

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, должность  
канд.психол наук,  
доцент ЧелГУ  
\_\_\_\_\_Всемирнова Ю.В.  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой  
канд.психол.наук, доцент  
\_\_\_\_\_С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ  
ЖИЗНЬЮ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ  
ГРУППАХ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–37.04.01.2018.260.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,  
канд., психол.н.,доцент  
\_\_\_\_\_Н.Н. Мельникова  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-260  
\_\_\_\_\_Е.А. Мокина  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер,  
\_\_\_\_\_Л.А.Донцова  
\_\_\_\_\_ 2018г.

Челябинск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОЗАВИСИМЫХ	
1.1. Феномен созависимости в отечественной и зарубежной психологии.....	6
1.2. Феномен механизмов психологической защиты личности.....	13
1.3. Феномен копинг-стратегий.....	18
1.4. Отечественные и зарубежные подходы к изучению связи созависимости, механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий.....	22
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	27
2.2. Методики исследования.....	27
2.3. Методы математической обработки данных.....	35
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОЗАВИСИМЫХ	
3.1. Общее описание выборки, результаты формирования групп и описание актуальной социальной ситуации в группе созависимых.....	36
3.2. Анализ результатов исследования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группах испытуемых с разным уровнем созависимости.....	40
3.3. Анализ результатов исследования взаимосвязей механизмов психологической защиты и копинг-стратегиями в группах созависимых и независимых испытуемых.....	50
ВЫВОДЫ.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Методики сбора данных.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Исследование созависимости имеет большую практическую значимость, так как созависимость представляет собой состояние, которое приводит к нарушению духовной, психической, эмоциональной и физической сферы жизни человека. При созависимости эти нарушения проявляются в том, что человек становится неспособным выстраивать близкие, интимные отношения, а чувство любви подменяется тотальной поглощенностью личностью другого, что приводит к развитию чувства вины, безнадежности и ненависти к самому себе [2]. Находясь в эмоциональной созависимости, человек испытывает потребность контролировать жизнь других, спасать их, удовлетворять потребности других, отказываясь от собственной жизни. Все это приводит к нарушению психоэмоционального состояния и затруднению самостоятельного преодоления жизненных трудностей.

В связи с этим возникает необходимость исследования защитно-совладающего поведения у созависимых.

Изучением проблемы созависимости занимались как отечественные исследователи (А.К.Осницкий, М.Э.Чернигова, В.Д. Москаленко, О.А. Шорохова), так и зарубежные (Л. Спанн, Дж. Фишер, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд). Теории, однако, не исчерпали проблему, а только определили ряд направлений для изучения созависимости и особенностей преодоления жизненных трудностей.

В современной науке накоплен большой материал в отношении взаимосвязи созависимости с копинг-стратегиями, но исследований, касающихся взаимосвязи созависимости и психологических защит недостаточно.

Таким образом, возникает необходимость исследования особенностей механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий у созависимых.

**Теоретико-методологической основой** исследования являются:

1. Когнитивно-феноменологический подход – теория преодоления стресса (Р. Лазарус);
2. Теория созависимости (В.Д. Москаленко);
3. Модель социального конструкционизма К. Гургена.

**Цель исследования** – изучение особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у созависимых.

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Сформировать группы и изучить особенности социальной ситуации у созависимых.
2. Изучить особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группах с разным уровнем созависимости.
3. Выявить взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группах испытуемых с разным уровнем созависимости.

**Объект исследования** – особенности защитно-совладающего поведения у созависимых

**Предмет** – взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у созависимых.

**Гипотеза исследования:**

В качестве механизмов психологической защиты у созависимых чаще всего используются отрицание и регрессия. А чаще используемые копинг-стратегии – бегство-избегание и дистанцирование.

**Методы исследования**

1. Теоретический анализ литературы по проблематике созависимости, механизмов психологической защиты и копинг-стратегий как способов совладания со стрессом; обобщение и систематизация опыта ученых;
2. Опросник «Шкала созависимости» Дж. Фишера в адаптации В.Д. Москаленко; опросник эмоциональной зависимости (Р. Гиршфельд в адаптации О.П. Макушиной), опросник «Индекс жизненного стиля» (Р.

Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р.Конт); Опросник «Способы совладающего поведения» (Р Лазарус в адаптации Л.И. Вассермана);

3. Методы математической статистики; методы описательной статистики.

### **Научная новизна**

В данной работе рассматриваются различия в механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях между группами испытуемых с разным уровнем созависимости. Исследуется взаимосвязь между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группах испытуемых с разным уровнем созависимости. В современной научной литературе подобные исследования не распространены, данное направление нуждается в дальнейшей работе.

### **Практическая значимость работы**

В практике определение взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группах испытуемых с разным уровнем созависимости может быть полезным психологам-консультантам для практической деятельности, включающей в себя работу, направленную на снижение созависимостями и формирование адаптивного защитно-совладающего поведение.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 40 наименований) и 1 приложения. В тексте работы содержится 8 таблиц и 10 рисунков. Общий объем работы 75 страниц.

# ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОЗАВИСИМЫХ

## **1.1. Феномен созависимости в отечественной и зарубежной психологии**

Согласно О.А. Шороховой, созависимость - это патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощенностью и сильной зависимостью (эмоциональной или физической) от другого человека. Чаще всего термин «созависимость» применяется по отношению к родственникам и близким девиантных и деликвентных личностей: алкоголиков, наркоманов и т.п, но не ограничивается ими [38].

Термин «созависимость» стал использоваться в психологической и психотерапевтической литературе в конце 1970-х годов. Он прочно вошел в обиходное сознание и широко используется при описании деструктивных отношений. Явление созависимости является междисциплинарным и освещается в педагогике, социологии, психологии, медицине.

В связи с вышеизложенным, возникает необходимость определения причины возникновения патологической зависимости от другой личности, когда замещаются собственные цели и ценности.

К примеру, Э. Фромм выделял индивидов, демонстрировавших «рецептивную ориентацию», то есть отношение ко всем благам (целям, ценностям и т.п.) как находящимся вовне. На основании этого Э. Фромм рассматривал термин «созависимость» как свойство личности, выражающееся в потребности в других, ощущении собственной беспомощности и проявлении сверхдоверия к миру [35].

К.Хорни характеризовала созависимость как самоуничтожение, так как она выражается в неврозе, характеризуемом зависимостью от других, что является обязательным условием для собственной самореализации [37].

М. Битти считает, что созависимая личность – та, которая способна позволить другим воздействовать на нее и принимает одержимость других

контролировать ее. Контролирующим, или объектом зависимости, может выступить любой человек – ребенок, супруг, возлюбленный, мать, отец, клиент или лучший друг. Он может страдать зависимостями (алкогольной, игровой или наркотической), быть психически или физически больным, а также вполне здоровым, но склонным к авторитарности и манипулированию [6].

Э. Ларсен акцентировал внимание на возникновении созависимости, считая, что причиной ее возникновения является заученное самоподавляющее поведение, нивелирующее способность инициировать и поддерживать любящие взаимоотношения, т.е. приносящие удовлетворение и подразумевающие адекватную самооценку и принятие каждой стороны. Созависимые личности зачастую испытывают трудности в построении здоровых любящих взаимоотношений [27].

Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд определяют созависимость как расстройство, причиной которого является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве — стадии установления психологической автономии [30].

Чермак считает, что созависимость – это нарушение личности, основанное на:

1. Необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий.
2. Невнимания к своим собственным нуждам; нарушении границ в области интимных и духовных взаимоотношений.
3. Слиянии всех интересов с дисфункциональным лицом.

Другие проявления – отрицание, депрессия, вызванные стрессом соматические заболевания [17].

Эмпирические изучения созависимости начались с конца 80-х г. XX века. Первыми опубликованными исследованиями в данном случае являлись труды Л. Спанна и Дж. Фишера, в которых была создана и валидизирована шкала измерения уровня созависимости Spann-FischerCodependencyScale (SF

CDS). Согласно данному исследованию, женщины более склонны к формированию созависимости, чем мужчины. Также выявлены: отрицательная взаимосвязь между созависимостью, мужественностью и чувством собственного достоинства; положительная взаимосвязь между созависимостью и внешним локусом контроля, тревогой и депрессией. Подтвердилось предположение, что созависимость связана с семейными отношениями [27].

В отечественной психологии термин «созависимость» также трактуется неоднозначно.

Согласно Е.В. Емельяновой созависимость – это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого [11].

И.Г. Малкина-Пых характеризует созависимую личность как полностью поглощенную управлением поведением другого человека и совершенно не направленную на удовлетворение своих собственных жизненно важных потребностей. Ею было выделено пять характеристик созависимости [19]:

#### 1. Низкая самооценка

Низкая самооценка является основой для других свойств личности, на которой базируются все остальные. Низкая самооценка зачастую сопряжена с направленностью вовне. Созависимые личности зависят от внешних оценок и взаимоотношений с другими людьми.

К примеру, ряд созависимых жен больных алкоголизмом стремится продемонстрировать свое мнимое превосходство над другими. Это может расцениваться как сверхкомпенсация недостающего самоуважения. Чувство собственной неценности стимулирует к сравнению себя с другими, стремлению казаться лучше. В. Москаленко считает, что созависимые полностью зависят от внешних оценок. Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда другие их критикуют, вследствие чего проявляется агрессия.

Когда созависимые стремятся помогать другим, чаще всего они движимы низкой самооценкой. Так как созависимые не считают, что их могут любить



и ценить самих по себе, они стараются заслужить внимание и любовь других[22].

## 2. Комппульсивное желание контролировать жизнь других

Созависимые зачастую являются контроллерами для объекта зависимости. Чем труднее ситуация вокруг зависимого человека, тем больше усилий созависимые прилагают для ее контроля. Попытка взять все под контроль зачастую приводит к депрессии. Невозможность достичь цели в вопросах контроля созависимые рассматривают как собственное поражение и утрату смысла жизни. Повторяющиеся поражения усугубляют депрессию.

Другим исходом контролирующего поведения созависимых являются фрустрация и гнев. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или близких, больных зависимостью.

Например, жена больного алкоголизмом увольняется с работы, чтобы контролировать поведение мужа. Алкоголизм мужа продолжается, и фактически именно зависимость контролирует ее жизнь, распоряжается ее временем, самочувствием.

## 3. Желание заботиться о других, спасти других

Созависимые стремятся заботиться о других, часто они выбирают вспомогательные профессии: врач, медсестра, воспитательница, психолог, учитель. Излишнее стремление заботиться о других может вытекать из убеждённости созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении своего благополучия и собственных нужд. «Спасая» зависимого человека, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям «Драматического треугольника С. Карпмана».

## 4. Эмоции

Многие поступки созависимых мотивированы страхом, на котором основывается развитие любой зависимости. Страх столкновения с

реальностью, страх быть брошенным, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т.д. В таких обстоятельствах созависимые становятся все более ригидными и усиливают контроль. Они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира.

Помимо страха у созависимых могут преобладать и другие характерные отрицательные эмоции: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, негодование и даже ярость. В таком состоянии созависимый может прибегнуть к алкоголю или медикаментам.

Также возможна обнуляция (затуманивание, неясность восприятия) чувств или даже полный отказ от них. В условиях длительной стрессовой ситуации в семье у созависимых возрастает толерантность к негативным эмоциям.

## 5. Отрицание

Созависимые используют все формы психологической защиты: рационализацию, вытеснение и пр., но чаще всего проявляется отрицание. Созависимые склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит. Они будто пытаются убедить себя в том, что завтра все будет лучше.

Ярким примером легковерия, в основе которого лежит отрицание проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом продолжает десятилетиями верить, что он бросит пить и все изменится.

По мнению Г.А. Ананьевой созависимость – это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета. Ананьева определяет созависимого как человека, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и который полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, супругом, родителем, братом или сестрой, клиентом, лучшим другом, он может быть алкоголиком или наркоманом, больным умственно

или физически) [1]. Созависимость и стремление контролировать зависимого является попыткой обрести уверенность в себе, ощутить собственную значимость. Созависимость приводит к нарушениям на всех уровнях: физическом, эмоциональном, поведенческом и социальном [8].

Прогностическими показателями формирования созависимости являются: наличие зависимости в первом поколении, нахождение в продолжительных отношениях (брак либо сожительство) с зависимым от психоактивных веществ (ПАВ), стремление к контролю над зависимой личностью, конформизм и потребность быть принятым внешним окружением.

В.М. Москаленко выделено 4 фазы созависимости [21]:

#### 1. Фаза озабоченности

1.1. Тревога за близкого, больного зависимостью. Периодическое появление токсических эмоций. Токсические эмоции – это чувства вины, стыда, обиды, жалости к себе, беспокойства и гнева.

1.2. Отрицание проблемы.

1.3. Повышенная переносимость отрицательного поведения больного и рост толерантности.

1.4. Трудности концентрации внимания.

#### 2. Фаза самозащиты

2.1. Трансформация различных эмоций в негативные

2.2. Все внимание поглощено больным членом семьи.

2.3. Защита больного.

2.4. Высокая терпимость к неподобающему поведению больного.

2.5. Чувство ответственности за все семейные проблемы.

2.6. Повторяющиеся трудности концентрации внимания.

2.7. Утрата контроля над своей жизнью и над жизнью больного.

#### 3. Фаза адаптации

3.1. Чувство вины и стыда.

3.2. «Идеальное» поведение

3.3. Выраженный гнев.

- 3.4. Увеличение потребления спиртного (наркотика) больным.
- 3.5. Угрызения совести и стресс.
- 3.6. Приспосабливание к житейским неудобствам.
- 3.7. Все действия сконцентрированы на больном.
- 3.8. Стремление изолировать больного и/или чрезмерно опекать.
- 3.9. Выраженная жалость к себе.
- 3.10. Все для других, ничего для себя.
- 3.11. Непереносимое чувство обиды.
- 3.12. Рассеянность.
- 3.13. Распад семьи.
- 3.14. Обращение за медицинской или психологической помощью.
- 3.15. Чувство собственного поражения.
- 3.16. Критически низкая самооценка.
- 3.17. Бесконтрольное прибегание к предмету зависимости

#### 4. Фаза истощения

- 4.1. Обоснование использования предмета зависимости.
- 4.2. Полная утрата чувства собственного достоинства.
- 4.3. Потеря терпимости к больному.
- 4.4. Духовная деградация.
- 4.5. Страхи.
- 4.6. Выраженная тревога, депрессия.
- 4.7. Все обоснования целесообразности своего поведения оказываются несостоятельными.
- 4.8. Преодоление созависимости или Глубокий кризис.

Состояние созависимого меняется в сторону облегчения, если зависимый оставляет предмет аддикции. Также созависимость может быть разной интенсивности, возможно наступление периодов ослабления (ремиссии) и обострения (срывы). Иногда периодизация идет параллельно с чередованием обострений и ремиссий зависимого. Триггером для рецидива созависимости могут служить трудности, усталость, нерешенные проблемы, накопившиеся

отрицательные эмоции. Обострение течения зависимости у близкого человека, как правило, приводит к обострению созависимости [3].

Подводя итог первого подпункта, можно сказать, что для лиц, имеющих зависимых родственников или супругов, характерны следующие личностные особенности: неадекватная самооценка, низкая удовлетворенность собой, трудности в дифференциации эмоциональных состояний, повышенный уровень тревожности и недоверие к окружающим[7]. Для созависимой личности характерны неустойчивое эмоциональное состояние, трудности в идентификации собственных чувств и склонность к самообвинению. Такие люди характеризуются конформным поведением, личной пассивностью, ориентацией на окружение и стремлением к контролю над зависимым партнером.

Следовательно, созависимость можно понимать как патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощенностью и сильной зависимостью от другого человека, сопровождающееся сниженной самооценкой, эмоциональным напряжением и снижением волевых ресурсов.

## **1.2. Феномен механизма психологической защиты личности**

Понятие «психологические защиты» было впервые предложено З. Фрейдом в 1894 году и подразумевает под собой реакцию Эго на угрозу прорыва импульсов Ид в виде:

1. Блокирования выражения импульсов в сознании;
2. Искажения импульсов Ид, чтобы изменить их или направить в другую сторону.

Психологические защиты можно понимать как способ, с помощью которого личность защищает себя от внутренних и внешних напряжений. Механизмы психологической защиты искажают или избегают реальности[12]. З. Фрейд писал, что «Они (защиты) связывают психическую энергию, которая могла бы быть использована в более полезных деятельности Эго. Когда защита становится очень влиятельной, она начинает преобладать в Эго и уменьшает его подвижность и способность к

адаптации. Если защита не может удержаться, Эго не имеет точки отступления и опоры, и оказывается захваченным тревогой» [33].

Механизмы психологической защиты формируются, начиная с раннего детства, и на протяжении всей жизни. Они способствуют сохранению психологической стабильности, разрешению внутриличностных конфликтов, и протекают на бессознательном и предсознательном уровнях психики [5]. Также данные механизмы препятствуют осознанию личностью своих черт и мотивов поведения, что зачастую затрудняет эффективное разрешение трудностей.

Уже в ранних работах З. Фрейд указывал на то, что прототипом механизма психологической защиты является механизм вытеснения, конечной целью которого является избегание неудовольствия, всех негативных аффектов, которые сопровождают внутренние психические конфликты между влечениями бессознательного и теми структурами, которые отвечают за регуляцию поведения личности [32]. Наряду с редукцией отрицательных аффектов происходит вытеснение содержания этих аффектов, тех реальных сцен, мыслей, представлений, фантазий, которые предшествовали появлению аффектов.

Анна Фрейд обозначила тот аффект, который включает работы защитных механизмов – это страх, тревога. Она указала на три источника тревоги. Во-первых, это тревога, страх перед разрушительными и безоговорочными притязаниями инстинктов бессознательного, которые руководствуются только принципом удовольствия (страх перед Оно). Во-вторых, это тревожные и невыносимые состояния, вызванные чувством вины и стыда (страх Я перед Сверх-Я). В-третьих, это страх перед требованиями реальности (страх Я перед реальностью). [31].

А. Фрейд перечисляет следующие защитные механизмы:

1. Вытеснение – удаление из сознания неприемлемых мыслей, импульсов, поступков, чувств в сферу бессознательного.

2. Регрессия – бессознательное применение более ранних и менее зрелых моделей поведения, которые кажутся безопасными.

3. Реактивное образование – преобразование негативной эмоции в позитивную, либо наоборот.

4. Изоляция – уход от напряжения в другое психическое состояние, одной из крайних форм которых может быть аутистическое фантазирование.

5. Проекция – ошибочное восприятие собственных эмоций как исходящих извне.

6. Интроекция – включение индивидом в свое восприятие взглядов, мотивов и установок других.

7. Обращение на себя – перенаправление внешнего негативного аффекта на себя.

8. Обращение в свою противоположность – обращение эмоции в противоположную, как правило, в чувство ненависти.

9. Сублимация – снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей или творчество.

Существуют и другие приемы механизмов психологической защиты. К примеру, отрицание посредством фантазирования, идеализация, идентификация с агрессором и пр.

Х. Хартманн говорил о том, что защитные механизмы могут одновременно служить как для контроля над влечениями, так и для приспособления к окружающему миру [14].

Г. Тарт считал, что психоаналитическая теория показывает, как механизмы защиты личности используются при возникновении инстинктивных влечений, выражение которых находится под социальным запретом [10].

Также, к примеру, один из механизмов защиты личности – рационализация – применяется в теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера, которая базируется на положении о том, что существование в

сознании противоречий принуждает индивида принимать меры к снижению диссонанса [24].

Ф.В. Бассиним механизмы психологической защиты рассматриваются как важнейшие формы реагирования сознания индивида на психическую травму [4].

Б.Д. Карвасарский рассматривает механизмы психологической защиты как систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я – концепцию [13].

По их мнению, этот процесс происходит, как правило, в рамках неосознаваемой деятельности психики с помощью целого ряда механизмов психологических защит, одни из которых действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), другие – на уровне трансформации (искажения) информации (рационализация). Устойчивость, частое использование, ригидность, тесная связь с дезадаптивными стереотипами мышления, переживаний и поведения, включение в систему сил противодействия целям саморазвития делают такие защитные механизмы вредными для развития личности. Общей чертой их является отказ личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы. К примеру, такой моделью ригидности может выступить созависимость.

Механизмы защиты находятся между потребностью личности и ее удовлетворением. Поэтому защита – это зеркальное отражение возможного, но не реализованного личностью процесса мотивации или отражение неосуществленных, но в прошлом желаемых целей. Тогда непродуктивность для личности действия механизмов психологической защиты связана с несовпадением целей и средств их достижения в поведении человека или нарушением меры в соотношении мотива и сил, затраченных на его реализацию, или поведением человека прямо противоположным целям.



В различные классификации защит положены специфические критерии: блокировка или искажение информации; степень активности личности в формировании защит; особенности переработки информации, подлежащей «недопуску» к сознанию; природа препятствий, с которыми сталкивается субъект; результат защиты – достижение награды или избегание опасности; базисность или вторичность защит и др.

При взаимодействии со стимулом возникают характерные для определенной диспозиции переживания. Ведущая эмоция формирует потребность, которая не всегда вкладывается в рамки приемлемого функционирования [36]. Для поддержания адаптации срабатывает защитный механизм, призванный погасить недопустимую эмоцию, и индивид испытывает неосознаваемый импульс, заставляющий переоценить стимул. Личностный баланс достигается за счет формирования защитного поведения.

На основании теории о диспозиционных переживаниях Р. Плутчик выделяет 4 группы механизмов психологической защиты [24]:

1. Защиты с отсутствием переработки содержания: отрицание, вытеснение, подавление.

2. Защиты с преобразованием или искажением содержания мыслей, чувств, поведения: рационализация, проекция, отчуждение, замещение, реактивное образование, компенсация.

3. Защиты с разрядкой отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация.

4. Защиты манипулятивного типа: регрессия, фантазия, уход в болезнь или образования симптомов.

Данная теория легла в основу психодиагностической методики «Индекс жизненного стиля», представленной в приложении.

Таким образом, можно сделать вывод, что механизмы психологической защиты личности – это система адаптивных реакций, включающая в себя когнитивные, аффективные и поведенческие изменения, направленные на ослабление психотравмирующего воздействия. Механизмы психологической

защиты зачастую стереотипны и направлены на искажение реальности, не учитывая дальнейшую перспективу, а также могут привести к дезинтеграции личности.

### **1.3. Феномен копинг-стратегий**

Термин «копинг» ввел Л. Мэрфи в 1962 г. Он понимал его как активное усилие личности, направленное на решение трудной ситуации или проблемы.

В 1966 году Р. Лазарус обратился к понятию «копинг» для описания осознанных стратегий совладания со стрессом [9]. Он описал копинг как «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [23].

Копинг – это постоянно изменяющийся процесс, проявляющийся при отсутствии равновесия между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, доступных для взаимодействия с этими запросами. Мысли, чувства и действия образуют копинги, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах.

Копинги, с точки зрения ряда авторов, могут быть функциональными и дисфункциональными [10, 9]. К примеру, их эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором этот копинг реализуется.

В противовес данному суждению, ряд авторов определяет полезность, то есть «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные», как одну из характеристик копинга [10].

Опираясь на позицию В. Конвея, можно сказать, что наиболее надежным критерием эффективности копинга является повышение стресс-резистентности к стрессам [29].

Существует три уровня копинга [23]:

- 1) копинговые действия;
- 2) копинг-стратегии;
- 3) копинговые стили.

Копинговые действия группируются в копинг-стратегии, а те, в свою очередь, в копинговые стили (например, группу стратегий, представляющих собой похожие действия). Иногда термины «копинговые действия» и «копинг-стратегии» используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили в общем относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом.

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили дихотомическую классификацию копинг-стратегий:

1) проблемно-фокусированные стратегии – направлены на выполнение задач;

2) эмоционально-фокусированные стратегии – направлены на регуляцию эмоционального состояния.

Таким образом, в копинговом процессе представлены когнитивный и аффективный аспекты [40].

Также Р. Лазарус при помощи факторного анализа выделил 8 копинг-стратегий:

1. Стратегия противостоящего совладания – агрессивное изменение ситуации с проявлением гнева в отношении стрессора.

2. Стратегия дистанцирования – отделение себя от трудности.

3. Стратегия самоконтроля – саморегуляция эмоций и действий.

4. Стратегия поиска социальной поддержки – обращение за помощью.

5. Стратегия принятия ответственности – стремление не повторять совершенных ошибок.

6. Стратегия избегания – уклонение от трудностей.

7. Стратегия планового решения проблемы – выработка плана пошагового решения проблемы и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки – усилия по приданию позитивного значения происходящего.

Данные стратегии могут быть как взаимодополняющими, так и взаимоисключающими [40].

Моос и Шеффер выделяют три стратегии:

1. Фокусировка на оценке – установление для себя значения ситуации.
2. Фокусировка на проблеме – принятие решений и совершение действий для преодоления стресса.
3. Фокусировка на эмоциях – поддержание эмоционального равновесия [9].

Таким образом, классификации копинг-стратегий, в основном, сводятся к различению между активными действиями и когнитивным анализом ситуации [15].

Д.А. Леонтьев рассматривает копинг-стратегии как компонент личностного потенциала, то есть систему личностных факторов, определяющих успешность саморегуляции в различных ситуациях деятельности [16].

К. Муздыбаев выделяет следующие стратегии поведения в трудной жизненной ситуации:

1. Стратегия, сфокусированная на оценке. Личность, использующая эту стратегию, определяет для себя значение и суть происходящего, пытается оценить последствия, с которыми ей придется столкнуться. Основные способы сводятся к логическому анализу, когнитивной подготовке, выделению позитивных моментов и т.д., возможно использование и защитных механизмов: отрицание или приуменьшение угрозы и пр.

2. Стратегия, сфокусированная на проблеме. Личность стремится непосредственно иметь дело с трудной ситуацией и предполагает решительно противостоять стрессорам и их последствиям. Вначале должна быть получена максимально надежная и полная информация относительно возникшей ситуации, также поиск социальной поддержки. Главным является принятие решения и реализация конкретных действий.

3. Стратегия, сфокусированная на эмоциях. Личность пытается сохранить эмоциональное равновесие и управлять своими чувствами. Способы, относящиеся к данной стратегии таковы: обретение надежды на изменение

ситуации, размышления о позитивной перспективе, следование нормам морали, научение терпимости [23].

А.Стоун и М.Пил выделяют следующие совладающие категории:

1. Дистракция (отвлечение внимания от проблемы, переключение на обдумывание других событий).

2. Переопределение ситуации (попытка увидеть проблему в другом свете, что делает ее более терпимой).

3. Прямое действие (размышления о возможных решениях проблемы, сбор информации о ней или реальные действия, которые помогут ее решить).

4. Катарсис (выражение чувств в ответ на проблему для снижения напряжения).

5. Принятие (принятие того, что проблема имеет место, но ничего нельзя сделать для ее разрешения).

6. Поиск социальной поддержки (поиск эмоциональной поддержки у друзей, близких людей).

7. Релаксация (действия, имеющие своей целью достичь расслабления).

В классификации, разработанной И.П. Стрельцовой, в качестве ведущего основания взята направленность поведения человека в трудных ситуациях - на решение проблемы, на свое эмоциональное состояние, на других людей и на самооценку. Ею было выделено 12 стратегий, реализующих различную направленность поведения в трудных жизненных ситуациях. Описаны ранее не выделявшиеся стратегии: «принятие ситуации как неизбежной», «социальное отстранение», «поддержание собственного достоинства и уверенности в себе». С точки зрения автора, такое выделение существенно расширяет возможность более дифференцированного анализа различных способов поведения в трудных жизненных ситуациях [29].

Таким образом, копинг-стратегии – это осознанно используемые человеком приемы совладания с трудностями и соответствующими им состояниями. Они вариативны и зависят от контекста ситуации. В случае,

если копинг-стратегии стереотипны и проявляются одинаково в различных ситуациях, можно говорить об их деструктивности.

#### **1.4. Отечественные и зарубежные исследования связи созависимости, механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий**

Исследование созависимости становится актуальным в 70-е годы XX века и включает в себя, в основном, зависимость личности от алкоголизированных индивидов. В 1986 г. в Америке появились анонимные терапевтические группы для созависимых, а в 1990 году было создано национальное общество созависимых (NCC – National Council on Co-dependence). Созависимость считалась расстройством, поддающимся коррекции.

Сабби, а также Прест и Сторм в своих работах 1988 г. обозначили важность формирования копинг-методов для борьбы со стрессом и беспокойством у созависимых супругов [27].

Брей и Вильямсон говорили о том, что люди с высоким уровнем слияния не имеют четкого понимания «себя» как индивидов, в большей степени исходят в своих действиях из эмоциональных реакций и более склонны к развитию острой стресс-реакции [17].

Релинг, Кельбель и Рутгерс предположили, что созависимость – это лишь копинг-стратегия, которую используют женщины, когда сталкиваются с внешними по отношению к ним факторами стресса, тогда как копинг-стратегия мужчин в этом случае заключается в нарушениях поведения [26]. Релинг и соавторы также высказывают мнение о том, что, с этой точки зрения, созависимость, или тенденция, присущая женщинам, представляет собой более здоровую форму копинга, по сравнению с тенденцией, присущей мужчинам.

В отечественной психологии 70-80 годов созависимость рассматривалась как наследственное заболевание, вызванное неизвестными причинами или болезнью, связанной с алкоголизмом, или рождением в дисфункциональной

семье. В то время созависимость считалась неизлечимой и рассматривалась с точки зрения медицины.

В 00-х годах XXI века в отечественной психологии отношение к созависимости изменилось. Она рассматривалась как нарушение психического здоровья и личностного развития, сформированное в результате длительной подверженности стрессу и сконцентрированности на проблемах другого [26]. Дальнейшее исследование феномена созависимости позволило выделить наиболее типичные признаки созависимой личности, установить, что явления зависимости и созависимости во многом идентичны [21].

М. Шикит сообщает о более частом присутствии у созависимых женщин фобических, тревожных расстройств, а также посттравматического стрессового расстройства. О прямой зависимости между тревогой/депрессией и созависимостью у женщин, в отличие от мужчин, говорят и австралийские исследования 2004 г. [17].

В настоящее время исследование созависимости не потеряло свою актуальность, а медицинские исследования, как в отечественной, так и зарубежной психологии, уступили место психологическим.

Л.В. Мазурова пишет о том, что для женщин с созависимостью характерны специфичные защитные комплексы, каждый из которых содержит большую деструктивную направленность по сравнению с нормой [17]. В группе созависимых на статистически значимом уровне преобладают такие защиты, как «реактивное образование», «регрессия» и «интеллектуализация». Л.В. Мазурова предположила, что данное распределение способов защиты может быть связано с наличием большего эмоционального напряжения и тревоги, которые являются результатом хронического стресса.

К. Бортолон в своем исследовании созависимых членов семей наркоманов говорит, что созависимость относится к психологическим поведенческим проблемам, которые позволяют потребителям наркотиков и

их семьям проявлять неадекватные стратегии преодоления, чтобы поддерживать чувство равновесия или гомеостаза [28].

Е.Н. Вариошкина говорит о том, что эмоциональный компонент самоотношения созависимых женщин отличается от независимых. Посредством арт-терапии было доказано, что созависимые женщины негативно относятся к себе, своей внешности, чертам личности, а также своей позиции в окружающей их обстановке.

Также исследователи рассматривали возможность проявления в стрессовых ситуациях не только психологических защит личности, но и копинг-стратегий.

В исследованиях И.Я. Стояновой говорится о том, что стратегии совладания созависимых отличаются меньшей адаптивностью по сравнению с нормой [28]. Между нозологическими группами отмечаются достоверные различия в поведенческой и эмоциональной сфере, в меньшей степени они выражены в когнитивной сфере. Имеется специфика неадаптивных стратегий при алкогольной зависимости и созависимости. При алкогольной зависимости в большей степени выявлены неадаптивные стратегии, при созависимости - диссоциация в предпочитаемых и отвергаемых выборах.

В исследовании И.П. Стрельцовой показано, что нельзя однозначно определить конструктивность стратегий и, соответственно, способов поведения вне контекста реальных условий ситуации. «Для каждой стратегии существует свой круг ситуаций, где она будет наиболее эффективной или даже единственно возможной, в то же время, в определенных условиях каждая из рассматриваемых стратегий может оказаться неконструктивной» [29].

Стратегии, направленные на решение трудностей, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых — совладание с отношением индивида к проблеме. Но также следует помнить, что копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации,



которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.

Исходя из вышеизложенного, следует подчеркнуть, что современные исследователи говорят о том, что существуют различия в способах преодоления стрессовых ситуаций у созависимых и независимых личностей. Созависимость характеризуется застреванием на эмоциях, их отрицанием или возможной регрессией, в то время как независимые способны преодолеть стрессовые ситуации. Также указывалось на то, что созависимые и независимые личности по-разному реагируют на стрессогенные факторы.

### **Выводы по первой главе**

1. Созависимость – специфическое состояние, характеризующееся сильной зависимостью от человека или предмета. Она характеризуется специфическими субъективными проявлениями человека, негативным эмоциональным состоянием и стереотипным поведением. Крайняя степень зависимости снижает адаптивность и, следовательно, искажает взаимодействие личности и среды.

2. Механизмы психологической защиты личности – система адаптивных реакций, включающая в себя когнитивные, аффективные и поведенческие изменения, направленные на ослабление психотравмирующего воздействия. В случае, если механизмы психологической защиты личности стереотипны, можно говорить об их деструктивности.

3. Копинг-стратегии – осознанно используемые человеком приемы совладания с трудностями и соответствующими им состояниями. Копинг-стратегии могут быть конструктивными и деструктивными. В случае, если копинг-стратегии стереотипны и проявляются одинаково во всех ситуациях, можно говорить об их деструктивности.

Созависимость включает в себя стереотипное поведение и, следовательно, деструктивные копинг-стратегии (избегание и

дистанцирование) и неадаптивные механизмы психологической защиты личности (отрицание, регрессию и вытеснение).

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

**Цель исследования** – изучение особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у созависимых.

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Сформировать группы и изучить особенности социальной ситуации у созависимых.
2. Изучить особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группах с разным уровнем созависимости.
3. Выявить взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группах испытуемых с разным уровнем созависимости.

**Объект исследования** – особенности защитно-совладающего поведения у созависимых.

**Предмет** – взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у созависимых.

**Выборка исследования** - индивиды 25-35 лет, имеющие высшее образование. Выборка представлена 142 испытуемыми, их них 87 женщин и 55 мужчин.

#### **Гипотеза исследования:**

В качестве механизмов психологической защиты у созависимых чаще всего используются отрицание и регрессия. А чаще используемые копинг-стратегии – бегство-избегание и дистанцирование.

### 2.2. Методы исследования

Для разделения испытуемых на группы использовались следующие методики:

1. Опросник «Шкала созависимости» (Дж. Фишер в адаптации В.Д. Москаленко) [21].
2. Опросник на межличностную зависимость (Р. Гиршфильд в адаптации О.П. Макушиной) [18].

Для диагностики особенностей социальной ситуации у созависимых использовалась анкета из Приложения А.

Для изучения механизмов психологической защиты использовался опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт в адаптации Л.И. Вассермана) [25].

Для исследования копинг-стратегий использовался опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус в адаптации Л.И. Вассермана) [20].

### **Опросник «Шкала созависимости»**

**(Дж. Фишер в адаптации В.Д. Москаленко)**

Опросник предназначен для измерения уровня созависимости, которая выражается в виде зависимости от индивида, проявляющего асоциальное поведение (имеющего алкогольную, наркотическую, игровую и т.п. зависимости).

Текст опросника представлен 16 утверждениями, которые оцениваются по шестибальной шкале (от «полностью несогласен» до «полностью согласен»). Обработка результатов осуществляется путем суммирования баллов. Чем больше сумма набранных баллов, тем сильнее созависимость респондента от аддикта.

Итоговый балл характеризует степень созависимости – норма, умеренно выраженная созависимость, сильно выраженная созависимость.

Индивиды с сильно выраженным уровнем созависимости склонны к сильной эмоциональной, социальной и физической зависимости от аддикта. Респонденты, имеющие нормальный уровень созависимости, склонны адекватно оценивать взаимоотношения и способны расставлять приоритеты в межличностном взаимодействии и удовлетворении потребностей.

Согласно исследованиям, Шкала Созависимости Дж. Фишера является валидной и надежной методикой оценки. В исследованиях Джули А. Фуллер и Ребекки М. Уорнер показано, что данный опросник обладает внутренней согласованностью и надежностью

Содержание методики представлено в Приложении А.

**Опросник на межличностную зависимость  
(Р. Гиршфильда в адаптации О.П. Макушиной)**

Данная методика предназначена для диагностики зависимости от другого человека [39]. Может быть использована как в индивидуальной, так и в групповой форме диагностики.

Опросник состоит из 48 утверждений, которые оцениваются по четырехбалльной шкале (от «не характерно для меня» до «характерно для меня»). Полученные результаты представляют собой 4 шкалы:

1. Эмоциональная опора на других (ЭО) – чрезмерная зависимость от мнения других людей. Высокий уровень данной шкалы показывает ориентацию на эмоциональную поддержку других людей, направленность на получение хорошей оценки с их стороны, а также чувствительность к критике. Индивиды с высоким показателем эмоциональной опоры на других характеризуются потребностью в близких людях, а также наличием тревоги по поводу их возможной утраты.

2. Неуверенность в себе (Н) – неспособность самостоятельно принимать решения и уступчивость. Высокий уровень неуверенности в себе характеризуется сомнениями в способности справиться с трудностями, ожиданием негативных оценок со стороны окружающих. Индивиды с высоким показателем по данной шкале, как правило, предпочитают ведомую позицию, склонны перекладывать ответственность за принятие решений, легко уступают в споре и не умеют просить помощи.

3. Стремление к автономии (А) – склонность к дистанцированию. Высокий уровень стремления к автономии характеризуется способностью индивида принимать ответственность за свои действия и чувства, а также свободой выбора способа поведения. Индивиды, склонные к автономии, стремятся полагаться на себя, достигать поставленных целей без сторонней помощи.

4. Итоговое значение зависимости (3) характеризует степень эмоциональной близости и потребности в самостоятельности. Итоговое значение подсчитывается путем суммирования первых двух шкал и вычитания из данной суммы третьей шкалы ( $Z = ЭО + Н - А$ ). Высокое итоговое значение эмоциональной зависимости характеризуется выраженной потребностью в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых людей. Данные индивиды склонны постоянно ощущать себя беспомощными независимо от ситуации. Они не уверены в себе, не самодостаточны и тревожны по поводу возможного отвержения.

Психометрические исследования подтвердили высокую валидность и надежность шкал методики, в настоящее время она широко используется для диагностики межличностной зависимости.

Содержание методики представлено в Приложении А.

#### **Опросник «Индекс жизненного стиля»**

**(Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт в адаптации Л.И. Вассермана)**

Данный опросник используется для диагностики различных механизмов психологической защиты. Предполагается, что существует 8 базисных защит, которые тесно связаны с 8 базисными эмоциями психоэволюционной теории.

Методика состоит из 97 утверждений, с которыми респондент может согласиться или нет. Для обработки данных полученные ответы суммируются по каждой из шкал:

1. Отрицание характеризуется отрицанием индивида фрустрирующих (вызывающих тревогу) обстоятельств или внутренних импульсов. Как правило проявляется в отрицании аспектов реальности, которые не признаются личностью. Данный вид психологической защиты характеризуется искажением восприятия действительности.

2. Вытеснение является способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. В данном случае становятся бессознательными вызывающие тревогу и неприемлемые для личности импульсы (мысли, чувства и т.д.). Вытесненные импульсы, не находя

разрешения в поведении, сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты, поэтому могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах.

3. Регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, при котором личность посредством перехода в поведении на более ранние стадии развития либидо стремится избежать тревоги. В данном случае личность, заменяет решение субъективно сложных задач на относительно простые и доступные.

4. Компенсация, проявляющаяся в попытках заменить реальный или воображаемый недостаток или чувство другим качеством, чаще всего с помощью фантазий или присвоения себе свойств другой личности. При этом заимствованные свойства принимаются без анализа и не становятся частью самой личности.

5. Проекция – процесс, когда неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли приписывается другим людям. Негативный, оттенок испытываемых чувств и свойств нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свои собственные социально неприемлемые эмоции и свойства, которые проявляются в защитных целях.

6. Замещение – разрядка подавленных эмоций (как правило отрицательных – злости, гнева, враждебности и т.п.), которые направляются на объекты, не представляющие опасность, или более доступные, чем вызвавшие данные эмоции и чувства.

7. Интеллектуализация – способность личности пресекать переживания, вызванные неприятной или неприемлемой ситуацией при помощи ошибочных логических операций. При рационализации личность создает ошибочные логические обоснования своего или чужого поведения, действий или эмоций, которые могли быть вызваны причинами, неспособными быть признанными личностью. В шкалу интеллектуализации – рационализации была включена сублимация как механизм психологической защиты, при

котором вытесненные желания и чувства компенсируются другими, соответствующими социальным ценностям.

8. Реактивные образования – способность личности предотвращать выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, личность трансформирует внутренние импульсы в субъективно понимаемую им социально приемлемую противоположность. Реактивные образования зачастую отождествляются с гиперкомпенсацией.

Согласно исследованиям Л.И. Вассерман, данная методика является валидной. Коэффициенты ретестовой надежности отражают удовлетворительную надежность шкал теста.

Содержание методики представлено в Приложении А.

#### **Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус в адаптации Л.И. Вассермана)**

Данная методика используется при изучении особенностей поведения в трудных и проблемных для личности ситуациях, а также для определения характерных способов преодоления стрессовых ситуаций.

Опросник состоит из 50 утверждений, которые характеризуют определенный способ поведения в проблемной или трудной ситуации. Каждое утверждение оценивается по 4-бальной шкале в соответствии с частотой использования определенной стратегии (никогда, редко, иногда, часто).

Все утверждения опросника составляют 8 шкал, которые соответствуют следующим видам копинг-стратегий:

1. Конфронтация – способ преодоления проблемы путем не всегда целенаправленного поведения, выполнения определенных действий, направленных либо на исправление ситуации, либо на выражение негативных эмоций, связанных с возникшими трудностями. При склонности к данной стратегии может проявляться импульсивность в поведении (включая конфликтность и враждебность), упорство, сложность в



планировании действий и предвидении результатов. При целесообразном использовании, данная стратегия позволяет справляться с чувством тревоги в стрессовых ситуациях, обеспечивает готовность к решению проблемных ситуаций, помогает отстаивать собственные интересы.

2. Дистанцирование – способ переживания негативных эмоций, связанных с проблемой, благодаря субъективному понижению её значимости и уровня эмоциональной включенности в неё. Для данной стратегии характерно: обесценивание, переключение внимания, использование юмора, рационализация и так далее.

3. Самоконтроль – способ совладания с собственными негативными переживаниями в связи с проблемной ситуацией с помощью целенаправленного сдерживания и подавления эмоции, снижения их влияния на оценку ситуации и выбор способа поведения, высокое регулирование поведения, склонность к самообладанию.

4. Поиск социальной поддержки – способ преодоления проблемной ситуации за счет задействования внешних ресурсов, нахождения эмоциональной, действенной и информационной поддержки.

5. Принятие ответственности – признание человеком своего участия в создании проблемной ситуации и принятие ответственности за её исход. При целесообразном использовании человек понимает зависимость между действиями, совершенными им и последствиями, которые они влекут, может анализировать свое поведение, находить истоки возникающих трудностей в собственных ошибках. При отчетливом предпочтении данной стратегии, человек склонен к излишней самокритике и самобичеванию, а также постоянному недовольству собой и чувству вины.

6. Бегство-избегание – способ совладания с негативными переживаниями, связанными с трудностями, путем поведения по типу уклонения: игнорирования или отрицания проблемной ситуации, погружения в фантазии, необоснованных ожиданий и так далее.

При предпочтении данной стратегии возможно проявление инфантильных способов поведения: фантазирование, уход от ответственности и действий, направленных на решение проблемы, отрицание, употребление алкоголя и так далее, для снижения непереносимого эмоционального напряжения.

7. Планирование решения проблемы – способ разрешения проблемы путем намеренного анализа ситуации и вероятных вариантов действий, разработки стратегии решения проблемы, планирования действий с учетом сложившихся условий, имеющихся ресурсов и наличия прошлого опыта.

8. Положительная переоценка – стратегия совладания с негативными переживаниями, связанных с проблемной ситуацией, путем её положительного переосмысления и восприятия как стимула для личностного роста.

Выраженность предпочтительности определенной копинг-стратегии находится по стандартной шкале Т-баллов при М (среднее значение по стандартной шкале) равном 50 Т-баллам и стандартном отклонении равном 10 Т-баллам.

Для нахождения «сырых» значений по шкалам методики требуется вычислить сумму показателей по утверждениям, которые входят в каждую из шкал, соответствуя следующим данным: никогда=0 баллов, редко = 1 балл, иногда = 2 балла, часто = 3 балла.

При подсчете «сырых» показателей, требуется произвести их перевод в стандартные Т-баллы, используя специальные таблицы. Для определения стандартного показателя, следует соотнести «сырой» балл со значениями нормативной группы с учетом пола и возраста.

Выраженность предпочтительности определенной копинг-стратегии определяется в соответствии с правилом:

- Показатель <40 баллов – редкое использование стратегии;
- Показатель  $\geq 40$  баллов, но  $\leq 60$  баллов – умеренное использование стратегии;

- Показатель  $> 60$  баллов – выраженное предпочтение стратегии.

Ретестовая надежность = 0,84, что свидетельствует об адекватной надежности методики. Оценка валидности методики – теоретическая: она обеспечивается соответствием инструмента концептуальным и эмпирическим разработкам авторов.

Экспериментальная выборка составила 100 человек (64 женщины, 36 мужчин), в возрасте от 15 до 58 лет. Методика применялась дважды с интервалом один месяц.

Содержание методики представлено в Приложении А.

### **2.3 Методы математической обработки данных**

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались:

- 1) Описательная математическая статистика, включающая в себя группировки, табулирования, графическое выражение и количественную оценку данных. Необходима для наглядного представления материала;
- 2) Критерий Колмогорова-Смирнова для определения соответствия выборки норме распределения;
- 3) U-критерий Манна–Уитни, с помощью которого определялись различия между 2 группами по шкалам механизмов психологической защиты и копинг-стратегий;
- 4) Корреляционный анализ по Спирмену с целью нахождения взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группах испытуемых с разным уровнем созависимости.

Расчет проводится в «SPSS 17.0» – компьютерной программе для статистической обработки данных.

## **ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОЗАВИСИМЫХ**

### **3.1. Общее описание выборки, результаты формирования групп и описание актуальной социальной ситуации в группе созависимых**

Первой задачей исследования является формирование групп и изучение особенностей социальной ситуации в группе созависимых.

В исследовании принимали участие 142 человека, из них 87 женщин и 55 мужчин, в возрасте 25-35 лет. Все испытуемые имеют высшее образование.

Для получения результатов по показателям созависимости и разделения испытуемых по группам использовались следующие методики: опросник «шкала созависимости» и опросник на межличностную зависимость.

По результатам опросника «Шкала созависимости» 33% испытуемых показали высокий уровень созависимости, 31% испытуемых – низкий уровень, а 36% испытуемых обладают средним уровнем созависимости.

Таким образом, менее трети испытуемых не склонны проявлять созависимое поведение, более направлены на автономию, сохранение интереса к своей личности и своим потребностям.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение уровней созависимости среди испытуемых

Уровни созависимости	% от выборки
Низкий	31
Средний	36
Высокий	33

Распределение испытуемых по уровням выраженности зависимости представлено на рисунке 1. Секторы на круговой диаграмме отражают процентное соотношение по уровням созависимости.

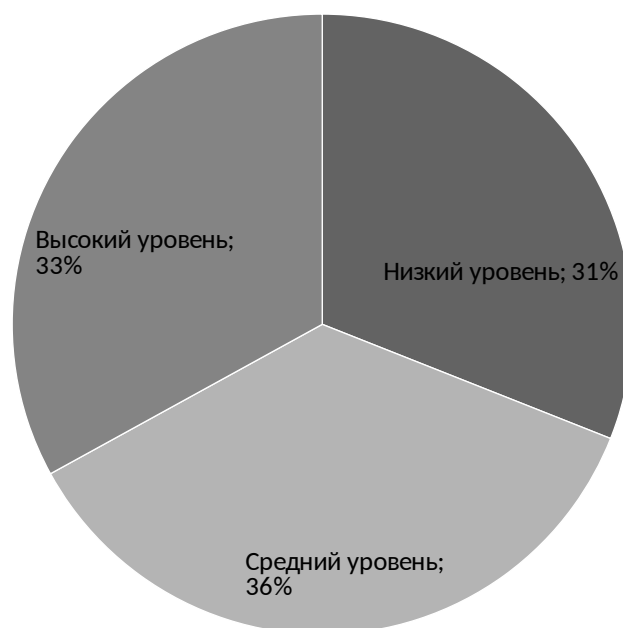


Рис. 1. Распределение уровней созависимости среди испытуемых (в %)

По результатам опросника на межличностную зависимость большая часть выборки не стремится к эмоциональной опоре на других (44%), 16% не уверены в себе и своих силах, 25% стремятся к автономии, а 31% не показывают межличностную зависимость.

Следовательно, менее трети испытуемых проявляют признаки межличностной зависимости, выраженной в высокой потребности в эмоциональной близости с другими, потребности в постоянной поддержке и помощи на фоне ощущения собственной беспомощности и слабости, независимо от конкретной ситуации.

Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Распределение испытуемых по уровням выраженности межличностной зависимости (в %)

Шкалы	Уровни межличностной зависимости		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	44	37	19
Неуверенность в себе	16	70	14
Стремление к автономии	30	45	25
Межличностная зависимость	31	40	29

Распределение испытуемых по уровню межличностной зависимости представлено на рисунке 2. Столбцы на диаграмме отражают процентное соотношение по уровням межличностной зависимости.

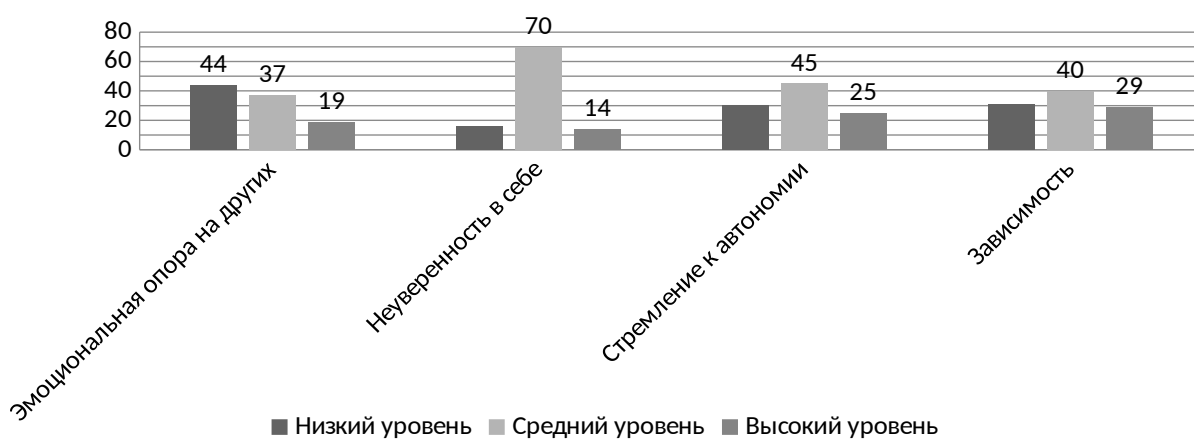


Рис. 2. Распределение испытуемых по уровням выраженности межличностной зависимости

В связи с полученными результатами, методами рандомизации и исключения несоответствующих целям исследования результатов, было проведено распределение испытуемых в группы. В группу созависимых были включены испытуемые с высокими показателями созависимости и межличностной зависимости. А в группу независимых – испытуемые с низкими показателями созависимости и межличностной зависимости. Таким образом, были сформированы 2 группы – созависимые (40 испытуемых) и независимые (40 испытуемых).

После разделения испытуемых на группы, в группе созависимых было проведено анкетирование с целью диагностики актуальной социальной ситуации испытуемых (содержание анкеты в Приложении А).

Проведенное анкетирование позволило выяснить следующее: все испытуемые в группе созависимых на момент проведения исследования находились в отношениях (27 человек в супружеских отношениях, 13 человек в отношениях вне брака при раздельном проживании). Большую часть свободного времени испытуемые стараются проводить со своими партнерами. Если нет возможности быть вместе, они много времени уделяют размышлениям об отношениях. При распределении временных и финансовых ресурсов на удовлетворение потребностей, испытуемые больше ориентированы на партнеров, чем на себя.

На вопрос о зависимости своих партнеров, испытуемые ответили отрицательно (зависимость от алкоголя, наркотических веществ, игр, сети интернет, работы и т.д.). Но 4 испытуемых охарактеризовали своих партнеров как «время от времени» употребляющих алкоголь (1-2 раза в неделю в небольших количествах – по субъективной оценке).

Оценивая отношения как удовлетворяющие/неудовлетворяющие, 77,5% испытуемых заявили о том, что вполне удовлетворены своими партнерами, 10% – сказали о том, что их не устраивает то, как они себя чувствуют рядом с партнером и они испытывают усталость от частых ссор, 12,5% испытуемых рассказали о желании развестись.

Общим для всех испытуемых было то, что в случае конфликтных ситуаций им сложно отстаивать свою позицию и они выбирают полярные способы поведения – конфронтацию или уклонение и приспособление к требованиям/желаниям партнера. И после ссоры испытуемые длительное время прокручивают конфликтную ситуацию в мыслях, переживая при этом сильные негативные эмоции.

Подводя итог всем пунктам анкетирования, можно сделать следующий вывод по группе: все испытуемые находятся в отношениях, они не

оценивают своих партнеров, как зависимых. Большая часть удовлетворена своими отношениями, а те, кто не удовлетворен – не может прекратить их. При распределении ресурсов на удовлетворение потребностей – больше ориентируются на партнеров. Испытуемым сложно находиться в напряженной конфликтной обстановке, связанной с партнером.

Полученные данные подтверждают изложенную в разделе 1.1. теорию о созависимости, а именно о том, что созависимые личности склонны к построению отношений с размытыми границами между партнерами и слиянию своих интересов с другим лицом. Они испытывают сложности в отстаивании своих интересов и не имеют достаточных ресурсов для прекращения неудовлетворяющих их отношений. Созависимые готовы терпеть не устраивающее их положение и не обсуждать сложные, конфликтные ситуации, в страхе потерять значимого другого. Следовательно, им приходится подавлять «неудобные» чувства, такие как злость, раздражение, гнев и так далее. При этом конфликты вызывают у созависимых сильное эмоциональное напряжение, длящееся длительное время, и влияющее на выбор способов реагирования.

### **3.2. Анализ результатов исследования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группах испытуемых с разным уровнем созависимости**

Второй задачей исследования является изучение особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группах с разным уровнем созависимости.

Для изучения механизмов психологической защиты и копинг-стратегий, характерных для групп созависимых и несозависимых, было проведено исследование, с использованием опросника «Индекс жизненного стиля» и опросника «Способы совладающего поведения» для каждой группы испытуемых и последующее изучение различий в параметрах защитно-совладающего поведения между группами с помощью U-критерия Манна-Уитни.



Полученные результаты по показателям механизмов психологической защиты представлено в группах независимых и созависимых испытуемых представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты методики «Индекс жизненного стиля» в двух группах

Механизмы психологической защиты	Независимые		Созависимые	
	Уровень выраженности по шкалам, %			
	Низкий	Высокий	Низкий	Высокий
Отрицание	50	50	25	85
Вытеснение	30	70	17,5	82,5
Регрессия	40	60	15	85
Компенсация	25	75	50	50
Проекция	25	75	32,5	67,5
Замещение	55	45	22,5	77,5
Интеллектуализация	37,5	62,5	30	70
Реактивное образование	35	65	47,5	52,5

Согласно полученным данным, в группе независимых большинство механизмов психологической защиты имеют высокую степень выраженности. Это говорит о том, что комплекс механизмов психологической защиты независимых вариативен и способствует большей адаптивности в стрессовых ситуациях. Наиболее высокие показатели получены по шкалам «компенсация» (75%) и «проекция» (75%), что предполагает склонность к поиску замены реально существующего или воображаемого недостатка другим, более желаемым качеством, или приписыванием себе качеств и свойств другой личности. А также приписыванием неприемлемых чувств и мыслей другим людям, что позволяет снизить негативные эмоциональные переживания.

Представление результатов методики «Индекс жизненного стиля» в группе независимых приведено на рисунке 3. Столбцы на диаграмме отражают процентное соотношение по уровням выраженности шкал механизмов психологической защиты личности в группе независимых испытуемых.

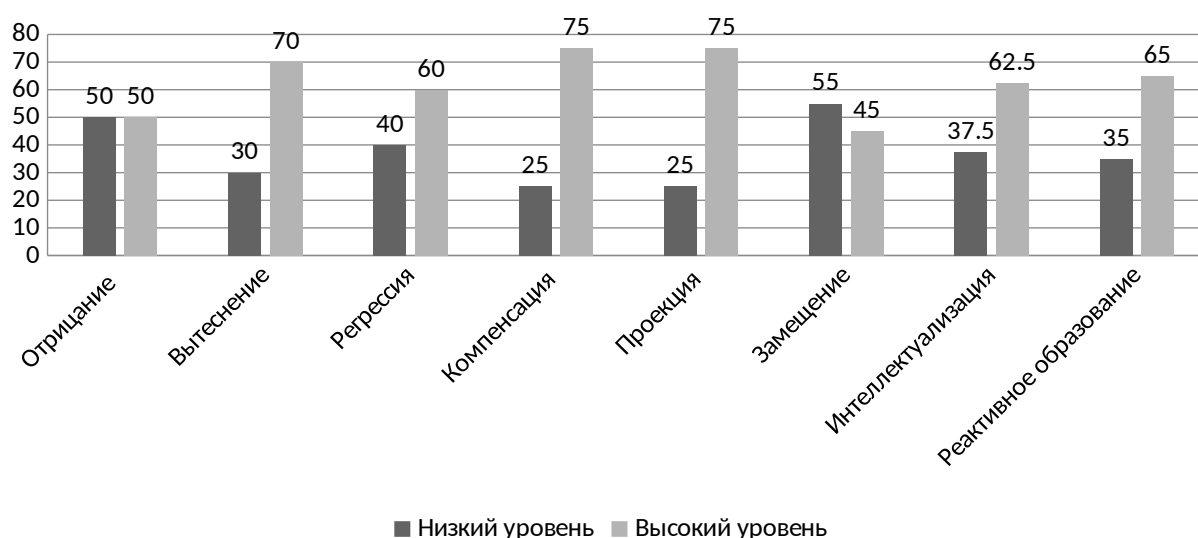


Рис. 3. Результаты методики «Индекс жизненного стиля» в группе  
несозависимых

Согласно полученным данным, в группе созависимых большинство механизмов психологической защиты имеют высокую степень выраженности. Степень выраженности механизмов психологической защиты у созависимых выше, чем у независимых. Это может говорить о большей типичности и ригидности защитного поведения первых.

Наиболее высокие показатели получены по шкалам «отрицание» (85%), «вытеснение» (82,5%) и «регрессия» (85%). Исходя из этого следует, что созависимые более направлены не на решение сложившейся проблемной ситуации, а на отрицание вызывающих тревогу обстоятельств, вытеснение в бессознательное вызывающих эмоциональные переживания мыслей и чувств, а также, выбор более простых для решения задач и использование стереотипного поведения. Но подавленные и отрицаемые чувства и мысли при этом не находят разрешения в поведении и сохраняют свои эмоциональные компоненты.

Графическое представление результатов методики «Индекс жизненного стиля» в группе созависимых изображено на рисунке 4. Столбцы на диаграмме отражают процентное соотношение по уровням выраженности

шкал механизмов психологической защиты личности в группе независимых испытуемых.

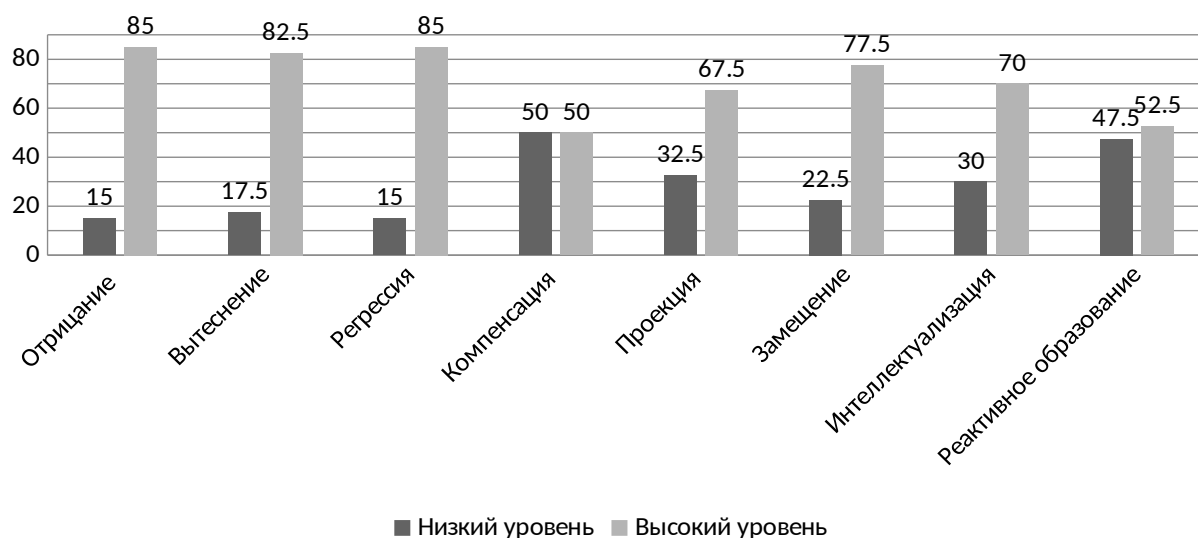


Рис. 4. Результаты методики «Индекс жизненного стиля» в группе созависимых

Полученные результаты по показателям копинг-стратегий в группах независимых и созависимых испытуемых представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты методики «Способы совладающего поведения» в двух группах

Копинг-стратегии	Независимые			Созависимые		
	Количество испытуемых, %					
	Ред.	Ум.	Выр.	Ред.	Ум.	Выр.
Конфронтация	20	65	15	0	42,5	57,5
Дистанцирование	27,5	47,5	25	0	30	70
Самоконтроль	27,5	47,5	25	42,5	50	7,5
Поиск соц. поддержки	12,5	60	27,5	0	37,5	62,5

Продолжение Таблицы 4

Принятие ответственности	22,5	55	22,5	22,5	65	12,5
Бегство-избегание	25	40	35	40	45	15
Планирование решения проблемы	35	40	25	25	65	10
Положительная переоценка	32,5	32,5	35	40	52,5	7,5

Примечание: Ред. – редкое использование стратегии, ум. – умеренное использование стратегии, выр. – выраженное предпочтение стратегии.

Согласно полученным данным, в группе независимых наибольший процент по каждой копинг-стратегии соответствует умеренному использованию. Из выражено предпочитаемых стратегий наиболее высокие показатели получены по шкалам «бегство-избегание» (35%) и «положительная переоценка» (35%). Из редко выбираемых стратегий, наиболее высокий показатель по шкале «планирование решения проблемы» (35%).

Исходя из полученных данных, следует, что группа независимых способна выбирать различные стратегии преодоления жизненных трудностей, но реже прибегает к целенаправленному анализу сложившейся ситуации и выработке стратегий разрешения с учетом объективных условий и ресурсов, имеющихся у личности. А также испытуемые более склонны преодолевать негативные переживания, связанные с проблемной ситуацией, за счет её положительного переосмысления, что дает возможность личностного роста. Или быстро снижать эмоциональное напряжение в ситуации стресса за счет отрицания проблемы или отвлечения от неё.

Результатов методики «Способы совладающего поведения» в группе независимых представлено на рисунке 5. Столбцы на диаграмме отражают процентное соотношение по уровням выраженности используемых копинг-стратегий в группе независимых.

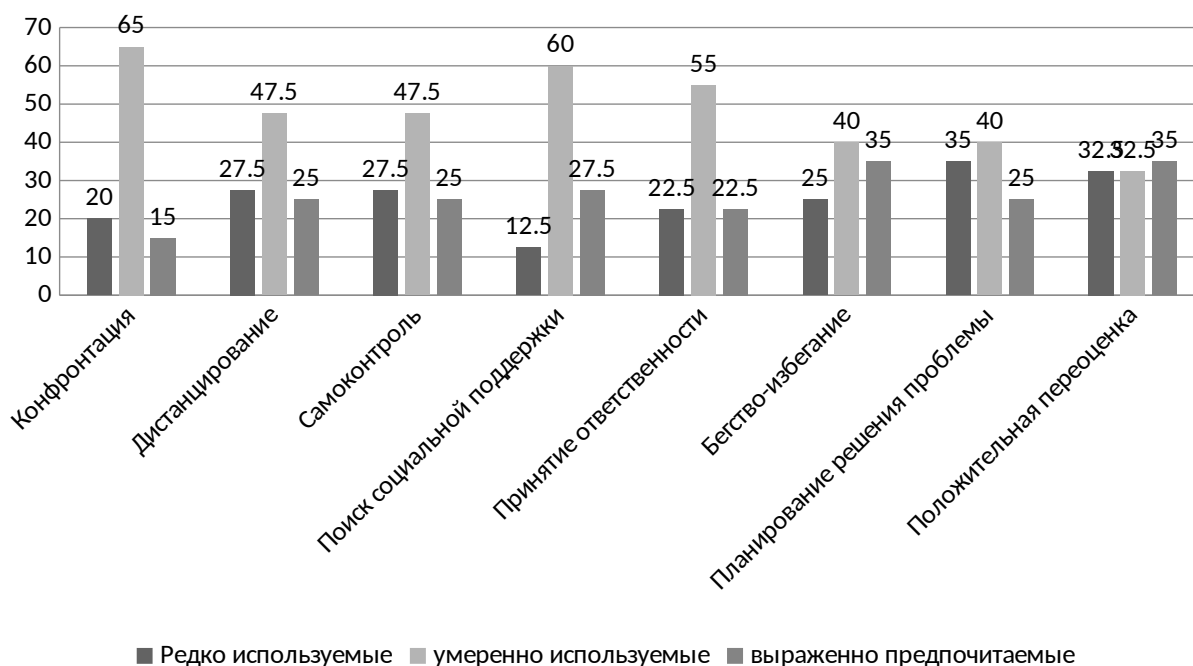


Рис. 5. Результаты методики «Способы совладающего поведения» в группе независимых

Согласно полученным данным, в группе созависимых из выражено предпочитаемых стратегий, наиболее высокие показатели получены по шкалам «дистанцирование» (70%) и «поиск социальной поддержки» (62,5%). Из редко выбираемых стратегий, наиболее высокие показатели по шкале «самоконтроль» (42,5%).

Следовательно, группа созависимых справляется с негативными переживаниями, связанными с проблемными ситуациями, чаще за счет субъективного снижения значимости ситуации и степени эмоциональной вовлеченности в нее, а также привлечения внешних ресурсов и поиска эмоциональной поддержки у других. Но при этом возникает возможность обесценивания собственных переживаний и недостаточность серьезного отношения к ситуации.

Графическое представление результатов методики «Способы совладающего поведения» в группе созависимых изображено на рисунке 6. Столбцы на диаграмме отражают процентное соотношение по уровням выраженности используемых копинг-стратегий в группе созависимых.

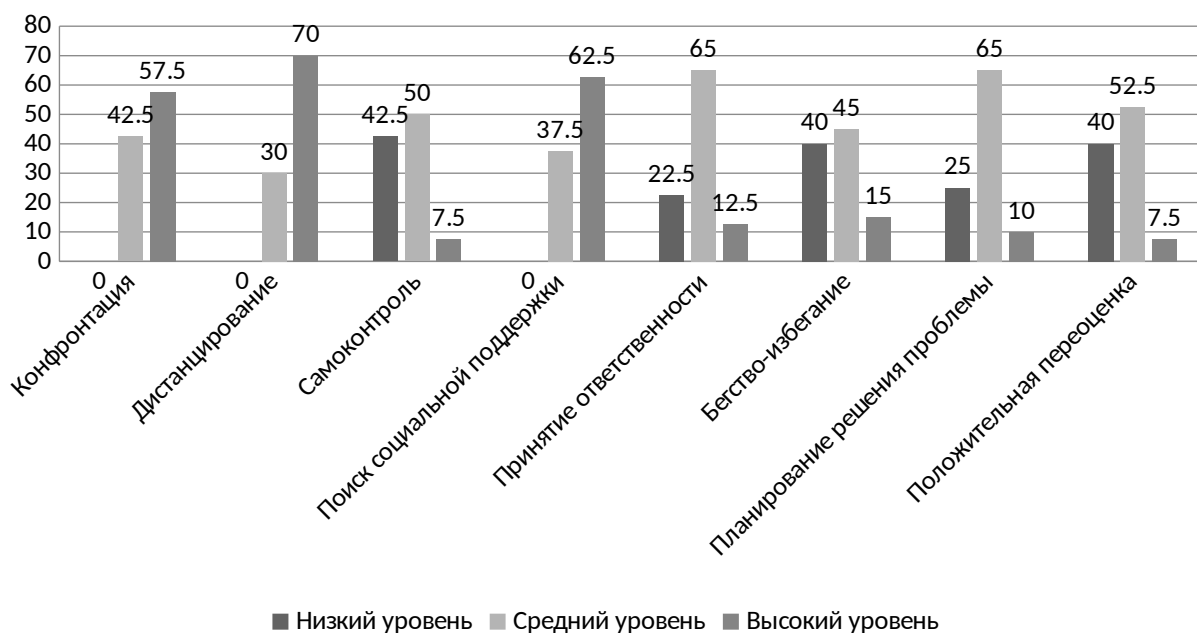


Рис. 6. Результаты методики «Способы совладающего поведения» в группе созависимых

Для выявления различий в механизмах психологической защиты и копинг-стратегий между группами испытуемых с разным уровнем созависимости использовался U-критерий Манна-Уитни (так как данные выборки характеризуются ненормальным распределением в соответствии с критерием Колмагорова-Смирнова).

При анализе показателей механизмов психологической защиты в группах созависимых и несозависимых испытуемых были выявлены статистически значимые различия.

Полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

Использование механизмов психологической защиты в исследуемых группах

Параметры	Созависимые	Несозависимые	Вероятность ошибки по U – критерию Манна-Уитни
Отрицание	53,3	27,8	<b>p&lt;0,01</b>
Вытеснение	48,1	32,9	<b>p&lt;0,01</b>
Регрессия	50,8	30,2	<b>p&lt;0,01</b>

Продолжение Таблицы 5

Компенсация	32,1	48,9	<b>p&lt;0,01</b>
Проекция	32,7	48,3	<b>p&lt;0,01</b>
Замещение	51,4	29,4	<b>p&lt;0,01</b>
Интеллектуализация	44,1	36,9	>0,05
Реактивное образование	38,4	42,7	>0,05

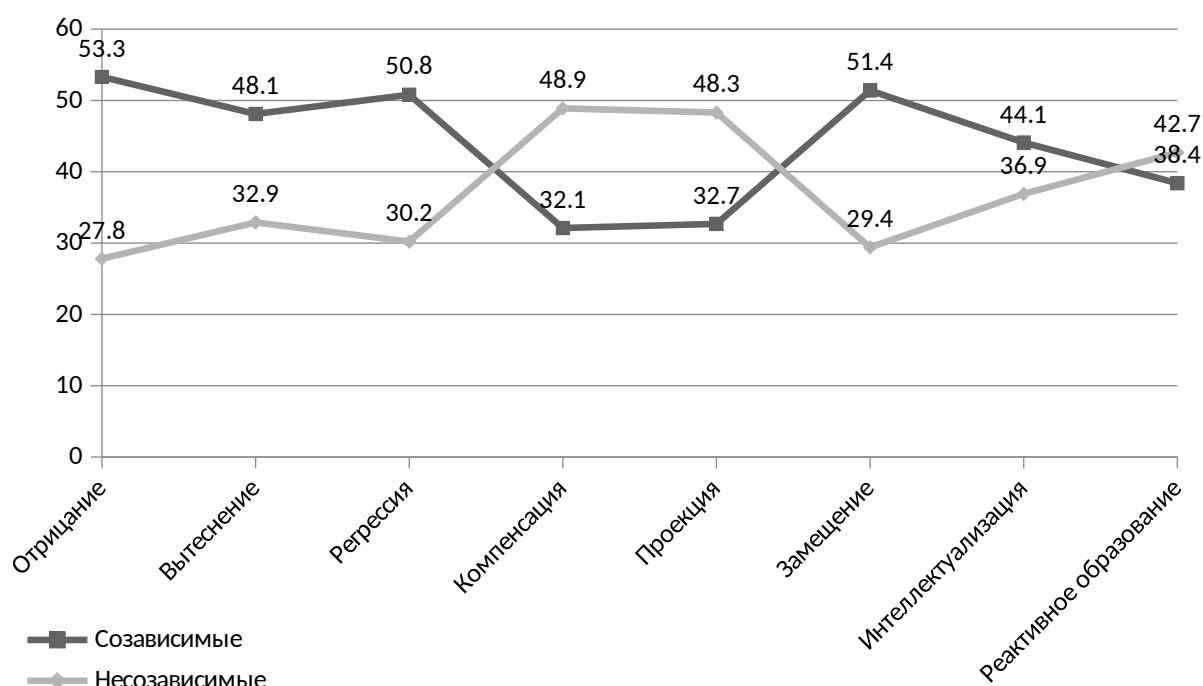
Показатели шкал «отрицание», «вытеснение», «регрессия» и «замещение» у созависимых значительно превышают таковые у независимых.

Из полученных данных можно сделать вывод, что созависимые более склонны использовать механизмы психологической защиты, позволяющие подавить или снизить негативные эмоциональные переживания, связанные с проблемной ситуацией, при этом, не решая ее.

Показатели шкал «компенсация» и «проекция» выше в группе независимых испытуемых. Это говорит о том, что независимые индивиды при столкновении с проблемной ситуацией стремятся заменить реальный или воображаемый недостаток другим качеством, или приписать неосознаваемые и неприемлемые для себя чувства и мысли другим людям в целях оправдания собственных социально неприемлемых эмоций.

Также следует сказать, что при анализе компонентов механизмов психологических защит личности – «Интеллектуализация» и «Реактивное образование» – существенных различий выявлено не было.

Графическое представление различий представлено на рисунке 7. Кривые на графике отражают % использования механизмов психологической защиты, полученные в двух группах.



Условные обозначения: \* - статистически значимые различия ( $p < 0,01$ ).

Рис. 7. Использование механизмов психологической защиты в исследуемых группах

При анализе показателей копинг-стратегий в группах созависимых и независимых испытуемых были выявлены статистически значимые различия. Полученные данные представлены в таблице 6.

Таблица 6

Использование копинг-стратегий в исследуемых группах

Параметры	Созависимые	Несозависимые	Вероятность ошибки по U – критерию Манна-Уитни
Конфронтация	52,8	28,3	<b><math>p &lt; 0,01</math></b>
Дистанцирование	53,6	27,5	<b><math>p &lt; 0,01</math></b>
Самоконтроль	27,5	53,5	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Поиск социальной поддержки	46,9	34,1	<b><math>p &lt; 0,01</math></b>
Принятие ответственности	37,7	43,3	$p > 0,05$



Бегство-избегание	45,6	35,4	$p>0,05$
Планирование решения проблемы	39,7	41,3	$p>0,05$
Положительная переоценка	34,4	46,4	$p<0,05$

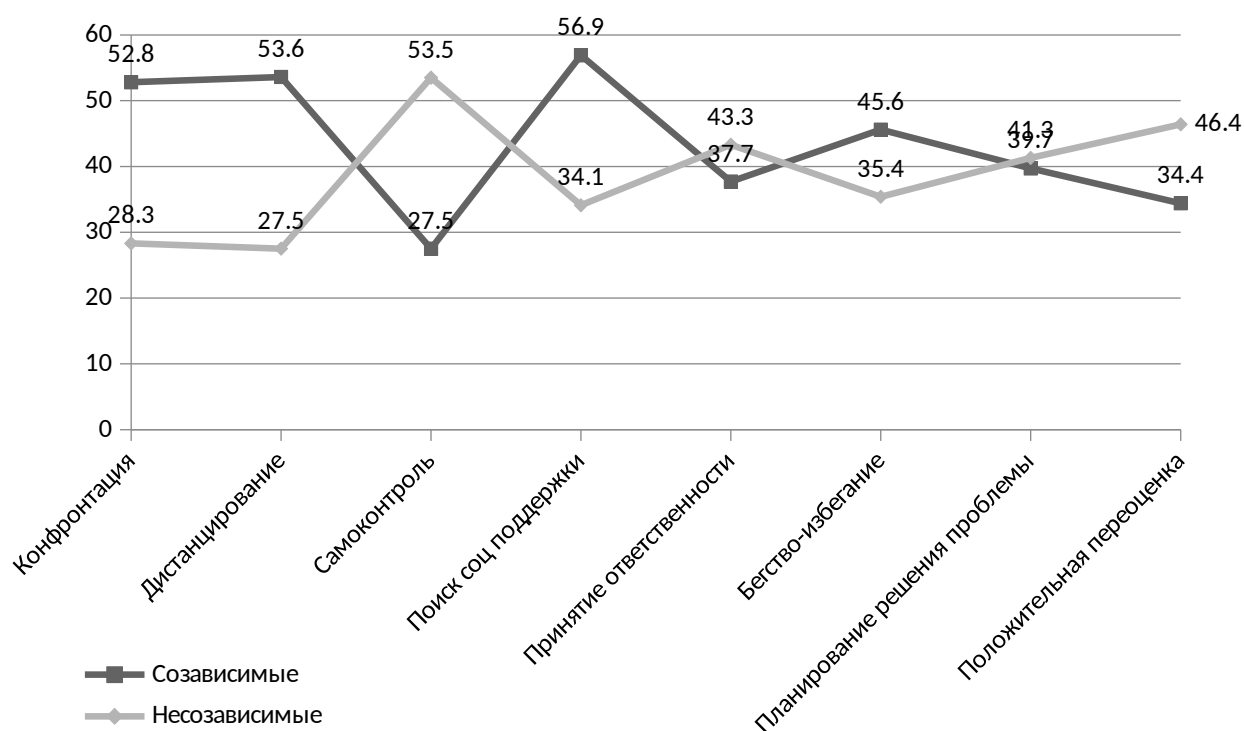
Показатели шкал «конфронтация», «дистанцирование» и «поиск социальной поддержки» значительно выше в группе созависимых.

Выраженные конфронтация, дистанцирование и поиск социальной поддержки говорят о том, что созависимые испытуемые предпочитают два способа выхода из сложных ситуаций: либо осуществление действий, направленных на изменение ситуации (стратегия «конфронтация»), либо за счет снижения субъективной значимости ситуации (стратегия «дистанцирование»), сопровождающиеся поиском помощи и поддержки у других (стратегия «поиск социальной поддержки»).

Показатели шкал «самоконтроль» и «положительная переоценка» выше у независимых испытуемых. Это говорит о том, что независимые испытуемые в сложной ситуации могут справиться со своими эмоциями (стратегия «самоконтроль») и пересмотреть сложившуюся ситуацию и вынести из нее для себя пользу (стратегия «положительная переоценка»).

Также следует сказать, что при анализе компонентов копинг-стратегий по показателям «Принятие ответственности», «Бегство-избегание» и «Планирование решения проблем» существенных различий выявлено не было.

Графическое представление различий изображено на рисунке 8. Кривые на графике отражают % использования копинг-стратегий, полученные в двух группах.



Условные обозначения: \* - статистически значимые различия ( $p < 0,01$ )  
 \*\* - статистически значимые различия ( $p < 0,05$ )

Рис. 8. Использование копинг-стратегий в исследуемых группах

Подводя итоги, можно сказать, что созависимые склонны использовать механизмы психологической защиты и копинг-стратегии, направленные на снижение эмоционального напряжения, связанного с проблемной ситуацией, за счет подавления или отрицания собственных переживаний, или обесценивания серьезности сложившейся ситуации. А также они стремятся обращаться за помощью к другим, ожидая эмоциональной и действенной поддержки.

### **3.3. Анализ результатов исследования взаимосвязей механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий в группах созависимых и несозависимых испытуемых**

Третьей задачей исследования является выявление взаимосвязей между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями в группах созависимых и несозависимых испытуемых.

При анализе корреляций между копинг-стратегиями и механизмами психологических защит личности в группе созависимых испытуемых была выявлена статистически значимая взаимосвязь. Полученные данные представлены в таблице 7.

Таблица 7

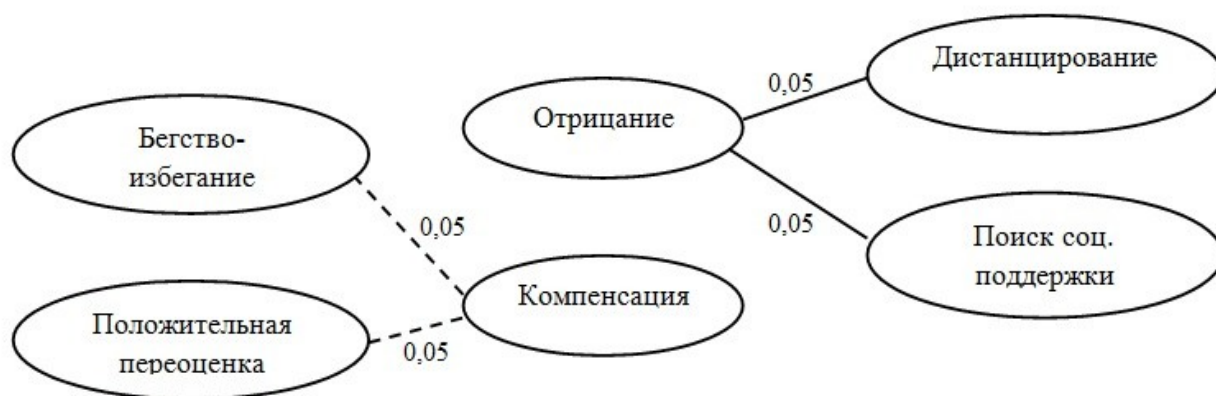
Значимые коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности созависимых

Копинг-стратегии	Механизмы психологической защиты	
	Отрицание	Компенсация
Дистанцирование	0,336*	
Поиск социальной поддержки	0,384*	
Бегство-избегание		-0,364*
Положительная переоценка		-0,391*

Условные обозначения: \* – $p < 0,05$

Были выявлены статистически значимые отрицательные корреляции между компенсацией и бегством-избеганием ( $r = -0,364$ ;  $p < 0,05$ ), между компенсацией и положительной переоценкой ( $r = -0,391$ ;  $p < 0,05$ ). Выявлены статистически значимые положительные корреляции между отрицанием и дистанцированием ( $r = 0,336$ ;  $p < 0,05$ ), между отрицанием и поиском социальной поддержки ( $r = 0,384$ ;  $p < 0,05$ ).

Графическое представление значимых коэффициентов корреляции между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности созависимых изображено на рисунке 9.



Условные обозначения:

прямой характер взаимосвязей;

обратный характер взаимосвязей.

Рис. 9. Значимые коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности созависимых

Соответственно, использование механизма психологической защиты «отрицание» связано с копинг-стратегиями «дистанцирование» и «поиск социальной поддержки». А механизм психологической защиты «компенсация» связан с копинг-стратегиями «бегство-избегание» и «положительная переоценка».

Из полученных данных следует, что чем больше созависимые отрицают внутренние и внешние фрустрирующие процессы и ситуации, тем больше вероятность обесценивания собственных переживаний и ситуации в целом, и больше стремление обращения к социуму за помощью и поддержкой.

Также, чем больше созависимые заменяют собственные недостатки воображаемыми качествами или качествами другой личности, тем меньше они реагируют по типу уклонения (отрицание проблемы, фантазирование, отвлечение и так далее) и меньше способны оценивать практические возможности разрешения ситуации.

При анализе корреляций между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности в группе независимых испытуемых были выявлены статистически значимые взаимосвязи. Полученные данные представлены в таблице 8.

Таблица 8

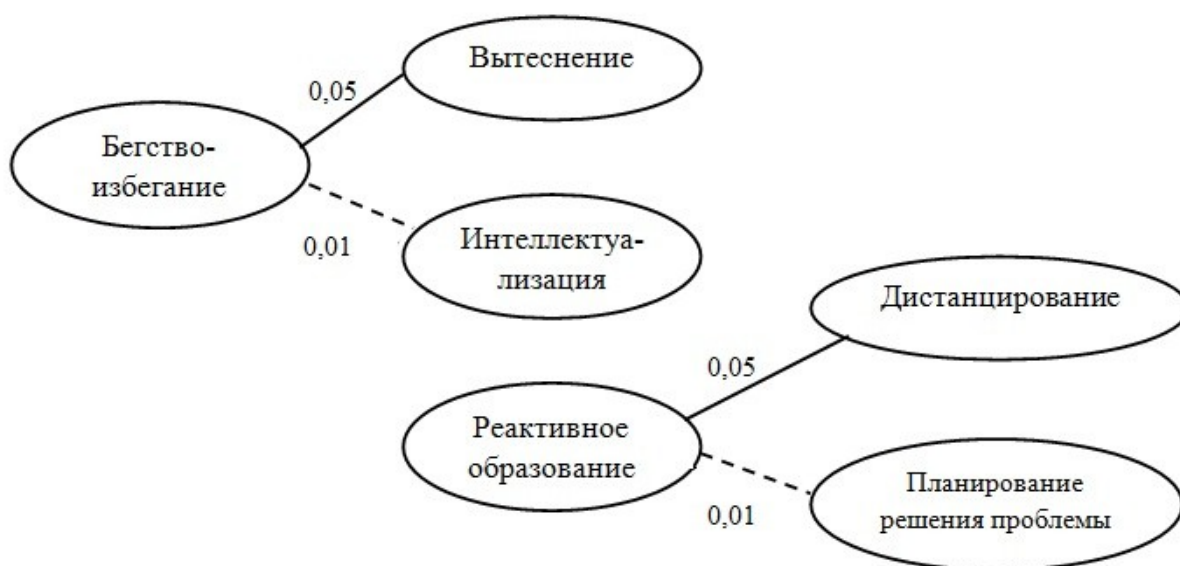
Значимые коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности независимых

Копинг-стратегии	Механизмы психологической защиты		
	Вытеснение	Интеллектуализация	Реактивное образование
Дистанцирование			0,377*
Бегство-избегание	0,381*	-0,502**	
Планирование решения проблемы			-0,433**

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$

Таким образом, были обнаружены корреляции между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности независимых. Были выявлены: статистически значимые обратные корреляции между интеллектуализацией и бегством-избеганием ( $r = -0,502$ ;  $p < 0,01$ ), между реактивным образованием и планированием решения проблемы ( $r = -0,433$ ;  $p < 0,01$ ). Выявлены статистически значимые положительные корреляции между реактивным образованием и дистанцированием ( $r = 0,377$ ;  $p < 0,05$ ), а также между вытеснением и бегством-избеганием ( $r = 0,381$ ;  $p < 0,05$ ).

Графическое представление значимых коэффициентов корреляции между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности независимых представлено на рисунке 10.



Условные обозначения:

прямой характер взаимосвязей;

обратный характер взаимосвязей.

Рис. 10. Значимые коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты личности независимых

Полученные результаты свидетельствуют о том, что одновременно с механизмом психологической защиты «реактивное образование» используется копинг-стратегия «дистанцирование» и не используется копинг-стратегия «планирование решения проблемы»

А копинг-стратегия «бегство-избегание» используется одновременно с механизмом психологической защиты «вытеснение» и не используется с механизмом психологической защиты «интеллектуализация».

Из этого следует, чем больше независимые трансформируют неприятные мысли и чувства в субъективно понимаемую их противоположность, тем больше они снижают субъективную значимость негативных переживаний и тем меньше способны вырабатывать стратегии разрешения проблемной ситуации.

Также, чем больше независимые индивиды реагируют на проблемную ситуацию по типу уклонения (отрицание проблемы, фантазирование,

отвлечение и так далее), тем больше они склонны вытеснять чувства и мысли, связанные с проблемой и вызывающие тревогу, и тем меньше способны пресекать переживания, вызванные неприятной ситуацией при помощи логических установок.

## ВЫВОДЫ

1. В выборке 1/3 испытуемых не проявляет созависимого поведения, более направлена на автономию и здоровые межличностные отношения. Ещё 1/3 испытуемых обладает высокими уровнями созависимости и межличностной зависимости.

Группа созависимых характеризуется размытыми границами с партнерами, сосредоточенностью на партнере, при игнорировании собственных потребностей. И сложностью прекращения отношений с партнером, когда они становятся разрушающими для личности.

2. В группе независимых испытуемых наиболее высокие показатели по шкалам механизмов психологических защит – компенсация и проекция. Выраженно используемые копинг-стратегии – бегство-избегание и положительная переоценка. В группе созависимых испытуемых наиболее высокие показатели по шкалам механизмов психологической защиты – отрицание, вытеснение и регрессия. Выраженно предпочитаемые копинг-стратегии – дистанцирование и поиск социальной поддержки.

При сравнении механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группах выяснилось, у созависимых более выражены вытеснение, регрессия и замещение (механизмы психологической защиты), конфронтация, дистанцирование и поиск социальной поддержки (копинг-стратегии). У независимых – компенсация и проекция (механизмы психологической защиты), самоконтроль и положительная переоценка(копинг-стратегии).

3. Существуют значимые взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями у созависимых и независимых индивидов.

У созависимых компенсация находится в обратной связи с бегством-избеганием и положительной переоценкой, а отрицание используется в комплексе с дистанцированием и поиском социальной поддержки. У независимых бегство-избегание используется вместе с вытеснением и



находится в обратной связи с интеллектуализацией, а реактивное образование используется в комплексе с дистанцированием и находится в обратной связи с планированием решения проблем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена проблеме особенностей защитно-совладающего поведения у созависимых.

В теоретической части работы был проведен анализ литературы, посвященной данной проблематике. Рассмотрены понятия «созависимость», «механизмы психологической защиты личности», «копинг-стратегии», а также изучены связанные с ними исследования.

Для решения поставленных задач были выявлены особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий созависимых и независимых испытуемых, исследованы различия между ними и взаимосвязь защитно-совладающего поведения в группах.

Целью исследования являлось изучение особенностей механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий созависимых.

При анализе взаимосвязи механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в группах было выявлено, что чем больше созависимые отрицают внутренние и внешние фрустрирующие процессы и ситуации, тем больше вероятность обесценивания собственных переживаний и ситуации в целом, и больше стремление обращения к социуму за помощью и поддержкой. Также, чем больше они заменяют собственные недостатки воображаемыми качествами или качествами другой личности, тем меньше реагируют по типу уклонения и меньше способны оценивать практические возможности разрешения ситуации.

Чем больше независимые трансформируют неприятные мысли и чувства в субъективно понимаемую их противоположность, тем больше снижают субъективную значимость негативных переживаний и тем меньше способны вырабатывать стратегии разрешения проблемной ситуации. Также, чем больше они реагируют на проблемную ситуацию по типу уклонения, тем больше склонны вытеснять чувства и мысли, связанные с проблемой и

вызывающие тревогу, и тем меньше способны пресекать переживания, вызванные неприятной ситуацией при помощи логических установок.

В исследовании подтвердилась гипотеза о том, что в качестве механизмов психологической защиты у созависимых чаще всего используются отрицание и регрессия. А чаще используемые копинг-стратегии – бегство-избегание и дистанцирование.

Полученные результаты могут применяться в практической деятельности психолога. Выявленные особенности защитно-совладающего поведения созависимых могут быть использованы для разработки программ коррекции созависимости, а также для тренинговых программ, направленных на формирование более адаптивного защитно-совладающего поведения.

Говоря о перспективах дальнейшего развития исследования, можно предположить проведение аналогичного исследования на больших по объему выборках, а также разработку и проверку на практике тренинговых программ по снижению созависимости, и формированию адекватных способов преодоления жизненных трудностей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьева, Г.А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью / Г.А. Ананьева. – Казань, 2003. – 30 с.
2. Артемцева, Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект / Н.Г. Артемцева. – М.: ИИЦ МГУДТ, 2012 – 222 с.
3. Артемцева, Н.Г., Галкина, Т.В. Особенности представления о психологическом здоровье у созависимых субъектов / Н.Г. Артемцева, Т.В.Галкина // Проблемы педагогики и психологии. – 2015. – №2. – С. 291 – 301.
4. Бассин, Ф.В. О силе Я и психологической защите / Ф. В. Бассин // Вопросы психологии. – 1989. – № 2. – С.118-125.
5. Бассин, Ф.В. Проблема «бессознательного» / Ф. В. Бассин. – М.: Медицина, 1968. – 469 с.
6. Битти, М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости / М.Битти; пер. с англ. – М: Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.
7. Брыжахина, Ж.Д. Феномен созависимости (обзор) / Ж.Д. Брыжахина // Наука и здравоохранение. – 2010. – № 3. – С. 10-15.
8. Вассерман, Л.И., Ерышев, О.Ф., Клубова, Е.Б. Отношение к болезни, алкогольная анозогнозия и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом / Л.И. Вассерман, О.Ф.Ерышев, Е.Б. Клубова // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 1993. – №2. – С. 13-21.
9. Гарбер, А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований / А.Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 17-19
10. Грановская, Р.М., Никольская, И.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1998. – 472 с.

11. Емельянова, Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2010. – 368 с.
12. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – №4. – С. 14-23.
13. Карвасарский, Б.Д. Неврозы – Б.Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1990. – 576 с.
14. Киршбаум, Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита / Э.И.Киршбаум, А.И. Еремеева. – СПб.: Смысл, Питер, 2005. – 86 с.
15. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения : три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова, 2007. – 32 с.
16. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А.Леонтьев; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – с. 107-130.
17. Мазурова, Л.В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью (психокоррекционный аспект): автореферат дис. ... канд. психол. наук / Л.В Мазурова. – Томск, 2009. – 22 с.
18. Макушина, О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения: учебное пособие / О.П. Макушина. – Воронеж, 2005. – 80 с.
19. Малкина-Пых, И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Питер, 2017. – 832 с.
20. Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях / Л.И.Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева и др.; под ред. Л.И. Вассермана. – СПб.: СПбНИПНИ им. Б.М. Бехтерева, 2008. – 35 с.
21. Москаленко, В.Д. Зависимость. Семейная болезнь / В.Д Москаленко. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 352 с.

22. Москаленко, В.Д. Жены больных алкоголизмом / В.Д. Москаленко // Вопросы психологии. – 1991, № 5, с. 91–97.
23. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – т.1, №2. – с. 100-111.
24. Набиуллина, Р. Р., Тухтарова, И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В.Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, – 2003. – 98 с.
25. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для психологов и врачей / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова и др.; под ред. Л.И. Вассермана. – СПб.: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. – 54 с.
26. Раклова, Е.М. Психологические средства коррекции созависимых состояний личности (на примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами): автореферат дис. ... канд. психол. наук / Е.М. Раклова. – Новосибирск, 2006. - 20 с.
27. Семенов, С.Ю. Сравнительный анализ стилей защитно-совладающего поведения у лиц с аддиктивным и неаддиктивным поведением: автореферат дис. ... канд. психол. наук / С.Ю. Семенов. – М., 2008. – 216 с.
28. Стоянова, И.Я., Мазурова, Л.В., Бохан, Н.А. Психология созависимости: поиски новых направлений психологической помощи / И.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова, Н.А. Бохан // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2011. – N 5.
29. Стрельцова, И.П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: дис. ... канд. психол. наук / И.П. Стрельцова. – М., 2003. – 192 с.
30. Уайнхолд, Б., Уайнхолд, Дж. Освобождение от созависимости / Б.Уайнхолд, Дж. Уайнхолд; пер. с англ. А.Г. Чеславская – М.: Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.

31. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М., 1993. – 196с.
32. Фрейд, З. «Я» и «Оно» / З. Фрейд. – СПб.: Азбука, 2015. – 288 с.
33. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. – 447 с.
34. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: АСТ-ЛТД, 1998. – 672 с.
35. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: «Прогресс», 1990. - 270с.
36. Хорни, К. Невроз и личностный рост: Борьба за самоактуализацию / К. Хорни. – СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа, 2002. – 315с.
37. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб.: Академический Проект, 1993. – 208 с.
38. Шорохова, О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. – СПб.: Речь, 2002. – 136 с.
39. Hirschfeld, Robert M.A., Klerman, Gerald L., A Measure of Interpersonal Dependency / Robert M.A. Hirschfeld, Gerald L. Klerman // Journal of Personality Assessment. – 1977. – № 44. – p. 610-618.
40. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping / R.S.Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 2000. – 456 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А Методики сбора данных

#### **Опросник «Шкала созависимости» Дж. Фишера в адаптации В.Д.Москаленко**

**Инструкция:** Прочитайте утверждения и поставьте перед каждым пунктом то число, которое отражает ваше восприятие данного утверждения:

1. Совершенно не согласна.
2. Умеренно не согласна.
3. Слегка не согласна.
4. Слегка согласна.
5. Умеренно согласна.
6. Полностью согласна.

#### **Вопросы**

1. Мне трудно принимать решения.
2. Мне трудно сказать "нет".
3. Мне трудно принимать комплименты как что-то заслуженное.
4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.
5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.
6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.
7. Я не тревожусь слишком много.
8. Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.
9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.
10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.



11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые мне причиняют боль.
12. Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.
13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.
14. Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.
15. У меня часто возникает страх или чувство грядущей беды.
16. Я часто потребности других ставлю выше своих собственных.

**Опросник эмоциональной зависимости Р. Гиршфильда в адаптации О.П.Макушиной**

**Инструкция:** При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 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».

**Вопросы-утверждения опросника**

1. Я предпочитаю находиться в одиночестве.
2. Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.
3. Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.
4. Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).
5. Я бы скорее был ведомым, чем лидером.
6. Я верю, что люди могли бы сделать гораздо больше для меня, если бы они хотели.

7. Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.

8. Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.

9. Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.

10. Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми я, вероятно, встречу жизни.

11. Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие- это я.

12. Мысль о потере близкого друга ужасает меня.

13. Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.

14. Я полагаюсь только на себя.

15. Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то особенного.

16. Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.

17. Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.

18. Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.

19. Я легко обескураживаюсь, когда не получаю того, в чем я нуждаюсь, от окружающих.

20. В споре я легко уступаю.

21. Мне не надо многого от других.

22. У меня должен быть один человек, который жил бы специально для меня.

23. Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим людям.

24. Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.

25. Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.

## Продолжение Приложения А

26. Я никогда не бываю более счастлив, чем когда люди говорят, что я хорошо выполнил свою работу.

27. Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или кинофильме до тех пор, пока я не узнаю мнение об этом других людей.

28. Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить что-нибудь важное для меня.

29. Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.

30. В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.

31. Я ни в ком не нуждаюсь.

32. Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.

33. Я склонен воображать худшее, если любимый человек не прибыл, как ожидалось.

34. Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.

35. Я склонен ожидать слишком многого от других.

36. Я не люблю покупать одежду самостоятельно.

37. Я склонен к одиночеству.

38. Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.

39. Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.

40. Даже если большинство людей отвернутся от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.

41. Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочароваться.

42. На меня не влияет, что люди думают обо мне.

43. Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.

44. Я очень уверен в своих суждениях.

#### Продолжение Приложения А

45. У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.

46. У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.

47. Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.

48. Меня не волнует, что другие думают обо мне.

#### **Анкета для диагностики актуальной социальной ситуации испытуемых**

1. С кем проживает испытуемый?
2. Находится ли испытуемый в отношениях (супружеских, отношениях вне брака при раздельном проживании)
3. Как испытуемый распределяет время, свободное от работы?
4. Является ли партнер зависимым (алко-, нарко-, игро- и так далее)?
5. Оценивает ли испытуемый существующие отношения как удовлетворяющие?

#### **Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конта**

**Инструкция:** Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.

#### Продолжение Приложения А

4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом, заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне людей восхищает.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.

26. У меня склонность к излишней импульсивности.

27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.

28. Я свободен от предрассудков.

#### Продолжение Приложения А

29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.

30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.

31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.

33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.

34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.

37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.

40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.

41. Я полагаю, что люда обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.

43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.

44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.

46. Беспорядочность отвратительна.

47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.

48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.

#### Продолжение Приложения А

49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.

50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.

52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

54. Мне кажется, я много спорю с людьми.

55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.

56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.

58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.

59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.

61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.

62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я многое коллекционирую.

65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.

67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я много лгу.

70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.

71. В основном люди несносны.

#### Продолжение Приложения А

72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.

73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.

75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.

78. Когда у меня неудача, я не могу сдерживать плохого настроения.

79. То, как люди одеваются сейчас на пляже - неприлично.

80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.

83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.

84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.

85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.

87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.



89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.

Продолжение Приложения А

92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того, чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

**Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Л.И. Вассермана**

**Инструкция:** Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения в затруднительных ситуациях. Прочитав каждое из утверждений, решите, верно оно по отношению к Вам или нет. Вы можете выбрать четыре варианта ответа на этот вопрос в зависимости от того, насколько часто Вы используете указанный в утверждении способ поведения: 0 — «никогда», 1 — «редко», 2 — «иногда», 3 — «часто». Выбранный Вами ответ отметьте в соответствующей графе опросного листа. Будьте внимательны и старайтесь отвечать искренне. Правильных и неправильных («плохих» и «хороших») ответов здесь нет.

Оказавшись в трудной ситуации, я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредоточивался на том, что мне нужно делать дальше, на следующем шаге				
2. Начинал что-то делать, зная, что это все				

равно не будет работать: главное — делать хоть что-нибудь				
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				

Продолжение Приложения А

4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
5. Критиковал и укорял себя				
6. Пытался не сжигать за собой мосты				
7. Надеялся на чудо				
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
9. Вел себя, как будто ничего не произошло				
10. Старался не показывать своих чувств				
11. Пытался увидеть плюсы этой ситуации				
12. Спал больше обычного				
13. Срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески				
16. Пытался забыть все это				
17. Обращался за помощью к специалистам				
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону				
19. Извинялся или старался все загладить				
20. Составлял план действий				
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам				
22. Понимал, что я сам вызывал эту проблему				
23. Набирался опыта в этой ситуации				
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
26. Рисковал напропалую				
27. Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву				

Продолжение Приложения А

28. Находил новую веру во что-то				
----------------------------------	--	--	--	--

29. Вновь открывал для себя что-то важное				
30. Что-то менял так, что все улаживалось				
31. В целом избегал общения с людьми				
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33. Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно				
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую				
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел				
38. Вымещал это на других людях				
39. Пользовался прошлым опытом — мне приходилось уже попадать в такие ситуации				
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
41. Отказывался верить, что это действительно произошло				
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому				
43. Находил пару других способов решения проблемы				
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45. Что-то менял в себе				
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
48. Молился				
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему				