

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

**ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ
У ЛИЦ СО СКЛОННОСТЬЮ К КОНТРОЛЮ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ
ПАРТНЁРА В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ: ПОЗИТИВНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПОДХОД**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 2 курса 251 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Масленниковой Елены Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

д-р психол. наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

общей и консультативной
психологии, д-р психол. наук,
доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение

Близкие отношения, как вид интимных межличностных отношений, предполагают тесную взаимосвязь, где партнеры, оказывая друг на друга как прямое, так и косвенное влияние, испытывают определенный спектр эмоций и чувств. В ранее проведенном нами исследовании особенностей проявления любви и агрессии у лиц со склонностью к контролю за поведением близкого человека были выявлены значимые корреляции данного феномена с раздражением, агрессией, обидой, подозрительностью, негативизмом и враждебностью. Также отмечалась болезненная маниакальная форма эмоциональной привязанности, когда человек стремится обладать властью над личностью партнера. Всё это сказывается на психологическом здоровье контролирующей личности, провоцируя риски возникновения психоэмоциональных нарушений, что обуславливает **актуальность** выбранной темы.

Разработка программы профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях осуществлялась в рамках позитивно-консультативного подхода с опорой на основные методологические принципы позитивного психологического консультирования. Программа направлена на снижение рисков возникновения различных психоэмоциональных нарушений в психологическом здоровье лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях из-за негативных переживаний относительно проблем со своим партнером.

Проблема исследования. Психологическое здоровье личности в современном мире подвержено влиянию множества разрушающих факторов, в том числе негативных переживаний, вызываемых проявлением склонности к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Цель исследования: разработка тренинговой программы профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Задачи:

- 1) Описание теоретико-методологических оснований разработки позитивного психологического тренинга профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.
- 2) Разработка программы тренинга профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.
- 3) Проведение тренинга.
- 4) Проведение анализа различий.
- 5) Интерпретация полученных результатов и написание выводов.

Предмет: динамика проявления склонности к контролю за поведением партнера в романтических отношениях и сопутствующих личностных свойств в ходе профилактической тренинговой программы.

Объект: склонность к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Гипотезы исследования:

Общая гипотеза: разработанный профилактический тренинг способствует снижению рисков возникновения психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Частная гипотеза 1: для лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях свойственны снижение фона эмоционального настроения, обидчивость, дефицитарный эмоциональный ролевой репертуар и построение самореализации через самореализацию партнера как объекта своей эмоциональной привязанности.

Частная гипотеза 2: разработанный авторский профилактический тренинг способствует улучшению эмоционального состояния, возрастанию субъективного благополучия, повышению показателей эмоциональной экологичности личности, уменьшению обидчивости и снижению склонности к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Выборка: 17 человек со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях в возрасте от 19 до 28 лет; 15 из них состоят в незаконных романтических отношениях и 2 – в супружеских отношениях; 14 женщин и 3-е мужчин. Из них 7 человек вошли в экспериментальную группу, 10 – в контрольную группу.

Методы исследования:

1. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.
2. Тест эмоциональной экологичности личности.
3. Шкала «Обида» из опросника уровня агрессивности Басса – Дарки.
4. Шкала «Любовь-одержимость» из опросника «Психологические типы любви» (С.В. Фролова).
5. Шкала «Склонность к контролю за поведением близкого человека».

Научная новизна исследовательской работы заключается в создании позитивного психологического тренинга профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении теоретических представлений о роли позитивного психологического тренинга в жизни лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Практическая значимость состоит в возможности применения разработанного тренинга в профилактических целях среди лиц, склонных к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Теоретико-методологическими основаниями послужили работы С.В. Фроловой, А.А. Гостева, Ф.Е. Василюка, В.Н. Мясищева, Д.А. Леонтьева, Н. Линде, Я.Л. Морено, Н. Пезешкиана, В.А. Ананьева, Е.П. Ильина, А.И. Копытина, Ф.В. Бассина, В.К. Вилюнаса.

Объем и структура магистерской диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы.

Результаты исследования апробированы на конференциях и опубликованы в сборниках:

1. Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии. Саратов: Амирит. 2024. 202 с.

Статья: «Профилактика психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением близкого человека» (Масленникова Е.С., Фролова С.В.).

2. В печати по материалам XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент».

Статья: «Разработка тренинга профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях» (Масленникова Е.С., Фролова С.В.).

Основное содержание работы

В первой главе приводится описание теоретико-методологических оснований разработки программы профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Психологическая профилактика, как вид психологической помощи, направлена на сохранение психологического здоровья личности, а также его

укрепление с целью препятствия возникновению различных отклонений и предотвращения как личностной, так и социальной дезадаптации. Склонность к контролю за поведением партнера в романтических отношениях является разрушающим фактором, она негативно сказывается на психологическом здоровье имеющих ее лиц. Люди с такой склонностью стремятся обладать обширной информацией о своем партнере, его планах, местоположении – им всегда необходимо быть в курсе всех дел второй половинки. Такие лица часто тревожатся, испытывают обиду, ревность и проявляют подозрительность в адрес своего партнера. Для пресечения возникновения нарушений в эмоциональной сфере данной группы лиц в рамках позитивного психологического консультирования была осуществлена разработка профилактической программы, предполагающей три серии авторского психологического тренинга.

Позитивное психологическое консультирование – это новая творческая модель психологического консультирования, фокусирующая внимание не столько на коррекционных, сколько на развивающих и профилактических задачах оптимизации и преобразования личностных ресурсов для преодоления нормативных трудностей, достижения значимых жизненных целей, реализации сокровенных ценностей и роста субъективного благополучия. Работа в ключе позитивного психологического консультирования в нашем исследовании является крайне подходящим и целесообразным решением. Лица с подобной склонностью нуждаются не в коррекции, а в духовном наполнении себя, поиске новых смыслов, гармонизации эмоционального состояния. Для такой внутренней работы требуется актуализация личностных ресурсов, чему как раз-таки и служат основные задачи ППК.

Во второй главе приводится описание эмпирической части исследования.

Для данного магистерского исследования были организованы две группы людей – экспериментальная группа в количестве семи человек и контрольная группа в составе десяти человек. До и после прохождения

тренинга необходимым условием явилось выполнение входного и выходного тестирования. Контрольная группа, соответственно, участие в тренинге не принимала, но проходила тестирование.

Для сбора данных мы использовали Яндекс Форму. Анализ различий проводили с помощью *t-критерия* Стьюдента. Для обработки данных были задействованы программы SPSS Statistics и JASP.

В сумме было проведено четыре замера:

- 1) экспериментальной группы между собой до и после прохождения тренинга;
- 2) контрольной группы между собой до и после прохождения тренинга;
- 3) экспериментальной и контрольной группы между собой до прохождения тренинга;
- 4) экспериментальной и контрольной группы между собой после прохождения тренинга.

Анализируя результаты экспериментальной группы между собой до и после прохождения тренинга, мы видим, что различия по всем шкалам получились значимыми. Если рассмотреть результаты по отдельным шкалам методик, то можно заметить, как улучшилось эмоциональное состояние лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях, проходивших тренинг (шкалы: «Психическая активация» $p < 0.001$, «Эмоциональный тонус» $p < 0.005$, «Напряжение» $p < 0.001$, «Напряженность и чувствительность» < 0.001 , «Изменения настроения» $p < 0.012$). Также мы наблюдаем изменения в показателях по шкале «Обида» ($p < 0.002$), а именно – ее снижение у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях, проходивших тренинг. Тренинг также поспособствовал возрастанию субъективного благополучия ($p < 0.001$).

Изменения произошли и по шкалам эмоциональной экологичности личности: Эмпатийная экологичность ($p < 0.006$), Экологичность в проявлении интереса к чувствам другого человека ($p < 0.002$), Эмоциональное принятие

другого ($p < 0.001$), Экологичное доверие чувствам другого ($p < .001$), Готовность предоставления свободы другому человеку в генерировании чувств и формы их переживания ($p < .001$), Экспрессивная эмоциональная экологичность ($p < 0.007$), Экологичный локус контроля эмоций ($p < 0.004$), Экологичная нейтрализация негативных эмоций другого ($p < 0.011$). Тренинг позволил развить способности принятия чувств партнера по общению, понимания их уникальности и важности, способности верить в истинность этих чувств, готовности и возможности учитывать расположенность и желание другого человека делиться своими чувствами в текущей ситуации, способности регулировать выражение собственных чувств, а также способности принимать на себя ответственность за испытываемые чувства.

Одним из главных достижений данного тренинга является снижение склонности к контролю за поведением партнера в романтических отношениях ($p < 0.001$).

На основе этого можно сделать вывод о том, что частная гипотеза 2: «Разработанный авторский профилактический тренинг способствует улучшению эмоционального состояния, возрастанию субъективного благополучия, повышению показателей эмоциональной экологичности личности, уменьшению обидчивости и снижению склонности к контролю за поведением партнера в романтических отношениях» - доказана.

Анализируя результаты контрольной группы между собой до и после прохождения тренинга, мы видим отсутствие значимого различия, что свидетельствует об эффективности проведенного тренинга, при прохождении которого экспериментальная группа приобрела значимые изменения.

Сравнивая между собой экспериментальную и контрольную группу до прохождения тренинга, мы не видим значимых различий. Измеряя экспериментальную и контрольную группу после прохождения тренинга, мы наблюдаем практически полное различие в показателях по проходимым опросникам, что позволяет говорить о положительной тенденции в

изменениях у экспериментальной группы и, как следствие, высокой эффективности данного психологического тренинга.

Важно также учитывать результаты прошлого исследования по изучению склонности к контролю за поведением близкого человека, которая имеет значимые корреляции с любовью-одержимостью. Последняя характеризуется сильной зависимостью от объекта влечения и привязанностью к нему. Лицам со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях присуща эмоциональная зависимость от своего партнера, они буквально живут им, забывая про собственные интересы, увлечения, друзей и т.д. Как правило, подобное поведение психологически истощает, личность с такой склонностью начинает испытывать раздражение, обиду, негативизм, подозрительность, враждебность и агрессивность. Тренинг профилактики психоэмоциональных нарушений как раз-таки был призван предупредить подобные нарушения у таких лиц и поспособствовать гармонизации их эмоционального состояния.

Проведя анализ различий, в экспериментальной группе было выявлено изменение по шкале Любовь-одержимость ($p < 0.009$). Как мы уже отметили ранее, у данной группы лиц также наблюдались изменения эмоционального состояния и уровня субъективного благополучия в лучшую сторону. Тренинг позволил участникам заглянуть в свой внутренний мир, увидеть тонкости своих чувств и специфику образа мыслей.

По завершении тренинга участники дали обратную связь, выразив особые впечатления от последней тренинговой сессии под названием «Принятие эмоциональной роли любящего», которая, по их словам, позволила гармонизировать внутреннее эмоциональное состояние и более экологично выстроить отношения со своим партнером. Это объясняется тем, что, принимая на себя новую психологическую роль (в данном случае роль любящего) личность выстраивает новую модель поведения.

Таким образом, частная гипотеза 1: «Для лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях свойственны

снижение фона эмоционального настроения, обидчивость, дефицитарный эмоциональный ролевой репертуар и построение самореализации через самореализацию партнера как объекта своей эмоциональной привязанности» - подтверждена.

Заметим, что такие шкалы, как «Признаки, сопровождающие основную психотическую симптоматику» ($p < 0.037$) и «Самооценка здоровья» ($p < 0.012$) также подверглись изменениям (по словам участников тренинга в лучшую сторону). Вспомним описание теоретико-методологической части данного магистерского исследования, в которой мы упомянули о том, что негативные эмоциональные состояния отрицательно сказываются на функционировании организма в целом. По результатам анализа различий понятно, что, поспособствовав улучшению эмоционального состояния участников тренинга, у них возрос уровень физического благополучия.

Таким образом, тренинг профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях является качественным инструментом в работе с такими лицами и способствует снижению рисков возникновения у них психоэмоциональных нарушений. Общая гипотеза: «Разработанный профилактический тренинг способствует снижению рисков возникновения психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях» – доказана.

Заключение

Проведенное нами исследование позволило достичь выдвинутой цели – разработать трениговую программу профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях. Также нам удалось решить поставленные задачи: описать теоретико-методологические основания разработки позитивного психологического тренинга профилактики психоэмоциональных нарушений у

лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях, разработать программу тренинга, провести тренинг, осуществить анализ различий, проинтерпретировать полученные результаты и написать выводы.

Все гипотезы исследования были доказаны:

Общая гипотеза: разработанный профилактический тренинг способствует снижению рисков возникновения психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Частная гипотеза 1: для лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях свойственны снижение фона эмоционального настроения, обидчивость, дефицитарный эмоциональный ролевой репертуар и построение самореализации через самореализацию партнера как объекта своей эмоциональной привязанности.

Частная гипотеза 2: разработанный авторский профилактический тренинг способствует улучшению эмоционального состояния, возрастанию субъективного благополучия, повышению показателей эмоциональной экологичности личности, уменьшению обидчивости и снижению склонности к контролю за поведением партнера в романтических отношениях.

Разработанный нами тренинг поспособствовал улучшению эмоционального состояния лиц со склонностью к контролю за поведением партнера по романтическим отношениям, снижению напряженности, увеличению субъективного благополучия, снижению обидчивости, снижению склонности к контролю за поведением партнера по романтическим отношениям, повышению показателей эмоциональной экологичности личности (развитию способности принятия чувств партнера по общению, понимания их уникальности и важности, способности верить в истинность этих чувств, готовности и возможности учитывать расположенность и желание другого человека делиться своими чувствами в текущей ситуации,

способности регулировать выражение собственных чувств, а также способности принимать на себя ответственность за испытываемые чувства).

Разработка программы профилактики психоэмоциональных нарушений у лиц со склонностью к контролю за поведением партнера в романтических отношениях осуществлялась в рамках позитивно-консультативного подхода. Программа была призвана профилактировать возникновение таких нарушений в психологическом здоровье данной группы лиц, с чем успешно справилась.

Проведенное эмпирическое исследование показало хорошую результативность, но, как и любое другое исследование по изучению нового феномена и его взаимодействию со сторонами личности, не является исчерпывающим, что расширяет поле для дальнейших исследований, которые также должны проводиться на базе позитивно-консультативного подхода – качественно новой творческой модели психологического консультирования с постоянно развивающейся системой методов быстрой и эффективной актуализации и преобразования личностных ресурсов достижения значимых жизненных целей и совладания с возникающими на этом пути сложностями.