

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Изучение психологических особенностей созависимых лиц в супружеских
отношениях

Обучающийся

О.В. Морозова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук., Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретическое исследование психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях	10
1.1 Понятие созависимости в психологических исследованиях	10
1.2 Психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях.....	16
1.3 Психологическая коррекция созависимого поведения в супружеских отношениях.....	22
Глава 2 Эмпирическое исследование психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.....	29
2.1 Диагностика психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.....	29
2.2 Разработка и реализация программы психологической коррекции созависимых отношений в браке.....	58
2.3 Результаты динамики психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.....	70
Заключение	98
Список используемой литературы	100
Приложение А План индивидуальной работы по коррекции созависимых отношений мужчин и женщин в браке.....	103

Введение

В настоящее время напряженное пространство внутри семей выступает частой причиной заболеваний, тормозящих развитие всех сфер в социуме. Созависимость в семьях провоцирует устойчивую скованность партнеров и постоянное волнение, что выступает прямой причиной стресса.

Созависимость человека провоцирует не только его отстранение от собственного состояния, пренебрежение своими желаниями и личными смыслами, но и инспирирует неблагоприятное выстраивание семейного пространства, трансформирует социальное поведение. Это идет вразрез потребности социума в стабильных и автономных людях, созидających здоровые семейные связи. Такой факт указывает на остроту проблемы созависимости, как условия, разрушающего независимость и уникальность личности.

Роберт Сабби определяет созависимость как «эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате подверженности длительному стрессу и использования набора подавляющих правил – правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личные и межличностные проблемы» [33].

Созависимость в супружеских отношениях устойчиво остается не только насущной, но и острой темой, это объясняется масштабным распространением данного психологического феномена в жизни многих людей.

Созависимость значительно трансформирует психологическое здоровье человека, разрушительно сказывается на физическом состоянии. У лиц в созависимых отношениях постоянно стресс, чувство тревоги, эмоциональная нестабильность. Такое состояние усиливает серьезные заболевания, ухудшает ресурсное состояние личности.

Возрастающая востребованность психологической работы над созависимостью супружеских отношений объясняется не только

дестабилизацией здоровья, но и постоянством положительного результата данного направления работы с семьями.

В российской и зарубежной науке и практике накоплено значительное количество исследований по проблеме созависимых лиц в супружеских отношениях. Но центральной и при этом неохваченной остается практическая сторона исследования, позволяющая психологу оперировать апробированной методологией выстраивания эмоционально-благоприятного пространства супружеских пар в логике конкретных принципов, через учет психологических особенностей лиц в созависимых отношениях.

Теоретическим обоснованием проблемы выступают фундаментальные исследования психологического феномена созависимости Н.Г. Артемцевой [1], Е.В. Емельяновой [5], Л.В. Мазуровой [11], С.А. Малкиной [12], Н.Е. Петровой [16], Е.М. Ракловой [19]. Описаны психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях в исследованиях Л.И. Винникова [3], В.Д. Москаленко [13], В.А. Фаизовой [24], В.В. Шаповаловой [26], Н.Г. Юнаковской [28]. Авторы особое внимание уделяют рассмотрению таких черт созависимых лиц в супружеских парах, как слабость понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; преобладание высокого уровня выраженности созависимости супругов; отсутствие эмоциональной опоры, независимости и автономности в парах; тревожность, агрессия, цинизм.

Контент-анализ научных трудов по изучаемому вопросу представляет широкий выбор теоретических исследований о влиянии созависимости на внутреннее состояние человека и на его действительность. Но крайне мало авторов углубляют свои исследования в конкретизации психологических особенностей мужчин и женщин как созависимых лиц в супружеских отношениях, что является основанием актуальности данного исследования.

Анализ современной психологической науки в области теории и практики о влиянии созависимости на человека позволяет определить недостатки, к которым относятся низкая психологическая культура населения,

отсутствие четкой системы работы с созависимостью при стремительном совершенствовании качества жизни и при постоянстве расширения информационного пространства. Так же сюда относится игнорирование психологических особенностей человека, как одного из центральных ориентиров в работе с созависимыми супружескими парами, что зачастую служит причиной формализма такой работы, где анализ психологических особенностей созависимого человека заменяется клишированием.

Таким образом, существуют противоречия между:

- пониманием важности четкой системы психологической работы с созависимыми лицами в супружеских отношениях и недостаточным обоснованием теоретических и методических подходов к организации коррекции созависимости;
- потенциалом психологической работы с созависимыми лицами в супружеских отношениях в зависимости от психологических особенностей и отсутствием практического опыта работы в данном направлении.

Данные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, состоящую в выявлении психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.

Объект исследования: феномен созависимости в отношениях.

Предмет исследования: психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях.

Цель исследования: изучение психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что созависимые лица в супружеских отношениях имеют ряд общих психологических особенностей: агрессия, тревога, отсутствие автономии, низкая самооценка, неуверенность в себе и исключение личных мотивов в принятии решений из-за преобладания над ними чужих интересов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

- изучить психологическую литературу о созависимости как о проблеме психологического исследования;
- рассмотреть психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях и пути их коррекции;
- на основе подобранного диагностического инструментария выявить психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях;
- разработать и апробировать программу психологической коррекции созависимых отношений с учетом выявленных психологических особенностей;
- выявить динамику психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.

Теоретической основой исследования являются:

- работы Н.Г. Артемцевой, Е.В. Емельяновой, Л.В. Мазуровой, Е.М. Ракловой, В.А. Фаизовой, Н.Г. Юнаковской, посвященные изучению психологического феномена созависимости в супружеских отношениях;
- научные труды С.А. Малкиной, С.А. Малкина, В.Д. Москаленко, Н.Н. Петровой, О.Ю. Сомкиной, В.В. Шаповалова, раскрывающие психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях;
- теоретические положения М.А. Даниловой, Е.С. Ивановой, Ю.Н. Кораблиной, А.Н. Султановой о специфике коррекции психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях;
- исследовательские труды зарубежных ученых П. Аскан, М. Битти, Р. Барней, Л. Вармсэл, Р. Сабби о влиянии созависимости на супружеские отношения.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, интерпретация, обобщение опыта и массовой практики);
- эмпирические («Шкала созависимости» (Дж. Фишер, Л. Спанн в адаптации В.Д. Москаленко), «Тест на межличностную зависимость» (Р. Гиршфильд в адаптации О.П. Макушиной), «Я-структурный тест Аммона» (Г. Аммон));
- методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования, методы статистической обработки данных: коэффициент корреляции Пирсона и Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования: психологический кабинет ИП Морозова О.В., г. Саратов. В исследовании участвовало 50 респондентов (25 супружеских пар) в возрасте от 25 до 55 лет.

Основные этапы исследования.

На первом этапе (2022 –2023 г.) решался ряд задач: на основе научной литературы проводился анализ психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях; были определены цель и задачи исследования, анализ содержания, форм и методов организации основных направлений психологической коррекции созависимого поведения в супружеских отношениях.

На втором этапе (2024 г.) был отобран диагностический инструментарий исследования психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях; была спланирована и апробирована экспериментальная работа. В этот период была реализована интерпретация и анализ результатов эмпирического исследования, определение основных направлений коррекции созависимых отношений.

На третьем этапе (2025 г.) подводились итоги экспериментальной работы по изучению психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях; осуществлялась обработка диссертационного

материала, проводился анализ, обобщение, интерпретация результатов, оформление диссертационного исследования.

Научная новизна заключается в сравнении и в выявлении психологических особенностей у мужчин и у женщин в созависимых супружеских отношениях, в обоснованном создании программы психологической коррекции созависимости лиц в супружеских отношениях.

Теоретическая значимость исследования заключается в конкретизации понятия «созависимости в супружеских отношениях», в обосновании влияния психологических особенностей созависимых лиц на супружеские отношения, в расширении представлений о механизмах формирования дисфункциональных паттернов взаимодействия.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования основных положений исследования, идей и выводов в организации и совершенствовании работы психологов в рамках психотерапевтической, социологической и исследовательской деятельности. Разработанную программу психологической коррекции созависимых отношений могут использовать практические психологи в коррекционной и консультативной практике.

Достоверность и обоснованность результатов исследования гарантируют отправные теоретические положения, применение совокупности методов, соответствующих цели и задачам исследования.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит в самостоятельном подборе материала о психологических особенностях созависимых лиц в супружеских отношениях, в разработке и реализации программ эмпирического исследования и коррекции психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись на базе ИП «Морозова О.В.». Результаты исследования докладывались во второй международной конференции «Травма и отношения: терапия индентичности как путь к здоровым отношениям» (2024); в 1 публикации автора.

Положения, выносимые на защиту:

- созависимость в супружеских отношениях рассматривается как состояние чрезмерной зависимости от другого человека, проявляющееся в искажении восприятия собственной личности и ее места в отношениях, агрессии, постоянном беспокойстве, неспособности принимать самостоятельные решения, неуверенности в себе и отсутствии понимания собственных желаний и потребностей;
- целенаправленную работу по психологической коррекции созависимого поведения в супружеских отношениях эффективнее осуществлять в логике реализации стадий выхода из созависимых отношений и коррекции дисфункциональных личностных проявлений.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (34 наименования), 1 приложения. Текст иллюстрирован 14 таблицами и 32 рисунками. Основной текст работы изложен на 102 страницах.

Глава 1 Теоретическое исследование психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях

1.1 Понятие созависимости в психологических исследованиях

Созависимость как определение детерминируется в ряде наук, в каждой из которой толкование различно, при том каждое учение включает в рассматриваемую дефиницию специфическое значение. Так, в философии задействуют этику в объяснении созависимости, интерпретируя личность через отсутствие автономии и слабо выраженную ответственность. В психологических трудах созависимость относится к нездоровым алгоритмам жизни, проявляющимся в подчинении чужим жизненным смыслам, в манкировании собственными потребностями. В социологии конкретизировано следующим: регулирующий инструмент действий людей, но в этой науке понятие более обширно, так как исходит от позиций классов и культур.

Рассмотрим определение психолога-практика и исследователя с признанным авторитарным мнением в сфере психологии Л.И. Винникова: «Созависимость – поведение, сформировавшееся в результате неспособности начинать и поддерживать здоровые отношения» [3, с. 41]. Психолог дополнял это определение объяснением, почему созависимый выбирает людей, предопределяющих нездоровую связь, создающих условия напряженности и наличие трудностей для обоих. Автор связывал такой феномен с потребностью воспринимать себя хорошим и необходимым. Но в такой связи можно характеризовать созависимого «псевдохорошим» и «псевдонужным».

В.Д. Москаленко в своих исследованиях так же давал определение, но через указание базиса из тех действий, системность которых и образуют, и укореняет созависимость. Автор отметил следующее: замалчивание, выработанная безынициативность через подавление интересов, притупление проявлений, ограничивание себя в самовыражении, осознанное подавление экспрессивности [13].

Определение Роберта Сабби, о созависимости: «эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате подверженности длительному стрессу и использования набора подавляющих правил – правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личные и межличностные проблемы» [33].

В.Д. Москаленко – автор сборника «Созависимость: характеристики и практика преодоления» [13] акцентировал внимание на том, что основополагающим в рассмотрении феномена созависимости является выявление ключевых факторов, образующих аддикцию. Анализ исследований В.Д. Москаленко помог выявить три основные группы, выделенных по стимулам образования созависимости:

- человек, чьи супружеские отношения выстроены с лицом, имеющим эмоциональную трансформацию путем химических влияний;
- человек, чьи родители или один из них имеет расстройство от химических влияний;
- лицо, воспитанное или находящееся в системном эмоциональном подавлении.

Важно указать, что созависимость стала исследовательским объектом впервые у зарубежных авторов, но изначально их видения разнились и были отличны во многих аспектах. Так, Л. Вармсел разъяснял, что созависимость является непрерывным напряжением и заикленностью на отдельном человеке, при этом психолог понимал это состояние как патологию, трансформирующую другие взаимоотношения человека. Психолог отмечал в поведении постоянное внутреннее согласование созависимым собственных проявлений с намерениями других [34].

В издании «Созависимость, неотложная проблема» Роберт Сабби и Эрих Фромм дали следующее описание: «Изначально это слово использовалось для описания человека или людей, чья жизнь испытала негативное воздействие в результате связи с химически зависимым человеком. Созависимый супруг, ребенок, любовник или любой другой близкий химически зависимого человека

рассматривался как развивший нездоровый шаблон поведения, позволяющий справиться с жизнью, как реакцию на злоупотребление наркотиками или алкоголем со стороны другого человека» [33]. То есть зарубежные психологи утверждали, что имеющаяся, допустим, наркозависимость одного является катализатором эмоциональной созависимости другого, если оба находятся в близких отношениях.

В исследованиях Роберта Сабби выделим специфику поведения созависимых людей. При очевидных и видимых фактах неблагоприятной трансформации человека в отношениях с другими людьми у созависимого нет потребности выхода из них. Напротив, созависимый компенсирует эту потребность определением оправданий, вычленением обстоятельств, которые способствовали такому поведению. Созависимый исключает при этом личные мотивы того, кто проецирует свои проявления на его подавление. Такой зарубежный исследователь, как П. Аскиан так же отметил, что частыми последствиями являются чрезмерный «перфекционизм отношений» [30], угождение людям, исключение собственных границ.

В исследовании С.А. Осинской [14] мы выделили три стержневые проявления созависимых людей. Рассмотрим каждое из них.

Первоочередным и основным проявлением автор раскрывает низкую самооценку, выступающую отправной точкой для образования остальных отклонений. В низкой самооценке созависимого заложено противоречие. Человек несвободен от мнения того, под чьим влиянием образовалась зависимость, он старается угодить. Низкая самооценка характерна при постоянном контроле и манипуляциях, нежеланием решать проблемы, что учащает конфликты. В этих парах один или оба партнера могут принимать на себя роль жертвы (например, отказываясь от своих нужд и желаний) для удовлетворения потребностей другого. Но при этом выделим, что у созависимого острая реакция на критикующие высказывания других людей и чувство стыда при одобрении и похвале.

Вторым проявлением В.Д. Москаленко выделяет непроизвольное

стремление контролировать других. Так, например, дети алкозависимых перенимают на себя такие нездоровые функции взрослого, как ограничения и непрерывный контроль над зависимым взрослым. Такая стратегия поведения компенсирует страх. Детям в таких условиях кажется, что это сдержит родителя. Такие усилия ребенка могут трансформироваться в бессознательные рутинные действия, подкрепленные суждением о бессилии родителя и о невозможности взрослого справиться с проблемами.

Третье проявление – стремление спасать других, которое исключает рамки нормальных взаимоотношений. У «спасателей» усиленная ответственность за других, острая потребность стать значимой опорой. При этом эти люди сами нуждаются в собственной заботе о себе. Часта совокупность с саморазрушением: преднамеренное недоедание, обделение себя в необходимом, нарушение сна.

Несмотря на то, что такие действия, как притеснение, негативизм, вымещение гнева носят враждебный характер, созависимость рассматривают и в положительном ключе. Так, В.В. Шаповалов [26] утверждает, что нельзя рассматривать с негативной стороны такой феномен. По мнению автора, созависимость, направленная на укоренение своих отношений, без причинения существенного вреда своему здоровью и здоровью другого, можно отнести к вариантам нормы.

То есть ключевыми аспектами здоровой созависимости являются способность выражать и регулировать свои эмоции, а также нахождение баланса между своими потребностями и потребностями других. Это позволяет человеку не избегать решения проблем, а активно участвовать в них, находя конструктивные пути взаимодействия.

При крайнем проявлении созависимость может негативно сказаться на различных уровнях жизни: от отношений до профессиональной сферы. Потеря границ может привести к эмоциональному выгоранию или зависимости от мнений других. Поэтому здоровая созависимость предполагает осознанность, умение находить компромиссы и проявлять эмпатию, контролировать при

этом здоровье своей психики.

Рассмотрим мнение Ю.Н. Кораблиной, поставленное вразрез анализу И.А. Шаповал, которое ставит созависимость как аддикцию. Психолог утверждает, что она радикально влияет на принятие решений индивида. В этом контексте созависимый человек, смещая фокус на чужие интересы, утрачивает свою индивидуальность и личные мотивации. Превалирование чужих интересов обуславливается внутренней потребностью угождать, которая зачастую коренится в страхе быть отвергнутым или ненужным. То есть автор характеризует рассматриваемый феномен отсутствием личных мотивов в принятии решений из-за превалирования над ними чужих интересов, при чем такая градация чужих интересов над собственными складывается из собственной инициативы созависимого. В условиях созависимости нередко отсутствие разграничения собственных мотивов и осознанного восприятия личных смыслов. В этом состоянии преимущественна деятельность личности, целенаправленная на удовлетворение потребностей причиняющего подавление, то есть другого человека [9].

Во многих теориях аналогично описан архифактор становления созависимости, являющийся своего рода компенсатором того, что отсутствует, но при том остро необходимо человеку. Н.Г. Юнаковская приводит, как пример этому, потребность в поддержке [28].

Созависимость варьируется от безобидных проявлений до тяжелых состояний. Такое ранжирование зависит от интенсивности аддикции. Так, зависимое поведение может быть вредной привычкой, но при том адекватной, не предопределяющей вред зависимому и неудобства другому человеку. Но возможны и разрушающие формы, трансформирующие здоровье, влияющие на соматическую составляющую организма и даже на физическую. Так партнер может через агрессию проецировать на распад отношений, проявляя свое нездоровое стремление чрезмерным злопамятством, тенденцией мстить, допущением жестокости [10].

Но у таких состояний есть еще и подвиды, при том, что несколько

подвидов могут сочетаться в созависимом состоянии одного человека и прогрессировать одновременно. А.Н. Султанова приводит как пример, что при эмоциональной созависимости, вероятны трансформации собственной идентичности через исключения личных мотивов в принятии решений из-за превалирования над ними чужих интересов, при чем такая градация чужих интересов над собственными складывается из собственной инициативы созависимого. Здесь же может включиться и финансовая зависимость, та как в описанном выше состоянии вероятны манипулирования финансами и при тотальности контроля партнера над ресурсами зависящего [22].

Таким образом, анализ литературных источников показал, что созависимость значительно трансформирует психологическое здоровье человека, разрушительно сказывается на физическом состоянии. У людей в созависимых отношениях постоянно преобладает стресс, чувство тревоги, эмоциональная нестойкость. Такое состояние усиливает серьезные заболевания, ухудшает ресурсное состояние личности. В психологических трудах созависимость относится к нездоровым алгоритмам жизни, проявляющимся в подчинении чужим жизненным смыслам, в манкировании собственными потребностями.

Как итог, мы можем характеризовать рассматриваемый феномен отсутствием личных мотивов в принятии решений из-за превалирования над ними чужих интересов. Созависимость человека провоцирует не только его отстранение от собственного состояния, пренебрежение своими желаниями и личными смыслами, но и инспирирует неблагоприятное выстраивание семейного пространства, трансформирует социальное поведение. Так контент-анализ продемонстрировал, что данный феномен частый в отношениях супругов. В следующем параграфе рассмотрим психологические особенности созависимых лиц в супружеских парах.

1.2 Психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях

Исследования Ю.А. Парамоновой заключают фундаментальную теоретическую основу созависимости как социального феномена в контексте автора «семейной болезни», а именно «вследствие возникновения у члена семьи определённой зависимости, у остальных её членов формируется зависимость от этой зависимости. Данная опосредованная зависимость называется созависимостью» [15, с. 16].

Созависимость в супружеских парах проявляется реактивно, ухудшая процесс, при котором один партнер отражает чувства второго, стремиться дублировать его переживания в цели ослабления общей напряженности. Если один партнер выражает негативные эмоции, то другой при созависимости выбирает путь принятия этих эмоций через себя, при этом самопроизвольно игнорируя свои собственные нужды, что обостряет проблему. Обычно проявления цикличны. Такая цикличность со временем укореняется, ощущается партнерами как нормальное состояние внутри их пары, как следствие, возможна дальнейшая прогрессия созависимости по ряду причин. Например, на фоне созависимости образуются специфичные для каждой пары паттерны, которые так же становятся интенсивнее за счёт появляющихся привычек. Так, если один партнер исключает свои потребности из-за первоочередности для него потребностей второго партнера, то, как следствие, это может усиливать у первого стойкое осознание, что ему невозможно разрешить свои личные трудности без стороннего участия. Таким образом, созависимость, как процесс, предопределяет динамичность, и при этом токсичность для каждого, а именно исключения равновесия между заботой о другом и о себе.

Контент-анализ исследования Н.Г. Артемцевой показал, что созависимость людей в супружеских парах приводит к отсутствию консонанса в их отношениях, к преобладанию тревожности и ограниченности партнеров,

становящимися объектом систематического влияния. Притупление развития супружеских отношений из-за созависимого состояния предполагает постоянный фокус одного из партнеров на мнение и видение другого. Такой формат выстраивания супружеских отношений приводит к «распаду» созависимого. Так же автор утверждает следующее: «Довольно-таки часто случается так, что когда каждый из партнёров имеет созависимые черты, то у таких людей при установлении друг с другом тесных взаимоотношений созависимость будет проявляться достаточно часто и ярко. Находясь в таких взаимоотношениях, партнёры вносят часть того, что им необходимо для создания психологически независимой личности» [2, с. 56].

Такие условия образуют и обратное: изрядный контроль партнера, стойкое убеждение в обязательстве управления исключительно всеми жизненными алгоритмами супруга. М.А. Данилова утверждает: «Когда люди находятся в таких отношениях, они пытаются подстроить партнёра под себя, пытаются установить контроль над ним, начинают винить партнёра в своих проблемах, также они могут подозревать в неверности друг друга, что в конечном итоге не приведёт ни к чему хорошему. Зачастую люди в таком случае обращают своё внимание не на свои какие-то внутренние ощущения, потребности, не на свое саморазвитие, а их внимание целиком и полностью сосредоточено на партнёре. Их фокус всегда находится вовне, а не внутри, что не является нормой для здоровых, счастливых отношений» [4, с. 55].

Выдающимся и противоречивым фактом в рассматриваемом формате супружеских отношений является их продолжительность. При нездоровом поведении и газлайтинге связь супругов демонстрирует прочность и протяженность. Такой феномен отмечен в трудах Т.Н. Резвой. Психолог объясняет, что в отношениях, где исключён диалог, нет открытости в обсуждениях, а договоренность достигается через манипулирование, у партнеров напротив крепче привычка, чем при здоровом формате. Автор выделила, что в таких отношениях созависимые манеры и образы действий автоматизируются, более того, для каждого представляются привычным [20].

Е.М. Раклова утверждает: «По большей части такие отношения строятся бессознательно. Каждый из участников на уровне логики будет стремиться к гармонии в отношениях. Но в ситуации стресса и личной заинтересованности он будет проявлять признаки созависимого поведения (манипуляции, борьба за власть)» [19, с. 119].

Отличительностью так же является скрытость и непрерывный самоконтроль, удерживающий каждое высказывание партнеру. Люди сами насильно себя сдерживают на уровне процесса мысли, подавляя речь. При этом супруги компульсивно вычленяют оправдания как своим действиям, так и разрушительным проявлениям партнера.

Также супруги избегают открытый диалог. Такая стратегия образуется от желания скрыть собственное видение, так как оно может стать импульсом манипуляции или механизмом контроля. Супругам подсознательно безопаснее скрывать свои чувства, так как на такое проявление чувств мужа или жены проецируют внимание в цели использования этого для подавления. Системность такого поведения может образовать страх.

Созависимые характеризуются отсутствием границ, полным отсутствием личного пространства, что приводит к постоянному контролю и манипуляциям, нежеланию решать проблемы, что усиливает конфликты и негативные эмоции в супружеской паре. В этих парах один или оба партнера могут принимать на себя роль жертвы (например, отказываясь от своих нужд и желаний) для удовлетворения потребностей другого [32].

Рассмотрим следующие характеристики психики, как следствие созависимых отношений, которые отличительны своей механичностью из-за постоянства и укоренения в отношениях такого формата. Контент-анализ монографии Е.В. Емельяновой позволил вычленить особенности созависимых партнеров. Рассмотрим черты и приведем к ним краткие описания.

- низкая самооценка: человек не свободен от мнения партнера, старается угодить и подстроить свои действия под его желания;
- бессознательное стремление контролировать жизнь супруга: человек

одержим влечением знать исключительно детально все происходящее в жизни супруга;

- стремление спасать супруга: стремление спасти других, которое исключает рамки нормальных взаимоотношений, у «спасателей» усиленная ответственность за других, острая потребность стать значимой опорой, при этом эти люди сами нуждаются в самозаботе;

- отрицание как самозащита: такая защита применима созависимым от видимых трудностей пары, от осознания собственного зависимого поведения;

- исключение личных границ: созависимые не разграничивают собственные трудности и проблемы зависимого, при исключении личных границ возможна зависимость супруга от эмоционального фона второго;

- исключение личностного роста: супруг преднамеренно отстраняется от собственного развития и проецирует внимание на желания второго партнера;

- нерешительность: люди в созависимых отношениях затрудняются в решениях, сторонятся ответственности;

- осознанное притупление чувств: самоподавление эмоций, желаний в интересе супруга.

Но каждому созависимому человеку в супружеских парах присущи аутентичные проявления. Выделим наиболее распространенные состояния, которые обычно и выступают первыми явными аддиктивными признаками. Рассматриваемой категории характерны слабо очерченные или отсутствующие границы, непрерывное тревожное состояние, сменяющееся волнением. Таким людям важна убежденность окружающих в их ценности [31].

Выделяют три стадии, отражающие интенсивность психологического расстройства созависимых людей в супружеских парах. Рассмотрим каждую стадию.

На первой стадии в супружеской паре преобладает тревожное состояние

над спокойным. Так же присущи частые обиды, учащение гневных реакций на партнера.

Согласно Т.В. Чернобровкиной, на второй стадии происходит отторжение от собственных мотивов, всецелая концентрация на состоянии значимого человека. Это приводит к конформности созависимого: эмоциональное состояние партнера напрямую влияет на его настроение и действия. Здесь присуща повышенная ответственность за аддикцию второго партнера. Так же вероятен стыд за мнимую вину, а именно самообвинение за разрушающие поступки партнера [25].

На третьей стадии выделяют исключение человеком самоуважения к себе, саморазрушение. Происходят сильнейшие трансформации здоровья человека, приводящие к тремору рук, к аутоагрессии. Отличительностью так же является скрытость и непрерывный самоконтроль, сдерживающий каждое высказывание партнеру. Люди сами насильно себя сдерживают на уровне процесса мысли, подавляя речь. При этом супруги компульсивно вычленяют оправдания как своим действиям, так и созависимым проявлениям партнера.

Третья стадия особенно подробно рассматривается в ряде исследований. Так, Е.В. Емельянова выделяла глубокое нарушение личностной идентичности из-за потери границ между своей личностью и значимым Другим. Психолог выделяет, что созависимый человек, смещая фокус на чужие интересы, утрачивает свою индивидуальность и личные мотивации. Превалирование чужих интересов обуславливается внутренней потребностью угождать, которая зачастую коренится в страхе быть отвергнутым или ненужным. То есть автор характеризует рассматриваемый феномен отсутствием личных мотивов в принятии решений из-за превалирования над ними чужих интересов, при чем такая градация чужих интересов над собственными складывается из собственной инициативы созависимого. При этом, она отмечает, «что развитие созависимости скорее похоже на патологическое, пронизывает все стороны жизни личности, разнообразно проявляется, но может быть скомпенсировано в отдельных случаях» [5, с. 75].

Той же теории придерживается Н.Г. Артемцева в своей монографии «Феномен созависимости: психологический аспект» [1]. Автор отмечала, что супруги купируют свои мотивы, проецируя внимание на чужие. Люди в супружеских парах неуверенные в своих суждениях, их зависимость от второго партнера достаточно стойкая, что способствует избеганию самостоятельного принятия решения. Автор подчеркивает, что у созависимых отсутствует стремление к автономии, они намеренно исключают самоопределение, отстраняются от ответственности, но при этом они не делегируют задачи, напротив они берут их на себя, но при условии, что им их поручат другие люди. Не намерены выполнять задачи без стороннего контроля, зачастую они сами иницируют контроль другими над собой.

К.Э. Ибрагимова выделяла, как характеристику, индифферентность созависимых партнеров, постоянство его намеренного дистанционирования от вызовов и ситуаций, предполагающих выбор и проявление решительности. Так же характерно «отстранение от конфронтаций и дискуссий» [6, с. 108], такое поведение возникает из-за неспособности признать ценность своих смыслов, защищать собственные мотивы. Им затруднительно отказывать, так как намеренно исключают превалирование личных побуждений из-за обозначения первоочередными чужие потребности.

Таким образом, созависимость людей в супружеских парах приводит к отсутствию консонанса в их отношениях, к преобладанию тревожности и ограниченности партнеров, становящимися объектом систематического влияния. Преобладающими характеристиками созависимого лица в супружеских отношениях является низкая самооценка, неуверенность, скрытость и непрерывный самоконтроль, влияющий на каждое высказывание партнера. Люди сами насильно себя сдерживают на уровне процесса мысли, подавляя речь. Так же можно отметить проявление постоянного фокуса на мнение и видение другого партнера. Такой формат выстраивания супружеских отношений приводит к «распаду» созависимого.

1.3 Психологическая коррекция созависимого поведения в супружеских отношениях

В современном обществе всё чаще наблюдаются случаи созависимости, особенно в контексте стресса и эмоциональных проблем. Люди сталкиваются с давлением, которое может приводить к патологическим формам зависимостей в отношениях. Созависимость может приводить к различным психологическим проблемам, таким как тревога, депрессия и низкая самооценка. Работа с такими парами помогает не только решить проблемы в отношениях, но и улучшить общее психологическое состояние обоих партнёров. Созависимые отношения часто характеризуются нарушением границ и отсутствием здорового взаимодействия. Психотерапия и консультации могут помочь парам развивать навыки эффективного общения и сотрудничества.

Как дефиниция «коррекция» достаточно распространено и детерминировано практически во всех отраслях психологической практики, что доказывает рентабельность и состоятельность данного формата. Коррекция поведения созависимых лиц в супружеских отношениях вычленяется из психологической работы как отдельная траектория. Среди перечисленного психологическая коррекция отличительна алгоритмизацией решения проблем через конкретизацию задач, что способствует быстрому и собранному анализу ситуации внутри пары, определению оптимального решения для каждого.

В исследовании Е.М. Ракловой конкретизировано следующее: «психологическая коррекция – это деятельность специалиста по исправлению особенностей личности и психического развития клиента, которые не являются оптимальными для него. Цель психологической коррекции – выработка и овладение навыками адекватной для индивида и эффективной для сохранения здоровья и психической деятельности, способствующей личностному росту и адаптации человека в обществе» [18, с. 30].

Работа с созависимым людьми в супружеских парах строится из взаимодополняющих частей в конкретной логике. Л.А. Пузырева выделила стратегию исключения созависимости в парах через коррекционную работу психолога:

- фокусирование на создании условий для глубокого осознания проблемы созависимости;
- переосмысление жизненных алгоритмов с опорой на понимание воздействия семьи;
- формулирование целей, которые способствуют позитивной трансформации отношений;
- принятие и осознание ограничивающих убеждений, вычленение их факторов для дальнейшего шага – разрушение прежних моделей и закладывание новых;
- подтверждение своей роли внутри пары, разбор своих реакций, замен роли и выход в диалог внутри пары;
- фиксирование утверждения личных границ и партнера, конструирование стратегии поддержки достигнутой позиции.

Л.А. Пузырева поясняла выделенные этапы тем, что «в первую очередь психолог стремится помочь созависимому осознать сам факт созависимости, преодолеть мощные механизмы психологической защиты (в первую очередь рационализации, вытеснения и отрицания). Именно отрицание факта созависимости мешает партнеру мотивировать себя на преодоление собственных психологических проблем и искать способы лечения химической (или иной) зависимости у близкого человека, что держит всю семью в дисфункциональном состоянии» [17, с.245].

Л.В. Мазурова выделяла три этапа в психологической коррекции, как стержневые, а именно «психокоррекция самооценки, основной целью которой является обучение самоанализу и адекватной самооценке. Этап чрезвычайно важен для коррекции имеющихся в большинстве случаев у созависимых защитных деструктивных форм поведения: отстрой реакции на критику,

низкой самооценки, демонстративной самоуверенности, надменности. Коррекция самооценки помогает гармонизировать межличностные взаимодействия, сформировать адекватное самоотношение» [11, с. 90].

Следующим этапом автор выделяла «избавление от роли жертвы, целью которого является осознание созависимым негативных последствий функционирования в этой роли и отказ от нее. Отказ от патологизирующих ролей помогает установить истинные взаимоотношения, раскрыть творческие возможности, преодолеть межличностные проблемы» [11, с. 117].

С.А. Малкина указывала на то, что достаточно времени должно быть выделено на завершающий этап коррекции. «Завершающим этапом работы является стабилизация психологического равновесия и нового опыта семейной жизни и взаимодействия. Психологическая помощь может быть прекращена при достижении следующих психотерапевтических эффектов: закрепление позитивного опыта семейного взаимодействия, развитие и закрепление уверенного поведения в любых проблемных ситуациях, повышение стрессоустойчивости» [12, с. 26].

Рассмотрим отличия группового и индивидуального формата психологической коррекции. Н.Н. Петрова подробно рассматривала групповой формат психологической коррекции. «В процессе реализации метода осуществляется групповое психологическое образование, благодаря которому созависимый человек может развить потенциал самопомощи. Структурными целями работы с созависимым становятся следующие:

- информационная цель, заключающаяся в восполнении дефицита информации, являющейся актуальной для созависимой женщины (о процессах и проблемах феномена);
- развивающая, в которую входит формирование и развитие навыков распознавания симптомов собственного патологического состояния, обучение методам коррекции феномена, стрессовых ситуаций и негативных эмоций;
- социальная, включающая совместный поиск возможностей

социальной поддержки, улучшения качества межличностных отношений и социального функционирования» [16, с. 610].

Коррекция реальна в формате консультирования, если нет демонстративных отклонений в виде острых и ярких проявлений. «На следующем этапе проводится психокоррекция самооценки, основной целью которой является обучение самоанализу и адекватной самооценке. Этап чрезвычайно важен для коррекции имеющихся в большинстве случаев у созависимых защитных деструктивных форм поведения: отстрой реакции на критику, низкой самооценки, демонстративной самоуверенности, надменности и другое» [7].

А.П. Игнатенко подробно описывала особенности индивидуальной коррекции психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях. «Продолжительность каждого занятия 30-50 минут, встречи проходят по расписанию. Коррекция может осуществляться как по краткосрочным, так и по долгосрочным программам, так как длительность лечения корректируется по необходимости. В пользу индивидуального проведения психотерапии свидетельствуют следующие показатели:

- созависимый не чувствует возможным (удобным) разговор о личных и семейных проблемах в условиях группы;
- необходимость большего времени для проведения психологической коррекции, чем в групповой терапии или в условиях иных программ;
- ощущение созависимым себя «блокированным» в процессе групповой терапии;
- настойчивое желание созависимого работать исключительно в индивидуальном порядке и жесткий отказ от групповых методов психотерапии» [8, с. 20].

О.Ю. Сомкина выделяла следующие методы психологической коррекции «при созависимости:

- методы релаксации; техника символической визуализации;
- установление логических взаимосвязей и последовательности событий

и ситуаций, которые определили развитие созависимости; «вентиляция чувств» и вербализация; метод системных расстановок по Б. Хеллингеру; метод обратной связи;

– элементы арт-терапии, звукотерапии, метод фрактального рисунка (кинестетическое и эмоциональное отреагирование);

– гештальт-терапия (непосредственное процессуальное переживание проблем, облегчение доступа к чувствам, сознательный отказ от непродуктивного поведения);

– психосинтез Р. Асаджиоли (работа с субличностями и метод разотождествления);

– транзактный анализ (анализ игр, манипуляций, внутрисемейных установок);

– тренинги (антистресс-тренинг, тренинг резистентности, коммуникативности)» [21, с. 33].

Представленные выше методы психологической коррекции проецированы на становление самостоятельности и независимости супругов через признание первоочередности собственных потребностей. Психосинтез содействует купированию острой необходимости в одобрении и поддержке партнера. Про такое явление писал зарубежный исследователь Б. Уайнхолд [23, 27]. Психолог утверждал, что созависимые переосмысливают свои роли в отношениях и проводят переход к взаимозависимости, основанной на взаимном уважении и поддержке. Транзактный анализ описывала В.А. Фаизова [24], указывая, что он помогает решить не только текущие проблемы, но и дает участникам инструменты для построения здоровых и счастливых отношений в будущем. Участники становятся более устойчивыми к стрессам и конфликтам, а также более способными справляться с трудностями в отношениях.

На тренингах возможно приобретение новых знаний и навыков, которые помогут супругам улучшить свои отношения, установить здоровые границы и развивать более здоровые способы взаимодействия в семьях.

Тренинги могут включать, например, практические упражнения, дискуссии, которые содействуют осознанию проблем и поиску решений. Терапия помогает углубленно проработать причины собственных блоков и комплексов, образующих форму отношений в созависимости. В ходе арт-терапии участники учатся здоровому общению и построению более гармоничной и счастливой атмосферы.

Таким образом, коррекция созависимых отношений требует создания безопасного пространства, в котором супруги могут открыто исследовать свои чувства и проблемы. Важно не изолировать пару от вызовов, а, наоборот, помочь им столкнуться с трудностями вместе и разработать здоровые подходы к взаимодействию. Первый шаг – осознание проблемы. Супругам необходимо понять, какие паттерны поведения мешают их отношениям. Второй шаг – мягкая постановка границ. Это означает, что каждый партнер должен научиться обозначать свои границы, выражать свои потребности и уважать границы другого. Третий шаг – развитие самооценности. Помощь в осознании собственных ценностей и потребностей позволяет каждому партнеру чувствовать себя более уверенно и самостоятельно. Наконец, важно перейти к «правильной коммуникации». Это включает активное слушание, честное выражение эмоций и конструктивный подход к разрешению конфликтов. В результате супруги смогут создать здоровые и поддерживающие отношения, основанные на взаимном уважении и сотрудничестве.

Выводы по первой главе

Изучение психологической литературы показало, что проблема изучения психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях остается центральной в психологии. В психологических трудах созависимость относится к нездоровым алгоритмам жизни, проявляющимся в подчинении чужим жизненным смыслам, в манкировании собственными потребностями. Созависимость людей в супружеских парах приводит к отсутствию консонанса в их отношениях, к преобладанию тревожности и ограниченности партнеров, становящимися объектом систематического влияния. Преобладающими характеристиками созависимого лица в супружеских отношениях является низкая самооценка, неуверенность, скрытость и непрерывный самоконтроль, влияющий на каждое высказывание партнеру.

Отдельное внимание в рамках исследования уделялось рассмотрению таких компонентов созависимости людей в супружеских парах, как слабость понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; превалирование высокого уровня выраженности зависимости супругов; исключенность эмоциональной опоры, независимости и автономности в парах; тревожные показатели центральных личностных образований. Отдельно была рассмотрена специфика как группового, так и индивидуального формата психологической коррекционной работы с опорой на труды Ю.А. Парамоновой и О.Ю. Сомкиной. Были описаны методы психологической коррекции, проецирующие на становление самостоятельности и независимости супругов через признание первоочередности собственных потребностей.

Глава 2 Эмпирическое исследование психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях

2.1 Диагностика психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях

Для анализа психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях был проведен констатирующий этап исследования. Работа проводилась на базе психологического кабинета ИП Морозова О.В. В исследовании участвовало 25 супружеских пар (50 респондентов) в возрасте 25-55 лет, из которых были составлены две группы: мужчины и женщины.

Гипотеза исследования состоит из предположения о том, что созависимые лица в супружеских отношениях имеют ряд общих психологических особенностей: агрессия, тревога, отсутствие автономии, низкая самооценка, неуверенность в себе и исключение личных мотивов в принятии решений из-за преобладания над ними чужих интересов.

Целью констатирующего эксперимента стало выявление уровня психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.

Задачи исследования:

- выявить психологические особенности созависимых лиц в супружеских отношениях, а именно отдельно у мужчин и у женщин;
- провести корреляционный анализ между шкалами психологических особенностей и степенью созависимости людей в супружеских отношениях, сравнить данные двух групп;
- проанализировать и обобщить результаты эмпирического исследования.

Испытуемые получали бумажные формы для проведения диагностирования и листы информированного согласия на участие в исследовании. До их сведения также доводилось, что они могут пройти тестирование в формате онлайн. Выбор конкретных методик определялся

необходимостью получить объективную и многогранную картину психологического состояния участников. Процедура тестирования проводилась индивидуально с каждым участником. Перед началом исследования каждому респонденту было предоставлено подробное информированное согласие, разъясняющее цели и методы исследования, а также гарантирующее анонимность полученных данных. Тестирование проводилось в комфортной и спокойной обстановке, чтобы минимизировать влияние стрессовых факторов на результаты. Длительность одного сеанса варьировалась в зависимости от сложности методики и индивидуальных особенностей участника, в среднем занимая от 1 до 1,5 часов. Респонденты приняли участие в формате онлайн и очно. Показатели, а также методики, представленные в таблице 1, были определены в теоретическом этапе исследования путем анализа трудов А. Адлера, Г. Аммона, Л. Вюрмсера, Э.У. Смит.

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях

Показатель	Методика
– понимание и анализ собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами;	Методика 1. «Шкала созависимости» (Дж. Фишер, Л. Спанн в адаптации В.Д. Москаленко)
– выраженность зависимости супругов;	Методика 2. «Тест на межличностную зависимость» (Р. Гиршфильд в адаптации О.П. Макушиной)
– наличие эмоциональной опоры, независимости и автономности в паре;	
– наличие конструктивной, деструктивной и дефицитарной составляющей центральных личностных образований	Методика 3. «Я-структурный тест Аммона» (автор: Г. Аммон) [29].

Рассмотрим подробно описание и анализы результатов методик.

Методика 1. «Шкала созависимости» (Дж. Фишер, Л. Спанн в адаптации В.Д. Москаленко).

Цель: определить наличие созависимости внутри супружеской пары.

Содержание. Супружеские пары просят пройти тест, в котором напротив варианта утверждения требуется отметить цифрой из ряда: 1 – «никогда», 2 – «иногда», 3 – «часто», 4 – «почти всегда».

«Интерпретация уровня созависимости осуществляется следующим образом: 60–80 баллов – очень высокая степень созависимости; 40-59 баллов – высокая степень созависимости; 30-39 баллов – средняя степень созависимости; 20-29 баллов – низкая степень созависимости» [13].

Первой группой тестируемых были мужчины.

Количественные результаты теста на созависимость среди мужчин представлены на рисунке 1.

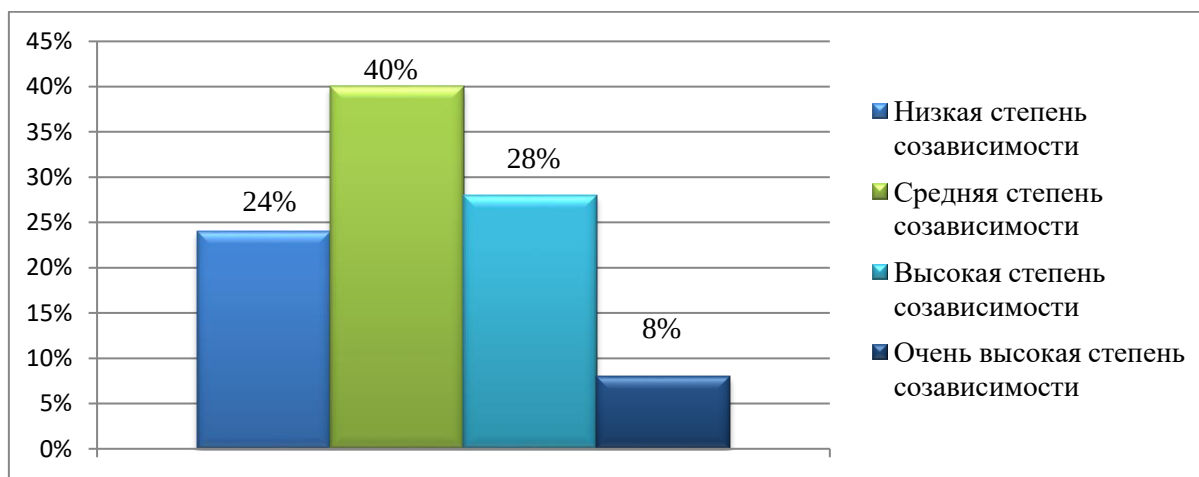


Рисунок 1 – Результаты диагностики созависимости среди мужчин

Результаты исследования показывают, что у 24% респондентов выявлена низкая степень созависимости. Это свидетельствует о том, что партнеры могут выражать свои чувства и потребности без страха осуждения; каждый из супругов уважает личное пространство и границы другого, поддерживают друг друга в достижении личных целей и интересов.

Средняя степень созависимости выявлена у 40% среди супружеских пар. Это указывает, что мужчины могут зависеть от супруга в эмоциональном плане, что может вызывать напряженность.

Высокую степень созависимости продемонстрировали 28% человек. Очень высокая степень созависимости выявлена среди 8% респондентов. Мужчины характеризуется отсутствием границ, полным отсутствием личного пространства, что приводит к постоянному контролю и манипуляциям, нежеланием решать проблемы, что усиливает конфликты и негативные эмоции.

Второй группой тестируемых были женщины. Количественные результаты среди женщин представлены на рисунке 2.

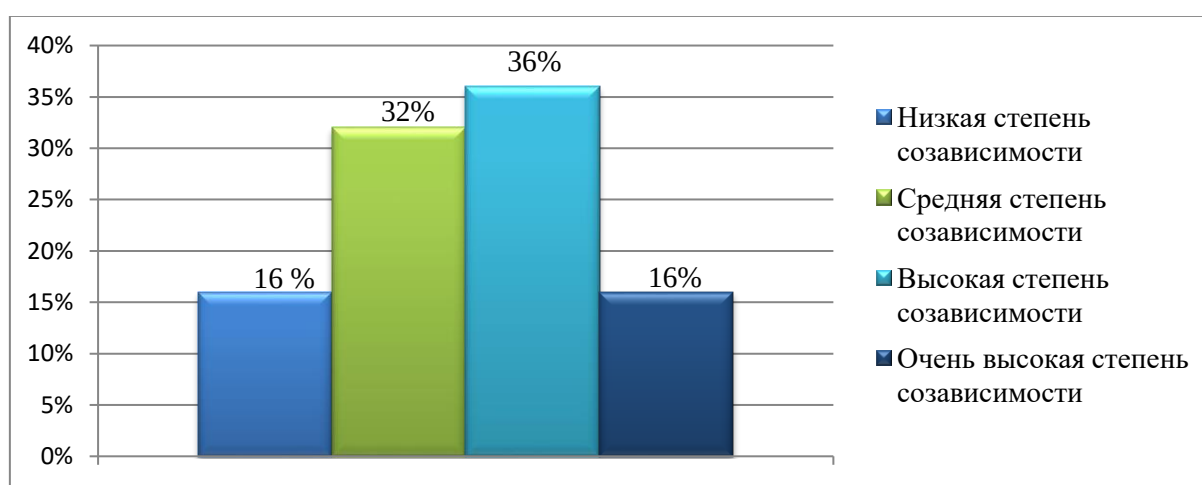


Рисунок 2 – Результаты диагностики созависимости среди женщин

Результаты исследования показывают, что у 16% женщин выявлена низкая степень созависимости. Эти данные указывают на стремление у тестируемых к здоровым отношениям и к балансу между заботой о партнере и о себе.

Средняя степень созависимости выявлена у 32% среди женщин. Это свидетельствует о том, что респонденты могут пересечь границы друг друга, что приводит к неприятным ситуациям, например, к контролю или манипуляциям.

Высокую степень созависимости продемонстрировали 36% и очень высокую степень созависимости 16% женщин. Женщины зачастую могут

принимать на себя жертвы (например, отказываясь от своих нужд и желаний) для удовлетворения потребностей супруга.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп: мужчин и женщин по методике «Шкала созависимости». Сравнительный анализ уровней понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами среди женщин и мужчин показывает, что среди мужчин меньшее количество зависимых, так же среди них превалирует число адекватно понимающих и анализирующих собственные мысли, чувства и поведение в контексте отношений с супругами (среди мужчин 24%, среди женщин 16%). Средняя степень созависимости у мужчин так же превалирует над показателем женщин; это свидетельствует, что именно женщины чаще позволяют вторжение в свои границы и могут пересечь границы мужчины. Высокая степень и очень высокая степень созависимости так же более выражена у женщин. Среди мужчин: высокая степень – 28%, среди женщин – 36%; очень высокая степень в первой группе – 8%, во второй – 16%. Анализ подтверждает, что у женщин уровень созависимости выше, чем у респондентов-мужчин. Сравнительный анализ среди мужчин и женщин показал, что вторые подвержены сильнее появлению созависимости в отношениях. При этом и среди мужчин есть созависимые, но их количество значительно ниже, чем среди женщин.

Методика 2 «Тест на межличностную зависимость» (Р. Гиршфильд в адаптации О.П. Макушиной).

Цель: выявить выраженность межличностной зависимости, преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Содержание. «Респондентам предоставляется бланк теста из 48 утверждений, распределенных по трем шкалам. Задача испытуемого – отметить баллом в следующей логике: 1 балл – не характерно для меня; 2 балла – немного характерно для меня; 3 балла – вполне характерно для меня; 4 балла – очень сильно характерно для меня» [13]. Методика так же проводилась отдельно в двух группах: мужчины и женщины.

Количественные результаты диагностики межличностной зависимости среди мужчин на рисунке 3.

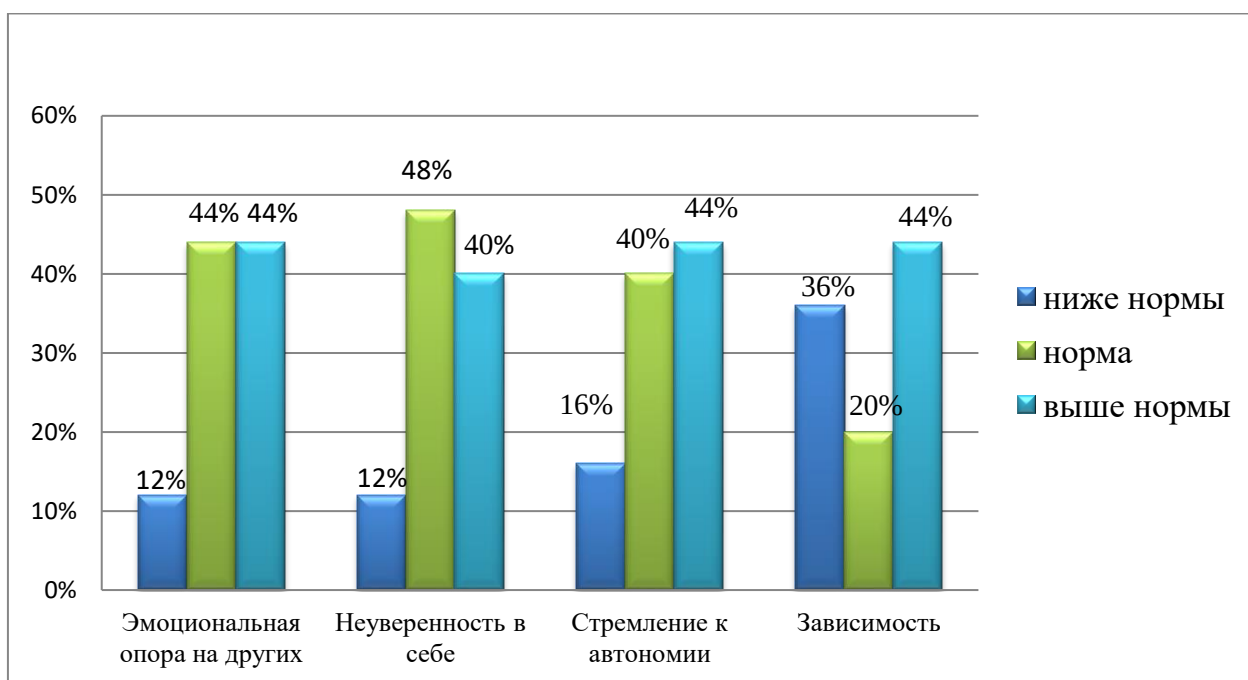


Рисунок 3 – Результаты диагностики показателей межличностной зависимости среди мужчин

Результаты методики показали, что среди мужчин превалирует количество с высокой эмоциональной опорой на супругов (44%). Данную группу испытуемых характеризует внутренняя траектория, направленная на удовлетворение не собственных потребностей, зачастую мотив их действий сопряжен с чужими желаниями. Так же 44% продемонстрировали нормальную эмоциональную опору на других; у 12 % показатель находится ниже нормы.

Высокий уровень неуверенности в себе продемонстрировали 40% мужчин. Супруги не уверены в своих суждениях, их зависимость от второго партнера достаточно стойкая, что способствует избеганию самостоятельного принятия решения. 48% показали отметку «нормы», у 12 % нет неуверенности в себе.

Низкий уровень стремления к автономии был выявлен у 16% мужчин. Исследуемым супругам присуще намеренное исключение самоопределения,

они нацелены на отстранение от ответственности. 44% человек из опрошенных не принимают собственные решения, стремятся быть инициатором собственных действий; 40% абсолютно автономны, следуют связи «цели –собственные желания».

Результаты исследования показали среди 44% мужчин высокий интегральный показатель межличностной зависимости. 20% респондентов не являются зависимыми в супружеской паре, 36% показали высокий уровень независимости в супружеской паре, что проявляется в эмпатии, умении слышать и понимать потребности супруга, но еще и в проницательности, в согласовании своих действий с тонкими нюансами общения. Зачастую они отождествляют себя не как отдельную личность, напротив не считают нормой созависимость в паре.

Количественные результаты диагностики межличностной зависимости среди женщин представлены на рисунке 4.

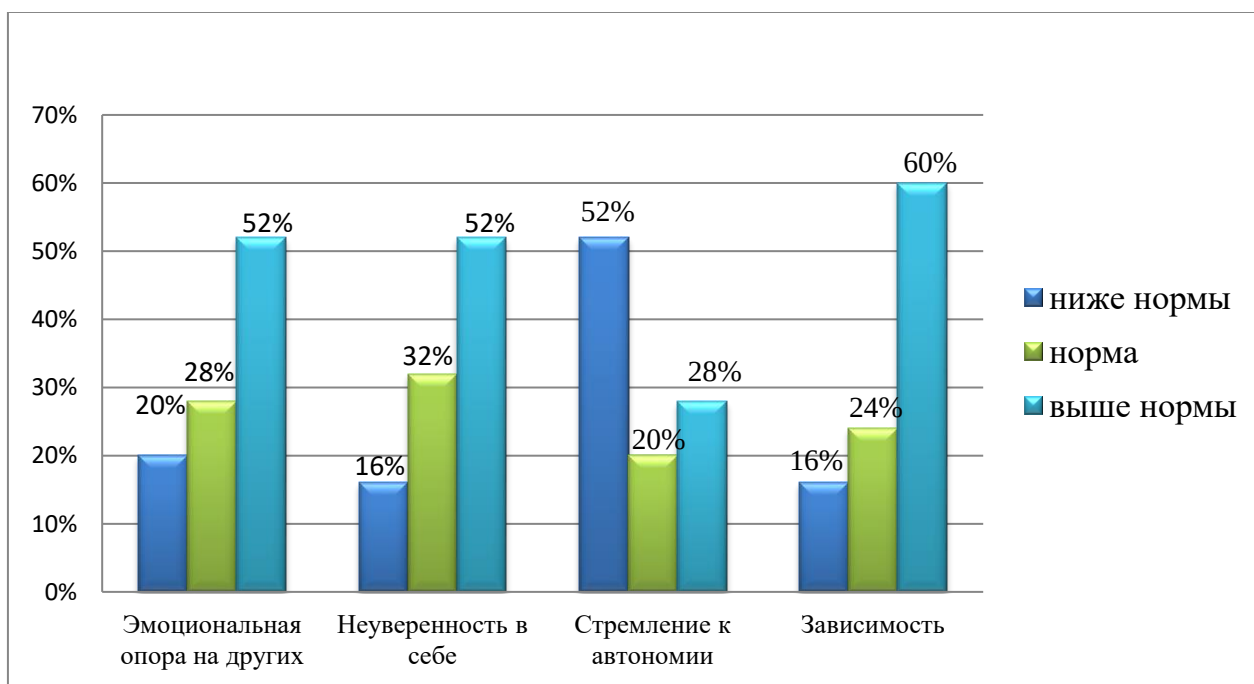


Рисунок 4 – Результаты диагностики показателей межличностной зависимости среди женщин

Результаты методики показали, что среди женщин крайне высокая эмоциональная опора на супругов (52%). Женщины купируют свои мотивы,

проецируя внимание на чужие. Чувствительность к неодобрению и критике окружающих. Так же 28% продемонстрировали нормальную эмоциональную опору на других; у 20 % показатель находится ниже нормы.

Высокий уровень неуверенности в себе продемонстрировали 52% женщин. Им присуще избегание самостоятельного принятия решения, выстраивания собственного видения или трансформирование его в формате ожиданий второго партнера. 32% показали отметку «нормы», у 16% нет неуверенности в себе.

Низкий уровень стремления к автономии был выявлен у 52% женщин. Респонденты не намерены выполнять задачи без стороннего контроля, зачастую они сами иницируют контроль другими над собой. 20% человек из опрошенных избегают собственных решений, пытаются ставить собственные цели; 28% абсолютно автономны, следуют связи «цели –собственные желания».

Результаты исследования показали среди 60% женщин очень высокий интегральный показатель межличностной зависимости, 24% не являются зависимыми в супружеской паре, 16% показали высокий уровень независимости в супружеской паре.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп мужчин и женщин. Сравнение результатов опроса показали, что среди женщин крайне высокая эмоциональная опора на супругов (52%), у мужчин – 44%; это подтверждает, что мужчины и женщины проецированы на супруга, но у женщин показатель намного превышен, а среди мужчин приближен к норме.

Высокий уровень неуверенности в себе продемонстрировали именно женщины – 52% женщин, среди мужчин 40%. Таким образом, у мужчин показатель в пределах нормы, а у женщин неуверенность выше нормы. Респонденты не готовы делиться своими чувствами или переживаниями, при этом и не стремятся к взаимопониманию с партнерами, не готовы к эмпатии. Среди мужчин показатели находятся «ближе к норме», что доказывает, что на

данный момент мужчины менее подвержены появлению созависимости в отношениях.

Низкий уровень стремления к автономии был выявлен у 52% женщин, тогда как среди мужчин он составил 16%. Таким образом, у мужчин показатель в пределах нормы, а женщины намного сильнее мужчин зависимы в паре. Женщинам не характерна выстроенность личных границ, первоочередность их личных смыслов. Больше половины не являются открытыми и гибкими в отношениях.

Сравнительный анализ показал следующие различия двух групп: среди 60% женщин очень высокий интегральный показатель межличностной зависимости, у мужчин он намного ниже – 44%. Таким образом, у мужчин показатель на нижней отметке диапазона «выше нормы», а у женщин высокая степень созависимости. Отметим, что в обеих группах фиксировано наличие созависимых характеристик, при том, что наблюдение за ходом методики указывало, что чаще такие черты устойчивы в паре, приравнены самими супругами к привычному.

Методика 3. «Я-структурный тест Аммона» [29].

Цель: «определить выраженность конструктивной, деструктивной и дефицитарной составляющей центральных личностных образований у людей в супружеских отношениях» [29].

Содержание. «При прохождении Я-структурного теста Аммона респондентам предлагается согласиться или не согласиться с рядом высказываний об определённых способах поведения и установках. При подсчёте баллов учитываются только утвердительные ответы» [29].

Критерии оценки результата: «интерпретация значений по шкалам: ниже нормы (0-39 баллов); норма (40-60 балла); выше нормы (61-100 балл)» [29].

Результаты мужчин по шкале Я-функции «Агрессия» представлены на рисунке 5.

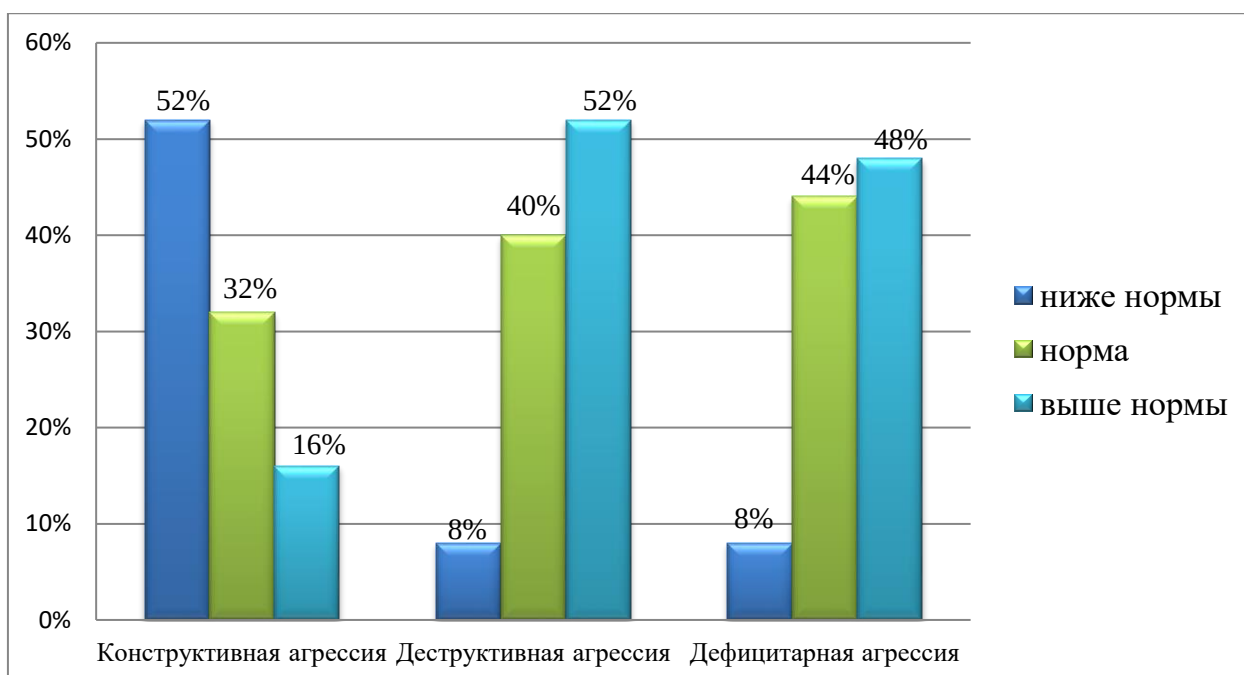


Рисунок 5 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Агрессия») среди мужчин

Количественные результаты демонстрируют следующее: большинство мужчин имеют «низкий показатель конструктивной агрессии» – 52%. Низкий индекс по шкале «Конструктивная агрессия» указывает на индифферентность испытуемого, на постоянство его намеренного дистанционирования от вызовов и ситуаций, предполагающих выбор и проявление решительности.

Согласно результатам исследования, интенсивны деструктивная и дефицитарная агрессии среди мужчин. Больше, чем у половины, а именно у 52% мужчин выше нормы деструктивная агрессия. Так, деструктивная агрессия указывает, что супруги при таком показателе настроены на распад отношений, проявляя свое нездоровое стремление чрезмерным злопамятством, тенденцией мстить, допущением жестокости. Но деструктивная агрессия может быть проявлена как аутоагрессия, обычно такое вымещение эмоций образуется при отсутствии другого лица для агрессии.

Выраженная дефицитарная агрессия среди мужчин (48%) свидетельствует о чрезмерной неуверенности и безынициативности в моменте принятия решений, при конфронтации и при разногласиях.

Результаты женщин по шкале Я-функции «Агрессия» представлены на рисунке 6.

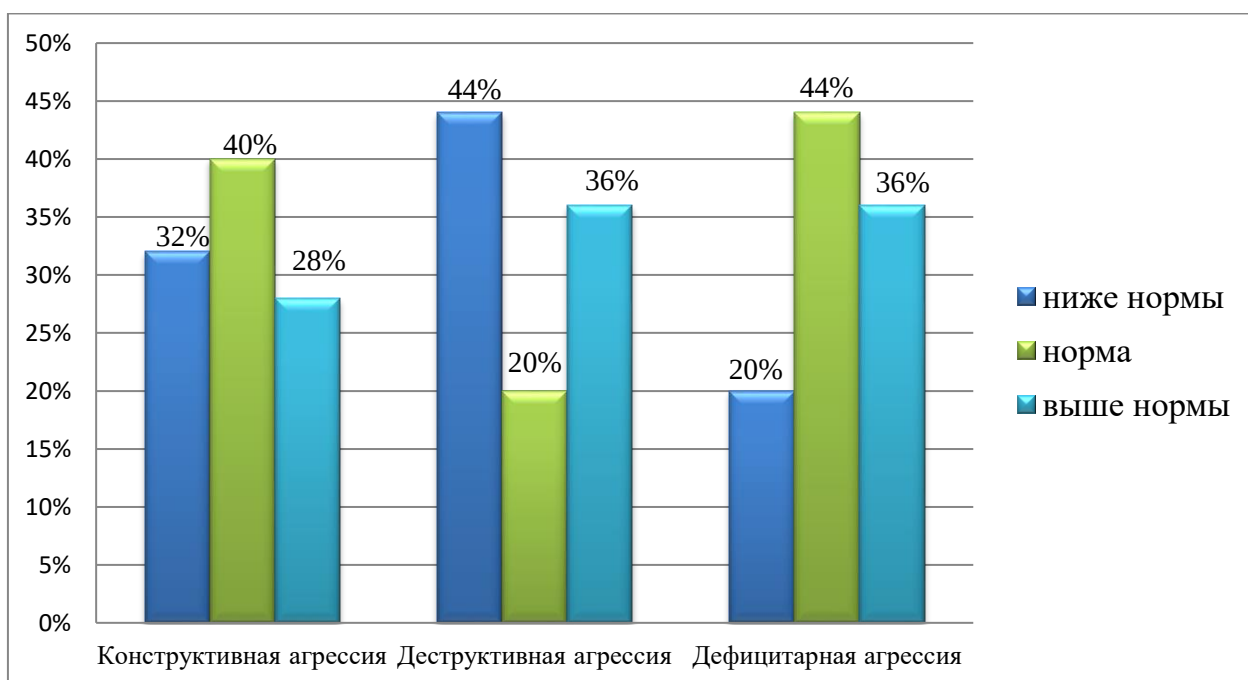


Рисунок 6 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Агрессия») среди женщин

Среди женщин 32% имеют низкий уровень конструктивной агрессии. Женщинам характерно отстранение от конфронтаций и дискуссий, такое поведение возникает из-за неспособности признать ценность своих смыслов, защищать собственные мотивы.

Согласно результатам исследования, интенсивны деструктивная и дефицитарная агрессии среди женщин. Выраженная деструктивная агрессия (36%) отличает женщин с разрушительной активностью относительно себя самого, других людей, объектов и духовных задач. При низкой дефицитарной агрессии женщины характеризуются безучастностью или даже отсутствием мотивов выразить собственные интересы. Чрезмерно уступчивые, неуверенные и безынициативные в моменте принятия решений, при конфронтации и при разногласиях.

Дефицитарная агрессия у 36% женщин выше нормы. Испытуемым

затруднительно отказывать, так как намеренно исключают превалирование личных побуждений из-за обозначения первоочередными чужие потребности. Не позиционируют доминирование собственных потребностей, соглашаясь на оказание помощи даже при отсутствии ресурсов на поддержку себя из-за непрерывного стремления «быть хорошим». Этот внутренний конфликт обостряет чувство вины и тревоги, порождая иллюзию, что благополучие других важнее, чем собственное.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп: мужчин и женщин. Большинство мужчин имеют «низкий показатель конструктивной агрессии» [29] – 52%, среди женщин 32%. Высокие показатели по деструктивной и дефицитарной агрессии были выявлены у мужчин, а именно 52% и 68%. Высокие показатели по деструктивной (36%) и дефицитарной агрессии (36%) были выявлены среди женщин. Мы выявили высокий уровень агрессии у большинства мужчин.

Результаты респондентов (мужчин) по шкале Я-функции «Тревога» представлено на рисунке 7.



Рисунок 7 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Тревога») среди мужчин

Количественные результаты демонстрируют следующее: у мужчин выявлено преобладание нормы в «показателе по конструктивной тревоге» [29] – 56%, но 44% присуща отметка «ниже нормы».

Особое внимание в анализе исследования обратим на выраженный уровень дефицитарной тревоги мужчин (48%). Такие показатели демонстрируют имеющееся травмирование респондентов опытом. Как следствие такого опыта – это болезненное восприятие опасности, высокая уязвимость даже при незначительной предпосылке к тревоге.

Отметим, что деструктивная тревога показана в следующих результатах: уровень «нормы» – 40% и высокие значения тоже 40%. Мужчинам проблематично и даже непереносимо вступать в новые знакомства.

Результаты женщин по шкале Я-функции «Тревога» представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Тревога») среди женщин

Количественные результаты демонстрируют следующее: значительно преобладают у женщин низкие «показатели по конструктивной тревоге» [29]

– 56%. Высокие значения по второму критерию – 56%. Критичность дефицитарной тревоги выявлена у 52% опрошенных женщин.

Характерная черта опрошенных женщин – это болезненное восприятие опасности, высокая уязвимость даже при незначительной предпосылке к тревоге. Так же отметим наличие и высокой деструктивной тревоги среди женщин. Такое состояние влечет неадекватность в считывании малозначительных проблем, выдавая их как опасные или кризисные обстоятельства.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп: мужчины и женщины. Количественные результаты в группе мужчин демонстрируют следующее: у 44% мужчин низкие «показатели по конструктивной тревоге» [29], у женщин преобладает низкий «показатель по конструктивной тревоге» [29] – 56%. Высокие значения деструктивной тревоги у 40% мужчин, что демонстрирует норму, а 48% опрошенных мужчин показали «выше нормы» в исследовании дефицитарной тревоги.

Выделим, что результаты по шкале «Тревога» у женщин критичнее, чем у опрошенных мужчин. Высокие значения по второму критерию выявлены у 56% женщин, что демонстрирует «выше нормы», а 52% опрошенных женщин показали высокую дефицитарную тревогу.

Таким образом, у мужчин показатели находятся в пределах нормы тогда, как у женщин эти же критерии характеризуются «выше нормы». У женщин более критичны высокие отметки, которые демонстрируют имеющиеся психологической травмы. Как следствие такого опыта – это болезненное восприятие опасности, высокая уязвимость даже при незначительной предпосылке к тревоге внутри брака. Женщинам крайне проблематично и даже непереносимо вступать в новые знакомства.

Результаты мужчин по шкале Я-функции «Внешнее Я-отграничение» представлено на рисунке 9.

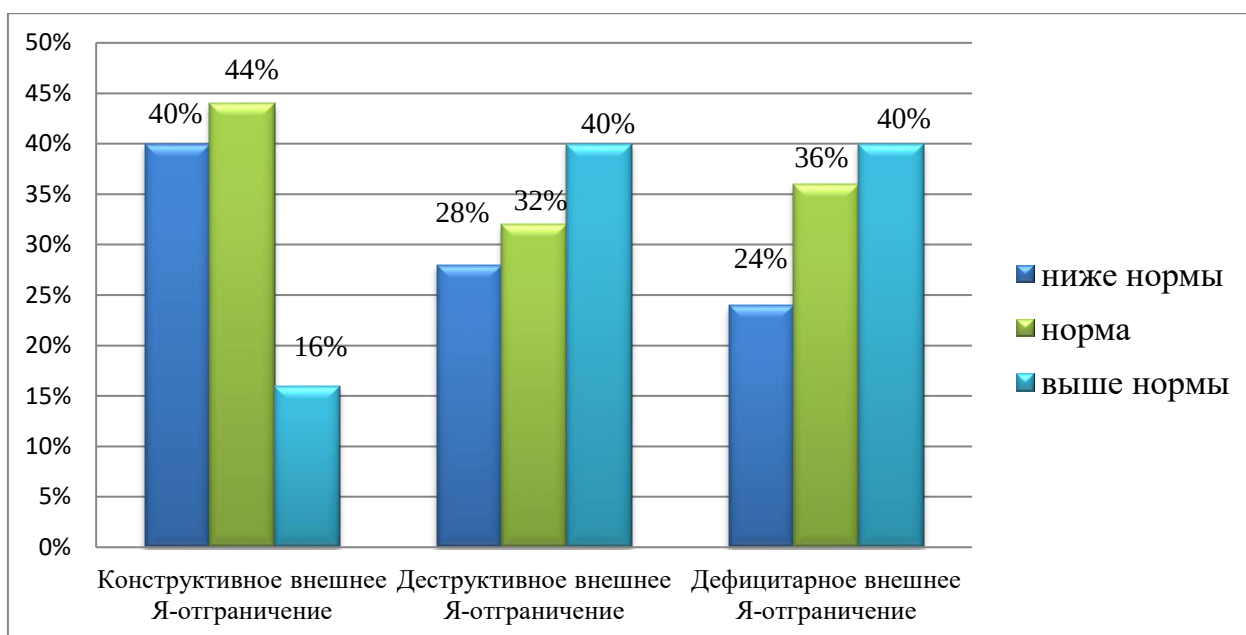


Рисунок 9 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внешнее Я-отграничение») среди мужчин

Количественные результаты демонстрируют следующее: преобладает низкий рассматриваемый показатель «Конструктивное Внешнее Я-отграничение» [29], а именно среди 40% мужчин. Высокие показатели по деструктивному внешнему Я-ограничению у 40% респондентов. По дефицитарному внешнему Я-отграничению выявлено 40% мужчин с высоким показателем.

Результаты методики констатируют среди мужчин «неспособность устанавливать и контролировать межличностную дистанцию, чрезмерную зависимость от требований, установок и норм окружающих, отсутствие возможности рефлексировать собственные интересы и потребности» [29]. Мужчинам присущи и следующие характеристики «неразвитость внешней границы может проявляться у одиноких людей, что выражается в неспособности устанавливать и контролировать межличностную дистанцию, ориентации на внешние критерии и оценки, отсутствии возможности в достаточной степени рефлексировать» [29].

Результаты женщин по шкале Я-функции «Внешнее Я-отграничение» представлено на рисунке 10.



Рисунок 10 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внешнее Я-отграничение») среди женщин

Количественные результаты женщин демонстрируют следующее: преобладает низкий уровень конструктивного внешнего Я-отграничения, а именно среди 52% респондентов. Таким образом, испытуемым характерно исключение личных границ, неспособность признать ценность личных смыслов. Им присуща замкнутость, дистанционирование в отношениях, они не могут гибко реагировать на проявления супруга. Такое поведение может приводить к эмоциональной изоляции.

Выше нормы деструктивное внешнее Я-отграничение у 48%. Среди женщин 52% показали отметку «выше нормы» по дефицитарному внешнему Я-отграничению. Испытуемые женщины могут быть не готовы делиться своими чувствами или переживаниями, что затрудняет взаимопонимание с партнерами. Постоянная готовность жертвовать собственными потребностями в угоду другим создает устойчивый шаблон поведения, который в конечном итоге сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп: мужчин и женщин. Среди мужчин преобладает низкий

показатель «Конструктивное Внешнее Я-отграничение» [29], а именно среди 40% респондентов. Среди женщин низкий показатель «Конструктивное Внешнее Я-отграничение», а именно среди 52% респондентов. Были выявлены следующие высокие результаты показателя у мужчин «Деструктивное внешнее Я-отграничение» у 40%. Среди мужчин 40% по дефицитарному внешнему Я-отграничению демонстрируют результаты «выше нормы». Среди женщин следующие результаты: высокие – 48% по деструктивному и 52% по дефицитарному внешнему Я-отграничению. Таким образом, у мужчин некоторые показатели находятся в пределах нормы, тогда, как у женщин эти же критерии являются критическими, что доказывает, что женщины подвержены сильнее появлению созависимости в отношениях.

Результаты мужчин по шкале Я-функции «Внутреннее Я-отграничение» представлено на рисунке 11.

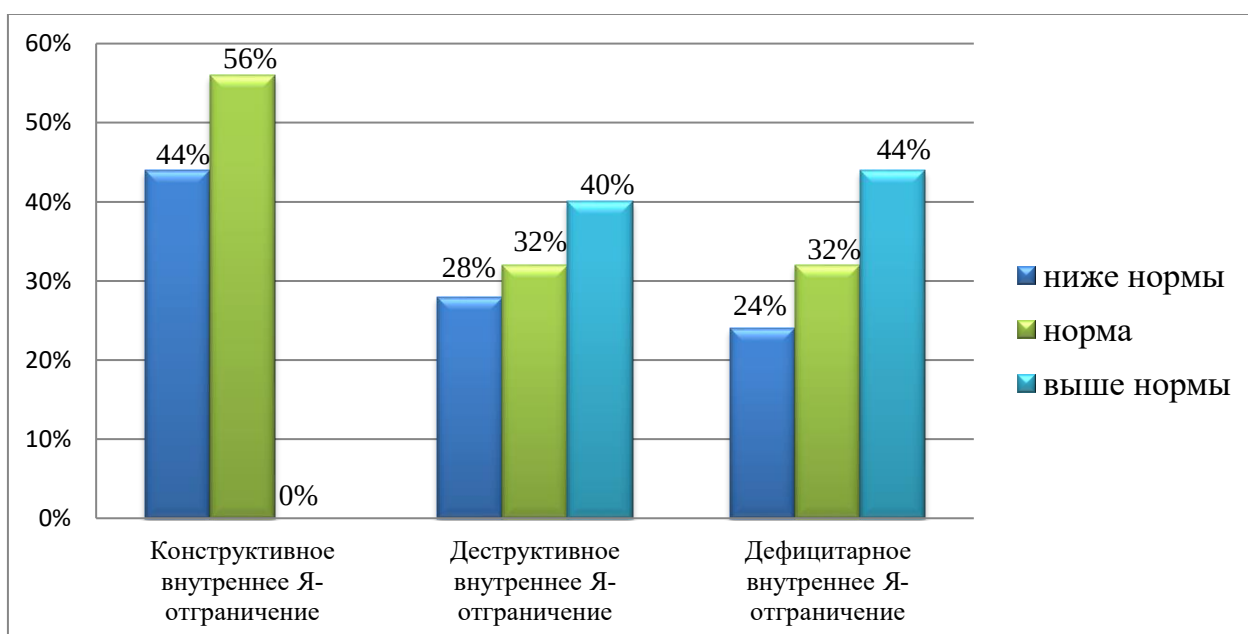


Рисунок 11 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внутреннее Я-отграничение») среди мужчин

Анализ дал возможность увидеть, что тестируемым мужчинам присущ низкий показатель по конструктивному внутреннему Я-отграничению, а именно среди 44%. Анализ демонстрирует отсутствие у тестируемых

сопряженности чувств и имеющегося чувственного опыта. Испытуемые характеризуются негибким реагированием на события как эмоционально, так и физически. «Человек с низкими значениями по этой шкале не может различать между важным и несущественным, испытывает страх оказаться во власти других людей из-за неспособности дифференцировать между эмоциями и потребностями других людей и своими собственными» [29].

Высокие показатели по деструктивному – 40% и по дефицитарному – 44%. «При высоких показателях дефицитарного внутреннего Я-отграничения обычно имеются склонность к чрезмерному фантазированию, слабость эмоционального контроля, склонность к экзальтации, импульсивность» [29].

Результаты женщин по шкале Я-функции «Внутреннее Я-отграничение» представлено на рисунке 12.

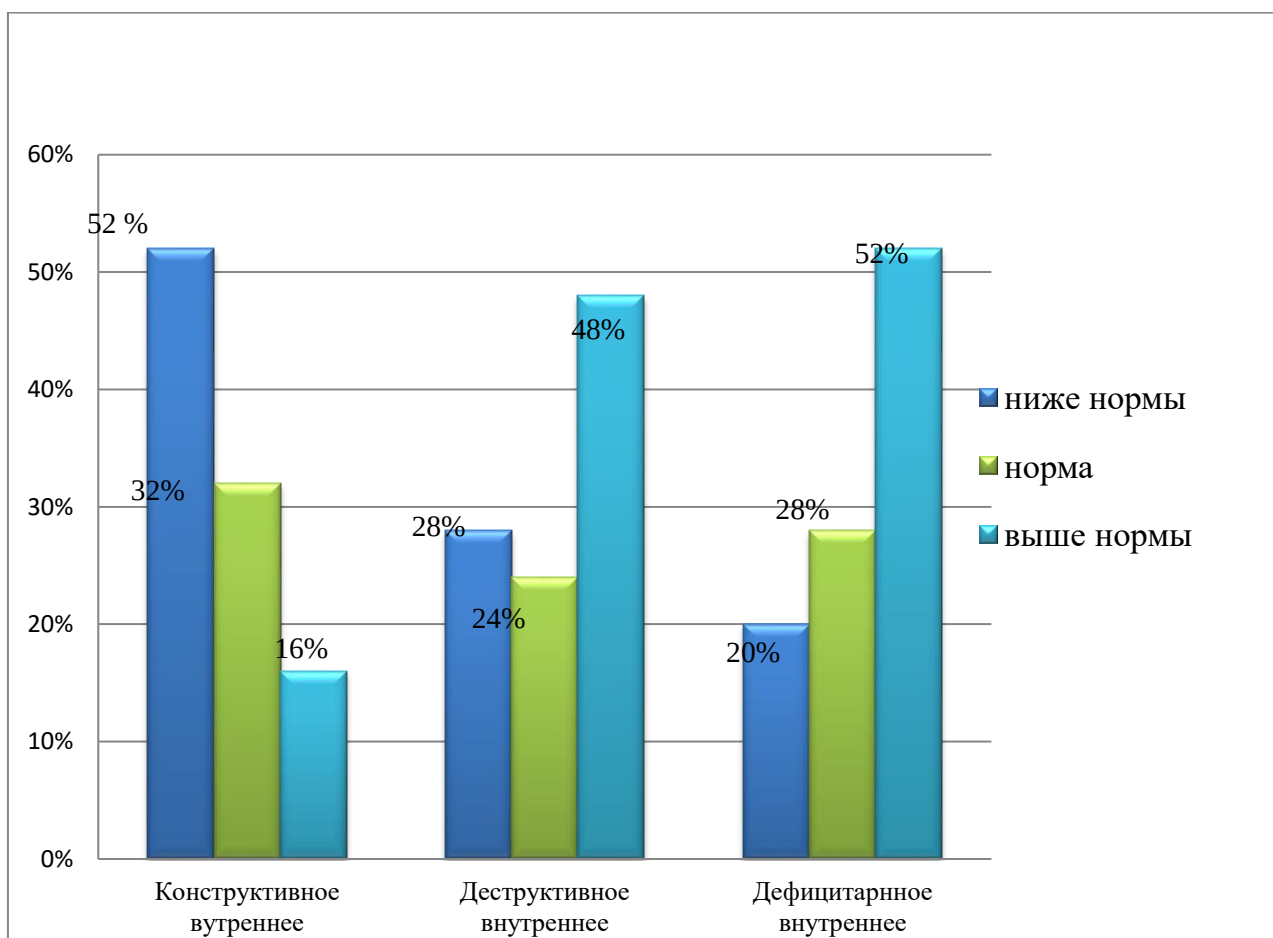


Рисунок 12 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внутреннее Я-отграничение») среди женщин

Результаты диагностики показали, что опрошенные женщины отличаются очень низким показателем по конструктивному внутреннему Я-отграничению, а именно среди 52%. «Неспособность свободно допускать чувства и сдерживать наплыв эмоций (страха, печали или эйфории). Человек с низким показателем по этой шкале не способен свободно и на некоторое время открывать свои границы к бессознательному, чтобы креативно развивать интернализированный опыт отношений и заново оценивать его» [29].

Высокие показатели по деструктивному показателю – 48% и дефицитарному показателю – 52%. Анализ демонстрирует отсутствие у тестируемых сопряженности чувств и имеющегося чувственного опыта. «При высоких показателях дефицитарного внутреннего Я-отграничения обычно имеются склонность к чрезмерному фантазированию, слабость эмоционального контроля, склонность к экзальтации, импульсивность» [29].

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп: мужчин и женщин. Анализ дал возможность увидеть, что присущ опрошенным мужчинам низкий показатель по конструктивному внутреннему Я-отграничению, а именно среди 44%. Среди женщин очень низкий показатель по конструктивному внутреннему Я-отграничению, а именно среди 52%.

У мужчин высокие показатели по деструктивному – 40% и дефицитарному показателю – 44%. Среди женщин выявлены критические показатели по деструктивному – 48%, так же по дефицитарному показателю – 52%.

Анализ демонстрирует критичность показателей у женщин в сравнении с мужчинами. Так же мы можем отметить отсутствие у тестируемых сопряженности чувств и чувственного опыта. Испытуемым присуще негибкое реагирование на события как эмоционально, так и физически.

Результаты мужчин по шкале Я-функции «Нарциссизм» представлено на рисунке 13.

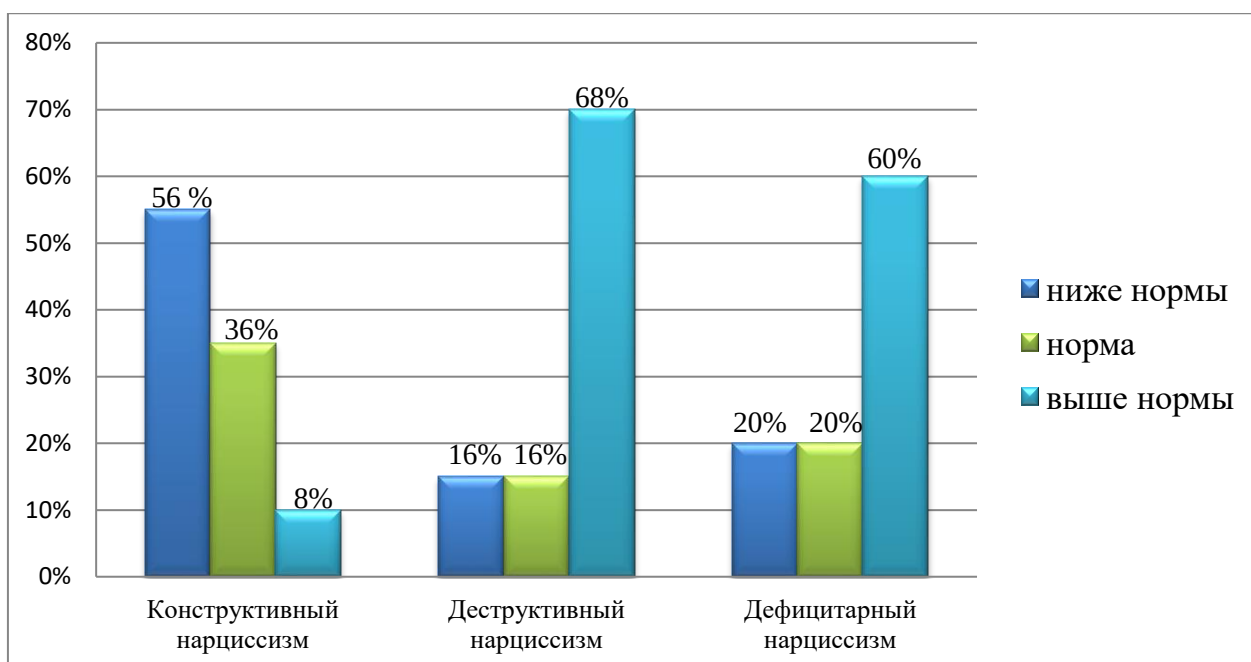


Рисунок 13 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Нарциссизм») среди мужчин

Так конструктивный нарциссизм на низком уровне присущ половине тестируемых мужчин – 56%. «Неспособность ощутить самодостаточность и автономию, сформировать целостное представление о своей личности, реалистично оценивать себя, равно как и придавать значение своим желаниям, целям, мотивам и поступкам» [29].

Высокие показатели по деструктивному нарциссизму у 68% и дефицитарному нарциссизму у 60% мужчин. «Для лиц с низкими показателями по конструктивному нарциссизму характерны неуверенность в себе, зависимость от других людей, болезненная реакция на критику, интолерантность к собственным и чужим слабостям, коммуникативные трудности, неспособность устанавливать и поддерживать доверительные отношения. Высокие показатели по деструктивному нарциссизму отражают неадекватную самооценку, искаженное восприятие других, трудности в межличностных контактах, чрезмерную осторожность, низкую толерантность к фрустрациям, сдержанность» [29].

Результаты женщин по шкале Я-функции «Нарциссизм» представлено на рисунке 14.

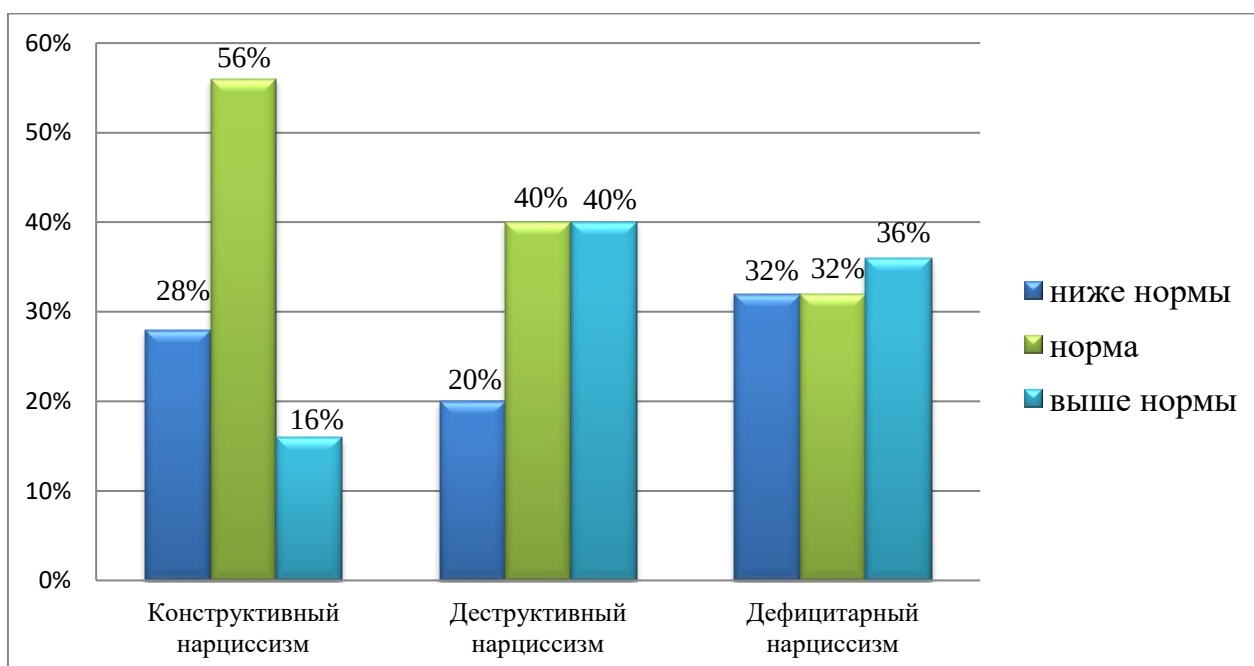


Рисунок 14 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Нарциссизм») среди женщин

Конструктивный нарциссизм низкого уровня характеризует меньше, чем половину тестируемых женщин, а именно 28%. «Конструктивный нарциссизм на уровне «ниже нормы» характеризуется недостаточным положительным отношением к себе, опирающимся на чувство собственной значимости» [29].

Высокие показатели по деструктивному нарциссизму у 40% и дефицитарному у 36%.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп мужчин и женщин. Так конструктивный нарциссизм на низком уровне присущ больше половине тестируемых мужчин – 56%, тогда как среди женщин 28% было выявлено. Высокие показатели по деструктивному нарциссизму у 68% мужчин и 40% женщин, по дефицитарному нарциссизму у 60% мужчин, у 36% женщин. То есть, у мужчин более выражено критичное состояние показателей шкалы «Нарциссизм».

Результаты мужчин по шкале Я-функции «Сексуальность» представлено на рисунке 15.

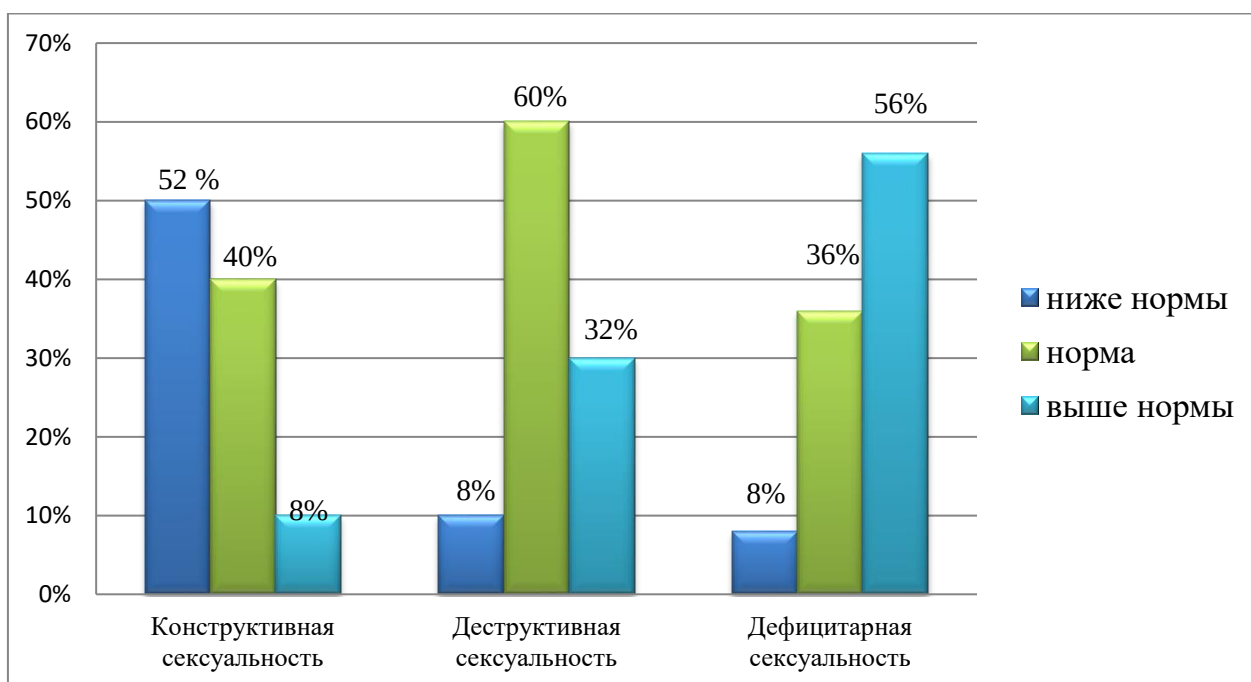


Рисунок 15 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Сексуальность») среди мужчин

Половине испытуемым мужчинам присущи низкие показатели конструктивной сексуальности – 52%. Норма характерна 60% респондентов в исследовании деструктивной сексуальности. Высокие показатели по дефицитарной сексуальности у 56% респондентов. «Лица с низкими показателями по конструктивной сексуальности демонстрируют недостаточную способность к партнёрскому сексуальному взаимодействию. Высокие показатели по дефицитарной сексуальности выражаются в низкой сексуальной активности, наличии большого количества предрассудков, низкой оценке своего телесного образа и своей сексуальной привлекательности, склонности к обесцениванию сексуальной привлекательности других, недостаточной эмоциональной наполненности межличностных отношений» [29].

Результаты женщин по шкале Я-функции «Сексуальность» представлено на рисунке 16.

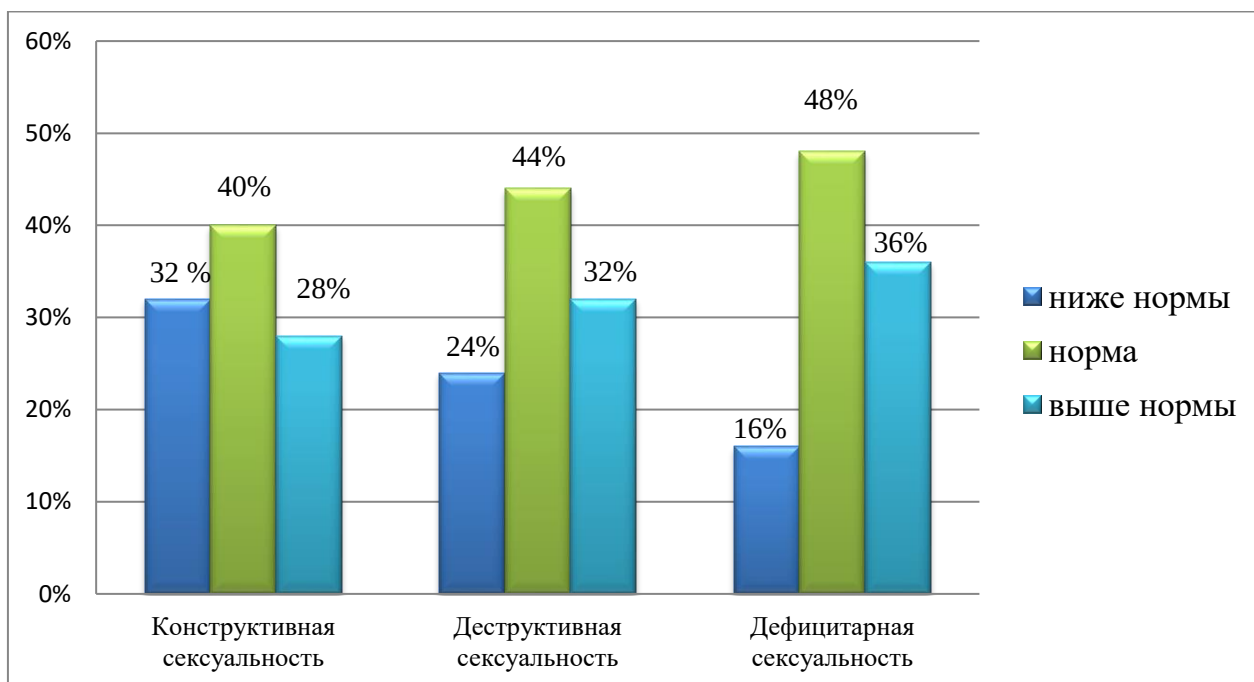


Рисунок 16 – Результаты диагностики по методике «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Сексуальность») среди женщин

Среди женщин низкие показатели конструктивной сексуальности у 32%. Норма характерна 40% респондентов в исследовании конструктивной сексуальности. Высокие показатели по дефицитарной сексуальности у 36% респондентов-женщин.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп мужчин и женщин. Половине испытуемых мужчин присущи низкие показатели конструктивной сексуальности (52%), среди женщин – 32%. Норма характерна 60% респондентов-мужчин в исследовании конструктивной сексуальности, среди женщин присуща 40%. Высокие показатели по дефицитарной сексуальности у 56% мужчин и у 36% женщин. Таким образом, среди мужчин конструктивная сексуальность находится ниже нормы, остальным показателям присуща норма. Среди женщин все показатели находятся в диапазоне нормы.

С опорой на выявленный исходный уровень созависимости и на выделенные психологические особенности в двух группах (мужчины и женщины), был проведен корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязи между показателями психологических особенностей и степенью созависимости. Рассмотрим результаты первой группы, которую составили мужчины. В таблице 2 представлены выявленные значимые корреляции.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа созависимости и личностных структур среди мужчин

Шкала «Я-структурный тест Аммона»	Степень созависимости		
	г	р	Заключение
Конструктивная агрессия	-0,755**	0,000	Сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Дефицитарная агрессии	0,590**	0,068	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Конструктивный нарциссизм	-0,860**	0,000	Очень сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Деструктивный нарциссизм	0,672**	0,002	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Дефицитарный нарциссизм	0,646**	0,002	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Конструктивная сексуальность	-0,539*	0,014	Умеренная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.			

Результаты анализа демонстрируют наличие следующей сильной отрицательной, статистически значимой корреляции ($p < 0,01$) между степенью созависимости и такими шкалами, как конструктивная агрессия, и конструктивный нарциссизм. Исходные данные среди мужчин доказывают, что увеличение значений по данным шкалам связано с уменьшением степени созависимости. То есть здесь есть закономерность: желание ставить в

приоритет собственные жизненные смыслы будет возрастать при снижении созависимости. Так же среди шкал отметим конструктивную сексуальность, которая имеет умеренную отрицательную корреляцию ($p < 0,05$) со значением созависимости мужчин-респондентов.

Из приведенных данных в таблице выделим умеренные положительные корреляции созависимости с такими шкалами, как дефицитарная агрессия, деструктивный и дефицитарный нарциссизм. Такая взаимосвязь объясняет, что интенсификация шкал напрямую связана с ростом созависимости. Таким образом, корреляционный анализ позволил констатировать, что созависимость мужчин напрямую коррелирует с их личностными особенностями. Аналогичный анализ был проведен с группой женщин и представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа созависимости и личностных структур среди женщин

Шкала по методике «Я-структурный тест Аммона»	Степень созависимости		
	г	р	Заключение
Конструктивная тревога	-0,751**	0,000	Сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Деструктивная тревога	0,489*	0,030	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Дефицитарная тревога	0,571**	0,011	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Конструктивное внешнее Я-отграничение	-0,659**	0,002	Сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Конструктивное внутреннее Я-отграничение	-0,800**	0,000	Очень сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Дефицитарное внутреннее Я-отграничение	0,486*	0,028	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.			

Результаты анализа демонстрируют наличие следующей сильной отрицательной, статистически значимой ($p < 0,01$) корреляции между степенью созависимости женщин и такими шкалами, как конструктивная тревога, конструктивное внешнее и внутреннее Я-отграничение. Исходные данные среди женщин доказывают, что увеличение значений по данным шкалам связано с уменьшением степени созависимости.

Из приведенных данных в таблице выделим умеренные положительные корреляции созависимости с такими шкалами, как деструктивная и дефицитарная тревога, дефицитарное внутреннее Я-отграничение. Такая взаимосвязь объясняет, что интенсификация шкал напрямую связана с ростом созависимости.

Был проведен корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязи между шкалами психологических особенностей и степенью межличностной зависимости. Рассмотрим результаты первой группы, которую составили мужчины. В таблице 4 представлены значимые корреляции.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа межличностной зависимости и личностных структур среди мужчин

Шкала «Я-структурный тест Аммона»	Степень межличностной зависимости		
	г	р	Заключение
Конструктивная агрессия	-0,802**	0,000	Сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Дефицитарная агрессии	0,492*	0,029	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Конструктивный нарциссизм	-0,807**	0,000	Очень сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Дефицитарный нарциссизм	0,659**	0,003	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Конструктивная сексуальность	-0,528*	0,013	Умеренная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.			

Результаты анализа демонстрируют наличие следующей сильной отрицательной, статистически значимой корреляции ($p < 0,01$) между степенью межличностной созависимости и такими шкалами, как конструктивная агрессия, конструктивный нарциссизм. Так же среди шкал отметим конструктивную сексуальность, которая имеет умеренную отрицательную корреляцию ($p < 0,05$) с межличностной созависимостью у мужчин.

Из приведенных данных в таблице выделим умеренные положительные корреляции межличностной созависимости с такими шкалами, как дефицитарная агрессия и дефицитарный нарциссизм.

Аналогичный анализ был проведен с группой женщин. Значимые корреляции представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа межличностной зависимости и личностных структур среди женщин

Шкала по методике «Я-структурный тест Аммона»	Степень созависимости		
	r	p	Заключение
Конструктивная тревога	-0,811**	0,000	Сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Деструктивная тревога	0,496*	0,032	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Дефицитарная тревога	0,809**	0,000	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Конструктивное внешнее Я-отграничение	-0,799**	0,000	Сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Конструктивное внутреннее Я-отграничение	-0,800**	0,000	Очень сильная отрицательная корреляция, статистически значимая ($p < 0,01$)
Дефицитарное внутреннее Я-отграничение	0,499*	0,021	Умеренная положительная корреляция, статистически значимая ($p < 0,05$)
Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.			

Таким образом, можем констатировать наличие следующей сильной отрицательной, статистически значимой ($p < 0,01$) корреляции между степенью

межличностной зависимости женщин и такими шкалами, как конструктивная тревога, конструктивное внешнее и внутреннее Я-отграничение, дефицитарная тревога.

Умеренные положительные корреляции межличностной зависимости были фиксированы с такими шкалами, как деструктивная и дефицитарная тревога, дефицитарное внутреннее Я-отграничение.

Таким образом, корреляционный анализ, проведенный в исследовании, выявил различия между мужчинами и женщинами в проявлении созависимости и её связи с личностными характеристиками. Это позволяет констатировать, что гендерные факторы играют существенную роль в формировании и проявлении созависимых тенденций. В сравнении с результатами женщин можно констатировать, что тестируемые мужчины отличительны практически полным отсутствием корреляции с конструктивной тревогой и внутренним отграничением Я. Мужчины четче понимают собственные границы, потребности, могут «собрать себя» в момент опасности. В то время как у женщин наблюдается обратная картина: низкий уровень конструктивной тревоги и слабое внутреннее Я-отграничение оказались значимыми предикторами созависимого поведения. При этом в отличие от женщин у мужчин обнаружена более сильная связь между созависимостью и определённым аспектом сексуальности, что может указывать на использование сексуальных отношений как способа компенсации чувства неполноценности или как инструмент для поддержания нездоровых взаимоотношений.

Таким образом, мужчины в созависимых отношениях более агрессивные, нарциссичные и имеют отклонения в сексуальном поведении. Женщины напротив более тревожны и имеют значительно больше внутренних и внешних Я-отграничений.

Кроме того, исследование выявило более высокую частоту корреляции между созависимостью и деструктивными, дефицитарными личностными чертами у женщин. Сюда относятся, например, низкая самооценка, тенденция

к самообвинению, повышенная тревожность, негативный самообраз и страх одиночества.

Исходные данные и наблюдение за парами позволило нам сделать вывод о наличии созависимости внутри пар. Таким образом, мы констатируем, что в ходе исследования была выявлена слабость понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; превалирование высокого уровня выраженности зависимости от супругов; необходимость у большинства тестируемых в эмоциональной опоре, независимости и автономности в парах; тревожные показатели центральных личностных образований.

Было установлено, что большинство супружеских пар представляют созависимые отношения, что привело к неблагоприятным паттернам поведения, выявленным в ходе диагностического этапа исследования. Результаты диагностик показали необходимость работы супругов над отношениями, чтобы развивать здоровую динамику взаимодействия, основанную на взаимном уважении, поддержке и честной коммуникации.

Отметим, что большинство характеризуется отсутствием границ, полным отсутствием личного пространства, что приводит к постоянному контролю и манипуляциям, нежеланию решать проблемы, что усиливает конфликты и негативные эмоции. В этих парах один или оба партнера могут принимать на себя жертвы (например, отказываясь от своих нужд и желаний) для удовлетворения потребностей другого. Так же проведенный анализ показал, что степень созависимости выше у женщин; это свидетельствует, что именно женщины чаще позволяют вторжение в свои границы и могут пересечь границы мужчины. Зачастую они не отождествляют себя не как отдельную личность, напротив считают нормой созависимость в своей паре. Тогда как мужчины напротив имеют более здоровый взгляд на этот феномен.

Особенно ярко выражено среди супружеских пар то, что люди в супружеских парах не уверены в своих суждениях, их зависимость от второго партнера достаточно стойкая, что способствует избеганию самостоятельного

принятия решения, выстраивать собственное видение или трансформировать его в зависимости от ожиданий своего партнера.

Таким образом, была подтверждена гипотеза исследования, состоящая из предположения о том, что созависимые люди в супружеских отношениях имеют ряд общих психологических особенностей: агрессия, тревога, отсутствие автономии, низкая самооценка, неуверенность в себе и исключение личных мотивов в принятии решений из-за преобладания над ними чужих интересов.

Результаты диагностического этапа эксперимента указали на своевременность и остроту потребности пар в коррекции их созависимых отношений в составлении программы психологической коррекции сложных эмоциональных состояний, неблагоприятных проявлений лиц, находящихся в созависимых отношениях.

2.2 Разработка и реализация программы психологической коррекции созависимых отношений в браке

По итогам анализа результатов диагностики психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях была составлена программа коррекционной работы психолога «Любовь без границ». Данная программа была структурирована в логике стадий выхода из созависимых отношений и с опорой на результаты констатирующего эксперимента. Так же опорой для составления коррекционной программы стали материалы курса «Как устранить причины созависимости и найти путь к себе», разработанного С.А. Осиповой и лекций В.В. Новиковой о созависимости.

Пояснительная записка. В современном обществе всё чаще наблюдаются случаи созависимости, особенно в контексте стресса и эмоциональных проблем. Люди сталкиваются с давлением, которое может приводить к патологическим формам зависимостей в отношениях. Созависимость может приводить к различным психологическим проблемам, таким как тревога,

депрессия и низкая самооценка. Работа с такими парами помогает не только решить проблемы в отношениях, но и улучшить общее психологическое состояние обоих партнёров. Созависимые отношения часто характеризуются нарушением границ и отсутствием здорового взаимодействия. Психотерапия и консультации могут помочь парам развивать навыки эффективного общения и сотрудничества.

Новизна программы заключается в совершенствовании процесса коррекции сложных эмоциональных состояний людей, находящихся в созависимых отношениях через включение поэтапного формирования компонентов здоровых супружеских отношений в содержание программы.

Актуальность программы. В последние годы наблюдается рост интереса к вопросам ментального здоровья и самопомощи. Консультации и терапия для созависимых пар становятся более общепринятыми и доступными, что увеличивает спрос на такие услуги.

Исследования, подтверждающие более высокую уязвимость женщин к феномену созависимости в браке, так же специфицировали подборку групп для терапии. Анализ полученных данных выявил значимые корреляции между созависимостью и такими личностными качествами, как низкая самооценка, стремление к угодливости, боязнь одиночества, гиперответственность и травматический опыт в детстве. Данные результаты также повлияли на содержание коррекционной программы.

Целью программы является психологическая коррекция сложных эмоциональных состояний и созависимого поведения лиц в супружеских отношениях.

Задачи программы включают в себя следующее:

- помощь клиентам в осознании и понимании динамики созависимости, её признаков и влияния на их жизнь и отношения;
- работа над развитием здоровой самооценки и самоидентичности, помогая клиентам понять собственные желания и потребности вне отношений;

- обучение навыкам установления и поддержания личных границ, что позволит сохранить личное пространство и эмоциональное здоровье;
- обучение стратегиям управления эмоциями, чтобы снизить уровень стресса и тревожности, возникающих в результате созависимых отношений;
- помощь в освоении эффективных способов общения, чтобы улучшить взаимодействие с партнёром и избежать манипуляций;
- работа с клиентами над страхом потери партнёра и освобождением от необходимости угождать другим за счёт исключения собственных интересов.

Программа разработана и составлена для супружеских пар и рассчитана на 1 год психологической работы.

Для успешной реализации программы используются следующие формы и методы работы:

Формы организации встреч:

- теоретические (беседы, консультации, активное слушание, безмолвное слушание, открытые вопросы, закрытые вопросы, мягкое интервью, отражение чувств, вентиляция чувств);
- практические: ролевые игры, ситуативные задания, применение кейс-технологии, моделирующие психологические эксперименты, проектная методика.

Формы организации коррекционного процесса:

- групповая (работа с группами);
- индивидуальная (консультации).

Этапы коррекционной работы:

- установочный (знакомство, установление раппорта);
- коррекционный;
- цикл просветительских лекций о созависимости; посещение группы для созависимых;
- индивидуальные консультации;

- реализация плана психологической диагностики;
- обсуждение динамики с самим пациентом в цели выявления состоятельности содержания программы.
- итог работы, прорабатывание дальнейших алгоритмов.

Программы составлена из пяти блоков в логике стадий выхода из созависимых отношений и с опорой на результаты констатирующего эксперимента. Последовательность прорабатывания блоков осуществлялось непрерывно.

Блок 1. Осознание и понимание созависимости. Этот блок фокусируется на создании условий для глубокого осознания проблемы созависимости.

Блок 2. Алгоритмы жизни. В данном блоке переосмысливаются жизненные алгоритмы с опорой на понимание воздействия семьи и рода.

Блок 3. Целеполагание и трансформация отношений. Этот блок направлен на формулирование целей, которые способствуют позитивной трансформации отношений.

Блок 4. Выход на новые модели поведения. Этот блок проецирован на этапы осознания ограничивающих убеждений, вычленение их факторов для дальнейшего шага – разрушение прежних моделей и закладывание новых.

Блок 5. Диалог. Предопределяет подтверждение своей роли внутри пары, разбор своих реакций, замена роли и выход в диалог внутри пары.

Блок 6. Границы. Завершающий этап, фиксирующий утверждение личных границ и партнера, содействующий конструированию стратегии поддержки достигнутой позиции.

В таблице 6 представлен план программы с указанием психологического инструментария групповых работ и индивидуальных консультаций участников. Программа реализовывалась преимущественно в групповой форме, где участвовали оба супруга из пары (терапия проводилась с объединением 8-10 человек). Так же в ходе апробации содержания программы была необходимость проведения индивидуальных консультаций (по запросу участника).

Отдельно были составлены два плана коррекции психологических особенностей для мужчин и для женщин, состоящих в созависимых супружеских отношениях. Содержание программ было составлено с опорой на результаты констатирующего этапа исследования, а именно на выявленные критичные показатели психологических особенностей испытуемых. Были составлены рекомендации по коррекции тревожности и внутренних барьеров у женщин, коррекции агрессивности и нарциссизма у мужчин из экспериментальных групп (Приложение А, таблицы А.1, А.2).

Таблица 6 – Содержание программы психологической коррекции созависимых отношений в браке

Цель	Содержание программы
Блок 1. Осознание и понимание созависимости	
Создать условия, усиливающие понимание созависимым наличествующей проблемы.	– «техника «Дерево из чувств»; – ведение скетчинга; – «проективная методика «Круги взаимоотношений» [14]; – практика «Я нарисую нас с тобой»; – практика «Расскажу о тебе»; – практика «Действия твои»; – практика «Мои действия».
Блок 2. Алгоритмы жизни: переосмысление через призму родовой истории	
Проработка в цели принятия алгоритмов жизни, детерминированных родом.	– практика «Мама. Ожидания мамы» – практика «Детерминация с моим Я» – практика «Папа. Чего ожидал папа»; – практика «Уподобь себе»; – практика «Внутренний ребенок – кто он тебе?»; – практика «Благодарить и возвращать»; – медитация в формате этапа.
Блок 3. Целеполагание и трансформация отношений	
Трансформация отношений через формулирование целей.	– «техника «Лавка мудреца» [14]; – «упражнение «Иерархия ценностей» [14]; – «практика «Какая ценность стоит за вторичной выгодой?» [14]; – упражнение «Увидь цель»; – практика «Атрибут моей системы».

Продолжение таблицы 6

Цель	Содержание программы
Блок 4. Выход на новые модели поведения	
Трансформирование собственных отношений через разрушение убеждений и ограничений.	– запись мыслей и убеждений; – анализ убеждений; – переосмысление убеждений: Замена ограничивающих убеждений на более позитивные и конструктивные; – работа с эмоциями: Осознание и признание своих страхов и эмоций; – установление границ; – развитие навыков саморегуляции: освоение техники управления стрессом и эмоциями; – регулярная рефлексия.
Блок 5. Диалог	
«Выход из треугольника Карпмана» [14]	– «практика «Я - сообщений» [14]; – Ведение дневника; – «практика «Решение проблем» [14]; – «практика «Знакомство с ролью спасателя» [14]; – «практика «Когнитивная репетиция отстранения» [14]; – «практика «Как бы изменилась ваша жизнь?» [14]; – «практика «Мои обязанности» [14]; – «практика «Перевод правил в свободный выбор», техника «Исключение из правил» [14]; – «техника «Музей несбывшегося» [14]; – «практика «Осуди ближнего своего» [14].
Блок 6. Границы	
Конструирование здорового формата через утверждение и транслирование границ личных.	– «упражнение на изучение своих границ, техника «Ладощка» [14]; – «методика «Карта личных границ тела» [14]; – «практика «Да и нет» [14]; – «упражнение «Можно и нельзя» [14]; – «практика «От мамы к папе» [14]; – «практика «Я выхожу»; – техника «Я люблю себя-ребенка»; – техника «Берегу себя».

Рассмотрим реализацию некоторых этапов в блоках программы. Работа по первому блоку была предопределяющей для остальных этапов. В ходе встреч были отмечены тревожные характеристики супружеских пар. Так, многие пары демонстрировали слабость понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами. Супругам было тяжело определить, что они чувствуют, требовалась помощь в формате вопросов или проецирования на конкретные ситуации в цели анализа и, как

следствие, понимания эмоционального фона в них. Так же большинство показало превалирование высокого уровня выраженности зависимости супругов. Это выражалось даже в манере изложения мыслей, в неуверенном диалоге, в его прерываниях. Беседы позволили вычленировать факторы созависимости, конкретизировать триггеры через разбор действий и созависимого, и его партнера. Техника «Душевно близкое мне дерево» так же содействовала через визуализацию пониманию своих ощущений, обнаружению с какими ситуациями они в зависимости.

Рассмотрим на примере техники «Дерево из чувств» насколько противоположны могут быть мироощущения между двумя партнерами, брак которых более десяти лет. Она, с блестящими глазами и мечтательным голосом, говорила о его широком стволе и раскидистых ветвях: «Каждое лето, – добавила она, – его листвой обвивает солнечный свет, и он мерцает зелеными огнями, как будто на нем повесили тонкие нити драгоценностей». Он, сдержаннее и приземленнее, описывал дерево иначе: «Оно крепкое, но суровое, – говорил он. – Каждую осень его листья опадают, оставляя лишь голые ветви, словно руки, протянутые в ожидании холода». В его словах звучала нота ностальгии, и он замечал: «С каждым годом дерево становится все более сильным, как будто оно сосредоточило все свои силы, чтобы выстоять в суровых зимах и дождливых месяцах». Так, мужчина видел дерево как опору, крепкую для него, выделяющуюся среди трудностей. Женщина представляла свое дерево утонченным и не окруженным ненастьем. В паре нет совместного решения проблем, мужчина не подпускает к этому жену, но при этом выдавая такую тенденцию в паре за несправедливость, систематически подкрепляя упреками в несостоятельности женщины, внушением того, что без него ей невозможно решать трудности.

Таким образом, в первом блоке было достигнуто глубокое осознание проблемы созависимости среди пар. Но первые занятия не характеризовались динамичностью и полной включенностью супружеских пар. Многие отстранялись от заданий, сухо отвечали и перекладывали выполнение техник

на второго супруга. В течении индивидуальных и групповых встреч супруги раскрывались и эмоционально включались в процесс, так, например, супружеская пара, находящиеся на этапе вступления в бракоразводный процесс, регулярно посещали встречи и отмечали улучшения их личностного состояния и атмосферы в доме уже на первом этапе. Благодаря техникам они смогли понять корень их недопонимания и ссор.

Во втором блоке было углублено понимание причин созависимости через просмотр жизненных алгоритмов с опорой на понимание воздействия семьи и рода. Многим участникам требовались отдельные консультации, поддержка и выработка инструментов преодоления влияния, разрушающего супружеские пары клиентов. Здесь насыщенной эмоциями и откровениями была практика «Благодарить и возвращать» Эта техника помогает участникам прощаться с негативными эмоциями, связанными с родителями, но благодарить за положительные моменты. В одном из примеров, женщина, пережившая постоянное давление, в процессе работы осознала, что, хотя отношения в детстве с родителями были болезненными, она благодарна за то, что сейчас сохраняет в себе такие качества, как самоорганизованность, справедливость. Возвращая себе утраченные чувства и эмоции, она могла продолжить двигаться вперед, освободившись от сожалений. Это станет опорой для гармонизации настоящих супружеских отношений.

В третьем блоке одной из практик, позволяющей была «Какая ценность стоит за вторичной выгодой?». В ходе встреч одному из клиентов предлагалось проанализировать свои нежелательные привычки или стратегии поведения и выявить, какие именно «выгоды» они ему приносят, несмотря на их негативные последствия. Например, мужчина долго не мог признать причину того, что он избегает жену дома, во время поиска причины осознал, что таким образом он защищает себя от допустимой эмоциональной боли, но цена этой защиты – изоляция и одиночество в семейной жизни. Еще одной действенной была техника «Выстраивание в иерархия». Она заключалась в том, чтобы помочь клиенту понять свое место в контексте жизненной системы,

а именно семьи, но была рассмотрена и работа. Например, мужчине предлагалось создать визуальную карту своих супружеских отношений и идентифицировать, какую роль он выполняет в них, затем понять так же какую роль он занял на работе (рассмотрение в двух разных обстоятельствах). Так было выделено, что внутри семьи он нерешителен, а на работе – инициатор идей. Это стало подтверждением выделенных причин созависимости на первом этапе и диагностической работы. То есть в семье он исключает превалирование личных побуждений из-за обозначения первоочередными потребности жены. Такая установка была достигнута из-за постоянного давления жены и угроз, но муж при этом стремился только в траектории «быть хорошим». Техника позволила на основе ответов и мыслей участников проецировать их на трансформацию отношений через формулирование целей, определяющих выход из «неправильных» позиций.

В третьем блоке участники стали подготовленными к выходу на новые модели поведения. Практики были проецированы на этапы осознания ограничивающих убеждений. В предыдущем блоке было четкое вычленение факторов для дальнейшего шага в четвертом блоке – разрушение прежних моделей и закладывание новых. Все супружеские пары вели запись мыслей и убеждений, анализировали как самостоятельно, так и с психологом. Была оказана помощь в переосмыслении убеждений, так как многим было сложно признать разрушительные факторы, с которыми они соглашались многие годы. Направить в нужное направление способствовала работа с эмоциями, а именно осознание и признание своих страхов и эмоций, так же освоение техники управления стрессом и эмоциями. Были сформированы так же предпосылки для установления границ внутри пар через регулярную рефлекссию.

Сложным этапом стал выход из треугольника Карпмана. Выделим, что затрудняло «агрессоров» утвердить, что в отношениях они жестоки и в этом не правы. Отметим, что была проведена достаточно долгая работа, чтобы показать, как они поступками или мыслями проецируют распад отношений,

проявляя свое нездоровое стремление чрезмерным злопамятством, тенденцией мстить, допущением жестокости. Но важно было достичь выхода, так как агрессия может быть проявлена как аутоагрессия, обычно такое замещение образуется при отсутствии другого лица для агрессии, то есть при распаде отношений.

Завершающий этап фиксировал утверждение личных границ и партнера, содействуя конструированию стратегии поддержки достигнутой позиции. Отметим, что границы смогли участники выстроить и вне пары. Так, пара, где воспитывается ребенок от первого брака жены, смогли наладить не только свои взаимоотношения, но и выстроить здоровую коммуникацию с бывшим мужем супруги и отцом ребенка. Искоренив причину конфликтов, состоящей в разногласиях по поводу формата встреч отца и ребенка.

Программа «Любовь с границами» продемонстрировала свою эффективность и пользу для участников, помогая им глубже понять и преодолеть проблемы созависимости в супружеских отношениях. Участники выразили благодарность за поддержку и понимание, полученные в рамках программы, и выразили намерение продолжать работу над собой и своими отношениями.

Участники программы продемонстрировали значительное повышение самосознания и осознания своих собственных потребностей, желаний и границ. Они научились идентифицировать и выражать свои потребности, не боясь быть отвергнутыми или осужденными партнером, участники освоили эффективные техники общения, позволяющие им конструктивно выражать свои чувства и мысли, а также активно слушать партнера, так же супруги научились находить компромиссы и разрешать конфликты без обвинений и манипуляций. Повысилась способность к эмпатии и пониманию точки зрения партнера.

Хочется отметить, что все участники программы стали более самостоятельными и независимыми, научившись удовлетворять свои потребности самостоятельно. Они стали меньше нуждаться в одобрении и

поддержке партнера, что позволило им обрести чувство собственного достоинства и уверенности в себе. Участники смогли переосмыслить свои роли в отношениях и перейти от созависимости к взаимозависимости, основанной на взаимном уважении и поддержке. К примеру, у многих женщин отметились значительные карьерные успехи, так как перестав быть созависимыми от супругов, они начали более уверенно работать среди коллег, перестали быть удобными, смогли эффективно выстроить и свою профессиональную траекторию.

Программа «Любовь с границами» не только помогает решить текущие проблемы, но и дает участникам инструменты для построения здоровых и счастливых отношений в будущем. Они стали более устойчивыми к стрессам и конфликтам, а также более способными справляться с трудностями в отношениях.

Апробация практической части исследования прошла успешно, разработанная программа доказала свою состоятельность. Программа «Любовь с границами» оказалась эффективной и полезной для участников, позволяя им лучше понять и преодолеть проблемы созависимости в супружеской паре. Участники программы приобрели новые знания и навыки, которые помогут им улучшить свои отношения, установить здоровые границы и развивать более здоровые способы взаимодействия в семьях. В ходе программы были проведены различные практические упражнения, дискуссии, которые способствовали осознанию проблем и поиску решений.

Каждая цель программы была реализована путем апробированных в психологии техник и практик, что позволило конструировать планомерную и чёткую работу в следующей логике, отраженной в целях: создать условия, усиливающие понимание созависимым имеющейся проблемы; проработка в цели принятия алгоритмов жизни, детерминированных родом; трансформация отношений через формулирование целей; трансформирование собственных отношений через разрушение убеждений и ограничений; «Выход из треугольника Карпмана»[14]; конструирование здорового формата через

утверждение и транслирование личных границ. Для каждой цели были подобраны техники, подразумевающие её достижение путем проработки участниками собственных чувств внутри отношений и видов считывания партнеров.

Участники программы смогли углубленно проработать причины собственных блоков и комплексов, образующих такую форму отношений. Для преобладающего числа было сделано много открытий. Так, Марина поделилась: «Я не думала, что я копирую модель, которую видела от мамы в детстве. Больно понимать и принимать это, как будто не я виновата в своей созависимости, а мне приходится бороться». Техники помогли супругам понять и принять родовой сценарий и вычленили более своевременные решения. Так же многие поделились, что им тревожно от вероятности транслирования ими таких сценариев на детей. Проверка чувств и эмоций помогла участникам проработать это, понять, что нужно срочно исключить из поведения и чем наполнить свою жизнь. Ольга попросила разобрать отдельно с ней имеющуюся проблему неумения делегировать внутри семьи, при том чувствуя бессилие и злость. Ольга не детерминировала это как блок и зажим, как следствия созависимости, она не до конца признавала свои отношения такими, но прохождение программы подсветило ей все признаки, что и было причиной личностной дисгармонии.

Как заключение, можно отметить следующие перспективы применения разработанной программы «Любовь с границами». Программа рекомендуется для всех пар, желающих улучшить свои отношения и преодолеть проблемы созависимости. Важно, чтобы оба партнера были мотивированы на изменения и готовы работать над отношениями. Разработка является ценным инструментом для укрепления супружеских отношений и преодоления созависимости. Она позволяет участникам обрести самостоятельность, научиться здоровому общению и построить более гармоничные и счастливые отношения. Заключительный отзыв участников программы подчеркивает важность работы над собой, понимание собственных потребностей и уважение

границ партнера для создания здоровых и гармоничных отношений в супружеской паре.

Таким образом, программа «Любовь с границами» оказалась эффективной и полезной для участников, позволяя им лучше понять и преодолеть проблемы созависимости в супружеской паре. Участники программы приобрели новые знания и навыки, которые помогут им улучшить свои отношения, установить здоровые границы и развивать более здоровые способы взаимодействия в семьях. В ходе программы были проведены различные практические упражнения, дискуссии, которые способствовали осознанию проблем и поиску решений.

2.3 Результаты динамики психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях

Для анализа эффективности разработанной и апробированной программы «Любовь с границами», нацеленной на психологическую коррекцию сложных эмоциональных состояний людей, находящихся в созависимых отношениях, был проведен контрольный срез. Полученные результаты, в ходе контрольного эксперимента, анализировались и сравнивались с результатами констатирующего эксперимента.

Диагностический комплекс, проведенный в ходе контрольного эксперимента, основывался на тех же критериях и показателях что и на этапе констатирующего эксперимента. Методики проводились отдельно в двух группах: мужчины и женщины.

Результаты были обработаны Т-критерием Вилкоксона с целью «установить наличие изменений, их направление и выраженность. С его помощью исследователь устанавливает, в каком направлении доминируют сдвиги (например, в положительную или отрицательную сторону)» [14, с. 92]. Отметим, что «обработка Вилкоксона (Т-критерий Вилкоксона) – непараметрический статистический тест, используемый для проверки

различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале. Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом» [14, с.79]. Сравнение проводилось между показателями «нормы» по каждому показателю на двух этапах исследования: констатирующий и контрольный в обеих группах: мужчины и женщины.

Для проверки были выдвинуты следующие гипотезы.

H0: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H1: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Рассмотрим результаты шкалы созависимости (авторы: Дж. Фишер, Л. Спанн в адаптации В.Д. Москаленко) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Сравнение показывает положительную динамику уровня понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами у обеих групп. Количественные результаты повторной диагностики среди мужчин показаны на рисунке 17. Динамика показана в таблице 7.

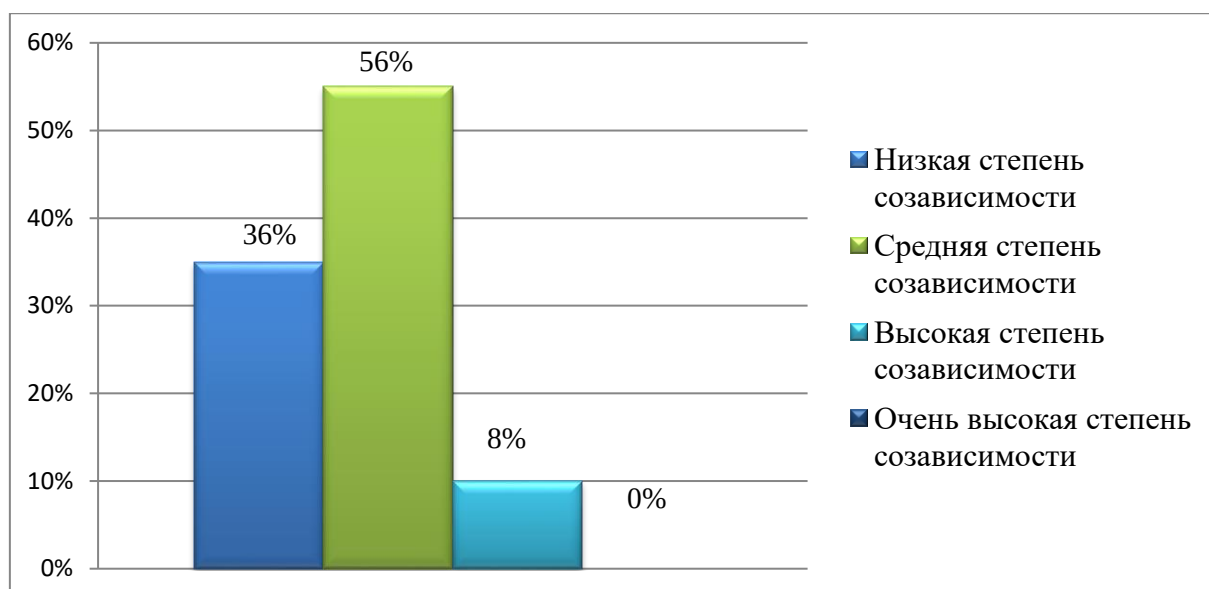


Рисунок 17 – Результаты диагностики созависимости у мужчин на контрольном этапе

Результаты исследования показывают, что большинство участников программы «Любовь с границами» на момент её завершения могут выражать свои чувства и потребности без страха осуждения; каждый из супругов уважает личное пространство и границы другого, поддерживают друг друга в достижении личных целей и интересов. Низкий уровень выявлен у 36% мужчин.

Средняя степень созависимости выявлена среди 56% супругов. Наблюдение показало, что некоторые партнеры продолжили зависеть от другого в эмоциональном плане, но уже в меньшей степени. Так же это свидетельствует о том, что респонденты могут пересечь границы друг друга, применить контроль или манипуляции.

Высокую степень созависимости сохранилась среди супругов, но уже в меньшей выраженности среди участников программы – 8% человек. Данные мужчины характеризуется отсутствием границ, полным отсутствием личного пространства, что усилит конфликты в парах. При этом наблюдение показало, что эта группа испытуемых во время терапии показывали положительные изменения в отдельных действиях со вторым супругом.

Количественные результаты повторной диагностики среди женщин показаны на рисунке 18. Динамика показана в таблице 7.

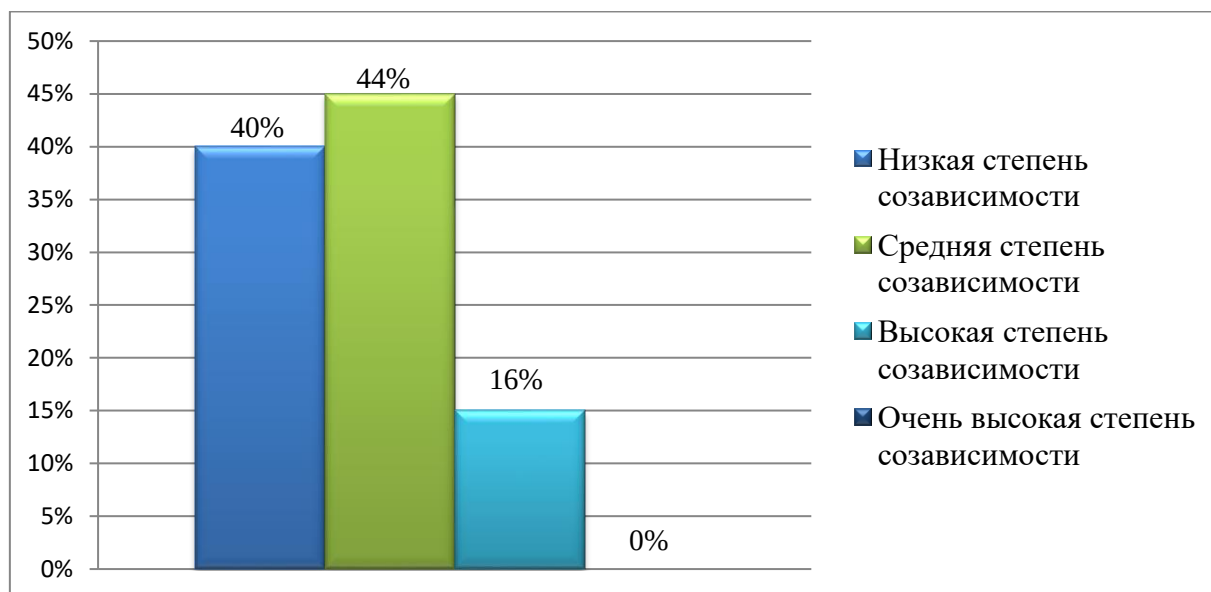


Рисунок 18 – Результаты диагностики созависимости у мужчин на контрольном этапе

Результаты исследования показывают, что 40% женщин имеют низкий уровень созависимости. Женщины научились выражать свои чувства и потребности без страха осуждения, поддерживать супруга и себя в достижении личных целей и интересов.

Средняя степень созависимости выявлена среди 44% женщин. Респонденты смогли проработать стремление пересекать границы друг друга, исключили применение контроля, но возможными остались манипуляции.

Высокую степень созависимости сохранилась среди 16 % женщин, очень высокую степень не показал никто из тестируемых. Наличие высокой степени после формирующего этапа эксперимента указывает на необходимость дальнейшей работы с данной группой респондентов.

Таблица 7 – Сравнительные результаты уровня созависимости

Степень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Низкая степень созависимости	24%	36%	+12%	16%	40%	+24%
Средняя степень созависимости	40%	56%	+16%	32%	44%	+12%
Высокая степень созависимости	28%	8%	-20%	36%	16%	-20%
Очень высокая степень созависимости	8%	0%	-8%	16%	0%	-16%

Таким образом, в таблице наглядна положительная динамика. Низкая степень созависимости среди мужчин на контрольном этапе эксперимента составила 36%, что на 12% выше исходного уровня. Среди женщин низкая степень присуща 40% женщин, что на 24% выше исходных результатов. Расчёт Т-критерия Вилкоксона, с опорой на выявленные средние значения в каждой группе, показал интенсивность положительного сдвига. $T_{\text{эмп}} = 52$. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Сравнительный анализ степени созависимости показал положительную динамику среди мужчин и женщин.

Рассмотрим результаты «Теста на межличностную зависимость» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Сравнение показывает положительную динамику в выраженности межличностной зависимости среди мужчин и женщин. Количественные результаты повторной диагностики среди мужчин показаны на рисунке 19. Динамика показана в таблице 8.

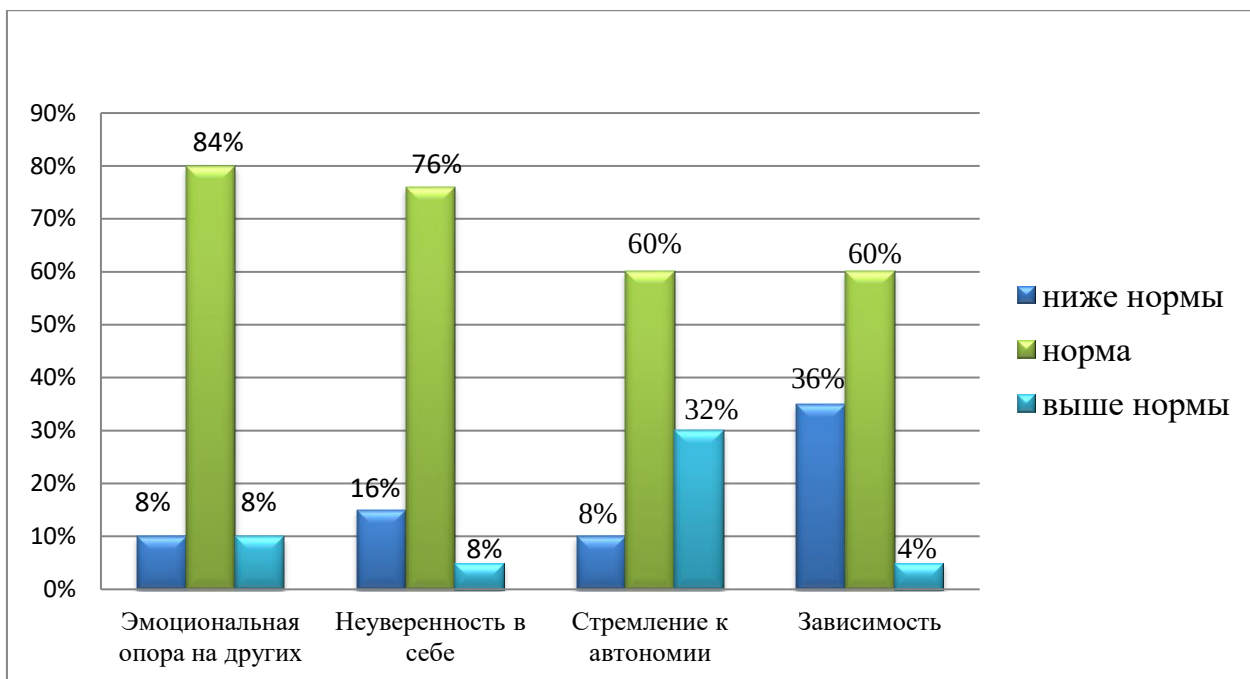


Рисунок 19 – Результаты диагностики межличностной зависимости среди мужчин на контрольном этапе

Результаты методики показали, что среди мужчин значительно снизился показатель эмоциональной опоры на супругов, 8% респондентов остаются зависимыми эмоционально. Испытуемые продолжают сдерживать свои желания, проецируя внимание на чужие. При этом 84% продемонстрировали нормальную эмоциональную опору на других, у 8% показатель ниже нормы.

Высокий уровень неуверенности в себе остался у 8% тестируемых. При этом 76% показали отметку «нормы», у 16 % нет неуверенности в себе.

Низкий уровень стремления к автономии остался у 8% супругов. Среди мужчин 60% человек из опрошенных стремятся и проявляют автономию; 32% абсолютно автономны, следуют связи «цели – собственные желания».

Количественные результаты повторной диагностики среди женщин показаны на рисунке 20. Динамика показана в таблице 8.

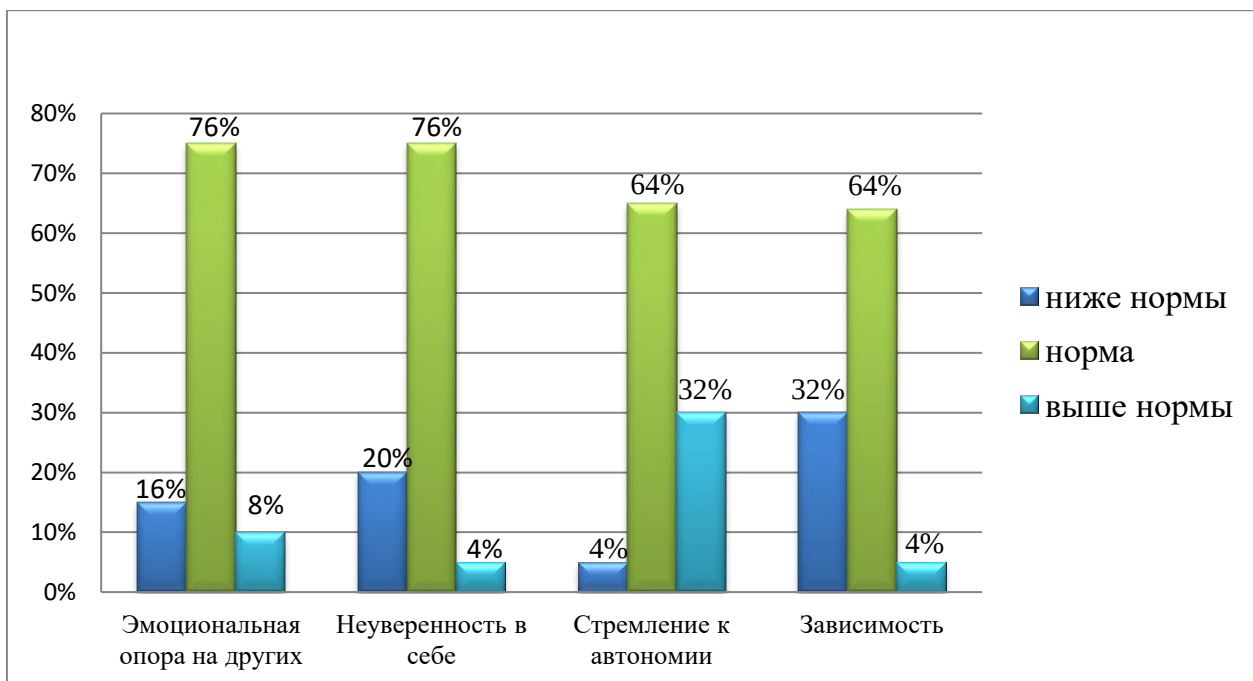


Рисунок 20 – Результаты диагностики межличностной зависимости среди женщин на контрольном этапе

Результаты методики показали, что среди женщин значительно снизился показатель эмоциональной опоры на супругов, но 16% респондентов остаются зависимыми эмоционально. При этом 76% женщин продемонстрировали нормальную эмоциональную опору на других, у 8% женщин-респондентов показатель ниже нормы.

Высокий уровень неуверенности в себе остался у 20 % тестируемых женщин. У 76% женщин достигнута отметка «нормы», у 4 % нет неуверенности в себе. Низкий уровень стремления к автономии остался у 4% женщин. 64% женщин из опрошенных способны принимать самостоятельные решения; 32 % абсолютно автономны, следуют связи «цели – собственные желания». Отметим, что среди 64% женщин выявлена норма по критерию созависимости, 35% респондентов не являются зависимыми в супружеской паре, 4% показали высокий уровень независимости в супружеской паре.

Таблица 8 – Сравнительные результаты уровня межличностной зависимости

Степень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Эмоциональная опора						
Ниже нормы	12%	8%	-4%	20%	16%	+4%
Норма	44%	84%	+40%	28%	76%	+48%
Выше нормы	44%	8%	-36%	52%	8%	-44%
Неуверенность в себе						
Ниже нормы	12%	16%	+4%	16%	20%	+4%
Норма	48%	76%	+28%	32%	76%	+44%
Выше нормы	40%	8%	-32%	52%	4%	-48%
Стремление к автономии						
Ниже нормы	16%	8%	-8%	52%	4%	-48%
Норма	40%	60%	+20%	20%	64%	+44%
Выше нормы	44%	32%	-12%	28%	32%	+4%
Зависимость						
Ниже нормы	36%	36%	-	16%	32%	+16%
Норма	20%	60%	+40	24%	64%	+40%
Выше нормы	44%	4%	+40	60%	4%	-56%

Таким образом, в таблице видна позитивная динамика. Сравнение результатов опроса мужчин и женщин показали, что среди мужчин «норма» эмоциональной опоры выявлена среди 84%, у женщин 76%, что значительно выше исходных данных.

Обработка Т-критерием подтверждает, что мужчины и женщины стали больше полагаться на собственные ресурсы. Показатель «нормы» в исследовании неуверенности в себе продемонстрировали 76% женщин и 76% мужчин.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона показал, что $T_{эмп} = 70$. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,05)$. Гипотеза H_0 принимается. Сравнительный анализ степени эмоциональной опоры, неуверенности в себе, стремления к автономии, зависимости показал

положительную динамику среди мужчин и женщин.

Количественные результаты повторной диагностики среди мужчин показаны по шкале «Агрессия» на рисунке 21. Динамика показана в таблице 9.



Рисунок 21 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Агрессия») среди мужчин на контрольном этапе

Низкий индекс по шкале «Конструктивная агрессия» выявлен у 8% мужчин, что указывает на оставшуюся их индифферентность, на постоянство намеренного дистанционирования от проблем, предполагающих выбор и проявление решительности.

Согласно результатам исследования, деструктивная и дефицитарная агрессия у большинства находится в норме среди тестируемых (72% и 68%). Мужчины больше не манипулируют разводом, исключили злопамятство, тенденцию мстить, особенно допущение жестокости.

Количественные результаты повторной диагностики среди женщин показаны на рисунке 22. Динамика показана в таблице 9.

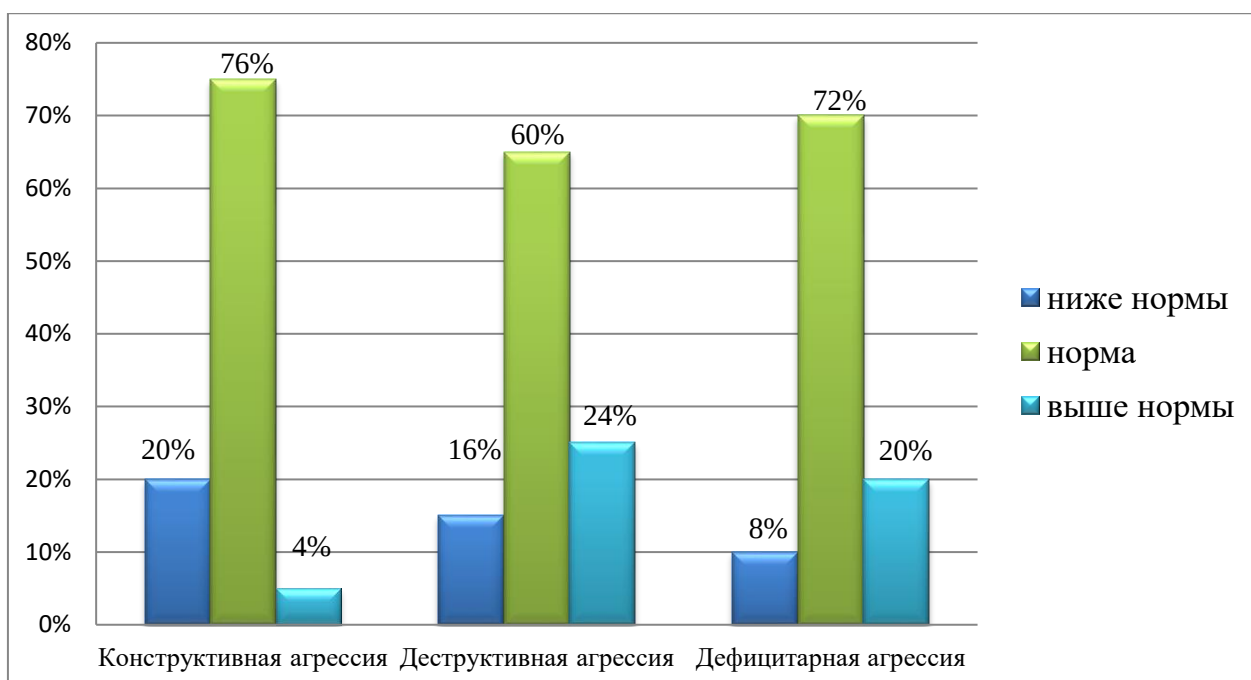


Рисунок 22 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Агрессия») среди женщин на контрольном этапе

Таким образом, низкий индекс по шкале «Конструктивная агрессия» выявлен у 20% женщин, что указывает на оставшуюся их индифферентность, на постоянство намеренного дистанционирования от принятия решений.

Согласно результатам исследования, деструктивная и дефицитарная агрессия у большинства находится в норме среди тестируемых (60% и 72%). Теперь участники позиционируют доминирование собственных потребностей, соглашаясь на оказание помощи при имеющихся ресурсах, отошли от непрерывного стремления «быть хорошим». Женщины перестали быть безучастными, исключили тенденцию замалчивать собственные мотивы или игнорировать свои интересы. Программа помогла женщинам преодолеть чрезмерную уступчивость, неуверенность и безынициативность в моменте принятия решений, особенно при конфронтации и при разногласиях.

Таблица 9 – Сравнительные результаты уровня выраженности агрессии

Уровень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Конструктивная агрессия						
Ниже нормы	52%	8%	-44%	32%	20%	-12%
Норма	32%	88%	+56%	40%	76%	+36%
Выше нормы	16%	4%	-12%	28%	4%	-24%
Деструктивная агрессия						
Ниже нормы	8%	4%	-4%	44%	16%	+12
Норма	40%	72%	+32%	20%	60%	+40
Выше нормы	52%	24%	-28%	36%	24%	-52
Дефицитарная агрессия						
Ниже нормы	8%	8%	-	20%	8%	+4
Норма	44%	68%	+44%	44%	72%	+56
Выше нормы	48%	24%	-44%	36%	20%	-60

Положительная динамика наглядно видна в представленной таблице. Среди мужчин показатель конструктивной агрессии в норме повысился с 32% до 88%. Среди женщин 76% показали норму, что на 36% выше исходных данных. Деструктивная агрессия в норме выявлена у 72% мужчин, что на 32% больше констатирующих результатов, что подтверждает положительные изменения. У женщин данный показатель в норме составил 60%. Дефицитарная агрессия в норме у 68% мужчин, среди женщин так же позитивные результаты, а именно среди 72% респондентов.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона показал, что $T_{\text{эмп}} = 78$. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,05)$. Гипотеза H_0 принимается.

Рассмотрим результаты методики «Я-структурный тест Аммона» [29] по шкале «Тревога» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента среди обеих групп. Результаты мужчин показаны на рисунке 23. Динамика показана в таблице 10.



Рисунок 23 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Тревога») среди мужчин на контрольном этапе

Такой показатель, как конструктивная тревога остался почти неизменным среди мужчин, в нем превалирует «норма». Больше половины участников программы демонстрируют норму в показателях деструктивной тревоги, что подтверждается в процентах, а именно 60% «норма» деструктивной тревоги и 72% нормы дефицитраной тревоги.

Особенно отметим снижение уровня дефицитарной тревоги. Респонденты смогли освободиться от влияния травматичного опыта. Смогли адекватно видеть опасность, контролировать себя, не выдавая уязвимость. Результаты свидетельствуют о том, что респондентам теперь не сложно вступать в новые знакомства.

Результаты женщин показаны на рисунке 24. Динамика показана в таблице 10.



Рисунок 24 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Тревога») среди женщин на контрольном этапе

Больше половины женщин-участников программы демонстрируют норму в показателях деструктивной тревоги, а именно 56%.

Особенно отметим снижение уровня дефицитарной тревоги. Среди женщин 76% показали «норму». Респонденты смогли освободиться от влияния психотравмирующего опыта. Смогли адекватно оценивать опасность, контролировать себя, не показывая уязвимость.

В результатах по дефицитарной тревоге так же выявлена положительная динамика. Среди 76% женщин выявлена «норма». Результаты свидетельствуют о том, что респондентам теперь не сложно вступать в новые знакомства, они адекватно воспринимают опасности и разграничивают их с трудностями.

Таблица 10 – Сравнительный анализ результатов методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Тревога») среди мужчин и женщин

Уровень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Конструктивная тревога						
Ниже нормы	44%	36%	-8	56%	36%	-20%
Норма	56%	64%	+8	28%	56%	+28%
Выше нормы	0%	0%	-	16%	8%	+8%
Деструктивная тревога						
Ниже нормы	20%	24%	+4	0%	20%	+20%
Норма	40%	60%	+20	44%	76%	+32%
Выше нормы	40%	16%	-24	56%	4%	-52%
Дефицитарная тревога						
Ниже нормы	8%	8%	-	12%	8%	-4%
Норма	44%	72%	+28%	36%	76%	+40%
Выше нормы	48%	20%	-28%	52%	16%	-36%

Количественные результаты в группе мужчин показывают следующее: у 64% мужчин показатели по конструктивной тревоге [29] в норме, среди женщин выявлено 56%. У обеих групп подтверждена в норме конструктивная агрессия. Значение нормы деструктивной тревоги выявлено у 60% мужчин, что демонстрирует норму, а среди женщин 76% опрошенных показали тоже норму в исследовании деструктивной тревоги, то есть в обеих группах выявлен положительный сдвиг. Значения нормы по третьему критерию «Дефицитарная тревога» выявлены у 76% женщин, что демонстрирует достижение положительных изменений, а 72% опрошенных мужчин показали норму дефицитарной тревоги. Расчёт Т-критерия Вилкоксона показал, что $T_{\text{эмп}} = 68$. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Гипотеза H_0 принимается.

Рассмотрим результаты методики «Я-структурный тест Аммона» [29] на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Сравнение показывает

положительную динамику в выраженности внешнего Я-отграничения среди мужчин и женщин. Количественные результаты повторной диагностики мужчин показаны на рисунке 25. Динамика показана в таблице 11.

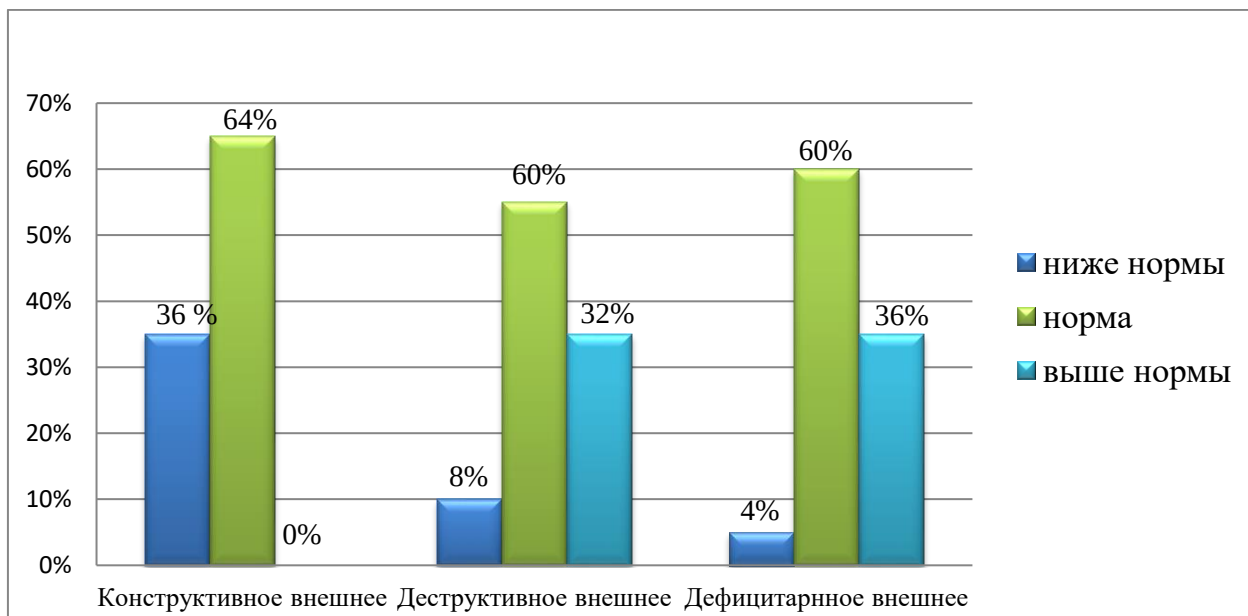


Рисунок 25 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внешнее Я-отграничение») среди мужчин на контрольном этапе

Среди мужчин выявлены положительные изменения: 64% нормы конструктивного внешнего Я-отграничения, 60% нормы деструктивного и 60% нормы дефицитарного внешнего Я-отграничения. Контрольный срез показывает, что испытуемым мужчинам характерна выстроенность личных границ, первоочередность их личных смыслов. Больше половины супругов стали открытыми и гибкими в отношениях. Респонденты готовы делиться своими чувствами или переживаниями, при этом стремятся к взаимопониманию с партнерами, готовы к эмпатии. Но среди супругов 36% демонстрируют неготовность к близкой коммуникации с партнером, им предстоит дальнейшая работа в этом направлении.

Количественные результаты повторной диагностики среди женщин показаны на рисунке 26. Динамика показана в таблице 11.

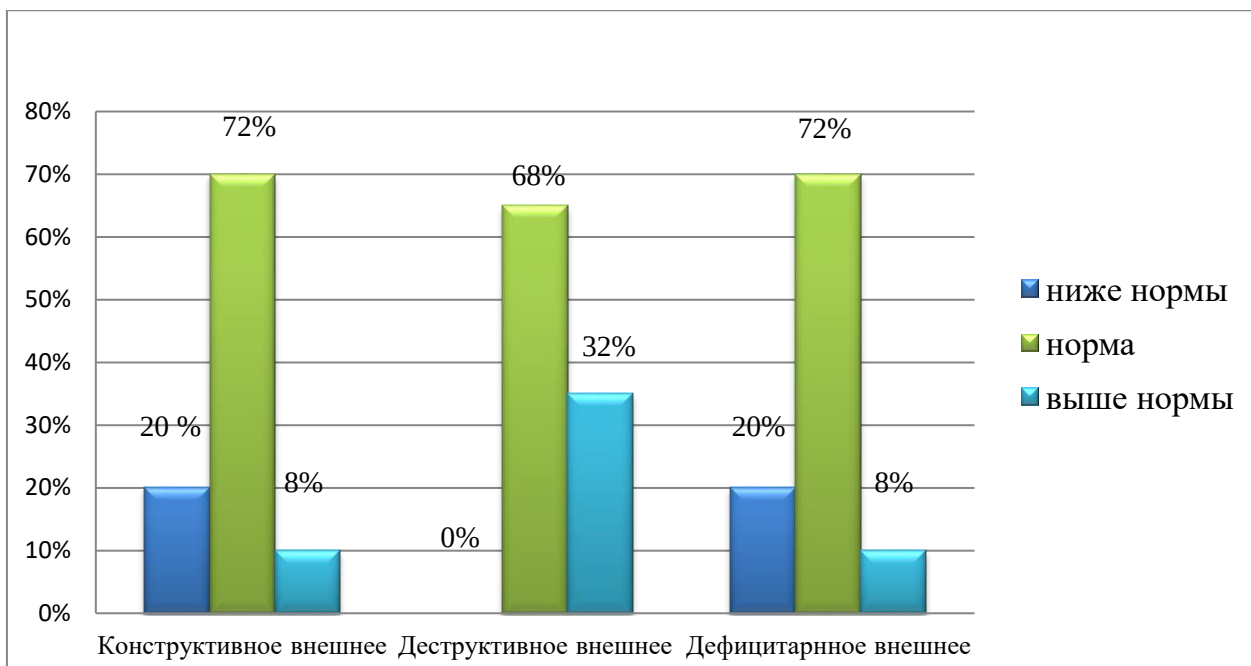


Рисунок 26 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внешнее Я-отграничение») среди женщин на контрольном этапе

Контрольный срез показывает положительную динамику среди женщин, а именно норма конструктивного показателя достигнута 72%; деструктивный показатель среди 68% в норме.

Женщинам характерна выстроенность личных границ, первоочередность их личных смыслов. Больше половины супругов стали открытыми и гибкими в отношениях. Респонденты готовы делиться своими чувствами или переживаниями, при этом стремятся к взаимопониманию с партнерами, готовы к эмпатии. Среди женщин показатели находятся в пределах нормы, что доказывает, что на данный момент супруги менее подвержены появлению созависимости в отношениях.

Но среди женщин 32% демонстрируют дистанцирование и неготовность гибко регулировать межличностные отношения.

Таблица 11 – Сравнительные результаты уровня выраженности внешнего Я-отграничения среди мужчин и женщин на контрольном этапе

Уровень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Конструктивное внешнее Я-отграничение						
Ниже нормы	40%	36%	-4%	52%	20%	-32%
Норма	44%	64%	+20%	32%	72%	+40%
Выше нормы	16%	0%	-16%	16%	8%	-8%
Деструктивное внешнее Я-отграничение						
Ниже нормы	28%	8%	-20%	28%	0%	-28%
Норма	32%	60%	+28%	24%	68%	+44%
Выше нормы	40%	32%	-8%	48%	32%	-16%
Дефицитарное внешнее Я-отграничение						
Ниже нормы	24%	4%	-20%	20%	20%	-
Норма	36%	60%	+24%	28%	72%	+44%
Выше нормы	40%	36%	-4%	52%	8%	-44%

Среди мужчин конструктивное Внешнее Я-отграничение в норме было выявлено у 64%. Среди женщин показатель конструктивного Внешнего Я-отграничения в норме был выявлен у 72%. Были выявлены высокие результаты показателя у мужчин «Деструктивное внешнее Я-отграничение» – 60%. Среди мужчин 60% по дефицитарному внешнему Я-отграничению демонстрируют результаты нормы. Среди женщин следующие результаты: в норме деструктивное внешнее Я-отграничение – 68% и 72% по дефицитарному внешнему Я-отграничению. Расчёт Т-критерия Вилкоксона был проведен с опорой на выявленные средние значения в каждой группе. Анализ показал интенсивность положительного сдвига. $T_{эмп} = 53$. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$. Гипотеза Н0 принимается.

Рассмотрим результаты методики «Я-структурный тест Аммона» [29] на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Сравнение показывает

положительную динамику в выраженности внутреннего Я-отграничения среди мужчин и женщин. Количественные результаты повторной диагностики мужчин показаны на рисунке 27. Динамика показана в таблице 12.

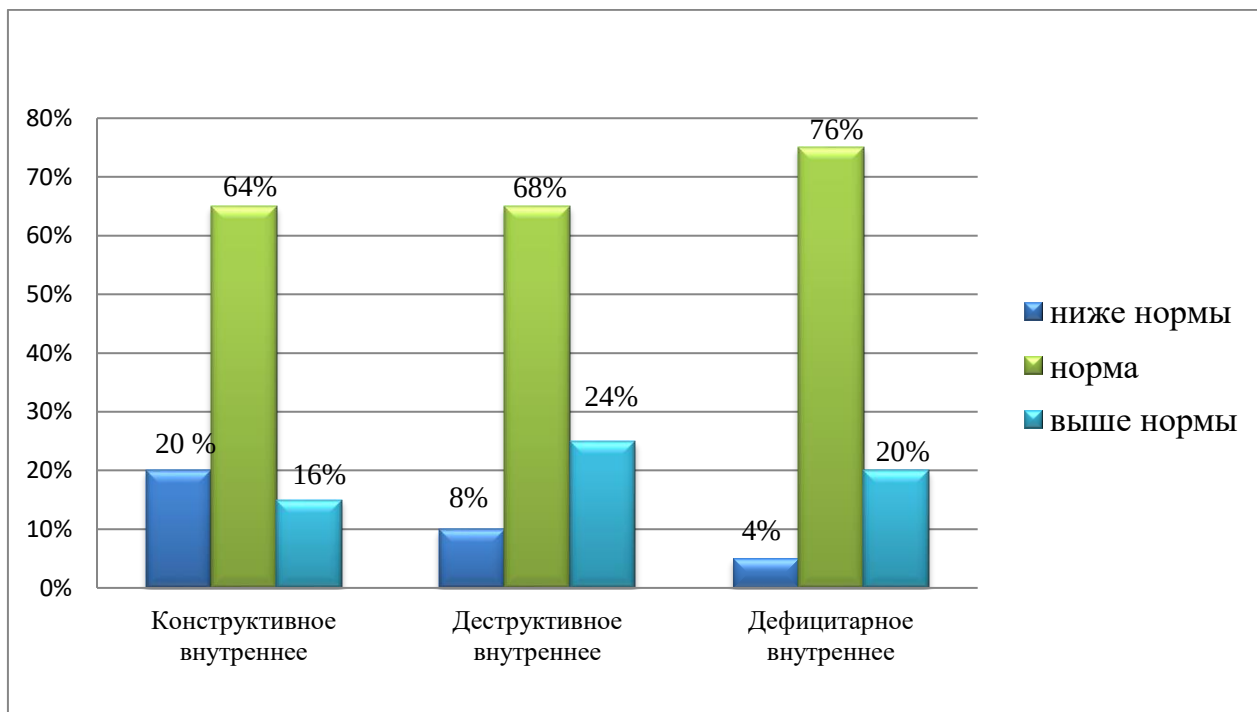


Рисунок 27 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внутреннее Я-отграничение») среди женщин на контрольном этапе

В частности, 64% участниц продемонстрировали норму конструктивного внутреннего Я-отграничения. Это означает, что женщины стали более уверенными в себе и научились устанавливать здоровые границы, что позволяет им более эффективно справляться с жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями.

Кроме того, результаты тестирования показали, что более половины женщин продемонстрировали положительные изменения в отношении деструктивного и дефицитарного внутреннего Я-отграничения. Это говорит о том, что участницы научились распознавать и преодолевать негативные установки и мысли, которые ранее мешали их развитию и самореализации. Важно отметить, что здоровая расчетливость, которую они приобрели, позволяет им более осознанно подходить к принятию решений, что в свою

очередь способствует улучшению качества супружеских отношений.

Количественные результаты повторной диагностики мужчин показаны на рисунке 28. Динамика показана в таблице 12.

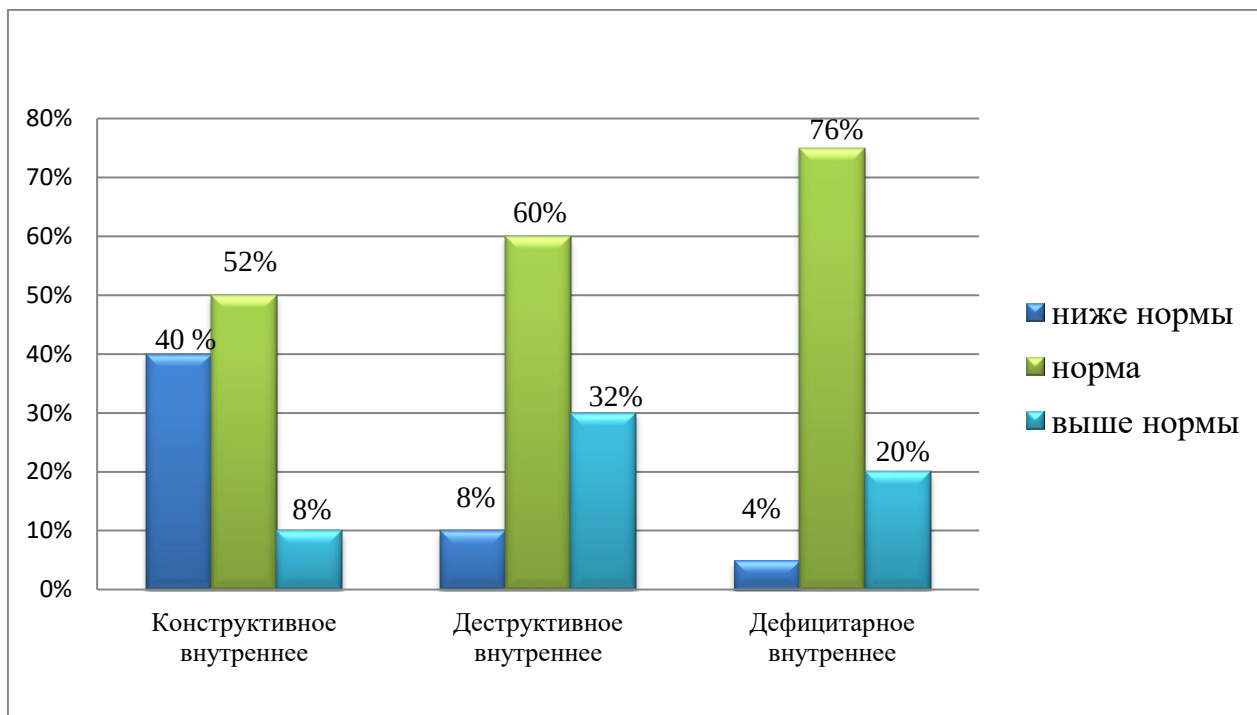


Рисунок 28 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внутреннее Я-отграничение») среди мужчин на контрольном этапе

Анализ показал, что 52% мужчин продемонстрировали норму конструктивного внутреннего Я-отграничения. 60% имеют норму деструктивного внутреннего Я-отграничения. Норму дефицитарного Я-отграничения продемонстрировало 76% респондентов. Это говорит о том, что мужчины научились распознавать и преодолевать негативные установки и мысли, которые ранее мешали их развитию и самореализации. Важно отметить, что здоровая расчетливость, которую они приобрели, позволяет им более осознанно подходить к принятию решений, что в свою очередь способствует улучшению качества супружеских отношений.

Таблица 12 – Сравнительные результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Внутреннее Я-отграничение») среди мужчин и женщин на контрольном этапе

Уровень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Конструктивное внутреннее Я-отграничение						
Ниже нормы	44%	20%	-24%	52%	40%	-12%
Норма	56%	64%	+8%	32%	52%	+20%
Выше нормы	0%	16%	+16%	16%	8%	-8%
Деструктивное внутреннее Я-отграничение						
Ниже нормы	28%	8%	-20%	28%	8%	-20%
Норма	32%	68%	+36%	24%	60%	+36%
Выше нормы	40%	24%	-16%	48%	32%	-16%
Дефицитарное внутреннее Я-отграничение						
Ниже нормы	24%	4%	-20%	20%	4%	-16%
Норма	32%	76%	+44%	28%	76%	+48%
Выше нормы	44%	20%	-24%	52%	20%	-32%

Проведенный анализ дал возможность увидеть, что опрошенным мужчинам присущи высокие результаты показателя нормы по конструктивному внутреннему Я-отграничению, а именно среди 64%. Отметим, что динамика по рассматриваемому показателю составила 8%. Среди женщин тоже позитивные результаты, а именно 52% нормы по конструктивному внутреннему Я-отграничению. У мужчин показатели нормы по деструктивному – 68% и по дефицитарному – 76%. Среди женщин выявлены показатели нормы по деструктивному – 60%, также по дефицитарному выявлены положительные изменения – 76%.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона выявил, что $T_{\text{эмп}} = 92$. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,05)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Результаты повторной диагностики у мужчин нарциссизма показаны на

рисунке 29. Динамика показана в таблице 13.

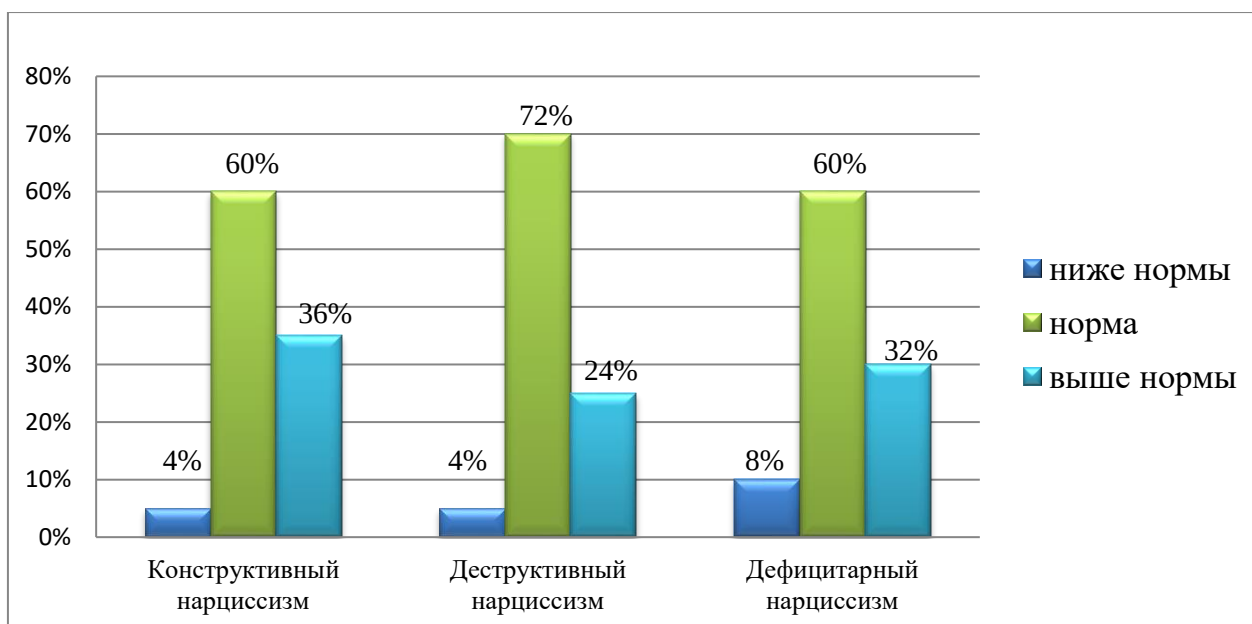


Рисунок 29 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Нарциссизм») среди мужчин на контрольном этапе

У 60% мужчин в норме конструктивный нарциссизм, у 72% так же выявлена норма деструктивного нарциссизма, среди 60% мужчин дефицитарный нарциссизм в норме. Таким образом, диаграмма показывает положительную динамику. На смену нарциссизму развилась осознанность важности эмпатии и взаимопонимания. Супруги показывали на встречах стремление к балансу между личными желаниями и факторами взаимопонимания, это проявлялось в решениях через компромиссы.

Отметим, что в ходе тестирования супружеские пары поменяли ориентацию на взаимное развитие. Так же пары демонстрировали понимание необходимости учитывать не только личные мотивы, но и желания партнера в утверждении решений.

Результаты повторной диагностики среди женщин нарциссизма показаны на рисунке 30. Динамика показана в таблице 13.

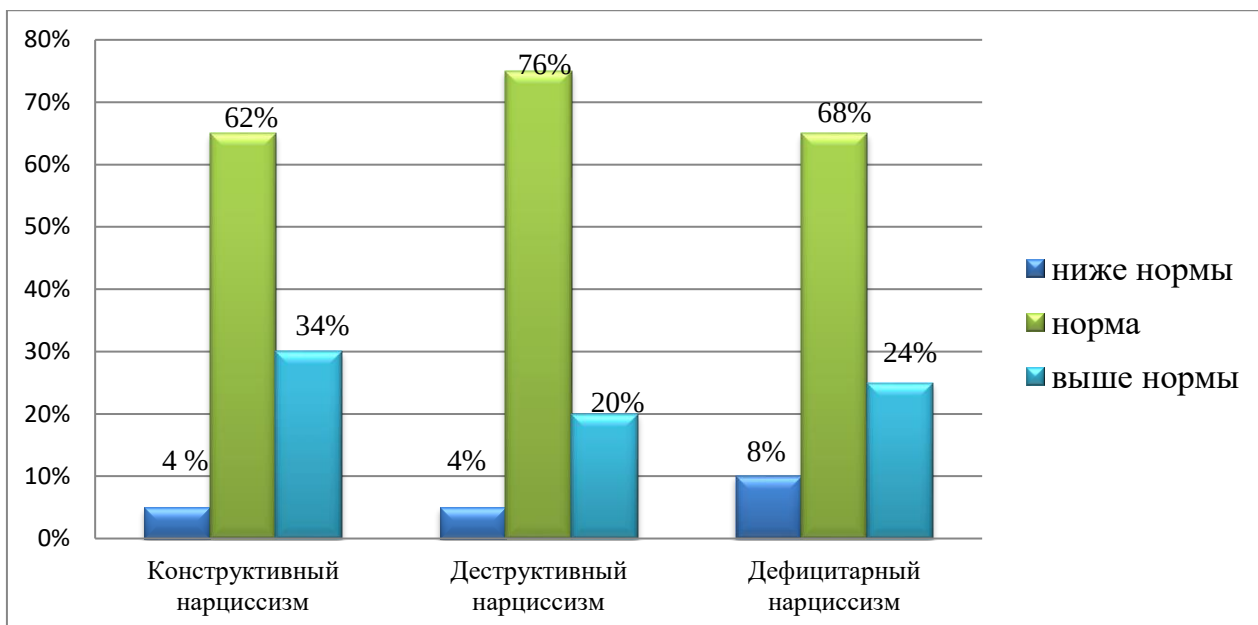


Рисунок 30 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Нарциссизм») среди женщин на контрольном этапе

У 62% женщин в норме конструктивный нарциссизм, у 76% так же выявлена норма деструктивного нарциссизма, среди 68% женщин дефицитарный нарциссизм в норме. Женщины стали более внимательными к своим эмоциям и потребностям, что помогает им находить баланс между личной жизнью и профессиональной деятельностью. На смену нарциссизму развилась осознанность важности эмпатии и взаимопонимания. Супруги показывали на встречах стремление к балансу между личными желаниями и факторами взаимопонимания, это проявлялось в решениях через компромиссы.

Отметим, что в ходе тестирования супружеские пары поменяли ориентацию на взаимное развитие. Так же пары демонстрировали понимание необходимости учитывать не только личные мотивы, но и желания партнера в утверждении решений.

Таблица 13 – Сравнительные результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Нарциссизм») среди мужчин и женщин на контрольном этапе

Уровень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Конструктивный нарциссизм						
Ниже нормы	56%	4%	-52%	28%	4%	-24%
Норма	36%	60%	+24%	56%	62%	+6%
Выше нормы	8%	36%	+28%	16%	34%	+18%
Деструктивный нарциссизм						
Ниже нормы	16%	4%	-12%	20%	4%	-16%
Норма	16%	72%	+56%	40%	76%	+36%
Выше нормы	68%	24%	-44%	40%	20%	-20%
Дефицитарный нарциссизм						
Ниже нормы	20%	8%	-12%	32%	8%	-24%
Норма	20%	60%	+40%	32%	68%	+36%
Выше нормы	60%	32%	-32%	36%	24%	-12%

Так конструктивный нарциссизм в норме присущ больше половине тестируемых мужчин – 60%. Высокие показатели по норме деструктивного нарциссизма у 72% и норма дефицитарного нарциссизма у 60% мужчин. Среди женщин конструктивный нарциссизм в норме присущ больше, чем половине тестируемых, а именно 62%. Высокие показатели нормы деструктивного нарциссизма у 76% женщин, по дефицитарному у 68% женщин. Расчёт Т-критерия Вилкоксона был проведен с опорой на выявленные средние значения в каждой группе. Анализ показал интенсивность положительного сдвига, а именно $T_{\text{эмп}} = 81$. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,05)$. Гипотеза H_0 принимается.

Рассмотрим результаты методики «Я-структурный тест Аммона» [29] на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Сравнение показывает положительную динамику в выраженности сексуальности среди мужчин и

женщин. Результаты повторной диагностики показателя сексуальности мужчин показаны на рисунке 31. Динамика показана в таблице 14.

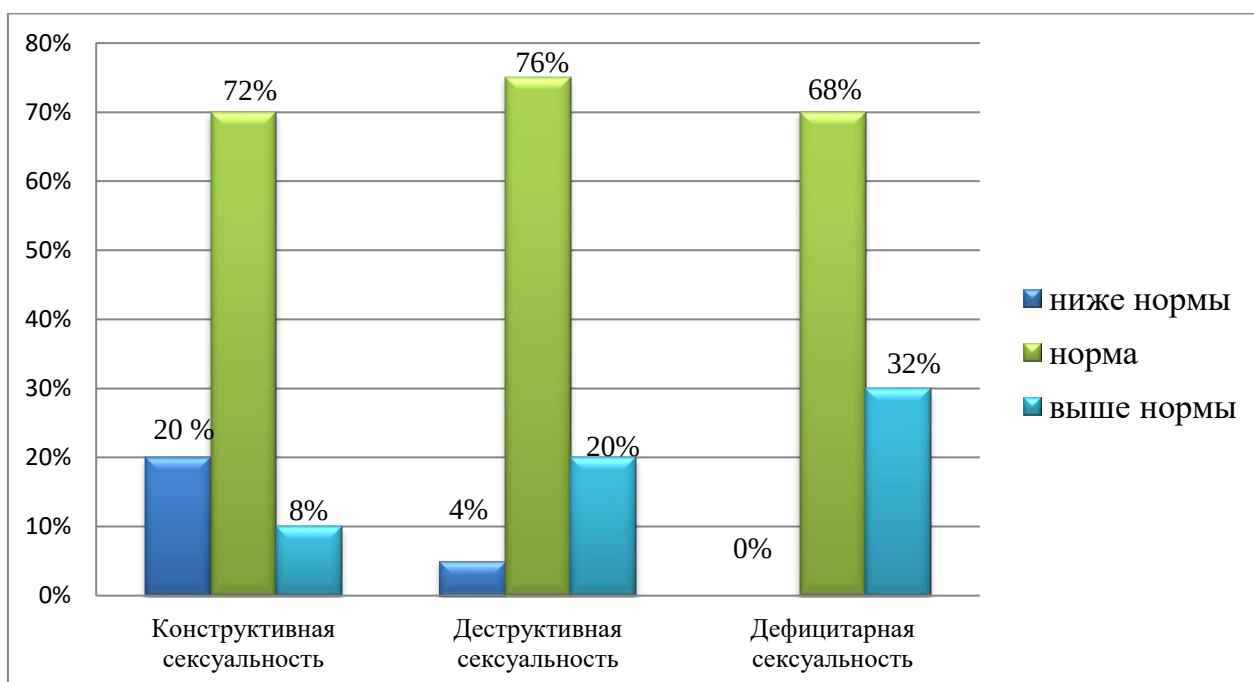


Рисунок 31 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Сексуальность») среди мужчин на контрольном этапе

Повторное тестирование показало положительные результаты. Открытое общение супругов стало базисом взаимоотношений, в тестах указали, что они начали делиться интимными переживаниями, что усилило эмоциональную связь. 72% мужчин показали норму конструктивной и дефицитарной сексуальности. 76% супругов демонстрируют норму деструктивной сексуальности.

Среди тестируемых 32% супругов демонстрируют так же выраженность дефицитарной сексуальности; 4% супругов не смогли проработать низкий показатель деструктивной сексуальности.

Результаты повторной диагностики показателя сексуальности женщин показаны на рисунке 32. Динамика показана в таблице 14.

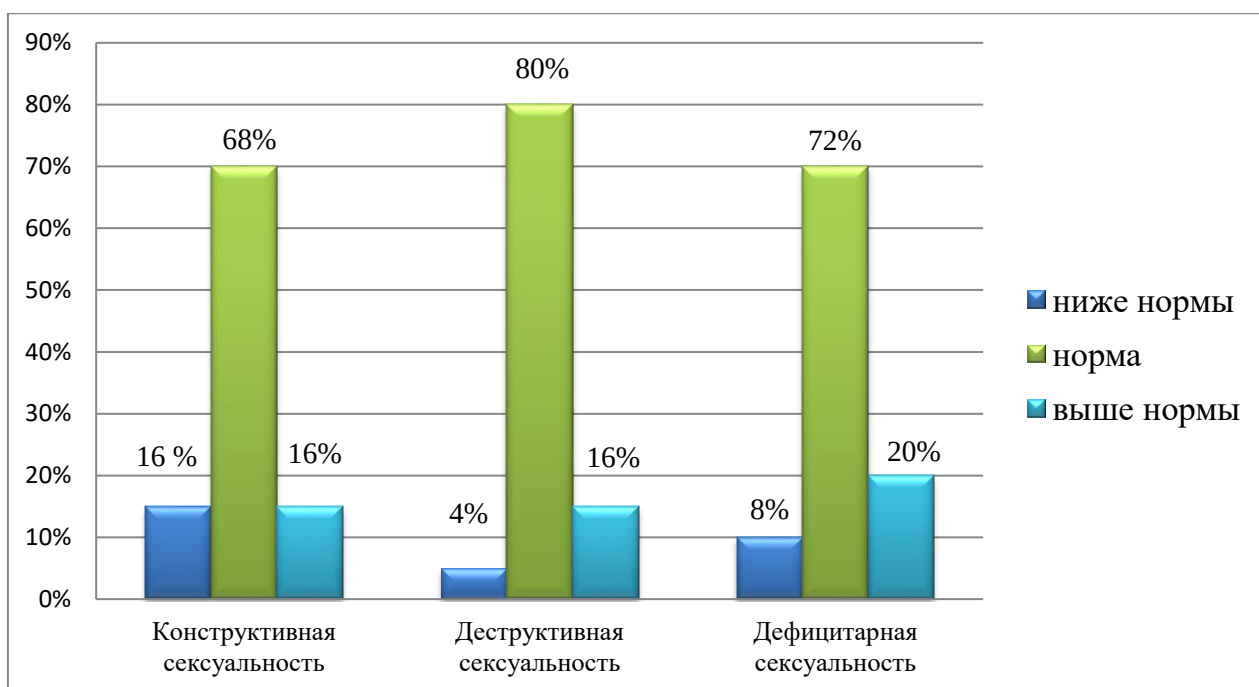


Рисунок 32 – Результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Сексуальность») среди женщин на контрольном этапе

Результаты повторного тестирования показали положительные сдвиги, а именно в интимной эмоциональной связи. 68% женщин показали норму конструктивной и дефицитарной сексуальности. 80% женщин демонстрируют норму деструктивной сексуальности.

Среди тестируемых 20% супругов демонстрируют так же выраженность дефицитарной сексуальности; 4 % супругов не смогли проработать низкий показатель деструктивной сексуальности.

Для анализа полученных данных сопоставим исходные показатели обеих групп мужчин и женщин с результатом контрольного эксперимента, которые представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Сравнительные результаты методики «Я-структурный тест Аммона» (Шкала «Сексуальность») среди мужчин и женщин

Уровень	Результаты группы мужчин			Результаты группы женщин		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика
Конструктивная сексуальность						
Ниже нормы	52%	20%	-32%	32%	16%	-16%
Норма	40%	72%	+32%	40%	68%	+28%
Выше нормы	8%	8%	-	28%	16%	-12%
Деструктивная сексуальность						
Ниже нормы	8%	4%	-4%	24%	4%	-20%
Норма	60%	76%	+16%	44%	80%	+36%
Выше нормы	32%	20%	-12%	32%	16%	-16%
Дефицитарная сексуальность						
Ниже нормы	8%	0%	-8%	16%	8%	-8%
Норма	36%	68%	+32%	48%	72%	+24%
Выше нормы	56%	32%	-24%	36%	20%	-16%

Больше чем половине испытуемых мужчин (72%) присуща «норма» показателя конструктивной сексуальности, у женщин так же показан положительный сдвиг, а именно с 40% до 72%. Норма характерна 76% мужчин в исследовании деструктивной сексуальности, среди женщин так же установлен положительный сдвиг – 80%. Высокие показатели нормы дефицитарной сексуальности у 68% респондентов, среди женщин 72% продемонстрировало «норму» в данном показателе.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона выявил, что $T_{эмп} = 52$. Анализ показал интенсивность положительного сдвига. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$. Гипотеза H_0 принимается.

Таким образом расчёт Т-критерия Вилкоксона показал интенсивность положительного сдвига по всем методикам. Для сравнения мы брали результаты респондентов «в норме» на констатирующем этапе и на

контрольном этапе исследования Каждый расчет дал возможность обобщить следующее заключение: показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таким образом, обобщая контрольный этап исследования, можно констатировать, что большинство пар пришли к пониманию и анализу собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; у большинства тестируемых образовалась эмоциональная опора на себя и свои ресурсы, здоровая независимость и автономность внутри супружеской пары. Выделим, что у большинства участников показатели центральных личностных образований после эксперимента «пришли в норму». Полученные результаты доказывают гипотезу. Было доказано, что выделенные и диагностируемые психологические особенности партнеров играют ключевую роль в динамике отношений. После коррекции негативных психологических образований, мы смогли исключить созависимость в супружеских парах. Такая стратегия помогла исключить неблагополучные паттерны поведения, помочь укрепить новые модели поведения через осознание прежних ограничивающих убеждений, вычленение их факторов для дальнейшего шага – разрушение прежних моделей и закладывание новых здоровых.

Выводы по второй главе

Для анализа психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях было проведено исследование на базе психологического кабинета ИП Морозова О.В. В исследовании участвовало 25 супружеских пар (50 респондентов) в возрасте 25-55 лет.

Целью констатирующего эксперимента стало выявление уровня психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях.

В ходе констатирующего этапа экспериментальной работы были получены первичные результаты уровня созависимости среди супружеских пар. В результате была констатирована среди респондентов слабость

понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; преобладание высокого уровня выраженности зависимости супругов; необходимость для большинства тестируемых в эмоциональной опоре, независимости и автономности в парах; тревожные показатели центральных личностных образований.

Корреляционный анализ подтвердил гипотезу, состоящую в предположении, что созависимые лица в супружеских отношениях имеют ряд общих психологических особенностей: агрессия, тревога, отсутствие автономии, низкая самооценка, неуверенность в себе и исключение личных мотивов в принятии решений из-за преобладания над ними чужих интересов.

Мужчины в созависимых отношениях более агрессивные, нарциссичные и имеют отклонения в сексуальном поведении. Женщины напротив более тревожны и имеют значительно больше внутренних и внешних Я-отграничений.

Для решения выявленной проблемы была разработана и апробирована программа «Любовь без границ». Целью программы являлась психологическая коррекция сложных эмоциональных состояний, неадекватных паттернов поведения лиц, находящихся в созависимых отношениях.

Анализ контрольного среза показал существенные количественные и качественные изменения среди супружеских пар. Большинство пар пришли к пониманию и анализу собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; у большинства появилась эмоциональная опора на себя и свои ресурсы, здоровая независимость и автономность внутри супружеской пары. Показатели центральных личностных образований после эксперимента «пришли в норму».

Заключение

Изучение психологической литературы показало, что проблема изучения психологических особенностей созависимых лиц в супружеских отношениях остается одной из актуальных в психологии. В психологических трудах созависимость относится к нездоровым алгоритмам жизни, проявляющимся в подчинении чужим жизненным смыслам, в манкировании собственными потребностями. Созависимость лиц в супружеских парах приводит к отсутствию баланса в их отношениях, к преобладанию тревожности и ограниченности партнеров, становящимися объектом систематического влияния. Преобладающими характеристиками созависимого лица в супружеских отношениях является низкая самооценка, неуверенность, скрытость и непрерывный самоконтроль, влияющий на каждое высказывание партнеру.

Отдельное внимание в рамках исследования уделялось рассмотрению таких компонентов созависимости, как слабость понимания и анализа собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; преобладание высокого уровня выраженности зависимости супругов; исключенность эмоциональной опоры, независимости и автономности в парах; тревожные показатели центральных личностных образований. Отдельно была рассмотрена специфика как групповых, так и индивидуальных форм психологической коррекционной работы с опорой на труды Ю.А. Парамоновой и Н.Н. Мехтихановой.

Корреляционный анализ подтвердил гипотезу исследования, состоящую в предположении, что созависимые лица в супружеских отношениях имеют ряд общих психологических особенностей: агрессия, тревога, отсутствие автономии, низкая самооценка, неуверенность в себе и исключение личных мотивов в принятии решений из-за преобладания над ними чужих интересов. Мужчины в созависимых отношениях более агрессивные, нарциссичные и имеют отклонения в сексуальном поведении. Женщины напротив более

тревожны и имеют значительно больше внутренних и внешних Я-отграничений.

Отметим, что большинство созависимых характеризуется отсутствием границ, полным отсутствием личного пространства, что приводит к постоянному контролю и манипуляциям, нежеланию решать проблемы, что усиливает конфликты и негативные эмоции. В этих парах один или оба партнера могут принимать на себя роль жертвы (например, отказываясь от своих нужд и желаний) для удовлетворения потребностей другого. Так же анализ показал, что степень созависимости выше у женщин; это свидетельствует, что именно женщины чаще позволяют вторжение в свои границы и могут пересечь границы мужчины. Зачастую они не отождествляют себя не как отдельную личность, напротив считают нормой созависимость в своей паре. Тогда как мужчины напротив имеют более здоровый взгляд на этот феномен.

Для решения выявленной проблемы была разработана и апробирована программа «Любовь без границ». Целью программы являлась психологическая коррекция сложных эмоциональных состояний, неадекватных паттернов поведения лиц, находящихся в созависимых отношениях.

Анализ контрольного среза показал существенные количественные и качественные изменения среди супружеских пар. Большинство пар пришли к пониманию и анализу собственных мыслей, чувств и поведения в контексте отношений с супругами; у большинства появилась эмоциональная опора на себя и свои ресурсы, здоровая независимость и автономность внутри супружеской пары. Показатели центральных личностных образований после эксперимента «пришли в норму».

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

Список используемой литературы

1. Артемцева Н. Г. Созависимость как способ социально-психологической адаптации // Человек. Искусство. Вселенная. 2018а. № 1. С.120–124.
2. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 227 с.
3. Винников Л. И. Созависимость как психологический феномен // Достижения науки и образования. 2019. № 9-1. С. 40–41.
4. Данилова М. А., Гомба Н. С. Психологические особенности созависимой личности во временной перспективе // Живая Психология. 2021. Т. 8. № 1 (29). С. 49–55.
5. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб. : Речь, 2014. 320 с.
6. Ибрагимова К. Э. Созависимость в межличностных отношениях: признаки, предпосылки и типы // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2020. № 2. С. 107–120.
7. Иванова Е. С. Современные подходы к дефиниции феномена «созависимость» // Наука и образование сегодня. 2021. № 2 (61). С. 112–117.
8. Игнатенко А. П. Психологический анализ созависимого поведения // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2022. Т. 5. № 3. С. 18–30.
9. Кораблина Ю. Н. Психологическая помощь созависимым женщинам: проблемы и особенности // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». 2019. № 9 (36). С. 1–12.
10. Кропачева К. И. Созависимость как психологический феномен // Студенческий. 2022. № 13-3. С. 11–13.
11. Мазурова Л. В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью: психокоррекционный аспект: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. Томск,

2009. 184 с.

12. Малкина С.А. Когнитивные ошибки у созависимых, состоящих и не состоящих в браке // Проектирование. Опыт. Результат. 2021. №3. С. 24-27.

13. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М. : ПЕР СЭ, 2004. 336 с. [Электронный ресурс]: URL: <https://azbyka.ru/zdorovie/zavisimost-semejnaaya-bolezn-valentina-moskalenko#n2> (дата обращения: 30.08.2024).

14. Осинская С. А., Системная детерминация созависимости: некоторые подходы к объяснению феномена // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. № 1. 2016. С. 42–56.

15. Парамонова Ю. А. Современные взгляды на феномен созависимости // Девиантология. 2019. Т. 3. № 1. С. 12–17.

16. Петрова Н. Н. Проблема созависимости и подходы к ее решению // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. 11. № 2. С. 606–612.

17. Пузырёва Л. А. Социально-психологические предпосылки созависимых отношений // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. 2. № 3. С. 246–250.

18. Раклова Е. М. Психологические средства коррекции созависимых состояний личности (на примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Новосибирск, 2006. 227 с.

19. Раклова Е. М. Современные проблемы структуры созависимости // Alma Mater (вестник Высшей Школы). 2012. № 8. С. 36–39.

20. Резвая Т. Н., Самсонов А. С., Куташова Л. А. Психологический анализ феномена созависимости // Центральный научный вестник. 2017. Т.2. № 1. С. 26–34.

21. Сомкина О. Ю., Жукова Ю. А., Ефимова А. Д. К Вопросу Динамики Созависимых Отношений // Здравоохранение Югры: Опыт И Инновации. 2024. № 1 (14). С. 51–56.

22. Султанова А. Н. и др. Сущность феномена созависимости в представлении разных авторов // Международный Научно-Исследовательский

Журнал. 2022. № 5 (119). С. 212–217.

23. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. Перевод с английского А. Г. Чеславской. М. : Независимая фирма «Класс», 2022, 224 с.

24. Фаизова В. А. Взаимосвязь созависимости с эмоциями // Школа Науки. 2019. № 1 (12). С. 61–62.

25. Чернобровкина Т. В. Созависимость – реактивное состояние или заболевание? Краткий анализ современных воззрений на феномен созависимости // Психическое Здоровье. 2009. Т. 7. № 4 (35). С. 57–73.

26. Шаповалов В. В., Голенищева Е. Л. Особенности эмоциональной сферы у созависимых женщин // Norwegian Journal of Development of the International Science. 2021. № 65–2. С. 57–59.

27. Шкала созависимости (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд). [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/3Gajsv> / (дата обращения: 30.08.2024).

28. Юнаковская Н. Г. Опыт преодоления созависимости в личных отношениях // Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 200–203.

29. Я-структурный тест Аммона. – Режим доступа: https://psylab.info/Я-структурный_тест_Аммона.

30. Askian P. et al. Characteristics of co-dependence among wives of persons with substance use disorder in Iran // International Journal of Mental Health and Addiction. 2016. № 14 (3). С. 268–283.

31. Beattie M. Codependent no more: how to stop controlling others and start caring for yourself. New York: Harper San Francisco, 1992. 250 p.

32. Burney R. Codependence: the Dance of Wounded Souls: CA, USA: Joy to You & Me Enterprises, 2012. 130 p.

33. Subby Robert and Friel John "Co-Dependency: A Paradoxical Dependency, in Co-Dependency, An Emerging Issue. 31.

34. Wurmser L. Psychoanalytic considerations of the etiology of compulsive drug use // Journal of the American Psychoanalytic Association. 1974. Vol. 22. No. 4. P. 820–843.

Приложение А

План индивидуальной работы по коррекции созависимых отношений мужчин и женщин в браке

Таблица А.1 – План индивидуальной работы по коррекции созависимых отношений у мужчин

Этап	Цель	Психологический инструментарий
Диагностика и осознание проблемы	Выявление паттернов агрессивного и нарциссического поведения, осознание их влияния на отношения.	Интервью, наблюдение, опросники, анализ семейной истории.
Работа с травмой и причинами	Исследование корней агрессии и нарциссизма (детские травмы, дисфункциональные семейные модели).	Методы работы с травмой (ДПДГ, сенсомоторная психотерапия), генограмма, работа с внутренним ребенком.
Развитие эмоционального интеллекта	Обучение распознаванию и выражению эмоций, развитию эмпатии.	Тренинги эмоционального интеллекта, ролевые игры, арт-терапия.
Изменение поведенческих паттернов	Замена агрессивных и манипулятивных стратегий на конструктивные способы общения и разрешения конфликтов.	Когнитивно-поведенческая терапия, тренинги асертивности, релаксация.
Формирование здоровой самооценки	Отделение самооценки от внешних достижений и подтверждений, развитие внутреннего чувства ценности.	Работа с убеждениями, самосознанием, практиками принятия себя.

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – План индивидуальной работы по коррекции созависимых отношений у женщин

Этап	Цель	Психологический инструментарий
Снижение тревожности, стабилизация внутреннего состояния	Диагностика тревоги, осознание пациентом наличия тревожного состояния	Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, проективные методики (рисуночные тесты), анализ дневниковых записей, выявление триггеров.
Выявление и преодоление внутренних барьеров	Исследование деструктивных убеждений	Когнитивная реструктуризация (выявление, оспаривание, замена негативных мыслей), метод сократического диалога.
Формирование здоровой самооценки	Развитие самоуважения и границ	Упражнения на осознание ценности себя, тренинги (умение говорить «нет»), техники визуализации позитивного будущего, когнитивная переоценка прошлого.
Повышение эмоциональной устойчивости	Интеграция опыта и профилактика	Техники саморегуляции (дыхательные упражнения, медитация), работа с осознанностью, планирование кризисных ситуаций, формирование поддерживающего окружения.