её актуальностью и потенциальной практической пользой. Полученные посредством проведённого исследования результаты можно использовать на индивидуальном уровне для профилактики профессионального выгорания у созависимых личностей и помощи им в выборе подходящего для них способа адаптации к профессиональной среде, а также на уровне организации для выбора подходящих под должности кандидатов, формирования сплочённого трудоспособного коллектива и профилактики выгорания в масштабах компании.

Результаты данной научно-исследовательской работы были опубликованы в статье Грицынина Н.И. "Плюрализм взглядов на созависимость" в сборнике материалов XV ежегодной научно-практической конференции молодых учёных факультета психологии "Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент". (21 февраля 2025 г., Саратов).