

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Сокольская Татьяна Ивановна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Исследование совладающего поведения у женщин, имеющих
деструктивную привязанность в любовных отношениях**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

С.Н. Шилов 9.12.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.н., доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Н.Ю. Верхотурова 9.12.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.н., Е.А. Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Е.А. Черенева 9.12.2019

(дата, подпись)

Обучающийся

Сокольская Т.И.

(фамилия, инициалы)

Т.И. Сокольская 9.12.2019

(дата, подпись)

Красноярск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ, ВЫПОЛНЕННЫХ В РУСЛЕ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ	8
1.1. Теория привязанности в психологии развития	8
1.2. Исследование привязанности во взрослом возрасте	12
1.3. Деструктивная привязанность как специфическая модель привязанности во взрослом возрасте	16
1.4. Понятие романтических отношений в современной психологии.....	22
ГЛАВА 2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ ВЗРОСЛЫХ	28
2.1. Защитные механизмы и основные копинг-стратегии.....	28
2.2. Стресс и совладание с ним в близких отношениях взрослых.....	38
2.3. Совладающее поведение личности и ее психологическое благополучие....	44
ГЛАВА 3.ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ ДЕСТРУКТИВНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ ВЗРОСЛЫХ	49
3.1. Организация и методики эмпирического исследования	49
3.2.Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования.....	56
ГЛАВА 4.ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ПО КОРРЕКЦИИ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЖЕНЩИН С ДЕСТРУКТИВНОЙ ПРИВЯЗАННОСТЬЮ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ.....	68
4.1. Научно-теоретические основы организации программы тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения.....	68
4.2. Программа тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин с деструктивной привязанностью во взрослом возрасте.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	98
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	100
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	112

Введение

Актуальность исследования. Привязанность, как правило, удовлетворяет какую-то нашу потребность (потребность в безопасности, признании, радости, любви и т.д.).

Привязанность - это психологическое явление, чувство близости, основанное на глубокой симпатии, преданности кому-либо; она же - одна из причин страданий человека.

В основе привязанности лежат базовые потребности в безопасности, принадлежности и любви, эмоциональной близости; именно поэтому она является необходимой частью любых межличностных отношений.

Нарушение межличностных отношений является проблемой, поскольку затрудняют нахождение человека в социуме, его способность раскрывать свой творческий потенциал, жить легко и свободно

Значение межличностных отношений, их качество и содержание сохраняется на всех этапах жизненного пути личности, поскольку они являются необходимым условием, атрибутом существования человека с первого до последнего дня его жизни, ничуть не снижаясь со временем.

Изучение феномена привязанности является одним из наиболее популярных направлений в современной психологии.

Теория привязанности традиционно, со времен Д.Боулби, изучает взаимодействие ребенка с взрослым, называя это термином привязанность (от англ. *attachment*).

С точки зрения психоаналитического подхода на возрастном этапе ранней взрослости реализуется задача построения личностью близких отношений без потери собственной идентичности [Ericson, 1987; Эриксон, 1996; Мак-Вильямс, 1998]. В более зрелом возрасте при отсутствии у человека позитивного опыта решения конфликта между близостью и изоляцией может отмечаться нехватка внутренних сил для решения социальных трудностей, чрезмерное поглощение собой и своими проблемами [Bartholomew et al., 2001]. Результатом подобных состояний могут стать чувства одиночества,

собственной неполноценности, отчаяния и невозможности контролировать и преобразовывать свою жизнь [Fraley, Shaver, 2000]. Частным итогом неразрешенности данного конфликта, на наш взгляд, может являться ситуация, в которой человек удерживает партнера, отношения с которым не только не приносят удовлетворения, но и вызывают сильные, регулярно возникающие негативные эмоции и состояния.

Важно понимать, что представляет собой привязанность к партнеру в подобных отношениях и как ее субъект совладевает с ее негативными проявлениями [Григорова, 2013; Крюкова, Сапоровская, 2014; Екимчик, 2009; Шипова, 2014; Ювенский, 2010; и др.].

В 1980-х – начале 1990-х годов теория привязанности стала интенсивно применяться в психологии развития, клинической и социальной психологии [Bartholomew, Horowitz, 1991]. Тогда же возникла идея о том, что романтические отношения взрослых и вообще любовные отношения по сути – отношения привязанности [Fraley, Shaver, 2000]. В зарубежных исследованиях привязанности взрослых людей внимание большинства исследователей было сосредоточено на стиле привязанности – устойчивом паттерне ожиданий, эмоций и поведения, связанного с отношениями [Brennan et al., 1998; Eubanks-Carter et al., 2011].

Стили привязанности могут быть охарактеризованы посредством двух независимых параметров – тревоги по поводу привязанности и избегания близости [Bartholomew, Horowitz, 1991]. Данные особенности привязанности теоретически предсказуемым образом сопряжены с качеством отношений и адаптацией личности [Mikulincer, Shaver, 2007].

Актуальность исследования обусловлена рядом противоречий:

- наличие феномена деструктивной привязанности у женщин **во взрослом** возрасте и недостаточностью научных исследований механизмов изучения;

- наличие психотерапевтических методов и подходов по развитию эмоционально-личностной сферы женщины и недостаточностью программ

психокоррекции деструктивной привязанности женщины во взрослом возрасте к партнеру.

Решение данной проблемы позволит не только описать специфику и механизмы формирования деструктивной привязанности, но разработать программу тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин с деструктивной привязанностью во взрослом возрасте.

Объект исследования: совладающее поведение у взрослых женщин с деструктивной привязанностью к партнеру

Предмет: стратегии совладания субъекта деструктивной привязанности к партнеру с проявлениями данной привязанности.

Цель работы: исследование особенностей совладания субъекта деструктивной привязанности к партнеру с ее проявлениями во взрослом возрасте. Разработать программу тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин с деструктивной привязанностью во взрослом возрасте.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ исследований, выполненных в русле теории привязанности;

2. Рассмотреть феномен совладающего поведения субъектов деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте;

3. Изучить особенности личности субъекта деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте и способы совладания с проявлениями этой привязанности;

4. Разработать программу тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин с деструктивной привязанностью во взрослом возрасте.

Гипотеза исследования: субъект деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте характеризуется как специфическими чертами личности, так и особенностями выраженности и динамики совладания с проявлениями данной привязанности. Мы предположили, что субъект деструктивной привязанности переживает специфические эмоциональные,

поведенческие и когнитивные проявления данной привязанности, активизирующие его совладающее поведение; данному субъекту свойственны специфические стратегии и динамика совладающего поведения с ее проявления.

Научно-теоретическая значимость исследования заключается в систематизации и обобщении теоретических данных о деструктивной привязанности в любовных отношениях взрослых людей.

Практическая значимость исследования: изучение дополнительных данных об особенностях совладания взрослых с деструктивной привязанностью в отношениях. Полученные данные будут полезны при разработке тренинговых программ, в психологическом консультировании и психотерапии. Также они могут быть использованы в учебных курсах по дисциплинам «Психология личности», «Психология семейных отношений», «Психология любовных отношений», «Психология жизненных стратегий».

Методологическая база исследования:

— теория и типология стресса (Г.Селье, Р.Лазарус, К.Олдвин, С.Фолкман, В.А.Бодров, А.А.Обознов, А.Б.Леонова, Н.В.Тарабрина, Н.Е.Харламенкова и др.);

— психология субъекта (А.В.Брушлинский, Е.А.Сергиенко, В.В.Знаков, Л.И. Анцыферова и др.);

— психология совладающего поведения как поведения субъекта (Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская, Е.В.Куфтяк, С.А.Хазова, О.Б.Подобина и др.);

— теория привязанности, в том числе у взрослых (Дж.Боулби, М.Эйнсворт, К.Бартоломью, Л.Горовиц, К.Бреннан, Ф.Шейвер, С.Хазан, Р.К.Фрейли, В.Роллес, Дж.Симпсон, Д.Шмитт и др.).

Методы исследования: теоретический анализ; эмпирические и психодиагностические методы: опросы и тесты; количественный и качественный анализ полученных результатов.

Организация исследования: исследование организовано и проведено на базе образовательных и коммерческих учреждений города Железногорска Красноярского края. Эмпирическая база исследования 10 человек.

Структура и объем работы: диссертация состоит из введения, четырёх глав (трёх теоретических и одной эмпирической), заключения, библиографии, включающей 105 источников, в том числе 23 на иностранных языках, 1 приложения. В работе содержится 4 таблицы и 3 рисунка.

Апробация результатов исследования: результаты работы были представлены в виде докладов на конференциях

– II Всероссийская студенческая научно-практической конференции «Психология особых состояний: от теории к практике», в рамках XX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА» (Красноярск, 24 апреля 2019г).

– 12 Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Наука и социум» (Новосибирск, 17 ноября 2019г.)

Также, отражены в следующих публикациях:

1. *Т.И.Сокольская* Теория привязанности в онтогенезе личности// Молодежь и наука XXI ВЕКА. XX Международный форум студентов, аспирантов и молодых ученых. Психология особых состояний: От теории к практике. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярск, 24 апреля 2019 г. [Электронный ресурс]?

2. *Т.И.Сокольская* Черты личности женщин, имеющих деструктивную привязанность в романтических отношениях. Сборник «Наука и социум»

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Теории привязанности в психологии развития

Во многом интерес психоаналитиков в конце XIX - первой половине XX века к самому периоду детства и явлениям, происходящим в данном периоде, связан с его восприятием как периода наиболее уязвимого для Эго, по сравнению с другими возрастными периодами жизненного цикла человека. В частности, данное понимание детства отражено в концепции З. Фрейда о природе травмы, согласно которой, источник невротизации и травматизации личности взрослого с большой вероятностью кроется в детстве, когда Эго еще не имело достаточной силы и сформированности защитных механизмов для сопротивления возбуждению, вызванному теми или иными травматичными событиями (Фрейд, 2004).

Однако, вплоть до середины XX века, в психоанализе не уделялось достаточного внимания проблемам возникновения и разрыва близких отношений в раннем детстве, в частности, изучению качества связи ребенка с матерью как фактора его будущего психического благополучия. Несмотря на то, что разлука с матерью в ранние годы жизни целиком подпадает под определение травматического события по З. Фрейду, нельзя сказать, что это явление им подробно изучалось и понималось как особая категория травматических событий (Боулби, 2003).

Ведущие психоаналитики того времени трактовали отношения ребенка с матерью как биологическое единство, основанное на его зависимости от удовлетворения ею его физиологических потребностей. Данное понимание природы подобных отношений во многом отражало популярную в то время теорию вторичных влечений, согласно которой, любовь к объекту возникает у ребенка в процессе кормления (Боулби, 2003).

Джон Боулби утверждал, что человеческие существа появляются на свет с врожденной психобиологической системой (поведенческой системой привязанности), побуждающей их в трудные моменты жизни искать близости со значимыми другими (объектами привязанности) (Боулби, 2003). Одним из центральных понятий теории привязанности является «объект привязанности» (англ. *attachment figure*), то есть тот человек, к которому возникает привязанность. Первичной фигурой привязанности для большинства людей

становится мать, однако, при её отсутствии, данной фигурой может выступить другой человек, установив отношения привязанности с ребёнком (Смирнова, 1995).

Дж. Боулби подчёркивал, что отмечал, что отношения привязанности несут в себе две противоположные тенденции: стремление к новому, и поиск поддержки и безопасности. В таком случае, поведение привязанности актуализируется в основном в угрожающих ситуациях, а не в привычной и безопасной обстановке. Следовательно, с увеличением опасности ситуации обостряется потребность в контакте с объектом привязанности и его защите, а в безопасной ситуации возможно физическое отдаление от него. Таким образом, объект безопасности выполняет свою основную функцию – обеспечивает защиту и безопасность, что является необходимым условием познавательного развития ребенка (Смирнова, 1995).

Возникновение механизмов привязанности обусловлено гормональными изменениями в послеродовом периоде у матери, которые выступают биологической основой формирования привязанности между матерью и ребенком (Пилягина, Дубовская, 2007).

Несмотря на то, что тенденция к образованию привязанности является генетически заданной, её тип и качество зависит как от условий воспитания, так и от отношений с матерью, её чувствительностью, нежностью и заботой к потребностям ребёнка. Проблемой качественной характеристики феномена привязанности занимались ассистентка Дж. Боулби – М. Эйнсворт совместно с коллегами (M.C. Blehar, E. Waters, S. Wall). Ею исследовалось поведение ребёнка в ситуации короткого разлучения с матерью и то которое воспринимается им как ситуация небезопасности. По реакции ребёнка на разлуку и встречу с матерью М. Эйнсворт было выделено три стиля привязанности в детском возрасте:

-тип А - избегающая, небезопасная привязанность (англ. avoidant-unsafe attachment)

-тип В - надёжная безопасная привязанность (securely attached);

-тип С- небезопасная привязанность тревожно-сопротивляющегося, амбивалентного типа (*insecure-ambivalent*)

По отношению к объекту привязанности у ребенка должны сформироваться модели поведения привязанности (англ. *attachment behaviors*) - жесты и сигналы, которые способствуют их близость к объектам привязанности, являющиеся инстинктивными по своей природе и представляющие собой эволюционную модель выживания человечества как вида. В связи с этим, ребёнок испытывает инстинктивную потребность в близости к матери (Пилягина, Дубровская, 2007).

К концу первого года у ребёнка появляется общая рабочая модель объекта привязанности – представление о его доступности, либо недоступности. В более старшем возрасте (от трёх лет) ребёнок имеет возможность при физическом отсутствии объекта привязанности представить себе его поведение, тем самым также давая объекту большую свободу. Тем самым, он начинает действовать в отношении с ним как партнёр (Смирнова, 1995).

Рабочая модель является центральным понятием теории привязанности. В центре рабочей модели находится связанные между собой модель себя и объекта привязанности. Считается, что наиболее благополучная рабочая модель складывается у детей, чьи родители оказывают заботу о них, эмоциональную поддержку, но в то же время поддерживают самостоятельную активность и автономию ребёнка. С возрастом рабочие модели становятся все более устойчивыми, привычными, и практически не поддаются сознательному контролю. Изменение модели возможно только в тех случаях, когда она явно противоречит реальности (Смирнова, 1995).

Таким образом, в работах Дж. Боулби зарождается идея о раннем формировании оптимальной, либо негативной рабочей модели восприятия себя и другого. То есть для описания феномена привязанности важно учитывать такой показатель, как качество рабочей модели, что в итоге определяет и качество самой привязанности, а именно то, удовлетворяется ли потребность в безопасности объектом привязанности, или нет.

Т.О. Арчакова в статье «Теория привязанности: полвека развития, полвека критики» пишет о том, что, несомненно, изучение того, как маленький ребенок ведет себя во время сепарации с матерью, несет большой вклад в понимание развития его личности. Однако в этом случае модель привязанности строится на поведении во время краткого стрессового события – сепарации, поэтому для более полного понимания привязанности необходимо наблюдать за взаимодействием матери и ребенка в естественных ситуациях.

Однако, как писал Дж. Боулби, привязанность к вторичным объектам может выражаться в поведении совсем иначе. Также спорно утверждение о существовании основного и единственного объекта привязанности – ведь у взрослых могут наблюдаться одинаково сильные привязанности к нескольким объектам – например, к ребенку и к супругу.

Несмотря на критику теории привязанности, многие её положения не вызывают сомнений. В частности, положение о том, что сформированный в раннем детстве стиль привязанности к первичному объекту, оказывает то или иное влияние на формирование привязанностей к вторичным объектам, которых может быть предостаточно. Дж. Боулби не настаивал на жесткой детерминации социальной успешности взрослого человека его детским опытом. Но им была высказана гипотеза, не раз подтвержденная экспериментально, о том, что нарушения привязанности в детстве способствуют формированию негативной рабочей модели Я – Другой, что вызывает искажения в восприятии себя и других и провоцируют различные трудности в социальных контактах человека с другими людьми (Бурменская, 2009).

Теория привязанности, в которой описана способность формировать длительные близкие отношения, распространяется практически на весь онтогенез. Качество привязанности в раннем возрасте может непосредственно влиять на последующие успехи человека в семейной жизни, профессиональные достижения и общение в целом. Таким образом, с помощью привязанности реализуются основные эволюционно-биологические задачи человека как представителя своего вида — рождение здорового потомства, адекватной

социальной реализации, а также задачи личностного развития, преодоления детской травматизации и др. (Пилягина, Дубровская, 2007).

1.2. Исследование привязанности во взрослом возрасте

В 1970-х - начале 1980-х годов, в связи с появлением психотерапии привязанности, сама теория привязанности из американской психологии развития была распространена на клиническую психологию и социальную психологию. В то же время впервые возникла идея о том, что романтические отношения взрослых и вообще любовные отношения по сути – отношения привязанности (Fraley, Shaver, 2000).

Еще основатель теории привязанности утверждал, что человеку с рождения свойственна поведенческая система привязанности, побуждающей их в трудные моменты жизни искать близости со значимыми другими (Боулби, 2003). Им также были выделены основные индивидуальные различия в функционировании системы привязанности. Если объекты привязанности доступны в период нужды в них, эмоционально чувствительны и отзывчивы к сигналам о потребности в близости и поддержке, то это формирует стабильное чувство безопасной привязанности, что способствует позитивному психическому образу себя и других. В случае же, если объекты привязанности не являются надежно доступными и поддерживающими, то поиск близости не приводит к ослаблению дистресса, чувство безопасности оказывается подорванным, формируются негативные модели себя и других, а вероятность появления в будущем эмоциональных проблем и дезадаптации возрастает (Mickulincer, 1995).

В зарубежных исследованиях привязанности взрослых людей внимание большинства исследователей было сосредоточено на том, что С. Хазан и Ф. Шейвер (Hazan, Shaver, 1987) назвали стилем привязанности – устойчивым паттерном ожиданий, эмоций и поведения, связанного с отношениями (M. Diamond, M. Hicks, J. Fenny, L. Kelly, C. Gallois, C. Peterson, D. Terry, N.W. Hudson, R.C. Fraley, L.A. Kirkpatrick, K.E. Davis, M.C. Pistle). Центральные положения подхода к пониманию привязанности во взрослом

предложенного С. Хазан и Ф. Шейвером (1987, 1988) можно определить следующим образом:

1). Эмоциональная и поведенческая динамика отношений «ребенок-мать» и «ребенок-взрослый» регулируется биологической системой, основанной на принципе естественного отбора, содействующего безопасности и выживанию. Объект привязанности во взрослом возрасте также выступает для субъекта «базой безопасности» для изучения окружающей среды, источником комфорта и поддержки в ситуациях болезни, стресса и др. В обоих видах отношений характерно использование «baby talk» - «детского лепета», «воркования», обмен впечатлениями.

2). Индивидуальных различия, выявленные в младенческих отношениях, присутствуют и в романтических отношениях взрослых. Паттерны привязанности, описанные М. Эйнворт (надежная, тревожно-амбивалентная и избегающая), концептуально похожи на стили любви, описаны Дж. Ли.

В своем первоначальном исследовании, С. Хазан и Ф. Шейвер (1987, 1990) разработали краткие описания трех предлагаемых типов привязанности (в литературе о близких отношениях их также называют «стили привязанности» или «паттерны»):

1. Надежная (*secure*);
2. Тревожно-амбивалентная (*anxious-ambivalent*);
3. Избегающая (*avoidant*).

Люди с надежной (безопасной) привязанностью склонны к положительным взглядам о себе и партнере, в том числе и об их отношениях. Часто они удовлетворены отношениями, в большей степени, чем люди с другими стилями привязанности. Они ощущают себя комфортно как в близости с другим, так и в независимости.

Люди, имеющие тревожно-амбивалентной привязанностью, ищут высокого уровня близости, одобрения, отзывчивости от их партнера. Они склонны переживать о том, что партнер не любит их, может разорвать отношения с ними.

Люди с избегающей привязанностью требуют большей независимости, видят себя самодостаточными и неуязвимыми. Некоторые из них могут воспринимать близкие отношения как не имеющие для них большого значения. Так же они склонны подавлять и скрывать свои чувства (Fraley, Shaver, 2000).

Р. Фрейли и Ф. Шейвер (2000) выделяют на основании исследований следующие черты отношений привязанности:

-Для субъекта привязанности характерна тенденция оставаться в тесном контакте с объектом привязанности; временная разлука с ним вызывает стресс и протестное поведение;

-Объект привязанности используется в качестве защитной фигуры от болезни, опасности при угрозе; представляет собой «островок безопасности»;

-Объект привязанности способствует возникновению у субъекта чувства безопасности и уверенности, тем самым, содействует его исследовательскому поведению.

Вслед за С. Хазан и Ф. Шейвером проблемой классификации стилей привязанности занялись К. Бартольмью и Л. Горовиц, которые предложили более логичный и теоретически обоснованный подход к изучению данной проблемы. В основе данного подхода лежат идеи Дж. Боулби о том, что стиль привязанности определяется внутренней рабочей моделью привязанности, которую можно охарактеризовать двумя параметрами: «является ли объект привязанности человеком, который в целом отвечает на призывы о помощи и поддержке», и «являюсь ли я человеком, который может рассчитывать на помощь и заботу со стороны окружающих и, в частности, объекта привязанности» (Сычев, Никитина, 2009). Таким образом, данные параметры представляют собой не что иное, как внутреннюю модель Другого (первый параметр) и внутреннюю модель Себя (второй параметр).

Модели Себя и Другого, будучи как позитивными, так и негативными, лежат в основании формирования одного из четырех стилей привязанности. Надежный стиль привязанности (secure) основывается на чувстве собственной ценности субъекта привязанности и восприятии других людей, как отзывчивых

и доступных. Тревожный стиль (preoccupied) основывается на позитивной оценке других людей в сочетании с чувством неуверенности субъекта в себе как в человеке, достойном любви, что провоцирует попытки заслужить одобрение и принятие других. Боязливый, или робкий стиль (fearful) – определяется чувством низкой самооценности, сочетающимся с ожиданием негативного отношения со стороны других людей, недоверием. Избегая близких отношений с другими людьми, лица с таким стилем защищаются от ожидаемого отвержения. Последний стиль, который можно назвать отвергающим (dismissing), характеризуется чувством самооценности и уверенностью человека в том, что он достоин любви, которые сочетаются с недоверием и негативным отношением к другим людям. Эти люди защищают себя от разочарования, избегая близких отношений и поддерживая чувство независимости (Bartholomew, Horowitz, 1991).

Согласно результатам исследования К. Бартольмью и Л. Горовиц, стили привязанности могут быть охарактеризованы посредством двух независимых параметров – тревоги по поводу привязанности и избегания близости (Brennan, Clark, Shaver, 1998). Ось тревоги и расположение человека на этой оси позволяет определить, как сильно он будет испытывать беспокойство при недостатке доступности или отзывчивости партнера в трудный момент жизни. Расположение же человека на оси избегания показывает, в какой степени он старается поддерживать независимость поведения, самодостаточность и эмоциональную дистанцированность от партнера. Данные особенности привязанности, в общей модели, составляющие ее стиль, теоретически предсказуемым образом сопряжены с качеством отношений и адаптацией личности (Mikulincer, Shaver, 2007).

1.3. Деструктивная привязанность как специфическая модель привязанности во взрослом возрасте

Тот факт, что поведение привязанности во взрослой жизни является прямым продолжением поведения привязанности в детстве, показывают те условия, при которых оно легче всего возникает. В период болезни или

несчастья взрослые люди испытывают сильную потребность в других; в момент внезапной опасности или катастрофы человек почти всегда ищет близости с каким-то другим человеком, которого он знает и кому доверяет. В таких обстоятельствах усиление поведения привязанности всеми признается естественным. Между тем в психоаналитических работах часто используется термин «регрессивность» по отношению к поведению привязанности во взрослом возрасте, причем этому термину придается значение чего-то патологического или, по крайней мере, нежелательного. Назвать поведение привязанности во взрослой жизни регрессивным — означает не увидеть ту исключительно важную роль, которую оно играет в жизни человека от его рождения до смерти (Боулби, 2003).

Тот факт, что поведение привязанности распространяется на весь онтогенез и способствует созданию связи со значимыми объектами в течение всей жизни индивида, кажется нам очевидным. Исследования, посвященные анализу связей стиля привязанности к партнеру во взрослом возрасте и удовлетворенностью отношений с ним, также подтверждают, что такие показатели привязанности партнеров как тревога и избегание снижают их степень удовлетворенности отношениями (Кувшинова, Сычев, 2012).

Теперь перейдем к рассмотрению привязанности взрослых, в том числе деструктивной привязанности, как особого феномена, обладающего, на наш взгляд, специфическими характеристиками, качественно отличающими его как от ранней детской привязанности, так и от зависимого поведения:

- 1). Биологическая основа привязанности взрослых, помимо «гормона привязанности» окситоцина, активно синтезирующегося как в организме женщины во время родов, так и в период влюбленности взрослых индивидов, действует совместно с половыми гормонами, обуславливающих половое поведение взрослых индивидов и сексуальное влечение в частности.

- 2). Биологическая функция привязанности, связанная с поиском объекта, эмоциональная связь с которым обеспечивает безопасную основу, в возрасте половой зрелости индивида, смещает свой вектор от обеспечения защиты и безопасности со стороны фигуры привязанности в детском возрасте в сторону

удовлетворения инстинкта продолжения рода и заботы о потомстве во взрослом возрасте.

3). Во взрослом возрасте личность имеет возможность выбора объекта привязанности – романтического партнера, а также имеет возможность сознательного разрыва близких отношений и прекращения поведения привязанности. Это простое положение имеет огромное значение для понимания специфики привязанности во взрослом возрасте. В то время как в детстве объектом привязанности за редкими исключениями становится мать, осуществляющая уход, ребенок практически не имеет возможности сфокусировать свою привязанность на ином объекте, даже если этот объект более внимателен и заботлив по отношению к нему. Единственной возможностью разорвать эмоциональную связь с объектом привязанности в раннем детстве является «потеря» объекта – смерть, долгие, частые разлуки, т.е. физическое отделение от него. В случае же, когда потребности ребенка не удовлетворяются должным образом, мать проявляет по отношению к нему недоступность, жестокость, амбивалентность, возникают нарушения привязанности, формируются небезопасные стили привязанности, но сама эмоциональная связь не прерывается и не способна прерваться. Однако, здоровая взрослая личность, обладающая субъектностью, имеет как возможность поиска «подходящего» партнера-объекта привязанности, так и возможность разрыва неудовлетворяющих отношений (Григорова, 2014).

В то же время существует ряд доводов, подтверждающих специфику феномена привязанности и его отличие от различного рода межличностных зависимостей (Боулби, 2003):

1) Поведение привязанности распространяется исключительно на одного, либо на несколько объектов, с которыми подразумевается прочная сильная связь, направленная на сохранение близости. В то время как зависимость не предполагает прочной эмоциональной связи с объектом; она также не связана необходимым образом с сильным чувством по отношению к объекту.

2) Зависимости не свойственны биологические функции, связанная с необходимостью выживания, защиты от негативного воздействия внешнего мира, продолжением рода.

3) Концепция зависимости во многом несет в себе уничижительный смысл, имеет оттенок принижения; описание человека как привязанного к кому-либо вполне может быть выражением одобрения.

Исследования, посвященные анализу связей стиля привязанности к партнеру во взрослом возрасте и удовлетворенностью отношений с ним, подтверждают, что такие показатели привязанности партнеров как тревога и избегание снижают их степень удовлетворенности отношениями.

Однако, в настоящее время, в рамках теории привязанности, мы не находим ответа на следующие вопросы: что побуждает человека вступать в отношения с партнером, который не может стать для него объектом безопасной привязанности, удовлетворить потребности в принятии, безопасности, любви? И почему личность в определенных случаях способна не только сохранять, но и активно укреплять и поддерживать данную связь, пытаясь добиться отзывчивости от партнера так же, как ребенок пытается добиться внимания отвергающие матери?

С одной стороны, данные факты объясняются нарушениями в развитии личности, в свете чего такая личность представляется клиницистами как «нездоровая», а данные факты нередко рассматриваются в качестве симптомов личностных расстройств. В пользу данной позиции выступают многие авторитетные авторы (Фрейд, Боулби), подробно описаны многочисленные подобные случаи из клинической практики, а также предложен соответствующий метод терапии подобных расстройств – «терапия привязанности». В отечественной психологической литературе также имеются множество работ, посвященных психотерапии неврозов, основанной на принципах патогенетической концепции, согласно которой невроз представляет собой конфликтогенное нервно-психическое расстройство, возникающее в результате нарушения особенно значимых жизненных отношений человека, в том числе, отношений привязанности (Мясищев, 1982;

Карвасарский, 1990). Тем не менее, мы предполагаем, что проблема выбора «неподходящего» партнера в качестве объекта привязанности может возникать и у относительно здоровой личности, не только не страдающей психическими расстройствами различного генеза, но и обладающей высоким адаптационным потенциалом в целом, способной создавать гармоничные, удовлетворяющие отношения с иными значимыми людьми (Григорова, 2014).

Изучая привязанности взрослых в романтических отношениях, Григорова Т.П. выделила отдельную стилевую категорию взрослых привязанностей – *деструктивную привязанность*, под которой понимается дезадаптивный и стрессогенный стиль привязанности во взрослом возрасте. Он проявляется в следующих специфических особенностях, свойственных его субъектам (Григорова, 2013):

1) Регулярное совершение действий, направленных на сохранение и поддержание близких диадических отношений, не приносящих удовлетворение таких важных потребностей, как потребности в принятии, чувстве безопасности, любви, а также являющиеся источником тяжелых негативных переживаний и состояний.

2) Длительное нахождение субъекта в подобных отношениях, (следовательно, длительные переживания тяжелых, негативных чувств), являющееся фактором усиления испытываемого стресса и несущее в себе разрушительный для личности потенциал.

3) Существование для субъекта деструктивной привязанности угрозы для психологического, психического и физического благополучия в условиях его включенности в данные близкие диадические отношения. Выделение данной категории привязанностью вызвано некоторой ограниченностью подхода, подразделяющего любовные привязанности во взрослом возрасте в соответствии со стилями детской привязанности, при этом упуская собственную специфику.

Таким образом, на одном полюсе разнообразных видов и типов привязанностей взрослого человека мы видим индивидуальный стиль привязанности (что является нормой для здоровой личности), а на другом

полюсе – расстройства личности (избегающее и зависимое). С другой стороны, угрозу для здоровья личности может нести невозможность разорвать некоторые типы отношений, например, отношения созависимости. Примерами отношений, несущих очевидную угрозу, могут быть отношения с партнером, страдающим алкогольной, наркотической, игровой аддикцией.

Каждому человеку могут быть изредка и в небольшом числе присущи черты личностных расстройств, но лишь изредка они бывают столь ригидными, деструктивными и долговременными, что их можно отнести к расстройствам.

Субъектам, испытывающим деструктивную привязанность к романтическому партнеру, по нашим предположениям, присущи ряд личностных черт и особенностей поведения, связанных именно с качеством привязанности. Но, кроме того, они могут иметь ряд симптомов, характеризующих определенные личностные расстройства. Эти симптомы могут выражаться у них сильнее, чем у субъектов с надежной привязанностью, но, тем не менее, их личность остается нормально функционирующей или относительно здоровой.

Таким образом, под деструктивной привязанностью мы понимаем дезадаптивную, слабо поддающуюся сознательному контролю модель поведения, направленную на активное создание, укрепление и удержание связи с партнером в близких отношениях, не удовлетворяющих потребностей субъекта в любви, принятии и безопасности; создающую угрозу для его психологического, психического и физического благополучия. Поведение данной привязанности способствует возникновению у субъекта специфических эмоциональных переживаний и когнитивных установок, направленных на укрепление связи с объектом привязанности и снижения уровня испытываемого стресса. (Григорова, 2014)

Вероятно, что деструктивная привязанность во взрослом возрасте и ее когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления имеют стрессогенный характер для личности – субъекта данной привязанности и вызывают тяжелые, амбивалентные эмоциональные переживания. Проявления

деструктивной привязанности актуализируются и усиливаются в ситуациях, в которых субъект привязанности видит угрозу разрыва близких отношений с партнером, охлаждения чувств партнера по отношению нему. С увеличением же длительности нахождения субъектом привязанности в близких отношениях и силы стресса, которого он испытывает, по нашему мнению, ему становятся свойственны черты зависимой личности (ригидность; внушаемость; конформизм; тревожность). Они начинают испытывать трудности при планировании будущего, принятии текущих решений, что сказывается на эффективности совладающего поведения с проявлениями деструктивной привязанности к партнеру и снижает возможность разорвать неудовлетворительные близкие отношения (Григорова, 2014).

В связи с тем, что субъекты деструктивной привязанности не разрывают отношения с партнером, особо важным становится проблема их совладания с теми страданиями, которые ими испытываются. Также, на данный момент остаются открытыми вопросы о том, что поддерживает столь долгую и неудовлетворительную связь с объектом привязанности – партнером и с чем связана успешность совладания субъекта деструктивной привязанности с ее проявлениями.

1.4. Понятие любовных отношений в современной психологии

Не только у различных психологических школ, но даже у отдельных исследователей взгляды на понятие романтической любви как психологического явления очень рознятся.

Зигмунд Фрейд считал, что любовь - это инстинкт, а вся человеческая жизнь определяется двумя инстинктами - любви и смерти (Эросом и Танатосом). Эрос - мощнейшая сила человеческой психики. Как бы человек ни развивал свою культуру, свои социальные институты, половая энергия, доставшаяся ему в наследство от животного состояния, не изменилась и любовь в своей основе осталась такой же первобытной. Кроме того, любовь по Фрейду хоть и не является патологией, но характеризует невротическую личность. Так, зависимость клиентов психотерапевтов от своих партнеров

показывает, что "неадекватные личности более зависимы от любви, чтобы выжить психологически"(Фрейд,2004).

Известный философ Эрих Фромм утверждает в своей книге "Искусство любить": "Любовь - это единственный разумный ответ на проблему человеческого существования" (Фромм, 2007). Э. Фромм в своих трудах говорит о любви как о самой высокой ценности. Он пишет, что любовь - это искусство, требующее от человека самосовершенствования, самоотверженности, готовности к поступку и самопожертвованию. Незрелая любовь говорит: "Я люблю тебя, потому что у нуждаюсь в тебе." Зрелая любовь говорит: "Я нуждаюсь в тебе, потому что я люблю тебя." (Фромм,2014)

Некоторые авторы, в частности К. Изард, рассматривают любовь как эмоцию. Однако, К. Изард подчеркивает, что любовь существенно отличается от базовых эмоций, таких как радость, печаль, гнев, страх. В некотором смысле, любовь может быть определена как паттерн эмоций, драйвов и когнитивных процессов. Очевидно, что любовь складывается из таких эмоций как интерес--возбуждение и удовольствие--радость, но очевидно и то, что в ней представлены негативные эмоции: печаль, вызванная разлукой с любимым человеком, гнев, злость и т.д. (Изард, 1999)

По мнению В.И. Мустейна, в понятие "любовь" входят множество характеристик, таких как альтруизм, интимность, восхищение, уважение, участие, доверие, согласие, гордость. Каждую характеристику можно, кроме того, классифицировать по способу выражения:

- а) чувство;
- б) установка;
- в) поведение;
- г) здравый смысл.

По мнению Р. Дж. Стернберга, "любовь может быть понята при наличии трех компонентов, которые вместе могут быть рассмотрены как вершины равнобедренного треугольника" (Стернберг,2002). Три вершины - это:

Интимный компонент (наличие близких взаимоотношений): желание повысить благосостояние любимого человека, ощущение счастья с любимым,

глубокое уважение к любимому человеку, взаимопонимание, получение и оказание духовной поддержки, сексуальные отношения, значимость любимого в жизни;

Компонент страсти - романтические отношения, сексуальное влечение, половой контакт; как дополнительные потребности - чувство собственного достоинства, превосходство над другими, подчинение другим, самореализация;

Компонент решения/обязательства включает два аспекта - решение человека, любит он или нет (короткий период взаимоотношений); обязательство человека поддерживать эту любовь (длительные отношения).

М. Боуэн в концепции об уровне дифференциации "Я" описывает формирование психологически зависимой от других личности, когда "психологического рождения" (сепарации от родителей) не происходит, то есть ребенок не начинает опираться на свою внутреннюю силу, у него не развивается чувство своего внутреннего "Я", он не способен делать выбор, не несет ответственности за свои действия (Bowen, 1978). Ребенок не может строить свои взаимоотношения с другими людьми, делиться своими чувствами, выражать их. Если задача сепарации не решена, повзрослев, такой человек не будет ощущать в себе внутренних ресурсов для преодоления своих трудностей. Для того, чтобы преодолеть переживания и чувствовать себя хорошо, ему необходимо опираться на нечто внешнее. В результате вся энергия таких людей уходит на поиски любви, одобрения извне (сами себя они одобрять не способны, опираться на себя не могут). Недифференцированность на уровне отдельной личности будет проявляться в низкой стрессоустойчивости, нереалистичной самооценке (нарциссические колебания от всемогущества и грандиозности к полярному обесцениванию и неполноценности), зависимости от одобрения других и их мнений относительно аддикта. Следует отметить, что интеллект относительно вещей, не касающихся личности, может быть развит на достаточно высоком уровне. В любви каждый старается быть таким, каким его хочет видеть партнер и в свою очередь требует от партнера подобных изменений. Происходит процесс слияния, вплоть до потери себя, исчезают границы личности. Такое слияние ведет к исчезновению личности. Для

некоторых людей боязнь одиночества невыносима, они стремятся быть только "во взаимоотношениях", и это приводит к такому слиянию. Как результат, возникает страх исчезновения, который преодолевается путем дистанцирования или эмоционального разрыва со Значимым Другим. Для того, чтобы снизить значимость партнера (который иногда начинает "мучить" партнера, требуя все больше изменений и все больше ограничивая его), прибегают к обесцениванию партнера ("Как ты вообще мог подумать, что что-то значишь для меня?") или же взаимоотношения ("У нас ничего не было" и др.). Разрыв стимулирует следующий цикл поисков близости (с тем же партнером или с другим), или депрессию и отчуждение, или поиски новых систем взаимоотношений.

Исследований сложных, деструктивных отношений, когда партнеры теряют свободу и страдают от беспомощного ощущения потери себя, совсем мало в современной психологии. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что подобные взаимоотношения в социуме принимаются за нормальные.

К сожалению, та любовь, которая воспевается в литературных источниках и является образцом для подражания, является именно любовной зависимостью. Истории Ромео и Джульетты, Петрарки и Лауры, Хозе и Кармен, Анны Карениной и Вронского и другие прекрасные описания подобных взаимоотношений показывают людям, каким именно должна быть настоящая любовь. Полная страданий и тревоги, препятствий и унижений, скорее всего не имеющая перспектив и протекающая, как песок. Подавляющее большинство песен о любви посвящено именно зависимым отношениям. Сериалы, в которых герои преодолевают почти невозможные преграды, страдают от издевательств и измен, а в конце концов получают желаемое, воспевают именно любовную зависимость. Людей с детства воспитывают на подобных примерах, формируя стереотип, что настоящая любовь может и должна быть несчастной и полной страданий.

Выводы:

1. Привязанность – инстинктивная форма поведения, направленная на поддержание эмоциональной связи со значимым человеком, основанная на особом чувстве желания близости с ним. Основная функция привязанности – обеспечение чувства безопасности и потребности в любви. Рабочая модель привязанности – глубинная структура самосознания, в центре которой находятся взаимообусловленные модели себя и значимого другого. С возрастом рабочие модели становятся все более привычными, устойчивыми и практически не поддаются сознательному контролю.

2. Привязанность – неотъемлемое качество всех близких отношений человека на протяжении ее жизни. Сформированная привязанность в раннем возрасте непосредственно влияет на дальнейшие успехи человека в семейной жизни, профессиональные достижения, на общение в целом. Особое влияние на характеристики привязанности человека к вторичным объектам является качество детской привязанности. Качество привязанности определяется тем, были ли удовлетворены в раннем детстве потребности в безопасности и любви. На основе критерия удовлетворенности\неудовлетворенности данных критериев можно выделить безопасную привязанность и деструктивную привязанность.

3. Деструктивную привязанность характеризует сложившаяся негативная рабочая модель привязанности, основанная на негативных бессознательных представлениях о себе и о другом, которая преломилась через индивидуальный жизненный опыт субъекта. В основе деструктивной привязанности лежит неудовлетворенная первичным объектом потребность в безопасности и желание удовлетворить эту потребность в значимых отношениях. Одно из наиболее мощно проявляющихся чувств в переживании деструктивной привязанности – тревога, связанная с угрозой потери источника удовлетворения потребностей в безопасности (любви). Данное чувство чаще всего вытесняется, оставаясь в области бессознательного. Тревогу может замещать один из ее источников – враждебность. Желание любви объекта привязанности и враждебная направленность к нему характеризуют амбивалентность данной привязанности

4. Деструктивная привязанность тесно связана с такими феноменами, как эмоциональная зависимость, аддиктивное поведение. По аналогии с привязанностью, принято различать нормальную взаимозависимость, существующую в здоровых отношениях, и нездоровую, чрезмерную зависимость, характерную для зависимого расстройства личности.

5. Романтические (любовные) отношения взрослых являются отношениями привязанности, также имеющими индивидуальные различия. Привязанности в романтических отношениях имеет много общего с привязанностью раннего детства, но ранний опыт преломляется через индивидуальный жизненный опыт. Переживания в зарождающихся романтических отношениях образуют внутреннюю рабочую модель и качество привязанности, которые систематически воздействуют на отношения привязанности.

6. На основании негативных, тревожных, тяжелых переживаний партнеров, испытывающих деструктивную привязанность, можно сделать вывод о том, что нахождение в подобных отношениях является для них стрессом, активизирующим совладающее поведение.

Глава 2. Общая характеристика совладающего поведения в близких отношениях взрослых

2.1. Защитные механизмы и основные копинг-стратегии

Современному человеку часто приходится сталкиваться с ситуациями, действие в которых вызывает существенную и ощутимую трудность, так как они превышают его обычный адаптивный потенциал. Такие ситуации принято называть трудными, стрессовыми. Несмотря на то, что сам термин «трудная жизненная ситуация» нередко употребляется в психологической литературе, достаточно четкого определения он не имеет (Осухова, 2007).

Понятие трудная жизненная ситуация в целом понимается как временная, объективно или субъективно возникшая ситуация; неизбежное событие в жизненном цикле, вызывающее эмоциональные напряжения и стрессы, препятствия в реализации важных жизненных целей, с которыми невозможно справиться привычными средствами.

Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте может восприниматься ее субъектом как трудная жизненная ситуация, в связи отрицательными переживаниями, вызванными ей. Также обоими партнерами может восприниматься как трудная жизненная ситуация возможные проявления деструктивной привязанности - высокая конфликтность в отношениях, ухудшение качества самих отношений.

Для описания того, как человек справляется с трудными жизненными ситуациями, используются разные термины: копинг, совладание, преодоление, адаптация, саморегуляция, психологическая защита, жизнестойкость.

Русский термин совладание происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает «согласие», «мир», «порядок», «устройство», «упорядочивание», «приведение в порядок», «подчинение себе обстоятельств» (Словарь русского языка С.И. Ожегова). В этой связи понятно, что основная функция совладающего поведения состоит в адекватном приспособлении, удобном и комфортном для субъекта.

Термин совладание употребляется наряду с другими речевыми оборотами « копинг (от английского «cope» - «справляться, совладать») и преодолевающее поведение(coping behavior).

Интерес к изучению феномена совладания (копинга) или совладающего поведения пришел в отечественную психологию из мировой психологии (Крюкова, 2008). По этой теме опубликовано множество работ таких зарубежных исследователей, как R. Lazarus, R. Moos, N. Endler, J.A. Parker, E. Frydenberg, M. Perrez, G. Bodenmann, G M. Reicherts, N. Haan, S. Folkman, C. Aldwin, E. Skinner др.

Сегодня в психологии, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер (Нартова-Бочавер, 1997), существует три концепции к изучению совладающего поведения: эго-центрированная (психодинамическая), диспозиционная (ресурсная) и когнитивная. Эго-центрированная концепция совладания, берущая свое начало с теории З. Фрейда, в рамках которой совладание - это специфический эгомеханизм, задача которого снимать внутреннее напряжение и тревогу. Тревога имеет две базовые причины, по мнению З. Фрейда, это предвосхищение опасности и внутриличностный травматический источник (Фрейд, 1993).

Психоаналитики полагают, что у каждого человека существуют психологические защиты, которые становятся частью совладания с жизненными трудностями. Основная задача психологической защиты - это быстрое снятие напряжение и безопасность внутреннего «Я» или Эго. Поэтому данные механизмы возникают автоматически и бессознательно, человек практически не может отследить их появление. Использование конкретного вида психологической защиты зависит от темперамента личности, самого стресса, детских переживаний, родительского воспитания и ценностей. Эти автоматические реакции-защиты проявляются тогда, когда «Я» чувствует угрозу со стороны бессознательных импульсов или внешних конфликтных ситуаций. Чтобы сохранить положительный облик «Я» и остаться в равновесном состоянии, включается механизм психологической защиты. Таким образом, психологическая защита - это своеобразная регуляция внутренних и

внешних конфликтов личности, позволяющая индивиду соблюдать общественные нормы. Одновременно защита осуществляет еще одну функцию - это искажение воспринимаемой информации для сохранения положительной самооценки личности. Таким образом, социальная адаптация достигается через блокирование образа реальности и образа самого субъекта

Диспозициональная концепция, в рамках которой совладающее поведение определяется наличием определенных предпосылок, свойств и способностей личности, иначе говоря, ресурсами. Понятие ресурс используется в различных областях знаний. Обычно этим понятием обозначают источники или средство, с помощью которого человек осуществляет свою деятельность. Применительно к психологии к ресурсам можно отнести все то, что позволяет решать определенные жизненные задачи (адаптации, саморегуляции, самореализации, совладания) легче и эффективнее. Теоретическими предпосылками ресурсного подхода являются ресурсная модель, в которой речь идет о расходовании и восстановлении ресурсов применительно к процессам саморегуляции; работы Е.Ю. Кожевниковой (Кожевникова, 2006) исследуют ресурсы как когнитивные, мотивационные, рефлексивные и поведенческие компоненты субъекта, который совладеет с трудностями.

Когнитивно-феноменологическая концепция совладания со стрессом основана на идее о том, что основу совладающего поведения составляет субъективная оценка происходящих событий (Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова). Подход Р. Лазаруса и С. Фолкмана рассматривает два вида совладания или копинга. Первый - проблемно-ориентированный копинг, когда усилия направлены на решение проблемы; второй - эмоционально-ориентированный копинг, когда усилия направлены на изменение собственного отношения к ситуации. Рациональное разрешение конфликта в проблемноориентированном совладании может осуществляться конкретными действиями. Этот стиль поведения может проявляться как планирование решения проблемы, попытки найти информацию, связанную с решением проблемы, а также поиск социальной поддержки.

Понимание совладающего поведения, описанное Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2009), с позиций субъектного подхода как осознанного, целенаправленного поведения субъекта, позволяющего совладать проблемой и стрессом адекватными ресурсами и способами. Отмечена двоякая направленность совладающего поведения на преобразование или изменение ситуации (если ситуация контролируемая) и на простое приспособление к ней (если ситуация неконтролируемая). Оно связано с целеполаганием, прогнозированием вероятностных выходов из ситуации, творческим порождением новых способов поведения. Такие критерии совладающего поведения как целенаправленность, контроль уровня стресса, адекватное понимание ситуации, понимание последствий выбора стратегии своего поведения являются превалирующими в оценке возможностей совладания субъекта. Эффективность выбранной стратегии определяется общим уровнем психоэмоционального благополучия субъекта, понижением толерантности к стрессовым влияниям, а также отсутствием невротизации и психосоматизации.

Совладающее поведение обусловлено такими факторами как личностные особенности человека, пол и его возраст, характер проблемной ситуации, взаимоотношения с социальным окружением субъекта и его культурные особенности.

Среди отечественных исследователей понятия «механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания» (копинг-поведение) рассматриваются в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования человеком на стрессовые ситуации (Ташлыков, 1990).

Основные отличия психологических механизмов от совладающего поведения, по мнению Т.Л. Крюковой, заключаются, прежде всего, в осознанности и активном выборе стратегий совладающего поведения (Крюкова, 2004).

Б. Д. Карвасарский, анализируя подход Р. Лазаруса, соглашается с тем, что совладающее поведение направлено на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, а роль защитных механизмов, в первую очередь, заключается в уменьшении психологического дискомфорта

(Карвасарский, 1990). По мнению Л.И. Анцифировой, люди, использующие защитные механизмы в трудных и стрессовых ситуациях, склонны воспринимать мир как источник опасностей, страдают от низкой неустойчивой самооценки, пессимистичны. Те же, кто активно использует в подобных ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, чаще являются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим отношением в жизни и сильно выраженной мотивацией достижения (Анциферова, 1994).

Психическое развитие человека и его адаптация к жизни в целом не зависит напрямую от единичных, не связанных друг с другом травматичных событий, которые во многих случаях являются если не нормативными, то предсказуемыми; будь то смерть близкого человека во взрослом возрасте, либо потеря работы в ситуации экономического кризиса. Наибольшие трудности представляют для человека ситуации с большой долей неопределенности, непредвиденности, существенно влияя на ощущение человеком психологической безопасности и чувство контроля над собственной судьбой (Vaillant, 1977).

Мы полагаем, что деструктивная привязанность к партнеру может порождать у ее субъекта восприятие ситуации собственных отношений как неподконтрольных. Это может быть связано с тенденцией к зависимости от партнера, в том числе от его чувств по отношению к субъекту, его настроения и поведения; с трудностью в установлении оптимального баланса между близостью и отдаленностью по отношению к нему.

В результате влияния защитных механизмов в сознании человека чаще всего создается искаженная картина ситуации. При этом возможна утрата способности ясно воспринимать ситуацию, к примеру, человек может не замечать источник стресса или предмет конфликта. Защитные механизмы воздействуют на осмысление образа и вызывают затруднения в понимании происходящего, определении характеристик ситуации. Особенно остро данное воздействие проявляется в случае, когда ситуацию, несущую реальную опасность, человек не определяет как трудную, а наоборот, воспринимает

эйфорически (Битюцкая, Петровский, 2010). В связи с этим, мы также хотим подчеркнуть важность адекватной когнитивной оценки стрессовой ситуации для продуктивного совладания с ней. Однако, мы предполагаем, что субъектам деструктивной привязанности к партнеру не свойственно полное осознание источников своего стрессового напряжения, вероятно, для них также характерны множественные когнитивные искажения образов себя, партнера в отношениях с ним, в связи с чем также можно предположить активное использование ими механизмов психологической защиты и непродуктивной совладающего поведения.

П.Крамер в своих работах выделял следующие два критерия, отличающие копинг-стратегии от защитных механизмов: осознанный\бессознательный характер и произвольная\непроизвольная природа того и другого процесса.

Впоследствии им был предложен еще один критерий: направленность на искажение /пересмотр состояния. Искажение подразумевает под собой изменение установок, вызванное неосознанным желанием их отвергнуть и с целью избежать негативных эмоций. Пересмотр состояния подразумевает под собой изменение установок, вызванное осознанным желанием их опровергнуть и, соответственно, максимально точно отражать существующую реальность. Используя копинг, человек искажает или отвергает определенное представление, только если у него имеют достаточные основания для убеждения себя в том, что данное представление ошибочно или необоснованно (Рассказова, Гордеева, 2011).

Л.И. Анциферова под психологической защитой понимает адаптивную перестройку восприятия и оценки малоосознаваемого столкновения особо значимых противоречивых отношений личности с непереносимой для нее ситуацией (Анциферова, 1994). Р.М. Грановская выделяет такие линии защиты личного представления о мире и о себе как: коллективное бессознательное, формы подсознательной защиты, осознанные стереотипы и совладание. Защита проявляется на уровне психических функций и имеет регистрируемые и внешне наблюдаемые признаки на уровнях действий, эмоций или рассуждений

человека, а наблюдаемое защитное поведение является лишь внешним проявлением работы защитного механизма (Никольская, Грановская, 2006).

Защитная система личности, по мнению И. М. Никольской, представляет собой результат работы врожденных механизмов, процессов научения и развития, формирования индивидуального опыта. Используемый набор защитных механизмов уникален для каждого человека и определяет уровень его адаптированности (Никольская, 2004).

В современной отечественной психологии совладающее поведение чаще рассматривается с позиции интегративного подхода, т.е. с учетом личностных факторов субъекта совладания, ситуационных, социокультурных, регулятивных и определяется как целенаправленное поведение субъекта, устраняющее или уменьшающее вредное воздействие стресса адекватными личностным особенностям и ситуационным характеристикам способами (Крюкова, 1999-2014).

Основной функцией совладания при этом считается не только защита субъекта от прямого воздействия стресс-факторов, но и поддержание его чувства самооценности, сохранение связи прошлого и будущего, восстановлении дострессового уровня активности субъекта (Крюкова, 2004). Т.Л. Крюкова среди задач совладания как осознанного процесса выделяет снижение (минимизацию) негативных влияние ситуации, восстановление и поддержание активности и адаптивности субъекта, преобразование жизненной ситуации и приспособление к ней, поддержание позитивного образа «Я», тесного контакта с социумом и эмоционального равновесия (Крюкова, 2007).

Таким образом, мы также склоняемся к тому, что психологическое значение совладания состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать субъекта к требованиям ситуации, дать ему возможность овладеть ею, снизить ее требования и постараться погасить стрессовое действие ситуации. Следовательно, главная задача совладающего поведения - обеспечение и поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

В таком поведении происходит выбор стилей и стратегий (копинг-стратегий), основанный на внутренних ресурсах человека, определяющий успешность адаптации (Белорукова, 2005; Хазова, 2010).

Исследования показывают, что стили и стратегии совладающего поведения формируются и развиваются в процессе всего онтогенеза. Активное становление стиля совладающего поведения приходится на подростковый возраст. Следовательно, в зрелом возрасте стиль совладающего поведения уже является довольно устойчивой личностной характеристикой (Либин, Либина, 2008; Хазова, 2002).

В своей работе мы рассмотрим основные подходы к классификации копинг-стратегий.

Одной из наиболее распространенных в психологии совладающего поведения классификаций является классификация копинг-стратегий, предложенная Р.С. Лазарусом и С. Фолкман, которые выделяют:

- проблемно-ориентированный копинг, направленный на первичный анализ проблемы, выбор приоритетов при совладании, обращение к личному опыту решения подобных проблем, контроль над ситуацией, стремление решить возникшую проблему и реализацию планов, направленных на ее разрешение;

- эмоционально-ориентированный копинг, включающий в себя внешнюю и внутреннюю агрессию, переживание собственной беспомощности, фиксацию на своих недостатках, апатию и раздражение, усиление нервного напряжения (Folkman, Lazarus, 1985).

На основе данного разделения ими были выделены следующие ситуативно-специфические стратегий совладания с трудными ситуациями (Folkman, Lazarus, 1988):

- 1.конфронтативный копинг;
- 2.самоконтроль;
- 3.дистанцирование,
- 4.бегство-избегание;
- 5.принятие ответственности;

6. поиск социальной поддержки;
7. планирование решения проблемы;
8. положительная переоценка.

В целом авторы считают, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии связаны с большей эффективностью деятельности и субъективно оцениваются как более эффективные, чем эмоционально-ориентированные копинг-стратегии (Lazarus, Folkman, 1985).

В.И. Голованевская считает, что для поиска ответа на вопрос о причинах предпочтения стратегий совладающего поведения необходимо включить в данный анализ категорию Я-концепции. Ситуации, требующие совладания, принято определять как более сложные; для их преодоления необходимо прикладывать усилия, задействовать свой потенциал, активизировать те способности и умения, применение которых не требуется в обычных условиях, т.е. ведущее влияние оказывают такие компоненты Я-концепции, как «возможное Я» и «идеальное Я» (Голованевская, 2003).

В классификации стратегий совладания со стрессом (Журавлев, Сергиенко, Крюкова, 2011) представлена их систематизация по следующим признакам: превентивная, оперативная и комплексная направленность воздействий; характер направленных на преодоление личных ресурсов; ориентированность приемов регуляции поведения по преодолению на личность, на решение проблемы; на избегание трудных ситуаций; активность или пассивность форм преодоления.

Т.Л. Крюкова среди всего разнообразия возможных способов поведения человека в трудной ситуации отмечает конструктивные и неконструктивные способы (Крюкова, 2010). Конструктивные способы решения проблемы включают в себя: обращение за помощью к другим людям, достижение цели своими силами тщательное осмысление проблемы и возможных путей ее решения, переоценку проблемной ситуации, изменения в самом себе. Неконструктивные стратегии поведения представляют собой различные способы психологической защиты вплоть до полного вытеснения проблемы,

импульсивное поведение, пассивность и избегание, эмоциональные срывы, агрессивные реакции, экстравагантные поступки и др.

Т.Л. Крюкова пишет о том, что совладающее поведение обладает собственными функциями: «когнитивного оценивания; саморегуляции и динамики эмоций; оптимальной координации эмоционального состояния и переживания с целенаправленным поведением; возникновения преобразующих ситуацию (овладение ситуацией) и /или собственного состояния (владения собой) действий; привлечение собственного жизненного опыта или помощи других людей; коррекция ожиданий через контроль над ситуацией или приспособления к ней; антиципации (предотвращения, избегания) неразрешимых ситуаций и опасных стрессоров; саморазрушения (деструктивного совладания и несовладания)» (Крюкова, 2009, С.152).

В настоящее время в отечественной психологии признается тот факт, что выбор той или иной стратегии еще не обеспечивает эффективность совладания. Важно учитывать влияние обстоятельств, индивидуальные факторы, важность самого стресса. Наиболее успешным будет выбор той стратегии, затрата сил при применении которой будет наименьшей при наиболее положительном результате (Сергиенко, 2011).

Особую роль в процессе совладания «когнитивному оцениванию» стрессовой ситуации субъектом, ее интерпретация и отношение к ней. При этом подчеркивается, что именно субъективная оценка ситуации (а не объективные события) определяет выбор стратегии совладающего поведения (Битюцкая, 2007).

Мы полагаем, что субъект деструктивной привязанности может испытывать стресс и психическое напряжение в связи с ситуациями переживания угрозы разрыва отношений и потери партнера, так и в связи с ситуациями переживания угрозы собственному личностному благополучию в связи с нахождением в данных отношениях, что активизирует его защитное и совладающее поведение. Таким образом, для изучения феномена и совладающего поведения субъекта деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте нам необходимо изучить основные теоретические подходы к

пониманию стресса и совладающего поведения в близких отношениях взрослых, в том числе, отношениях привязанности взрослых.

2.2. Стресс и совладание с ним в близких отношениях взрослых.

Считается, что характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием трудной жизненной ситуации, является стресс – состояние, когда требования актуальных событий находятся на пределе возможностей человека.

В современной научной литературе под термином «стресс» понимают, во-первых, неблагоприятное воздействие на организм, названное Г. Селье «стрессором». Во-вторых, стрессом называют субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние возбуждения и напряжения (копинг, защитные механизмы, эмоции). В-третьих, понятие «стресс» объединяет неспецифические черты психологических и физиологических реакций организма при экстремальных воздействиях на него, вызывающих усиление адаптационной активности (Водопьянова, 2009).

Л.А. Китаев-Смык предлагает понимать стресс как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных воздействиях на организм человека, имеющих для него определенную значимость (Китаев-Смык, 1983).

В.А. Бодров определяет стресс как совокупность внешних воздействий (стресс-факторов), воспринимаемые личностью как чрезмерные требования и создают угрозу ее самооценке, самоуважению, что вызывает определенную эмоциональную реакцию (тревогу) различной степени тяжести (Бодров, 2006). Среди разнообразных видов стресса обычно выделяется личностный, межличностный, семейный, общественный, экономический и др. (Бодров, 2006; Китаев – Смык, 2009).

Стресс или психическое напряжение, вызываемые проявлениями деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте, можно считать как межличностными, так и личностными явлениями. Его источником, на наш взгляд, является переживание угрозы потери объекта привязанности и прекращение отношений с ним, и связанные с данной опасностью тревога и

страх; также деструктивные паттерны поведения, деструктивные установки в отношении себя и партнера, деструктивные переживания.

В нашей работе в качестве основного источника стрессового напряжения субъектов деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте мы рассматриваем ситуации и переживание ими угрозы потери партнера и разрыва отношений. Классики исследований как феномена привязанности (Дж. Боулби), так и феномена совладающего поведения (Р.Лазарус, Л. Фолкман) также подчеркивают стрессогенное влияние на личность угрозы разрыва значимых связей или потери значимого объекта. Кроме того, результаты наших предыдущих исследований показывают, что субъекты деструктивной привязанности отмечают свойственное им переживание тревоги в отношениях с партнером, источник которой ими практически неосознается, либо воспринимается искаженно. Также для них свойственно воспринимать проявления данной привязанности как стрессовые и желать изменения ситуации, снижения чувства внутренней напряженности (Григорова, 2012).

Современные теоретические и эмпирические исследования совладания со стрессом в близких отношениях взрослых свидетельствуют о том, что этот процесс не является независимым явлением, а является частью сложного процесса переживания стресса, который неотделимо связан как с самой личностью, так и с социальным окружением личности, то есть является коллективным феноменом. Поэтому в контексте близких отношений выделяют понятие «диадический коппинг», который включает в себя обоих партнеров и является взаимодействием между сигналами одного партнера и коппинг-реакциями другого (Журавлев, Сергиенко, Крюкова, 2011).

Таким образом, партнеров в близких отношениях также можно определить как систему и субъект совладающего поведения.

Как уже говорилось, деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте может быть связана с искажением самооценки субъекта привязанности. Имеются данные исследований, говорящие о том, что ослабленное саморукводство и самоуважение подталкивает человека к выбору

такой коппинг-стратегии как избегание, что выражается в отказе от прямых конкретных действиях, возможно, ослабляя его субъектность (Крюкова, 2009).

Мы предполагаем, что субъект деструктивной привязанности склонен к меньшей эффективности в совладании с ее проявлениями, что, вероятно, связано с их эмоциональным состоянием, обусловленным переживанием данной привязанности. Вероятно, тревога, предположительно, переживаемая в отношениях с деструктивной привязанностью партнеру, повышает риск невротизации личности субъекта привязанности, ее депрессивности, что может снижать адаптивность их действий.

А. Фрейд отмечала, что сознание человека активно борется не только с инстинктами, но и с различными аффектами, такими как любовь, вожделение, ревность, разочарование, страдание и печаль. Очевидно, что данные аффекты могут возникать в близких отношениях взрослых, в том числе, у субъекта деструктивной привязанности к партнеру. При этом человек может выбирать ограниченное число защит в соответствие со своей собственной структурой индивидуального «Я» (А. Фрейд, 1993).

Исследование совладающего поведения личности при деструктивных эмоциональных состояниях Ефремовой Д.Н. показало, что успешность совладания с деструктивными эмоциональными состояниями связана с некоторыми чертами личности субъектов совладания.

Так, например, продуктивное совладание личности характеризуется сочетанием способности к общей мобилизации (низким уровнем ситуативной тревожности), наличием свойств морально-нравственной направленности («Ответственность») проявлением здорового оптимизма, согласованным с эффективными стратегиями совладающего поведения («Самоконтроль», «Ответственность в принятии решений») и преобладанием процессов возбуждения. Непродуктивное совладающее поведение личности при деструктивных эмоциональных состояниях проявляется в общем снижении активности личности в решении жизненных проблем, усилении негативных переживаний, увеличении общего уровня тревожности и снижении общего уровня нравственной ответственности (Ефремова, 2012).

Таким образом, мы также можем предполагать, что испытывая сильные негативные эмоции в романтических отношениях, субъекту деструктивной привязанности свойственно совладать с ними.

В близких отношениях существует много параметров, каждый из которых влияет на их продолжительность и степень удовлетворенности ими партнеров.

Одним из них, по нашему мнению, является уверенность во взаимности чувств между партнерами, их доверии друг к другу. Обратной стороной является переживание тревоги, связанное с неуверенностью в партнере, в ощущении опасности близости с ним.

Классический автор - исследователь тревоги Ролло Мэй к негативным способам борьбы с тревогой относил такие особенности поведения, как, например, чрезмерная застенчивость, различные неврозы, психосоматические симптомы и психозы. Они направлены на ограничение, уменьшение либо избеганием тревоги, при этом, не разрешая скрывающийся под ней конфликт, уклоняясь от опасной ситуации. Граница между «нормальным» и «невротическим» поведением проявляется там, где поведенческая активность становится компульсивной, — вынуждает человека совершать действие не по собственному желанию, а с целью устранения тревоги привычным образом (например, при алкоголизме, компульсивной сексуальной активности, компульсивной работе (Мэй, 2001).

Еще одним источником благополучия в близких отношениях во взрослом возрасте является доверие к партнеру, а также близкое к данному понятию такой аспект как верность партнеров друг другу. Под верностью понимается уверенность в высокой значимости, ценности принятых на себя обязательств перед партнером. Противоположным аспектом верности выступает измена, представляющая собой явление, когда один из партнеров заводит иные отношения (сексуальные, любовные) с партнером противоположного пола, тем самым нарушая те обязательства, которые были приняты перед партнером, при этом не разрывая отношения с ним.(Смирнова, 2011)

Ревность, часто принимающая крайне деструктивный характер, также часто является одним из проявлений деструктивной привязанности к партнеру. Ситуация ревности переживается как стрессовая, отягощенная негативными эмоциями. Источниками ревности являются страх потерять значимые отношения с партнером, угроза чувству собственно достоинства.

По данным отечественных исследователей, женщины переживают ситуацию ревности гораздо острее и интенсивнее, чем мужчины. Женщины чаще выражают свою ревность эмоционально (тревогой, обидой, депрессией), мужчины более склонны к проявлению агрессивных эмоций: ярость, гнев, зависть, чувство собственности (Екимчик, 2011).

Н.С. Смирнова (Шипова), изучавшая совладание с изменой партнера, говорит о том, что доверие к партнеру является фактором выбора стиля совладающего поведения субъекта в трудной жизненной ситуации. Так эмоционально-ориентированный копинг может быть предопределен высоким уровнем доверия, оказываемого романтическому партнеру. Кроме того, ею было доказано, что стратегии совладающего поведения применяемые людьми в ситуации измены романтического партнера, и характеристики привязанности, присущие их романтическим отношениям, не являются специфическими чертами, связанными с фактом переживания ими измены партнера и собственной измены. Но партнеры, пережившие измену, отличаются от людей, не имеющих такого опыта, по выраженности физиологических и эмоциональных реакций ревности (Смирнова, 2011).

В то же время, совладающее поведение субъекта деструктивной привязанности непосредственно связано с близкими отношениями субъекта, поэтому для преодоления стресса им могут использоваться не только индивидуальный, но и диадический копинг. Г. Боденманна рассматривает стресс и копинг в семье как системное событие (Bodenmann, 2012). Диадическим стрессом он называет требования трудной ситуации, предъявляемые как к одному, так и к обоим супругам, которые дестабилизируют семейную систему. Совместное преодоление парой трудностей является диадическим копингом (Bodenmann, 2005). Так же автор

предлагает различать совместные усилия по преодолению стресса в зависимости от формы данных усилий. В соответствии с тем, испытывает ли один партнер или пара действие прямого с (direct) или непрямого (indirect) стрессора, возникает два вида стрессов. При действии непрямого стрессора стрессовое событие изначально представляет угрозу благополучию одного из членов диады, при этом другой партнер оказывает поддерживающую роль. Таким образом, подобные совместные усилия диады, направленные на выработку стратегий по противодействию влиянию непрямого стресса, можно назвать диадическим копингом-поддержкой. Прямой диадический стресс возникает в ситуации, когда одновременно и в относительно одинаковой степени затронуто благополучие обоих партнеров. При общей оценке сложившейся трудной ситуации как угрозы для их благополучия и приложению общих усилия для ее преодоления реализуется диадическое совладающее поведение (Калугина, 2012).

Несмотря на то, что источники стресса и тревоги субъектов деструктивной привязанности имеют как внешний, так и внутренний характер, они могут воздействовать на диаду партнеров как прямо, так и косвенно, активизируя тем самым диадический копинг, частично описанный нами в эмпирической части исследования.

2.3 Совладающее поведение личности и ее психологическое благополучие

В современных условиях жизни общества, несомненно, увеличивается количество людей, неспособных преодолевать жизненные трудности, стрессовые и фрустрационные ситуации, какой, на наш, взгляд, является ситуация включенности субъекта деструктивной привязанности к партнеру в отношения с ним в связи с возникающими проявлениями данной привязанности.

Идея о том, с помощью психотерапии путем проработки психологических защит возможно дать субъекту небезопасной привязанности

опыт надежной привязанности к психотерапевту, и тем самым расширить его репертуар адаптационных возможностей, возникла почти одновременно с теорией привязанности. Подобным путем можно получить положительный эффект, если изначально основным механизмом психологической защиты была компенсация, а личности в целом остаются доступными и незаблокированными изоляцией или отрицанием удовольствия от отношений с объектом привязанности. Однако практически в половине случаев психодинамическая терапия не дает ожидаемого эффекта, в отличие от когнитивно-поведенческой терапии, использования внушения (Бермант-Полякова, 2014).

В настоящее время выявлены корреляции между детской психической травматизацией вследствие нарушений привязанности, патопсихологическими особенностями развития личности, к которым относят также психосоматические нарушения, саморазрушающее поведение (химические и нехимические зависимости, аутоагрессивное поведение, невротические расстройства и формирующиеся расстройства личности (Пилягина, Дубовская, 2007).

В то же время, несовладание с жизненными трудностями, низкие адаптационные возможности также как и расстройства привязанности, часто являются фактором риска возникновения аддиктивных расстройств поведения во взрослом возрасте. Считается, что особенно зависимым расстройствам подвержены личности, у которых существуют проблемы с адаптацией к реальности, в связи с чем появляется желание отстраниться от нее с помощью фиксации на объекте аддикции, которым могут выступать как психоактивные вещества, так и значимый человек. Как известно, подобная фиксация создает иллюзию преодоления стресса и трудных жизненных ситуаций, способствует снятию напряжения и тревоги.

На настоящий момент имеются эмпирические основания утверждать, что наиболее эффективно совладают со стрессом и имеют более высокий уровень душевного здоровья те люди, которые чаще применяют адаптивное поведение. В частности, что лица, страдающие депрессиями, менее способны оказывать собственное влияние на контролируемые стрессоры. Исследование копинга у

лиц, страдающих невротами (Карвасарский, 1999), показало, что по сравнению со здоровыми людьми для них характерна большая пассивность в разрешении конфликтов и проблем, им свойственно менее адаптивное поведение. Они чаще реагировали «подавлением эмоций», «растерянностью», «отрицанием». Таким образом, неадекватная оценка ситуации вызывает неадекватное совладание, что в свою очередь нарушают адаптивные реакции организма (Абабков, 2004).

Особое значение в контексте совладающего поведения в близких отношениях взрослых имеет вопрос о позитивных последствиях использования тех или иных копинг-стратегий, как для качества близких отношений, так и для субъективного благополучия и развития личности.

Е.А. Сергиенко, развивая идеи субъектного подхода А.В. Брушлинского, полагает, что показателем высокой согласованности использования личностных ресурсов и задач субъекта является спонтанность и самопроизвольность поведения. В связи с этим, особое значение приобретает понимание субъективного благополучия личности как понятия, в котором отражается собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, соотносящееся с усвоенными нормативными представлениями о «благополучной» внешней и внутренней среде и выражающееся в переживании удовлетворенности. Таким образом, субъективное благополучие заключается как в положительном отношении субъекта к собственной личности, так и в ее удовлетворенности жизненными событиями (Терехина, Сергиенко, Лехалов, 2014).

В качестве основных предикторов психологического благополучия личности во всем разнообразии трудных жизненных ситуаций рассматриваются два типа копинг-стратегий – направленные на проблему, то есть на активные попытки разрешить проблему, и избегающие, то есть направленные на уход, отстранение, избегание проблемной ситуации.

Первые оказались в большей мере связанными с психологическим здоровьем, успешной адаптацией к стрессору, чем вторые.

Продуктивный копинг обычно связан с положительным воздействием на психоэмоциональное состояние человека и функционирование близких

отношений как системы: разрешение трудной ситуации, снижение уровня напряжения, тревоги, дискомфорта, душевный подъем и радость от преодоления проблемы.

Непродуктивный копинг связан с преобладанием эмоциональных реакций на ситуацию в виде погружений в переживания, самообвинение, обвинение партнера и др. Также непродуктивным может быть такой стиль совладания как «избегание», проявляющийся в виде ухода от проблем, попыток не думать о проблеме, спрятаться от нее, что часто связано с наивной и инфантильной оценкой происходящего.

Эффективность копинга проявляется в продолжительности позитивных последствий, которые могут быть как кратковременные (оценивается быстрота возвращения человека к уровню дострессовой активности), так и долговременные, оказывающие влияние на общее психологическое благополучие (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2005).

Таким образом, психологическое благополучие личности во многом зависит от ее способности справляться с возникающими трудными жизненными ситуациями и их воздействиями, то есть, от особенностей и гибкости используемого в таких ситуациях копинга.

Выводы:

1. Совладание - это целенаправленное поведение личности, устраняющее или уменьшающее вредное воздействие стресса адекватными личностным особенностям и ситуационным характеристикам способами.

2. Среди способов поведения человека в трудной ситуации - конструктивные и неконструктивные стратегии совладания. Конструктивные стратегии включают в себя: достижение цели собственными усилиями, обращение за помощью к окружающим, тщательное обдумывание проблемы и различных вариантов ее решения, переосмысление и переоценка проблемной ситуации, изменения в себе самом. Неконструктивные стратегии включают психологической защиты, в т.ч. вытеснение проблемы, пассивность и избегание, импульсивность поведения, эмоциональные срывы, агрессивные

действия и др. Успешность выбора той или иной стратегии заключается в оценке затраты сил, позволившей достигнуть положительного результата.

3. Поскольку мы предполагаем наличие у субъектов деструктивной привязанности к романтическому партнеру негативных эмоциональных переживаний, мы рассмотрели результаты исследований о совладании личности с различными эмоциональными нарушениями и чертами личности.

4. Подтверждено, что депрессивные лица и лица, страдающие невротами, склонны к несоблюдению норм поведения; менее способны активно влиять на контролируемые стрессоры; для них свойственна большая пассивность в разрешении конфликтов и проблем и менее адаптивное поведение в целом. Кроме того, продуктивное совладание личности характеризуется способностью к общей мобилизации, проявлением здорового оптимизма, согласованным с эффективными стратегиями совладающего поведения, наличием морально-нравственных свойств и преобладанием процессов возбуждения. Непродуктивное совладающее поведение личности при деструктивных эмоциональных состояниях, характеризуется общим снижением личностной активности в решении жизненных проблем, усилении негативизации переживаний, снижении общего уровня нравственной ответственности и увеличении общего уровня тревожности (Карвасарский, 1999).

5. Факторами риска дезадаптивного аддиктивного копинг-поведения являются: регулярное использование пассивной копинг-стратегии избегания; низкая эффективность копинг-стратегии поиска социальной поддержки; отсутствие сформированных навыков активного разрешения проблем; наличие негативной, искаженной, деформированной Я-концепции; низкий уровень восприятия социальной поддержки; неустойчивый уровень субъективного контроля над средой; высокая чувствительность к отвержению; отсутствие расхождения между реальным и идеальным компонентами самооценки.

Глава 3. Эмпирическое исследование стратегий совладающего поведения в отношениях деструктивной привязанности взрослых

3.1. Организация и методики эмпирического исследования

Целью констатирующего эксперимента было изучение копинг-стратегий субъектов деструктивной привязанности.

Нами изучались следующие характеристики совладания субъектов деструктивной привязанности: выбор копинг-стратегий; напряженность копинга.

Отсюда поставлены **задачи**:

1. Выявить эмпирические проявления деструктивной привязанности во взрослом возрасте;
2. Изучить способы совладания субъекта деструктивной привязанности к партнеру с ее проявлениями во взрослом возрасте;
3. Описать динамику совладающего субъекта деструктивной привязанности к партнеру с ее проявлениями во взрослом возрасте;
4. Изучить особенности личности субъекта деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте;
5. Рассмотреть факторы, обуславливающие успешность совладания субъекта с проявлениями деструктивной привязанности во взрослом возрасте.

Эмпирическая база исследования состояла из 21 человека, давшего согласие принять участие в исследовании, и состоящих в отношениях, в том числе, супружеских.

Средний возраст испытуемых – 40 лет

Испытуемые на момент проведения исследования имели средне-специальное или высшее образование, опыт трудовой деятельности место работы в различных сферах (образование, госслужащие, сфера услуг и др.).

Также они имеют опыт отношений в прошлом с другими партнерами. Уточнение выборки проводилось в два этапа.

На первом этапе исследования всем давшим согласие участвовать предлагался авторский опросник, состоящий из 13 вопросов, 7 из них оценивающих качество близких отношений.

В результате выборка была разделена на две группы: в первую входят 9 женщин и 2 мужчин (всего 11 человек) в возрасте от 30 до 62 лет, состоящие в романтических (супружеских) отношениях, не являющиеся субъектами деструктивной привязанности.

Во вторую входят 10 женщин в возрасте от 25 до 55 лет, состоящие в романтических (супружеских) отношениях и являющиеся субъектами деструктивной привязанности.

Обоснование выбора методов исследования

В исследовании для проверки выдвинутых гипотез применялся комплекс методических средств:

— авторский опросник имел целью прояснение проявлений деструктивной привязанности, переживаний субъекта и способов совладания с ними. (Приложение 1)

— опросные методики.

Психодиагностические методики позволили получить количественные значения по следующим параметрам :

1. черты личности (16-факторный личностный опросник Р. Кетелла (16-PF) (Форма С), (адаптирован А.Н.Капустиной, Л.В. Мургулец и Н.Г. Чумаковой, 1972);

2. компоненты привязанности партнеров в близких отношениях (Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых – *MIMARA* (адаптирована Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2009));

3. стили и стратегии совладающего поведения (Опросник способов совладания - *WCQ* S. Folkman и R. Lazarus (1988), адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой, 2004).

Таким образом, выбранный комплекс методов позволяет охарактеризовать феномен деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте, изучить ее разнообразные проявления и совладания в отношениях, являющиеся субъектами деструктивной привязанности.

Сокращенный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF (форма С) предназначен для измерения 16 факторов личности

– личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе.

Опросник 16PF состоит из 105 вопросов, на которые испытуемый дает ответы, выбирая одну из трех альтернатив. В специальном бланке для ответов испытуемый отмечает выбранные альтернативы на каждый из 105 вопросов. По окончании тестирования подсчитываются баллы по каждому из 16 личностных факторов. По данным тестирования вычерчивается профиль личности испытуемого. Средний темп проработки теста — 6 - 7 ответов в минуту. На все вопросы дается 30 минут.

Подсчет очков заполненного бланка с вопросами дает так называемые сырые, или первичные, баллы, которые по специальным формулам переводятся в стены. В соответствии со стенами сравниваются результаты в расшифровке.

Наибольший интерес в составлении профиля личности представляют низкие и высокие (то есть пиковые) результаты. При этом положительному полюсу фактора соответствуют значения 7...10 стенов, отрицательному – 1...4 стена. Средние показатели, как правило, показывают баланс между двумя противоположными характеристиками (с уклоном в сторону соответствующего полюса, если такой уклон есть).

Первичные факторы:

Шкала А: замкнутость – общительность

Шкала В: интеллект

Шкала С: эмоциональная нестабильность – стабильность

Шкала Е: подчиненность – доминантность

Шкала F: сдержанность – экспрессивность

Шкала G: низкая – высокая нормативность поведения

Шкала Н: робость – смелость

Шкала I: жестокость – чувствительность

Шкала L: доверчивость – подозрительность

Шкала М: практичность – мечтательность

Шкала N: прямолинейность – дипломатичность

Шкала O: спокойствие – тревожность

Шкала Q1: консерватизм – радикализм

Шкала Q2: конформизм – нонконформизм

Шкала Q3: расслабленность – напряженность

Шкала Q4: расслабленность – напряженность

Шкала MD: низкая – высокая самооценка

Теста Кеттелла так же дает результаты по 4 вторичным факторам. В тесте они обозначены как **F1, F2, F3 и F4**:

F1 – тревожность

F2 – экстраверсия/интроверсия

F3 – чувствительность

F4 – конформность.

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы:

A-общительность

H-смелость

E-доминантность

L-подозрительность

N-дипломатичность

Q2 – самостоятельность.

- Сочетание факторов А и Н отражает потребность личности в общении, умении общаться.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы:

В-интеллектуальность

М-мечтательность

N-дипломатичность

Q1 – восприимчивость к новому.

- Сочетание факторов В и М характеризует интеллектуальные возможности личности.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы:

С-эмоциональная устойчивость

F-беспечность

H-смелость в социальных контактах

I-эмоциональная чувствительность

O-тревожность

Q4 – напряженность

- Сочетание факторов С и I характеризует чувствительность личности к эмоциогенным воздействиям.

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы:

Q3-самодисциплина

G – моральная нормативность

- Сочетание факторов Q3 и G характеризует саморегулятивные способности.

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.

Опросник включает 50 наиболее информативных пунктов, каждый из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации. Утверждения оцениваются испытуемым по 4-балльной шкале в зависимости от частоты использования описываемой стратегии («никогда», «редко», «иногда», «часто») поведения и объединены в 8 шкал, соответствующих следующим способам преодоления стресса:

- 1) Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная,

однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2) Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.;

3) Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4) Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5) Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6) Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7) Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных

действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

8) Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (MIMARA)

Опросник состоит из 70 пунктов в форме позитивных или негативных вариантов ответа. На каждый вопрос выбирается один из 7 ответов в соответствии со степенью своего согласия (где 1-совершенно не согласен, 7-совершенно согласен). Все вопросы можно разделить на 7 блоков: для характеристики каждого компонента привязанности-10 вопросов.

Компонент *фрустрация* измеряет степень подавленности и наличие негативных эмоций в эмоциональных отношениях любви.

Компонент *стремление к сближению* измеряет эмоциональную близость в отношениях с партнером, принятие партнера.

Компонент *самоподдержка* – измеряет уровень автономности и дистанцированности в эмоциональных отношениях с любимым.

Компонент *амбивалентность* измеряет уровень противоречивости и нестабильности эмоционального отношения к партнеру.

Компонент *доверие, уверенность* измеряет степень открытости и доверия в отношениях, их эмоциональную стабильность.

Компонент *ревность /страх, что тебя бросят* измеряет степень ревности и концентрированность на отношениях и страх потерять любовь партнера.

Компонент *«Срастание» с партнером* измеряет степень недифференцированности личностных границ в отношениях и психологическое слияние

Таким образом, выбранный комплекс методов позволяет охарактеризовать феномен деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте, изучить ее разнообразные проявления и совладания

3.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Анализ результатов авторского опросника, проводимого с целью уточнения факта нахождения испытуемого в отношениях деструктивной привязанности.

Разделение испытуемых на группы субъектов деструктивной привязанности и контрольную группу проводилось по результатам ответов на следующие ключевые вопросы:

-Чувствуют ли они себя любимыми в отношениях с партнером?

-Существует ли угроза/вред для из психологического благополучия, связанные с качеством отношений с партнером?

-Удерживают ли они партнера, несмотря на собственную неудовлетворенность отношениями?

Испытуемые, положительно ответившие на данные вопросы, составили группу субъектов деструктивной привязанности; ответившие отрицательно – контрольную группу.

Сравнивая результаты ответов на вопросы авторского опросника контрольной группы и группы субъектов деструктивной привязанности, можно сказать следующее:

1)повышенное чувство тревоги в отношениях испытывают 80% опрошенных из группы субъектов деструктивной привязанности и 36% из контрольной группы;

2) источников чувства тревоги называют *опасения, что партнер не любит* 20% из группы субъектов деструктивной привязанности и 27% из контрольной группы;

опасения, что партнер разлюбит, уйдет, разочаруется 70% и 18% соответственно;

опасения, что партнер изменит 30% в группе субъектов деструктивной привязанности и совсем не называют в контрольной группе;

ревность 40% в группе субъектов деструктивной привязанности и 9% в контрольной группе;

3) изменить сложившуюся ситуацию хотят 90% респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности и 28% из контрольной группы;

4) признаками стресса в отношениях считают *высокую тревожность* 20% респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности, и совсем не имеют респонденты из контрольной группы;

эмоциональное напряжение половина респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности, и 18% из контрольной группы;

чувство опустошения 30% и 55% соответственно. Возможно, данное чувство высоко оценивается респондентами из контрольной группы неосознанно применительно не только романтическим отношениям;

трудности контролирования ситуаций и эмоций 60% респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности и 9% из контрольной группы;

растерянность 9% из контрольной группы, а респонденты из группы субъектов деструктивной привязанности таковой не считают;

тяжелые переживания 70% респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности и совсем не считают респонденты из контрольной группы;

желание изменить свое состояние и отношения 40% респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности и 18% из контрольной группы;

5) чувствуют себя любимыми половина респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности и 91% из контрольной группы;

б) чувствуют вред своему благополучию 100% респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности и совсем его не чувствуют опрошиваемые из контрольной группы;

7) удерживают партнера, несмотря на собственную неудовлетворенность отношениями, 90% респондентов из группы субъектов деструктивной привязанности и совсем его не делают этого опрашиваемые из контрольной группы.

Таким образом, субъект деструктивной привязанности склонен осознавать собственную неудовлетворенность данными отношениями и испытывать страдания, связанные с нахождением в них, при этом поддерживать данные отношения.

Все дальнейшие исследования проводились только в группе субъектов деструктивной привязанности

Анализ и интерпретация результатов исследования черт личности по 16-факторному личностному опроснику Р.Кеттелла (Форма С)

Для изучения личностных черт нами использовалась методика «16-факторный личностный опросник (16-PF)» Р. Кеттелла.

По результатам нами был составлен обобщенный портрет субъекта деструктивной привязанности, вычерчен профиль личности из средних показателей.

Пик в отрицательной части профиля наблюдается у фактора Н (робость-смелость), среднее значение равно 3,67 балла. Корни этой проблемы – во внутренних барьерах из детства. Больше всего на робость влияет низкая самооценка. Низкая самооценка у ребенка может возникнуть при некорректной педагогической позиции учителя и разрушающем стиле семейного воспитания: упреках, оскорблениях, критике, сравнении с другими детьми; высоких непосильных требованиях; наказаниях и унижениях; публичных высмеиваниях или наказаниях; эмоциональной отстраненности; подавлении инициативы. В основе робости лежат страхи: быть отвергнутым, наказанным, высмеянным, неправильно понятым, страх ошибиться. Ребенок растет, вместе с ним без коррекционной работы растет число и масштаб страхов: страх потери денег, работы, страх одиночества, неудачи, неверного решения, собственных желаний и мыслей.

Для субъектов деструктивной привязанности характерна робость, застенчивость, повышенная чувствительность к угрозе, неуверенность в своей привлекательности для партнера.

Вторичный фактор F₂ (интроверсия в отличие от экстраверсии) также показывает результат, позволяющий увидеть у испытуемых интернальную направленность личности. Среднее значение 3,56 балла.

Хотя застенчивость и интроверсия – это не одно и то же. Застенчивость – это страх негативной оценки, а интроверсия – это предпочтение человеком спокойной и тихой обстановки. Возможно, застенчивость и интроверсия у субъектов деструктивной привязанности наслаиваются друг на друга; ведь бывает так, что некоторые люди рождаются с высокочувствительной нервной системой, которая создает предрасположенность и к застенчивости, и к интроверсии.

В положительной части профиля велико значение фактора L«подозрительность» - 7,78 балла. Вероятно, данная черта усиливает их потребность в контроле над партнером, приводит к росту ревности в отношениях, требовательности к партнеру, что вызывает у субъекта переживания.

На границе положительного полюса обнаруживается такая черта личности, как тревожность (фактор O, спокойствие-тревожность, значение= 8 баллов). Это самый высокий показатель в профиле личности, находящейся в отношениях деструктивной привязанности.

Личность с высокими оценками по этому фактору чувствует свою неустойчивость, напряженность в трудных жизненных ситуациях, легко теряет присутствие духа; для нее характерна комбинация симптомов ипохондрии и неврастения с преобладанием страхов. В этом факторе важен и компонент устойчивости; люди с высокими показателями часто застенчивы, что подтвердилось показателями фактора Н (робость-смелость).

Привлекает внимание значение вторичного фактора Q4 (расслабленность-напряженность), равное 7,12 балла.

Для высокого значения (Q4+) характерно: напряженность, фрустрированность, беспокойство, взвинченность, раздражительность.

У субъекта деструктивной привязанности снижается эмоциональная устойчивость, нарушается равновесие, может проявляться агрессивность.

Если говорить в общем, то социально-психологические особенности субъекта деструктивной привязанности лежат в поле средней выраженности факторов, то есть находятся в пределах нормы.

Усредненный профиль личности субъекта деструктивной привязанности представлен на рисунке 1.

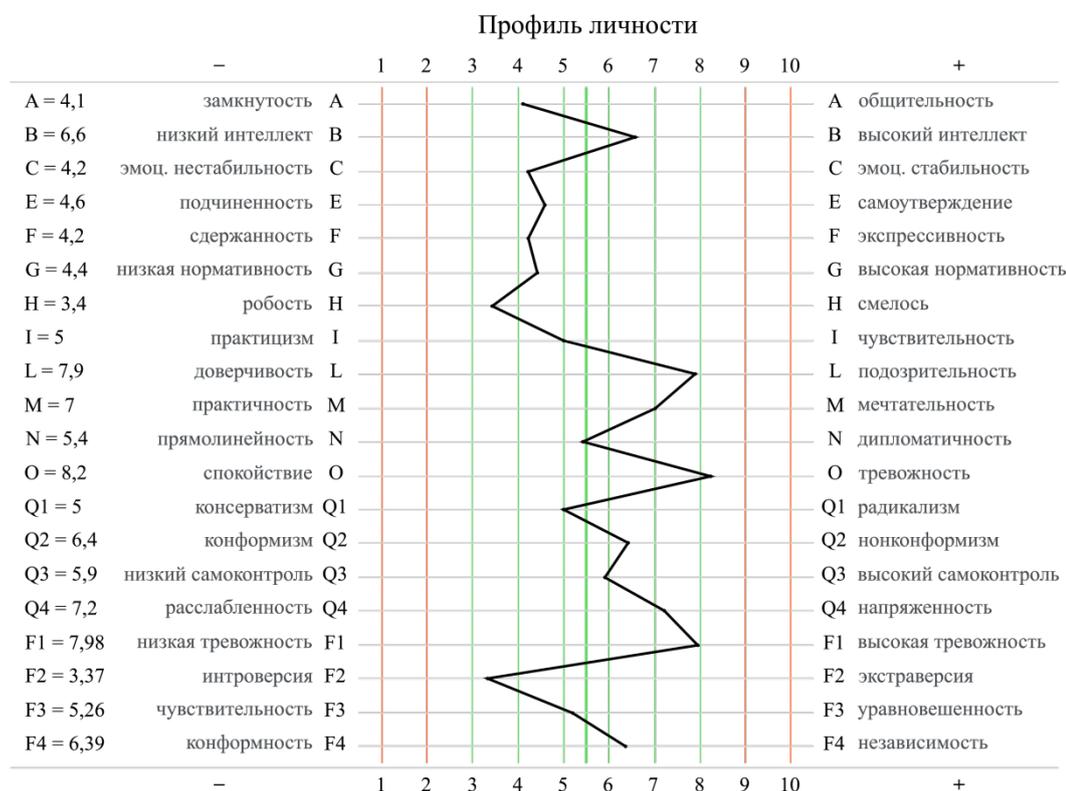


Рис.1. Усредненный профиль личности субъекта деструктивной привязанности

Анализ и интерпретация результатов исследования компонентов привязанности партнеров в близких отношениях по Мультиопроснику измерения романтической привязанности у взрослых

Для измерения уровня романтической привязанности у взрослых нами был использован мульти опросник -MIMARA.

В ходе анализа результатов исследования было выявлено следующее:

Уровень фрустрации у субъектов деструктивной привязанности довольно высок, обнаружен у 66,7% субъектов. Низкий уровень фрустрации не обнаружен вовсе, он равен нулю. В состоянии фрустрации, остро переживая неудовлетворенность важных потребностей, субъекты деструктивной привязанности продолжают испытывать отрицательные эмоции.

Высокого уровня стремления к сближению наше исследование не обнаружило; практически все оно лежит в области средних значений: 88.9% . Низкий уровень минимален: 11,1% . Налицо устойчивое стремление к сближению с партнером, желание эмоциональной близости с ним.

Высокий уровень самоподдержки в сравнении с нормативными показателями встретился нам у 22,2% испытуемых; так же имеет место быть низкий уровень самоподдержки у 11,1% субъектов деструктивной привязанности. Возможна как мобилизация собственных ресурсов и внутренних сил, так и иссякание внутренних ресурсов. Средние значения показали 66,75 % испытуемых.

Амбивалентность в высоких значениях характерна для 22,2% опрошенных- они остро переживают двойственность своих чувств к партнеру: от любви до ненависти, от привязанности до безразличности. Средние значения показывают немало опрошенных – 55,6% из них. Среди низких показателей нормативов амбивалентность выявлена в максимуме, а это 22,2% опрошенных. Это может свидетельствовать об однозначности своих чувств к партнеру у этих субъектов.

Высокие значения доверия своему партнеру выявлены у 33,3% опрошенных, что в сумме с показанными средними значениями 66,7% дадут

все 100%, не оставив места для показателя низкого уровня. Возможно, находясь в отношениях, несущих угрозу психическому здоровью, не разрывая эти отношения, субъекты деструктивной привязанности склонны обманываться. Вот тут не могу никак интерпретировать результаты, не складывается картинка

Ревность, страх быть отвергнутым с разностью степенью накала (11,1% высоких значений и 88,9% средних) присущи всем субъектам деструктивной привязанности. Низкого уровня ревности просто нет. Страх быть оставленным играет весомую роль в сложных, тяжелых переживаниях тревоги таких испытуемых.

Уровень срастания с партнером показывает максимальное значение в сравнении с нормативными показателями (у 77,8% процентов опрошенных), средний уровень этого компонента привязанности у 22,2% субъектов деструктивной привязанности. Низкий уровень срастания с партнером не обнаружен. Отчетливо видна склонность испытуемых к психологическому слиянию с партнером.

Уровни компонентов романтической привязанности взрослых показаны на рисунке 2.

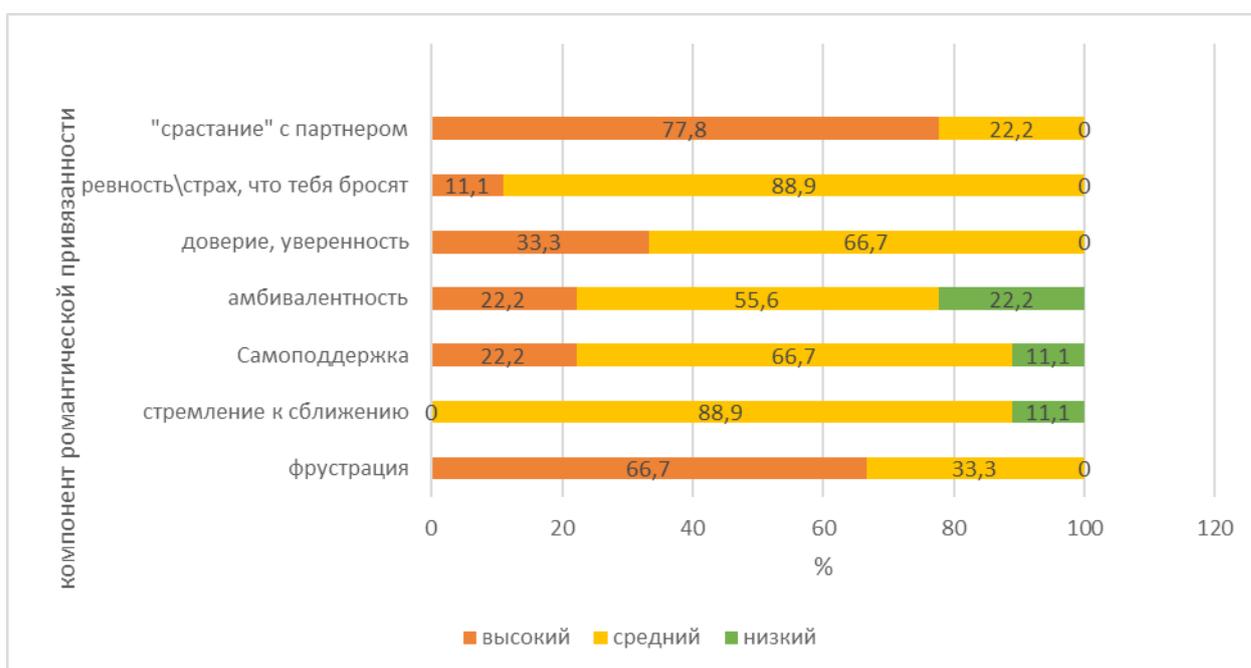


Рис.2. Уровни компонентов романтической привязанности

Анализ и интерпретация результатов исследования стилей и стратегий совладающего поведения по Опроснику способов совладания-WCQ S.Folkman и R.Lazarus (1988)

В ходе анализа результатов исследования стилей и стратегий совладания по опроснику Лазаруса было выявлено следующее.

Наиболее высокий уровень использования стратегии «бегство-избегание» как выраженное использование стратегии совладания показало 87,5% испытуемых с деструктивной привязанностью. При сильном неожиданном стрессе такая позиция помогает уменьшить внутреннее напряжение; однако, люди испытывают разрушающую привязанность к партнеру долгое время и все равно предпочитают избегать, не замечать своих негативных переживаний. В долгосрочной перспективе эта стратегия неэффективна, и вообще относится к категории непродуктивных; но усилия, направленные на избегание негативных переживаний в деструктивной привязанности, возможно, наиболее целесообразны.

«Конфронтационный копинг» как выраженную стратегию совладания используют половина испытуемых. Яркое проявление негативных эмоциональных реакций объясняется трудностью контроля над своим поведением и эмоциями.

«Дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирование» только у 12,5% субъектов деструктивной привязанности является выраженной стратегией.

Однако низких значений использование стратегии «дистанцирование» совсем не показало, а вот средний показатель использования составил 87,5% . Дистанцирование помогает не перегореть психологически, облегчить эмоциональное состояние, приуменьшив значимость переживаний, связанных с привязанностью к партнеру.

Низкие показатели использования самоконтроля как стратегии совладания обнаружили у 25% опрашиваемых, хотя средний уровень использования этой стратегии довольно высок, он составил 62,5%. Это говорит о стремлении

овладеть своими переживаниями, применять значительные усилия, направленные на урегулирование своих чувств.

Низкие показатели в использовании стратегий «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», равны нулю; это значит, что такие стратегии используются опрашиваемыми.

«Поиск социальной поддержки» в среднем используется у 87,5% субъектов деструктивной привязанности. Невозможность справиться со своими переживаниями заставляет субъектов деструктивной привязанности стремиться получить моральную поддержку извне, искать совета и поддержки в близком окружении, возможности выговориться. Одновременно с этим формирует зависимость от чужой оценки и действий окружающих. С одной стороны, социальный ресурс поддержки позволяет ослабить переживаемые страдания, с другой стороны, препятствует самостоятельному или диадическому конструктивному разрешению проблемы и еще больше отдаляет от партнера.

«Принятие ответственности» как выраженное и умеренное использование стратегии наблюдалось в 50% в обоих вариантах. Такой высокий уровень использования говорит о возможной интернальности личности, личности, которая признает свое участие в создании сложностей, ищет личные ошибки, выявляет свои отрицательные качества, а оттого еще больше впадает в безысходность и недовольство собой и партнером.

«Планирование» в среднем используют 75% опрашиваемых, низких показателей тут 12,5%. Для субъектов деструктивной привязанности в близких отношениях не характерно трезвое оценивание ситуации и составление планов по выходу из нее.

Положительная переоценка как выраженная стратегия выявлена у 25% опрашиваемых, а в среднем у 62,5%. Субъекты деструктивной привязанности склонны находить оправдания как партнеру, так и сохранению отношений с ним.

Если говорить обобщенно, то субъектами деструктивной привязанности меньше всего используются стратегии «самоконтроль» и «планирование», но они находятся в зоне «умеренное использование стратегии»: 48, 25 и 49,75

баллов соответственно. Адаптивные, способствующие конструктивному разрешению трудностей стратегии сложно использовать субъектам, находящимся в ситуации затяжного стресса и испытывающим тяжелые переживания.

Наиболее характерно использование стратегий «принятие ответственности» и «бегство-избегание»: 61,25 и 69,38 баллов соответственно, что находится в зоне «выраженное использование стратегии». Это свидетельствует о сложности эмоционального переживания стресса, трудностях в использовании более конструктивных и эффективных стратегий, о склонности испытуемых уклоняться от травмирующих переживаний для сохранения относительного психологического комфорта.

Также целесообразно проанализировать профиль копинг-стратегий по всем шкалам. Позитивным считается преобладание среднего значения по шкалам 3,4,5,7,8, над шкалами 1, 2, 6. Результаты наших вычислений показали 53,53 балла против 59,84. Такое соотношение позитивным не назовешь. Высокая стрессогенность ситуации деструктивной привязанности при недостатке имеющихся личностных ресурсов осложняет возможности совладания с негативными переживаниями и состояниями.

Уровни использования копинг-стратегий субъектов деструктивной привязанности представлены на рисунке 3.

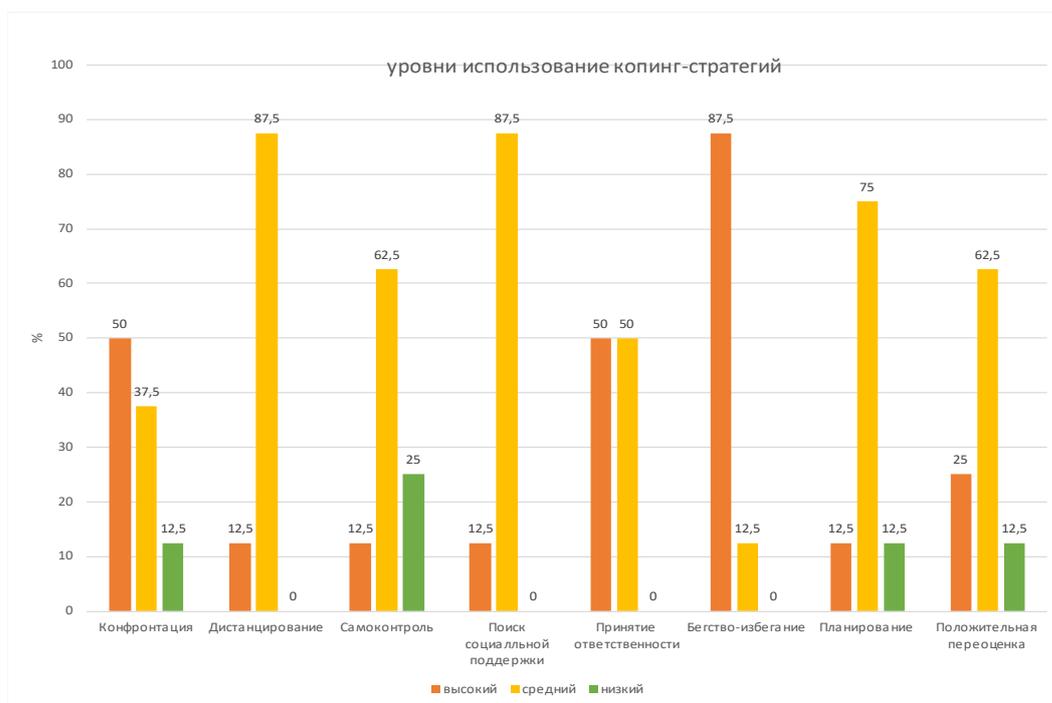


Рис.3 Уровни использования копинг-стратегий

В целом, при анализе совладающего поведения субъектов деструктивной привязанности с ее проявлениями, мы можем заметить усиленное применение избегающих стратегий копинга и стратегий эмоционально-ориентированного копинга. Это может свидетельствовать о сложности эмоционального переживания стресса, трудностях в использовании более конструктивных стратегий, о неподвластности данной ситуации контролю, а также о склонности испытуемых уклоняться от травмирующих переживаний для сохранения относительного психологического комфорта.

Выводы

1. Специфические поведенческие, эмоциональные и когнитивные проявления деструктивной привязанности имеют стрессогенный характер для субъекта и активизируют его совладающее поведение.

2. Источниками тревоги и стресса субъекта деструктивной привязанности являются:

-качественные характеристики отношений, связанные с угрозой либо вредом для собственного благополучия субъекта и побуждающие его применять избегающий копинг, отстраняться от партнера;

-переживание субъектом опасения, что партнер разлюбит, уйдет, разочаруется;

-ревность.

3. В сравнении с контрольной группой субъекты деструктивной привязанности испытывают высокую тревожность, эмоциональное напряжение, тяжелые переживания в отношениях, с трудом могут контролировать ситуацию и свои эмоции

4. Для субъекта деструктивной привязанности характерны такие черты и особенности личности как робость, подозрительность, высокий уровень тревожности; интроверсия.

5. Кроме того, у них высокий уровень фрустрации в отношениях; сильное стремление к сближению, склонность к «срастанию» с партнером и ревность.

6. Наиболее часто используемой стратегией совладающего поведения являются попытки субъектов деструктивной привязанности разорвать неудовлетворительные отношения. Кроме того, ими активно используются такие стратегии совладания как «конфронтативный копинг»; «дистанцирование»; «поиск социальной поддержки»; «принятие ответственности»; «бегство-избегание»; значимо меньше используется копинг-стратегия «самоконтроль», что говорит о недостаточности усилий по регулированию своих чувств и действий.

Внутренняя работа по осознанию источников собственных переживаний, переосмысление и новая оценка опыта отношений с партнером может служить основой развития и личностного роста субъектов деструктивной привязанности

Глава 4. Программа тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин с деструктивной привязанностью во взрослом возрасте.

4.1. Научно-теоретические основы организации программы тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения

Совладающее поведение как осознанное преодоление проблем имеет свои задачи, среди которых можно отметить развитие ресурсного потенциала личности, получение жизненного опыта преодоления проблем, повышение самооценки, а также улучшение межличностного взаимодействия.

Полученные в результате наших исследований знания могут стать основой для построения модели оказания психологической помощи людям, страдающим от проявлений деструктивной привязанности в отношениях, что позволит им гармонизировать собственное психологическое состояние и качество отношений с партнером.

Целью программы является **Задачи** программы фокусируются на трех составляющих самосознания: на самопонимании (когнитивный аспект), отношении к себе (эмоциональный аспект) и саморегуляции (поведенческий аспект), что позволяет определить общую цель комплекса мероприятий как формирование адекватного самосознания и расширение его сферы.

В основном формирование адекватного самосознания психологи Козлов А., Молчанова О.Н. советуют производить с помощью аутотренингов, познания собственного Я и своих возможностей (Козлов, 2009, Молчанова,2010). Пристальное внимание уделяют эмоциональной составляющей самооценки. Активно используются методики коммуникативного и саморегулятивного тренингов. Наилучший результат может быть получен в групповой форме работы в русле гуманистического подхода.

Представители гуманистического направления трактуют неконструктивное поведение и невротическое внутреннее состояние как следствие невозможности самоактуализации. Проблемы и дезадаптация возникают тогда, когда блокируются потребности высшего уровня, что связано с недостаточным самопониманием и принятием себя, недостаточной целостностью "Я". В этом

случае целью психологического вмешательства будет создание условий, в которых человек сможет пережить эмоциональный опыт, способствующий осознанию и принятию себя, способствующий личностной интеграции. Групповая работа способствует самопознанию каждого участника группы и его саморазвитию.

Коррекционная работа с женщинами строится в согласии с основными **принципами работы в группе**: анонимности и конфиденциальности; безопасности психологического пространства; уважении к личности, границам и чувствам; преодолении сопротивления.

Концепция программы предполагает проведение занятий, сочетающих в себе компоненты:

1. Мотивационный: развитие навыков целеполагания.
2. Эмоционально-волевой компонент: осознание собственных эмоций и чувств, развитие эмоциональной устойчивости
3. Поведенческий компонент: расширение вариации стратегий совладающего поведения.

Рефлексивно-смысловой: обеспечивает формирование личностных ценностей, переоценку своего опыта. Каждый из компонентов дополняет друг друга, обеспечивая эффективность и целостность процесса взаимодействия участников.

Формой проведения программы является тренинг. Он обеспечивает формирование когнитивной основы навыка и его поведенческую тренировку. Тренинг включает в себя несколько блоков работы по развитию: рефлексивных навыков, личностных ресурсов, навыков совладающего поведения; эмоциональной устойчивости; повышению критичности, саморегуляции стрессового состояния, снижению конфликтности и напряженности.

Методы работы: групповая работа, личностный тренинг, дискуссии, техники когнитивного реструктурирования и хроносейвинга, ролевые и психогимнастические игры, метод «репетиция поведения», визуализация, психогимнастика, элементы психодрамы, релаксационные упражнения.

Методологической базой программы послужили

— теория и типология стресса (Г.Селье, Р.Лазарус, К.Олдвин, С.Фолкман, В.А.Бодров, А.А.Обознов, А.Б.Леонова, Н.В.Тарабрина, Н.Е.Харламенкова и др.);

— психология субъекта (А.В.Брушлинский, Е.А.Сергиенко, В.В.Знаков, Л.И. Анцыферова и др.);

— психология совладающего поведения как поведения субъекта (Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская, Е.В.Куфтяк, С.А.Хазова, О.Б.Подобина и др.);

— теория привязанности, в том числе у взрослых (Дж.Боулби, М.Эйнсворт, К.Бартоломью, Л.Горовиц, К.Бреннан, Ф.Шейвер, С.Хазан, Р.К.Фрейли, В.Роллес, Дж.Симпсон, Д.Шмитт и др.).

В основу программы положены методические рекомендации авторов: Осухова Н.Г. «Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях», Карвасарский Б.Д. «Групповая психотерапия».

Структура программы: программа составлена из блоков акмеологического тренинга, учитывая основные компоненты рефлексивности: мотивационный, деятельно-поведенческий, эмоционально-волевой, рефлексивно-смысловой, собственно-рефлексивный. Разработка плана соответствовала целям программы и отвечала требованиям общей структуры данного типа занятия «тренинг». Каждое занятие проводится в определенной форме и включает в себя следующие составляющие: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии по поводу данного занятия, прощание.

Критерии эффективности: повышение уровня ресурсов и расширение вариации конструктивных стратегий совладающего поведения.

Ожидаемые результаты программы: участники тренинга научатся рефлексировать свое состояние, осознавать свои потенциальные и актуальные ресурсы, усовершенствуют умение ставить цели и оптимально использовать эти ресурсы при построении стратегий совладающего поведения, приобретут опыт позитивного взаимодействия в группе, повысят уровень самооценки, способствующий личностному росту женщин взрослого возраста

Программа предназначена для групповой работы с женщинами взрослого возраста; оптимальная численность 10-18 человек. Продолжительность занятия составляет два часа, срок 2 месяца, по 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 16 занятий (32 часа).

Противопоказаниями к участию в тренинге служат острое психотическое состояние, высокий уровень тревожности, неспособность контролировать свое поведение. Кроме того, не рекомендуется включать в число участников больных с выраженными дефектами в познавательной и эмоционально-личностной сферах (например, грубое интеллектуальное снижение, враждебная установка по отношению к другим людям).

4.2. Программа тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин с деструктивной привязанностью во взрослом возрасте.

В таблице 1 представлена программа тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин.

Таблица 1.

№	блок	цели	кол иче ств о дне й	кол иче ств о час ов	формы проведения
1	мотивационный	развитие мотивационного компонента с направленностью на самопознание себя	4	8	тренинговые упражнения, беседа, рефлексия
2	эмоционально-волевой	Знакомство с эмоциональной сферой своей личности, с чувствами и навыками контроля над своими чувствами. Развитие эмоционально-волевых процессов в саморегуляции состояния при совладании.	4	8	Тренинговые упражнения, беседа, рефлексия

3	рефлексивно-смысловой	осмысление собственных смыслов и ценностей, механизма их действия в совладающем поведении.	4	8	Тренинговые упражнения, беседа, рефлексия
4	собственно-рефлексивный	развитие рефлексивных навыков анализа собственного поведения в сложной ситуации.	2	4	тренинговые упражнения, беседа, рефлексия
5	Деятельно-поведенчески й	развитие и укрепление навыков совладающего поведения	2	4	тренинговые упражнения, беседа, рефлексия

Таблица 1. Программа тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин.

БЛОК 1. МОТИВАЦИОННЫЙ (4 ЗАНЯТИЯ)

Цель блока : Развитие мотивационного компонента с направленностью на самопознание себя

Занятие 1

Цель: Знакомство. Вступительное слово о программе. Правила поведения в тренинговой группе.

1.Начало работы.

«Баранья голова»

Один из участников называет свое имя, второй - имя первого и свое и т.д. по кругу. Если участник забывает имя, то называет «Баранья голова».

«Имя и ассоциация»

Каждый из присутствующих должен придумать к своему имени ассоциацию - прилагательное на ту букву, на которое имя начинается (Например «Талантливая Таня»). Упражнение считается завершенным, если все участники высказались.

«Мое хобби»

Каждый из присутствующих свое имя и любимое занятие (хобби) например : «Меня зовут Аня, мое любимое занятие - прыжки с парашютом»

2.Работа по теме занятия. Цель: создание доверительного стиля общения.

Методы: Обсуждение правил работы в группе. Группе представляются правила работы на занятиях:

- конфиденциальность услышанной в группе информации,
- искренность и открытость,
- возможность открыто высказать свое мнение,
- присутствие на занятиях и без опозданий,
- создание доверительной и дружественной атмосферы,
- активность и мотивация к работе,
- выполнение тех заданий, которые задает тренер,
- уважительное отношение к высказыванию другим (не перебивать),
- отказаться от резкой критики и оценки. Затем проводится обсуждение правил, добавляются новые по желанию группы.

3.Разминка. Цель: Преодоление усталости и напряжения. Усиление сплоченности группы.

Методы: Упражнение «Походка»

Задание для участников следующее: необходимо пройти каждому по комнате разной походкой человека: усталого, веселого, тревожного, пугающегося и т.д. Можно организовать колонну и пройтись целой колонной разными походками.

4. Работа по теме занятия. Цель: Осознание участниками личных проблем и трудностей. Стимулирование мотивации на работу. Создание доверительных отношений в группе.

Методы: Упражнение «Узел проблем», игра «Групповое сочинение историй».

Оборудование: Ватман, фломастеры (доска, мел).

«Узел проблем»

Каждому из участников дает кусок веревки. Предлагается подумать о своих жизненных трудностях и завязать и завязать такое же количество узелков. Попросить участников оценить свои проблемы и подумать над перспективой их решения по время тренинга. Это упражнение может вызвать глубокие переживания. Поэтому необходимо дать участникам время обдумать свои «узелки».

«Групповое сочинение истории»

Ведущий начинает писать на доске маркером начало истории, которая не должна повторять реальную жизнь или быть пересказом сюжета. Если группа недовольна историей, какие-то моменты можно исправить. Структура истории: начало истории, середина, кульминация, завершение. После этого участники обсуждают историю, которая у них получилась, высказывают пожелания что-то изменить.

5. Завершение работы. Цель: Освоить навыки открытого общения.

Методы: Завершающий обмен впечатлениями.

Занятие 2

Цель: Осознание уникальности своей личности и ее многосторонности.

1. Начало работы. Вступление на тему «личность»

Цель: Введение в тему занятия.

Методы: Обмен чувствами, упражнение «Здравствуй», «Волшебные ладошки». «Здравствуй!»

Каждый из участников показывает способ поздороваться и передается это движение по кругу. Например, можно здороваться руками, ногами, плечом. «Волшебные ладошки»

Дается два листка бумаги каждому, ручка. Участник обводит свою левую и правую ладонь на разных листках. На каждом пальце предлагается написать участнику с его точки зрения его отрицательные (на левой) и положительные качества (на правой). Можно предложить поменяться с соседом, который может дописать качества между пальцев. Обсуждение «Есть ли что-то общее у нас?» «Могут ли отрицательные стороны быть положительными и наоборот?»

2. Работа по теме занятия.

Методы: Упражнение « Многогранность моей личности»

Оборудование: Бумага, карандаши или фломастеры.

Инструкция участникам: «Уважаемые участники! Каждый из вас обращал внимание на то, что по-разному ведет себя в разных местах (дома, на работе, с друзьями). Это связано с тем, что наша личность многолика. Некоторые стороны вашей личности вам могут не нравиться, вы хотели бы поработать над ними. Но не бывает хорошего или плохого характера. Есть слабые и сильные стороны. Можно узнать свой характер и научиться с ним «договариваться». Участникам необходимо нарисовать круг и разделить его на несколько секторов (по желанию участников). Все сокровенные желания перечислите на другом листке (финансы, семья и т.д.) Выберите из списка 6 важных желаний и дайте им имя «умник», бездельник, и т.д. Впишите их в каждый сектор. «Установление отношений» Участники делятся на две команды, занимают разные углы комнаты. Далее записывают на листе недостатки и достоинства другой команды (поле перетягивания). После тренер предлагает обсудить позитивные и негативные черты характера, какое значение имеет оценка других в нашей жизни.

«Рисунок личности»

Каждую из команд просят сделать на листочке рисунок на тему «Структура личности» - подробная схема (из чего состоит личность). После этого проводится обсуждение.

3. Разминка. Цель: Осознание отношения к себе и работа над позитивным образом «Я».

«Сделай мне комплимент»

Участники делятся на пары. Далее, каждый из них другому рассказывает о себе самое лучшее. Затем перед группой представляют своего партнера только с лучших сторон.

4. Завершение работы. Обмен чувствами.

Занятие 3

Цель: овладение искусством хроносейвинга (оптимальным обращением со своим временем)

1.Начало работы. Вступление на тему «искусство хроносейвинга». Искусство хроносейвинга - это способность оптимально обращаться со своим временем. Разминка «Приветствие» Участникам предлагается вспомнить или придумать приветствие людей разных стран и этносов. Каждый выходит в центр круга и показывает приветствие, остальные повторяют.

2.Работа по теме занятия

«Хроносейвинг»

Участникам предлагается подумать над своими целями (на день, месяц, год и т.д.) и заполнить табличку с графами: «Моя цель», «Почему я хочу достичь этого», «Что именно хочу достичь», «Как я буду этого достигать» Вносить можно как материальные цели, так и духовные. По окончании происходит обсуждение в группе.

«Мои цели»

Участникам предлагается нарисовать круг и написать в нем свое имя. От круга провести в разные стороны вектора и указать направления своих целей. Количество таких лучей может быть сколько угодно. Затем от каждого луча необходимо провести еще один, конкретно указывая, что именно желает участник. На это задание дается около 30 мин.После этого происходит обсуждение в группе.

3.Разминка

«Снежки»

Участникам раздаются мягкие шарики (или свернутые газеты). Предлагается разделить на 2 команды. По команде тренера, группы кидают в друг друга шариками.

4. Завершение работы. Рефлексия

Занятие 4

Цель: развитие навыков целеполагания

1.Начало работы. Вступление тренера о важности планирования своих дел в жизни любого человека. Представление об алгоритме любого планирования (на день, на месяц, на год):

1. Составление задач.

2. Оценка времени.
3. Распределение задач по времени.
4. Запись в планировщик или ежедневник.

Обсуждение в группе предложенного алгоритма, добавление новых пунктов.

2.Работа по теме занятия.

«Правило Парето»

Вступление. Один итальянский экономист Парето сделал выводы о том, что: за 20 % времени достигается 80 % результата и 80 % работы выполняется за 20 % рабочего времени. Следовательно, прежде всего нужно выполнять те задачи, которые требуют затраты времени и сил. В связи с этим задачи можно разлить на 3 категории:

- Важные (65 % времени) - «делаю в первую очередь»
- Менее важные (20 % времени) - «сделаю позднее»
- Несрочные (15 % времени) - «могу перепоручить другому»

Участникам необходимо разделить свои задачи на эти три категории, определив приоритет каждой. Затем обсудить схему расположения задач: Важность -Срочность

«Планирование»

Для того чтобы оценить имеющиеся ресурсы для решения задач, участникам предлагается заполнить таблицу с графами «Что есть», «Что нужно», «Чего хочу». После этого следует обсуждение в группе.

3.Разминка

«Путаница»

Участникам предлагается встать в круг, закрыть глаза и вытянуть вперед руки, взять кого-то за руку, не обязательно соседа. Далее образуется сложно переплетенная цепь рук. Задание состоит том, что нужно распутать это сплетение.

4.Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

БЛОК 2. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ (4 ЗАНЯТИЯ)

Цель: Знакомство с эмоциональной сферой своей личности, с чувствами и навыками контроля над своими чувствами. Развитие эмоционально-волевых процессов в саморегуляции состояния при совладании.

Занятие 5

1. Начало работы. Вступление тренера о роли эмоций в нашей жизни. Текст может быть примерно следующим: «Сегодня наше занятие посвящено эмоциям. Эмоции - это наши переживания с помощью которых мы выражаем отношение к происходящему и понимаем насколько оно для нас значимо. В силу особенностей нашего воспитания мы не всегда позволяем себе чувствовать то, что на самом деле чувствуем. В первую очередь это касается таких социально не одобряемых эмоций, как гнев или удовольствие (особенно сексуальное). Не очень-то поощряется в современном обществе и печаль, а мужчины часто с детства усваивают, что им «не положено» испытывать страх или нежность. «Недозволенные» эмоции мы начинаем прятать даже от самих себя, иначе говоря - подавлять. Поскольку они живут в теле, их подавление происходит тоже с помощью тела - для этого обычно приходится напрячь совершенно определенные группы мышц. Так возникают компенсаторные эмоции - обида, раздражение, ярость, презрение, жалость. Обида обычно служит маскировкой для гнева, а под яростью всегда скрывается страх. Внутренний запрет на получение удовольствия часто оборачивается постоянной раздражительностью. Что касается жалости и презрения, то под их «маской» может прятаться как гнев, так и отвращение. Поэтому цель нашего занятия - научиться осознавать собственные эмоции, переживаниями и облекать их в форму поведения, адекватную ситуации.

2. Разминка. Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования.

«Передай маску»

Участники сидят в кругу. Ведущий рядом сидящему показывает какое-либо выражение лица (например, радость), сидящему необходимо повторить это выражение лица. Затем он следующему показывает свое выражение. И так по кругу.

3. Работа по теме занятия. Цель: Знакомство с эмоциями и чувствами, навыки контроля своего эмоционального состояния.

Методы: Упражнение «Какое чувство возникает?»

Оборудование: ватман и маркеры.

«Какое чувство у тебя возникает?»

Участников просят занять удобное положение. Ведущий называет звуки, а участники должны осознавать, что эти звуки внутри вызывают у них: • звук тормозов машины; • щебетание птиц в лесу • морской прибой • детский смех • звук разбивающейся чашки; • салют; • громкий крик; • плач ребенка. После проводится обсуждение: «Положительные и отрицательные стороны эмоционального переживания».

«Эмоциональное насыщение»

Цель: формирование позитивного эмоционального фона жизнедеятельности. Необходимое время: 25 минут.

Оборудование и материалы: рабочие тетради и авторучки.

Те предметы и объекты, к которым человек испытывает симпатию, вызывают у него положительные чувства. Выражение восхищения можно выразить словами. Эти слова имеют положительное эмоциональное значение (к примеру «прекрасный!», «замечательно!»). Для формирования позитивного отношения к объектам деятельности, предлагается следующее задание: • Запишите около 20 слов, которые у вас вызывают положительные эмоции. • Выпишите около 15-20 эпитетов относительно нравящихся вам предметов («прекрасный» или «чудесный»). • Придумайте 10 предметов или объектов, которые могут вызвать в перспективе интерес или вызывают сейчас. Далее проходит обсуждение списков каждого участника в группе.

4. Разминка Цель: Отработка навыков контроля своего эмоционального состояния. «Толкалки» Группа разбивается на пары. Пары протягивают друг другу ладони на уровне плеч и соприкасаются ими. По команде начинают с усилием давить на ладони партнера. Упражнение помогает канализировать агрессию через игру.

5. Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Домашнее задание: понаблюдать за собой до следующего занятия, понять какие чувства или эмоции подавляются или наоборот выражаются. Записать в блокнот и принести на следующее занятие.

Занятие 6

1. Начало работы. Тренер просит участников рассказать о том, как они выполнили домашнее задание, какие были трудности и успехи, каков результат. Обсуждение в группе домашних записей.

2. Разминка. Цель: Формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

«Пойми меня через стекло»

Участники делятся по двое. Одному из них должен объяснить другому свою придуманную ситуацию (например, пригласить в кино или попросить о помощи в решении задачи). Но такой «разговор» должен проходить через мнимое толстое стекло, которое находится между участниками. «Разговор на расстоянии» Группа делится на пары. Каждый из пары отходит друг от друга сначала на большое расстояние (например, разные комнаты), потом ближе (разные углы одной комнаты) и совсем близко (нос к носу). Во время перемещения они должны разговаривать с друг другом на предложенную тему (о погоде, работе, семье и т.д.). Затем группа обсуждает упражнение.

3. Работа по теме занятия. Разговор о способах эмоционального подавления отрицательных переживаний (отвлечение, переключение, физическая разрядка и др.). «Мой способ выразить чувство» Каждому участнику предлагается вспомнить одну из последних конфликтных ситуаций, которая связана с сильным эмоциональным переживанием. Ведущий просит подумать о том, какие способы выражения эмоций были использованы в данной ситуации. Свои мысли участники записывают в блокнот. Далее по очереди высказываются. Обсуждение в группе ответов участников.

«Эмоциональная трансформация»

Группа разбивается на пары. Проблемные ситуации (предыдущие высказанные участниками) прорабатываются с точки зрения отношения к ним, используя технику эмоциональной трансформации. После рассказа ситуации

один из пары пытается изменить эмоциональный настрой другого участника, приводя следующие доводы: • Участники конфликта имели самые лучшие намерения • Положительная сторона проблемы • Обнаружение положительных побочных моментов ситуации • Представление более трагичных последствий события и т.д. После этого пара меняется ролями. Далее обсуждается в группе эффективность применения данной техники.

5. Разминка.

«Проход через группу»

Группа образует в центре комнаты плотную массу. «Сейчас я пойду на вас от двери с закрытыми глазами. Вы должны расступиться так, чтобы я никого не задела: прошёл сквозь вас, как «нож сквозь масло» хотя я буду двигаться не по прямой, а зигзагами». После показа, участники начинают выполнять упражнение.

5. Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Тренер задает домашнее задание: описать свои чувства и переживания, какие мысли и чувства посещали участника до следующего занятия.

Занятие 7

1. Начало работы. Ведущий просит поделить результатами домашнего задания. Группа обсуждает свои переживания, и какие способы участники использовали для выражения эмоций.

2. Разминка.

« Вещи, дарящие радость».

Участники садятся, закрывают глаза. Представляют в воображение те вещи, которые им дарил радость и хорошее настроение. Припомнить чувства в этот момент счастья. Открывают глаза. По желанию делятся своими чувствами.

«Синхронность»

Участники делятся на пары. Становятся спиной друг к другу, опираясь, друг о друга. Задание: не отрываясь, медленно скользить вниз, пока не сядут на пол. Затем также вместе нужно подняться вверх. Затем пробежать до финиша вместе.

3. Работа по теме занятия. Ведущий объясняет технику эмоционального самомониторинга в проблемной ситуации. Она состоит из следующих этапов: 1. Понять, что испытываемые чувства - это нормально для человека в данной ситуации. 2. Осознать какие чувства испытывает человек в данный момент, чтобы суметь ими управлять (когнитивный, физический и физиологический компоненты). 3. Разработать способы для проработки этих переживаний. Участникам предлагается разбиться на пары и поработать с личными ситуациями письменно по предложенному алгоритму. После этого пары делятся информацией, обсуждают ее. Далее группа обсуждает сложности и успехи данной техники.

«Стресс»

Ведущий ставит на ладонь пластиковый одноразовый стакан и говорит: «Попытайтесь представить, что этот стакан - емкость для ваших самых лучших чувств, сокровенных желаний. Мысленно положите в него то, что для вас ценно, вполне вероятно это то, что вы любите и чем дорожите». После паузы ведущий начинает постепенно сжимать (сминать) стакан, наблюдая за реакцией группы. Необходимо делать это осторожно, до конца не сминая стакан, могут быть разные сильные переживания у группы.

Работа с эмоциональными реакциями:

- Что вы почувствовали?
- Когда у вас возникали подобные переживания?
- Кто является хозяином этих чувств?
- Что происходит потом с этими чувствами?

Обсуждение своих чувств. Заключительная фраза: «То, что было вами испытано - это похоже на настоящий стресс, который вызывает и напряжение, и отчаяние, и злость - целую гамму эмоций. Ваши переживания - это эмоциональная реакция на стресс. Теперь вы можете ее оценить и обдумать». «Ситуации, вызывающие стресс» Группа делится на команды. Каждой раздаем бланк. Необходимо описать стрессовые ситуации и свое поведение в ней: «Ситуация», «Мысли», «Действия», «Чувства».

4.Разминка.

«Внимательный переключатель»

Группа становится в шеренгу или круг. Ведущий считает, на счет «3», подпрыгнув на месте, все должны повернуться в любую сторону на девяносто градусов. Основная цель участников - группой повернуться в одну сторону. Это развивает внимание, чувство «локтя» и согласованности групповых действий, снимает напряжение.

5. Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 8

1. Начало работы. Тренер рассказывает о техниках снятия эмоционального напряжения (физическая активность, зарядка, отвлечение на другие дела и т.д.). В группе обсуждаются эти способы, дополняют этот список новыми.

2. Разминка. Цель: развитие навыка совладания с эмоциональным напряжением.

«Древо группы»

Участникам группы тренер предлагает представить самих себя в виде дерева. У окна может находиться его крона, у двери -его корни. Каждому необходимо найти свое место и занять его на этом дереве. Место участника указывает на его способность преодолевать проблемы и конфликты. Данное упражнение требует глубоко осознания своих ресурсов совладания, а также понимания места в этой группе. Затем группа обсуждает, как происходил процесс «занимания мест», какие чувства при этом были испытаны.

3.Работа по теме занятия.

«Волшебный базар»

Каждому участнику группы предлагают 6 пустых карточек. На них необходимо написать те эмоции (отрицательные и положительные), которые каждый считает своими (или актуальными для него). После этого по команде ведущего, участники или выкладывают свои карточки на столе или стульях, выступая в роли продавцов своих эмоций или предлагают другим свой набор в надежде обменять свою эмоцию на желаемую. После таких обменов

происходит обсуждение: какие эмоции чаще подвергались обмену, на какие был спрос и т.д. «О работка навыка снятия эмоционального напряжения в парах» Участники образуют два круга - внешний и внутренний, садятся друг напротив друга. Участникам предлагается конфликтная ситуация. Тот, кто сидит во внешнем кругу, должен снять напряжение сидящего напротив. Время ограничено 2-3 минутами. Партнеры меняются, пройдя около 2-3 конфликтных ситуаций. По завершению группа обсуждает способы снятия напряжения.

6. Разминка.

«Точки соприкосновения»

Для этого упражнения понадобится мяч. Один из участников кидает мяч другому и при этом говорит: «Я думаю, что мы с тобой похожи именно в этом - Тот, кто поймал мяч, может ответить «да» или «нет» и продолжить дальше по схеме. Каждый из участников должен поймать мяч. После этого происходит обсуждение в группе. «Симпатия» Один из участников обращается к другому, который вызывает у него наибольшую симпатию и говорит: «Ира, ты у меня вызываешь чувство (переживание) ...». Упражнение продолжается по кругу, пока все не выскажутся.

6. Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Домашнее задание участникам группы - это заполнение бланка с ответами «Условия, способствующие снятию напряжения», «Препятствия к снятию напряжения».

БЛОК 3. РЕФЛЕКСИВНО-СМЫСЛОВОЙ (4 занятия)

Цель: осмысление собственных смыслов и ценностей, механизма их действия в совладающем поведении.

Занятие 9

Цель: осознание собственных ценностей

1. Начало работы. Обсуждение домашнего задания. Переход к новой теме. Вступительное слово тренера о смыслах и ценностях личности, механизмах их формирования и значения в ситуации совладания.

2. Разминка.

«Чертополох и роза»

Каждому участнику дается два предмета, символически обозначающих чертополох и розу. Чертополох означает личностное качество, которое желательно изменить, роза - принимаемое качество личности. Каждый участник подходит к другому и говорит фразу: «Я подарю тебе чертополох за то, что ... и розу, потому что ...». Тот, кто получает подарки, должен дальше их дарить до тех пор, пока в группе сделает это упражнение каждый.

3. Работа по теме занятия. Цель: Осознание личностных ценностей и смысла жизни.

«Жизненные смыслы»

Каждому участнику раздается 6-7 листочков бумаги. На каждом листке нужно написать одну и ценностей (смыслов) жизни. Далее каждый для себя выстраивает (ранжирует) эти ценности в порядке значимости таким образом, чтобы первым оказалась самый значимый смысл, последний - менее важный. Тренер говорит: «Представьте себе, что в вашей жизни случилась беда и исчез тот смысл (ценность), написанный на первом листке. Подумайте и осознайте, как вы будете без этого жить». Также повторить со всеми листками по порядку. Важно обратить внимание на переживание участников состояния потери ценности. Далее тренер говорит, что произошло невероятное чудо. Каждому представилась возможность вернуть любой из смятых листков. И так 6-7 раз до разворачивания последнего смятого листка. Участникам предлагается отрефлексировать свое состояние, посмотреть, сохранился ли первичный порядок ранжирования смыслов. Затем участникам предлагается отрефлексировать, что происходит с ними. Далее дается возможность добавить новые смыслы и соотнести их с прежним порядком ранжирования. Данное упражнение может вызвать глубокие переживания, поэтому в группе должна быть доверительная обстановка. Прежде чем его проводить, тренер должен оценить уровень сплоченности и доверия группы.

4. Разминка. «Как бы мне хотелось быть...» Тренер предлагает фразу «Как бы мне хотелось быть ...» и заканчивает произвольно, обращаясь к

любому участнику группы. Данное упражнение направлено на снятие напряжения и укрепление доверия.

5. Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Домашнее задание: записать свои переживания после занятия, в течение недели до следующей встречи.

Занятие 10

Цель: отработка навыка понимания источника трудностей и проблем, укрепление мотивации на дальнейшее самоизменение.

1. Начало работы. Обсуждение в группе предыдущего материала и начала внутренних перемен. Проговаривание цели занятия.

2. Разминка.

«Змейка»

Группа становится в линию. Участники обхватывают друг друга за талии. По сигналу ведущего, конец колонны - «хвост» - начинает ловить «голову» или наоборот. Необходимо следить, чтобы участники не расцеплялись.

3. Работа по теме занятия.

«Четыре сферы переработки конфликтов» (Н. Пезешкиа)

Участникам предлагается подумать о своей жизни и происходящих событиях. Затем распределить свою энергию и занятость по 4 сферам, отметив, сколько процентов в каждой сфере. Тренер поясняет, что может входить в эти сферы (концепция Н. Пезешкиа):

- Фантазия\будущее
- Тело\ощущение
- Деятельность
- Социальные контакты

Затем участникам предлагается подумать, в какой сфере происходит больше всего конфликтов или затруднений. Далее группа делится на пары и обсуждает в них свои сферы конфликтов. После этого следует групповое обсуждение.

«Желаемый результат»

Участникам предлагается та же схема сфер жизнедеятельности. Затем каждому дается задание подумать, что бы хотелось изменить по сравнению с прошлой схемой, отметив желаемое распределение энергии и времени. Потом участники объединяются в пары и обсуждают свои желаемые схемы. Далее происходит групповое обсуждение.

4.Релаксация.

«Мое дыхание»

При первом выполнении участники садятся и принимают удобную позу. Далее следует инструкция: «Положите одну руку на середину живота, в области пупка. Другую руку расположите в области солнечного сплетения. Сделайте вход как можно глубже, можно немного выпятить живот вперед. Почувствуйте, как поднимается ваша диафрагма. Вдох должен длиться около 2с. Задержите свое дыхание на секунду. Выдыхайте плавно и медленно 3 секунды. Затем, опять глубокий вдох и т.д.». Необходимо повторить 2-3 раза, чтобы наладить глубокое дыхание.

5.Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 11

Цель: Глубокое осознание и проработка своих смыслов и ценностей.

1.Начало работы. Обсуждение домашнего задания в группе. Переход к теме занятия об источниках ценностей и смыслов, о значении семейных и культурных традиций в формировании ценностного поля личности.

2.Разминка.

«Разреши себя нести»

Группа делится на команды. Командам нужно переносить своих участников, используя каждый раз новую форму. Можно пользоваться стульями, столами и другими подручными средствами. Команда отвечает за безопасность каждого игрока. После этого группа обсуждает следующие вопросы: трудно или легко было довериться команде? Было ли неприятно во время упражнения? Какой способ самый удачный для перенесения?

3.Работа по теме занятия. Тренер рассказывает о том, что формирование смыслов и ценностей берет свое начало в семейной и культурной среде. Только потом, на этой базисной основе начинается формирование собственных смыслов и обретение ценностей. Задача следующего упражнения определить базисные ценности и смыслы, заложенные в индивидуальной семейной системе. «Семейные ценности»

Участникам необходимо вспомнить, какие установки и стереотипы, отражающие основные ценностные ориентации семьи, были ими усвоены в детстве. Это могут быть фразы (например, «Женщина никогда не должна работать», «Гости - это ужасная ситуация», «Мы - атеисты», «Дети ничего не понимают», «Самое главное в жизни - семья») или более глубокие философские концепты, связанные с религиозными смыслами родителей и близких родственников, друзей семьи. Участников просят эти воспоминания разместить согласно схеме:

- Смыслы и ценности Я (присвоенные от родителей/братьев или сестер)
- Ценности родителей как супружеской пары
- Ценности, описывающие отношения родителей с другими людьми
- Религиозные установки родителей.

Далее группа делится на пары и обсуждает свои записи: какие ценности или смыслы сегодня у них сохранились из детства, как они изменились.

«Сегодняшний день»

Это задание продолжает предыдущее и направлено на осознание ценностей и смыслов актуального (сегодняшнего) состояния участника. Группа делится на пары желательно таким образом, чтобы каждый раз в паре оказывались те, кто с друг другом еще не работал. Дается следующая схема, которую нужно осмыслить и записать свои ценности, касающиеся себя как личности, деятельности (работы/учебы), семьи /отношений, дружбы с другими людьми, представлений/фантазий:

- семья
- работа

- Мои фантазии и убеждения
- Я и мое здоровье

После этого происходит обсуждение в группе.

4.Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия. Домашнее задание: записать свои переживания после занятия. Подумать о тех изменениях, которые происходят с участником и как это отражается в его жизни.

Занятие 12

Цель: осознание личностных границ и принятия ценностей другого человека.

1.Начало работы. Обсуждение домашнего задания. Переход к цели занятия. Тренер рассказывает о том, что такое личностные границы и как они могут проявляться. Далее разговор подводит группу к мысли о том, что все люди обладают разными взглядами на один и те же вещи или ситуации. Обсуждается важность принятия мнения другого человека и сохранение своей позиции. «Небоскребы»

Группа делится на две команды. Каждой команде выдается газета и скотч. Нельзя рисовать эскизы и разговаривать. После постройки, проверяется прочность небоскреба - группа дует на расстоянии 50 см. Чей устоит - тот и выиграл.

2.Работа по теме занятия.

Игра «Земляне и пришельцы»

Участники группы делятся на две команды. Одна из них играет роль жителей Земли, другая - роль пришельцев с другой планеты. Инструкция для пришельцев с другой планеты: Ваш космический корабль сбился с пути и попал на Землю, и вы впервые на планете Земля, ничего о ней не знаете. Ваш корабль при падении получил значительные повреждения, поэтому вам необходима помощь в его ремонте. Вы отправляетесь искать других цивилизованных существ, которые могут вам помочь. Через какое-то время вы приходите в небольшой поселок. Местных жителей нет, они оправились на сельскохозяйственные поля и на работу в город. Задание 1 Выбрать капитана

космического корабля, а также его помощников, ответственных за обеспечение бытовых нужд команды, медицинскую помощь; парламентария, охранников. Инструкция для жителей Земли: Вы проживаете в небольшом поселке. Основная работа - обработка сельскохозяйственных полей или работа в городе неподалеку. О пришельцах слышали только в СМИ, доверяете слухам, но никогда их не видели. Задание 2 Выбрать главу поселка, заместителя, парламентаря и представителей медицинской (врача), образовательной (учителя). Задание 3 (для обеих групп) Когда земляне возвращаются домой, обнаруживают непрошенных гостей в своих домах. Возникает напряженная ситуация. Земляне напуганы, многие настроены агрессивно. Язык пришельцев непонятен. Задача пришельцев - вступить в контакт с землянами, объясниться с ними и попросить помощи. Задача землян - решить, что делать с гостями. Завершение работы. Обмен впечатлениями.

3.Разминка.

«Царевна-Несмеяна»

Группа делится на пары. Один играет роль царевны, задача другого - ее рассмешить. Далее меняются местами. Данное упражнение помогает понять позицию другого человека, встать на его место.

4.Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

БЛОК 4. СОБСТВЕННО-РЕФЛЕКСИВНЫЙ (2 ЗАНЯТИЯ)

Цель: развитие рефлексивных навыков анализа собственного поведения в сложной ситуации.

Занятие 13

Цель: развитие рефлексивной способности к анализу ситуации и своего поведения в ней.

1.Начало работы. Тренер рассказывает о важности осознания собственного поведения в трудной ситуации и о возможностях управления этим процессом. Группа высказывает свои соображения о данной теме.

2.Разминка.

«Сороконожка»

Участники выстраиваются в шеренгу по росту, начиная с самого высокого. Первый участник просовывает руку между ног, и тот, кто стоит сзади, берет его за руку правой, а левую просовывает между ног и хватается за руку следующего. В результате таких сцеплений получается цепь сороконожка. Эту сороконожку просят сделать круговой обход по комнате.

3.Работа по теме занятия.

«Карта проблемы»

Участникам выдается лист и ручка. Каждому необходимо составить свою карту проблемы следующим образом: 1. Выделить главную проблему, выписать ее в центр листа и обвести кругом. 2. Определить проблемы-последствия, выписать их вокруг главной и обвести в кружочки, соединив с центральной. 3. Каждая из проблем-последствий имеет решения, нужно их записать и обвести в кружки, соединив с соответствующей проблемой. После этого участники делятся на пары и обсуждают свои схемы проблем.

«Вопросы к проблеме»

Участникам необходимо посмотреть на предыдущую схему и попытаться ответить себе на следующие вопросы: 1. Если б эта ситуация была смешной, над чем бы пришлось смеяться? 2. Как бы проблема решилась, если бы я был на 20 лет старше (или моложе)? 3. Какое решение сработало в прошлом? Почему сейчас это превратилось в проблему? 4. Если бы эта проблема была противоположна тому, как я ее представляю, что бы я сделал? 5. Чего на самом деле я хочу? Эта проблема - часть более глобальной проблемы? Далее происходит обсуждение в группе.

4.Разминка.

«Море»

Группа располагается в произвольном порядке. Ведущий произносит фразу: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура - замри!» Участники стараются принять позу какой-либо морской живности. Тренер подходит и прикасается к плечу каждого, спрашивает: «Кто ты?» Участник должен ответить, облик какой фигуры он передает. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не выскажется.

5. Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 14

Цель: закрепление навыка рефлексивного анализа поведения в стрессовой ситуации

1. Начало работы. Обсуждение прежней темы, тренер спрашивает о тех изменениях, которые участники в себе обнаруживают /не обнаруживают.

2. Разминка.

«Мое имя - движение»

Группа становится в круг. Каждый из участников называется свое имя и совершает какое-нибудь интересное движение (руками, ногами или телом). Группа должна повторить это движение и произнести хором высказанное имя. И так должен сделать каждый участник.

3. Работа по теме занятия. Тренер дает краткую информацию о том, какие стадии имеет стресс как реакция организма. Примерное содержание сообщения. Разные стадии стресса оказывают разное влияние на организм: 1. Стадия тревоги или напряжения, на которой мобилизуются адаптационные ресурсы организма. 2. Стадия сопротивления, на которой осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей. Человек развивает оптимальную энергию, приспосабливаясь к изменяющимся обстоятельствам. 3. Стадия истощения, на которой энергия исчерпана, физиологическая и психологическая защиты сломлены. Человека не имеет больше возможности защищаться. Существует так называемый «хороший» стресс - эустресс. Он позволяет нам сосредоточиться и максимально работать над ситуацией. Но при большом напряжении и длительности сложной ситуации, он может обернуться «плохим» стрессом - дистрессом. Дистресс вызывает в нас истощение, упадок сил и нежелание разрешать проблемы, подавленность и плохое самочувствие. Необходимо рассчитывать свои силы и избегать дистресса». Это сообщение обсуждается в группе.

«Дневник стресса»

Каждый участник должен подумать о том, как он переживает стресс и какое событие является для него стрессом, и заполнить «Дневник стресса» (таблица 2)

Таблица 2

Стрессор	реакции		Способы адаптации	Удачные способы адаптации
	физиологические	психологические		
1.Обычный				
2.Необычный				

Таблица 2. «Дневник стресса»

После этого группа разбивается на пары и обсуждает свои записи. Далее следует общее обсуждение в группе.

4.Разминка

Техника визуализации «Внутренний луч»

Участников просят принять удобную позу и закрыть глаза. Далее тренер дает следующие инструкции: «Представьте себе, что из возникает светлый луч в верхней части вашей головы. Он скользит очень медленно, движется сверху вниз, освещает ваши лицо и плечи. Своим светом он разглаживает складки бровей, расслабляются мышцы лица. У вас исчезает чувство напряжения в затылочной области. Внутренний луч формирует вашу новую внешность - уверенного и сильного человека, который доволен собой и полон сил и желания развиваться». В конце упражнения каждый участник должен сказать следующие слова: «Я стал(а) новым человеком, молодым и сильным! Счастливым и стабильным! Я есть!»

5.Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

БЛОК 5. ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ (2 ЗАНЯТИЯ)

Цель: развитие и укрепление навыков совладающего поведения

Занятие 15

Цель: осознание своих ресурсов для совладания с трудной ситуацией

1.Начало работы. Вступительное слов тренера о том, что такое совладающее поведения и ресурсы человека. Далее следует краткий текст об

этапах совладания. Важно обратить внимание группы на этапы рефлексирования информации субъектом во время поиска стратегии: 1. Первичная оценка: приятно или неприятно, ужасно или терпимо. В зависимости от оценки, возникают эмоции, влияющие на поведение. 2. Вторичная оценка: рассмотрение альтернатив преодоления ситуации: выбрать стратегию поведения. Этот выбор чаще всего зависит от прошлого опыта. 3. Если человек обладает временем для принятия решения. Он еще раз переоценивает ситуацию, ищет какие-то дополнительные факты, которые могут изменить его мнение о ситуации. Группа обсуждает полученную информацию.

2.Разминка.

«Поводырь и слепой»

Группа создает в комнате полосу препятствий из стульев и прочего подручного материала. Участники разбиваются на пары. Одному завязывают глаза, второй берет на себя роль поводыря. Затем по команде тренера начинается «прогулка» слепого и его поводыря. Слепой должен преодолеть все препятствия, ориентируясь на поддержку своего поводыря. Затем они меняются местами. Далее происходит обсуждение в группе полученного опыта.

3. Работа по теме занятия. Тренер говорит о том, что настала пора применить те навыки, которые группа развивала на протяжении всех занятий.

«Инвентаризация ресурсов»

Каждому участнику необходимо подумать над тем, какие ресурсами он обладает. Для этого необходимо заполнить таблицу (пример):

Таблица 3.

Физические	Социальные	Личностные
Хорошее здоровье	Надежные друзья	Умение принимать решения

Таблица 3. Инвентаризация ресурсов

После этого все группой с помощью дискуссии обсуждается вопрос о том, какими ресурсами необходимо обладать для преодоления трудной ситуации. Ответы тренер пишет на доске.

«Ресурс как идея выхода»

Опираясь на результаты предыдущего задания, каждый участник для себя должен понять, каким образом связаны его ресурсы и способы поведения. Необходимо каждый ресурс представить как источник действия в трудной ситуации

Для этого можно использовать следующую таблицу.

Таблица 4.

Ресурс	Способ действия
Когниция (ум)	Планирование решения
...	...

Таблица 4. Ресурс как идея выхода

4.Разминка.

Участникам предлагается набор физических упражнений утренней зарядки: • Встать на носочки, поднять руки вверх и потянуться, затем потянуться наискосок (как ива на ветру). • Вращение руками: руки на плечи и вращательные движение совершаются вперед (5 раз) и назад(5раз). • Повороты головы: аккуратно и неторопливо поворачиваем голову влево-вправо, вверх-вниз, совершаем круговое движение головой (2 раза). • Вращательные движение талией: руки на пояс и совершаем вращательные движения, как будто крутим хула-хуп (обруч). • Велосипед: ложимся на пол, поднимаем ноги и совершаем движения, как будто крутим педали велосипеда. • «Кошечка»: становимся на четвереньки и прогибаемся вниз, затем выгибаем спину вверх (как выгибается кошка).

5.Завершение работы. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 16

Цель: закрепление полученных навыков анализа совладающего поведения и выбора адекватной стратегии

1.Начало работы. Тренер говорит о программе и ее завершении. Спрашивает участников, чему они научились и как себя чувствуют сегодня, обладая новыми знаниями и опытом. Затем переходит к разговору о стратегиях совладания, которые могут быть разными и зависят от многих причин: ресурсов, ценностей, способности проанализировать ситуацию и эмоционально

ее принять. Далее тренер спрашивает у группы, какие еще факторы влияют на совладания со стрессом. Составляется список, который пишут на доске.

2.Разминка.

«Воздушный шар»

Участники объединяются в тройки. Ведущий надувает воздушный шар и дает задание удерживать шарик всей группой: руками - правой, левой, обеими; ногами - правой, левой, обеими. Затем нужно сделать так, чтобы шар повис в воздухе (группа сама должна догадаться, как это осуществить).

3. Работа по теме занятия. Перед проведением такого вида упражнения, тренер должен быть уверен в готовности группы оказать поддержку друг другу. Участники садятся в круг. Дается задание подумать над своей актуальной проблемой. Затем предлагается разобраться одну из проблем в группе. Один из участников рассказывает свою ситуацию. Далее группа работает по следующей схеме: 1. Молчаливое слушание всего высказывания о проблеме. Рассказ участника может занять от 10-15 минут. 2. Стадия эмоционального реагирования группы. На этой стадии группа дает обратную связь о своих чувствах. Запрещается задавать вопросы и говорить свои суждения. 3.Стадия расспроса, в которой группа задает вопросы. 4. Стадия высказывания мнения и суждения. Здесь каждый старается представить ситуацию объективно. Можно использовать схемы предыдущих занятий при анализе проблемы. Группе необходимо тщательно проанализировать ресурсы, стратегии и чувства человека, рассказавшего проблему. При этом антагонист (заявитель проблемы) должен молчать. Группа оценивает прежде всего положительную сторону проблемы и говорит о лучших качествах антагониста.

- Тело/Ощущение
- Фантазия/Будущее
- Деятельность
- Социальные контакты

5. Завершение работы: расширение сферы целей. Подводя итог, тренер дает возможность высказаться всем о том, как данная ситуация может быть использована в перспективе саморазвития антагониста. Дается заключительное слово антагонисту. По окончании упражнения тренер говорит о том, что данную схему можно использовать в работе со сложной ситуацией.

4. Релаксация.

«Отдых на поляне»

Для этого упражнения потребуется запись музыки «Звуки леса и природы». Участники удобно располагаются и закрывают глаза. Около 5-7 минут звучит мелодичная композиция со звуками природы. По окончании релаксации участники делятся своими впечатлениями и фантазиями.

5. Завершение работы. Заключительное слово тренера о том, что программа завершена, он благодарит участников. Участники могут высказать пожелания, рассказать о чувствах.

Выводы.

Таким образом, проведенный эксперимент исследования совладающего поведения у женщин, имеющих деструктивную привязанность в любовных отношениях, и теоретический анализ проблемы исследования позволил нам разработать программу тренинга по коррекции стратегий совладающего поведения у женщин с деструктивной привязанностью во взрослом возрасте.

Данная программа содержит концепцию, обеспечивающую формирование когнитивной основы навыка совладающего поведения и его тренировку.

Имеет целью способствовать оптимизации процессов ресурсов совладающего поведения и гармонизировать эмоционально-личностную сферу женщин, имеющих деструктивную привязанность.

Состоит из блоков, учитывающих основные компоненты рефлексивности: мотивационного, деятельно-поведенческого, эмоционально-волевого, рефлексивно-смыслового, собственно-рефлексивного.

При правильном использовании возможны результаты у участников тренинга с умением рефлексировать свое состояние, осознавать свои потенциальные и актуальные ресурсы, усовершенствовать умение ставить цели и оптимально использовать эти ресурсы при построении стратегий совладающего поведения, приобрести опыт позитивного взаимодействия в группе, повысить уровень самооценки, способствующий личностному росту женщин взрослого возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Отношения привязанности являются для личности во взрослом возрасте чрезвычайно значимыми. Помимо того, что они способствуют удовлетворению

таких важных потребностей как потребности в безопасности, принятии, любви, сексуальной активности, рождении детей; их качество так же оказывает влияние на адаптационный потенциал и развитие личности в целом.

Деструктивная привязанность – тип небезопасной привязанности человека во взрослом возрасте, являющийся генерализованным результатом прошлого опыта привязанностей. Она имеет специфические проявления на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровне и вызывает активизацию совладающего поведения личности.

Нами были рассмотрены проявления деструктивной привязанности, а именно тревога, ревность, страсть, гнев, внутренняя напряженность, опустошение и др.; поведение, направленное на сближение с партнером и поведение, направленное на избегание близости с партнером. Выявлено, что данные проявления привязанности воспринимаются и переживаются субъектами как тяжелые, мучительные. Выявлено, что они могут осознаваться в большей степени и восприниматься как стресс для субъекта привязанности, либо осознаваться в меньшей степени и воспринимать субъектом диффузно в качестве высокого уровня тревожности и внутренней напряженности, переживаемых в отношениях с партнером.

Выявлено, что субъект деструктивной привязанности использует различные копинг-стратегии для совладания с ее проявлениями, что связано как с их амбивалентностью, так и со слабой способностью испытуемых к осознанию из источников. Мы считаем, что совладание происходит непродуктивно, поскольку субъекты деструктивной привязанности продолжают испытывать высокий уровень стресса на протяжении отношений с партнером, затрачивая при этом большое количество сил и ресурсов, о чем говорят данные о напряженности копинга и присущие им чувства опустошения, усталости.

Субъекту деструктивной привязанности свойственны специфические личностные особенности. Этот факт подтверждается теоретическим анализом данного феномена, а также сведениями о том, что ранняя детская привязанность является одним из факторов формирования личности и ее черт.

В тоже время, личностные особенности также оказывают влияние на формирование типа привязанности во взрослом возрасте.

Деструктивная привязанность и ее проявления вызывают трудности в жизнедеятельности субъекта данной привязанности, а также снижают способности личности к адаптации в окружающем мире, что также является выражением несовладания и непродуктивного совладания субъектов данной привязанности.

Следовательно, мы можем считать доказанными гипотезы о том, что:

1) Субъект деструктивной привязанности переживает специфические эмоциональные, поведенческие и когнитивные проявления данной привязанности, активизирующие его совладающее поведение.

2) Субъекту деструктивной привязанности свойственны специфические стратегии и [динамика совладающего поведения с её проявлениями\(?\)](#)

3) Субъектом деструктивной привязанности является личность, обладающая набором специфических черт и особенностей.

Однако по прежнему остаются открытыми вопросы о способности человека во взрослом возрасте к осознанию типа своей привязанности к партнёру и об уровне этого осознания, а также о возможных положительных перспективах у отношений деструктивной привязанности.

Полученные в результате исследования знания могут стать основой для построения модели оказания психологической помощи людям, страдающим от проявлений деструктивной привязанности в отношениях, что позволит им гармонизировать собственное психологическое состояние и качество отношений с партнером.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Оформляется по ГОСТ 2007

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре – Спб.: Речь, 2004. – 166 с.

Пример (корректировка):

Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. - М.- Перре – Спб.: Речь. - 2004. – 166 с.

2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита /Л.И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 13-26.

3. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: Автореф. дисс... канд психол н.:19.00.13 / Белорукова Наталья Олеговна. – Кострома, 2005. – 26 с.

4. Бермант-Полякова О.В. Горькая правда о привязанности. Часть 1 / О.В. Бермант-Полякова // Психотерапия: научно-практический журнал. –2014. - № 1 – С. 28-31.

5. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. –2013. - №3. – С. 40-56.

6. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. – 2007. – №4. – С. 87-93.

7. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание, психологическая защита и тревожность в структуре субъективного образа трудной жизненной ситуации / Е.В. Битюцкая, В.А. Петровский // Психология индивидуальности: Мат-лы третьей Всеросс. науч. конф. (Москва, 1—3 декабря 2010 г.): В 2 ч. / Отв. ред. А.Б. Орлов. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2010. – С.87-88.

8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление /В.А. Бодров. – М.: ПЭР СЭ, 2006. – 528 с.

9. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: «Гардарики», 2003 – 480 с.
10. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.
11. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В. Брушлинский. – М.: ИП РАН, 1994. – 109 с.
12. Бурменская Г.В. Привязанность ребенка к матери как основание типологии развития / Г.В. Бурменская // Вестник Московского Университета. Серия: Психология. – 2009. - №3. – С. 17-31.
13. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Спб.: Питер, 2009. – 255 с.
14. Голованевская В.И. Характер, Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения / В.И. Голованевская // Вестн. Моск. Ун-та. Сер.14. Психология. – 2003. - № 4. – С. 30-36.
15. Григорова Т.П. Совладание с деструктивной привязанностью в романтических отношениях взрослых / Т.П. Григорова // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А.Некрасова. – 2014. – Т. 20. - №6. – С.271-278.
16. Григорова Т. П. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающего поведения партнеров / Н. С. Смирнова, О. А.Екимчик, Т. П. Григорова // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А.Некрасова. – 2014. – Т. 20. - № 6. – С.278-284.
17. Григорова Т.П. Страх одиночества романтических партнеров с деструктивной привязанностью и совладание с ним / Т.П. Григорова // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л. И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – С. 74-78.
18. Григорова Т.П. Кто подвержен деструктивной привязанности в партнерских отношениях и как совладает с этим? / Т.П. Григорова // материалы III международной научно-практической конференции «Психология стресса и

совладающего поведения». – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 181-184.

19. Григорова Т.П. Феномен деструктивной привязанности к романтическому партнеру во взрослом возрасте / Т.П. Григорова // Материалы V научно-практической Интернет-конференции «Психология и семья». – Минск, 2012. – С. 567-578.

20. Григорова Т.П. Деструктивная привязанность к партнёру во взрослом возрасте и совладание с её проявлениями: Автореф. дис. ...канд.псих.наук: 19.00.13./ Григорова Татьяна Петровна; РАН.-Кострома, 2015.-22с

21. Данилова Т.Н. Психологический портрет личности женщины, страдающей любовной привязанностью/Данилова Т.Н.//Краснодар: Наука и образование.2017-№1-2 – С.163-171.

22. Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста // автореф. дис. ... канд. психол. наук:19.00.13 / Екимчик Ольга Александровна. – М.: Институт Психологии РАН,2009. – 28 с.

23. Екимчик О.А. Любовь в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики. Методические рекомендации / О. А.Екимчик - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 60 с.

24. Екимчик О.А. Совладание со стрессом в ситуациях ревности и измены / О.А. Екимчик // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под.ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — М.: изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – С. 237-257.

25. Екимчик О.А. Ресурсы совладания со стрессом в близких диадических отношениях мужчины и женщины / О. А. Екимчик, Т. Л. Крюкова // Материалы междунар. науч. конфер. «Актуальные проблемы психиатрии, психотерапии, клинической психологии семьи и детства: организация, диагностика, лечение, реабилитация, подготовка специалистов работа в мультидисциплинарной команде». – СПб: 2013. – С. 162-167.

26. Ефремова Д.Н. Психологические особенности совладающего поведения личности при деструктивных эмоциональных состояниях

Диссертация канд.псих.наук : 19.00.01./Д.Н.Ефремова .-М.:
Соврем.гуманит.акад.,2012-236 с.

27. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб: Речь, 2005. – 240 с.

28. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: «Питер», 1999. – 464 с.

29. Казанцева Т.В. Новое в исследованиях психологической близости / Т. В. Казанцева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.12, Психология. Социология. Педагогика. - 2011. - Вып. 2. - С. 250-254.

30. Калугин Е.Л. Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка // автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Калугина Екатерина Леонидовна. – Кострома, 2012. – 30 с.

31. Карвасарский Б.Д. Групповая психотерапия / Д.Б. Карвасарский.– М.: Медицина, 1990. – 384 с.

32. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 370 с.

33. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Научное издание/Л.А. Китаев-Смык.-М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

34. Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: автореф. дисс... канд. психол. наук: 19.00.01. Краснодар, 2006. -26 с.

35. Козлов А. Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма. СПб.: Речь, 2009. - 176 с.

36. Кочарян Г.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов /Кочарян Г.С., Кочарян А.С. -М.: Медицина,1994.-224 с.

37. Краткий психологический словарь / Под общей ред. А.В.Петровского и М.Г. Ярошевского / ред.-составитель Л.А.Карпенко. – М.: Политиздат, 1985. – 494 с.

38. Крюкова Т.Л. Совладающий субъект: исследование стратегий совладания/Т.Л. Крюкова//Субъектный подход в психологии. -М.: Институт психологии РАН, 2009. - С 397-408
39. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: «Авантитул», 2004. – 344 с.
40. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // материалы междунар. науч.- практ. конференции «Психология совладающего поведения» / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова – Кострома, 2007. – С. 41 – 44.
41. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтык. – СПб: Речь, 2005. – 240 с.
42. Крюкова Т.Л. Совладающий субъект: исследование стратегий совладания/Т.Л. Крюкова//Субъектный подход в психологии.-М.:Институт психологии РАН, 2009. - С397-408
43. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: «Авантитул», 2004. – 344 с.
44. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // материалы междунар. науч.- практ. конференции «Психология совладающего поведения» / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова – Кострома, 2007. – С. 41 – 44.
45. Крюкова Т.Л. Семья, стресс, копинг, адаптация, проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. – Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003. – 170 с.
46. Кувшинова О.А. Стиль привязанности и удовлетворенность отношениями у супружеских пар с различным стажем семейной жизни / О.А. Кувшинова, О.А. Сычев // Психолого-педагогическое сопровождение семьи в реалиях современного социокультурного пространства: Материалы Международной научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2012. – С. 206-211.

47. Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А.В. Либин, А.В. Либина. – СПб.: Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 2008. – С. 190-204.
48. Маслоу А: Мотивация и личность/ Маслоу Абрахам Харольд - Питер, 2019 . - 400с.
49. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. М.: Флинта: Наука, 2010. - 392с.
50. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. – М.: «Класс», 2001. – 384 с.
51. Мясищев В.Н. Структура личности и отношения человека к действительности / В.Н. Мясищев // Психология личности. Тексты под ред.Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 20 –22.
52. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. - №5. – С.20 – 30.
53. Никольская И.М. Психологическая защита у детей. /Никольская И.М., Грановская Р.М. - СПб.: Речь, 2006.- 507с.
54. Никольская И.М. Формирование защитной системы человека / И. М. Никольская // Ананьевские чтения: материалы науч. практ. конф. – СПб, 2004. – С. 580-591.
55. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М.: Академия, 2007. – 288 с.
56. Павлова О.Н. Теория привязанности, стили привязанности и особенности ее нарушения / О.Н. Павлова // Психологическая наука и образование. – 2002. - № 5. – С.59-64.
57. Пилягина Г.Я. Нарушения привязанности как основа формирования психопатологических расстройств в детском и подростковом возрасте / Г.Я. Пилягина, Е.В. Дубровская // Мистецтво лікування. — 2007. - №6. – С. 71 – 79.
58. Психология совладающего поведения: материалы I Междунар. науч.- практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – 426 с.

59. Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международ. науч.-практ. конф. Кострома, 26-28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л.Крюкова, Е.В. Куфтык, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2013. – Т. 1. – 284 с.

60. Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международ. науч.-практ. конф. Кострома, 26-28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л.Крюкова, Е.В. Куфтык, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2013. – Т. 2. – 302 с.

61. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. / Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2011, №17. – Режим доступа: <http://www.psystudy.com/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (Дата обращения: 12.08.18).

62. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

63. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. - 2011. - Т.32. -№1. - С.120-132.

64. Сергиенко Е.А. Проблема соотношения понятий личности и субъекта / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2013. – Т. 32. - №2. –5-16.

65. Смирнова Е.О. Развитие теории привязанности /Е.О. Смирнова, Р.П. Радеева // Вопросы психологии. – 1998. - № 1. – С. 105-116.

66. Смирнова Е.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент Е.О. Смирнова // Вопросы психологии. – 1995. - № 3. – С. 139-150.

67. Смирнова (Шипова) Н.С. Ревность и измена романтического партнера: переживание и совладание / Н.С. Смирнова (Шипова) // Сборник тезисов 5-ой Международной научной конференции «Психология и жизнь: психологические проблемы современной семьи». – Минск, 2011. – С. 421-425.

68. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

69. Стернберг Р.Дж. Практический интеллект = Practical Intelligence in Everyday Life. — СПб.: Питер, 2002. — 272 с

70. Сычев О.А. Стили привязанности взрослых: проявления и дигностика / О.А. Сычев, М.А. Никитина // Аксиологические основы семьи и семейного воспитания в новых условиях: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Тирасполь, 2009. – С. 104-107.

71. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В.А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60-61

72. Взаимосвязь контроля поведения и субъективного благополучия людей различных профессий / [Н.С. Терехина и др.] // Экспериментальная психология. – 2014. – Т.7. - №4. – С.52-65

73. Узлов Н.Д. «Синдром брошенных жен»: кризисное консультирование и психотерапия женщин в ситуации мужской измены /Н.Д. Узлов // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сб. научных статей междунар. научно-практ. конфер. /под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток: Владивостокский госуд. медицинский ун-т, 2012. – С.279-285.

74. Фрейд А. Психология «я» и защитные механизмы / А. Фрейд. –М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.

75. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.

76. Фрейд З. Психология бессознательного: Сборник произведений /З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 448.

77. Фромм Э. Искусство любви / Э. Фромм. – СПб.: Азбука-классика, 2007. – 221.

78. Фромм Э. Психология человеческой деструктивности / Э. Фромм. — М.: АСТ-ЛТД, 2014. – 400 с.

79. Фромм Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм. — М.: Смысл, 1995. — 207 с.
80. Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования / С.А. Хазова. - Кострома: Костромской гос. ун-т, 2010. — 152 с.
81. Хазова С.А. Роль свойств личности в совладании с трудностями /С.А. Хазова // материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А.Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 121-124.
82. Хазова С. А. Ресурсы субъекта: теория и практика исследования/ С.А. Хазова, Е.А. Дорьева. – Кострома: изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. – 250 с.
83. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / К. Хорни. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. – 106 с.
84. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. - СПб.: Речь, 2002. – 136 с.
85. Aldwin C.M. Stress, Coping, and Development: an integrative perspective / C.M. Aldwin. – N .Y.: Guilford Press. 1994. Bartholomew, K., Horowitz, L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four category model / K. Bartholomew, L.M. Horowitz // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 61. - №2. – P. 226-244.
86. Bodenmann G. Common factors in the enhancement of dyadic coping G. Bodenmann, A.K. Randall // Behavior Therapy. – 2012. – Vol. 43. – P. 88-98.
87. Bowen M.. «Family Therapy in Clinical Practice». New York: Jason Aronson, 1978.
88. Bowlby J. A Secure Base: Parent–child attachment and healthy human development / J. Bowlby - NY: Basic Books, 1998.
89. Bowlby J. The Making and Breaking of Affectional Bonds / J. Bowlby. – London, Routledge. – 1998.

90. Brennan K.A., Clark, C.L., Shaver, P.R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview / K.A. Brennan, C.L. Clark, P.R. Shaver In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.). – NY: Guilford Press, 1998. – P. 46–76.
91. Bowen M.. «Family Therapy in Clinical Practice». New York: Jason Aronson, 1978.
92. Folkman S. «If it changes it must be a process»: a study of emotion and coping during three stages of a college examination / S. Folkman, R.S. Lazarus // J. of Personality and Social Psychology. – 1985. – Vol.48. - №1. – P. 150-170.
93. Folkman S. Manual for Ways of Coping Questionnaire /S. Folkman, R.S. Lazarus. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.
94. Fraley R.C. Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions / R. C. Fraley, R.P. Shaver // Review of General Psychology. – 2000. – Vol. 4. - № 2. – P. 154.
95. Hazan C. Attachment as an organizational framework for research on close relationships / C. Hazan, P. Shaver // Psychology Inquiry. -1988.– Vol.– P. 1-22.
96. Hazan C. Romantic love conceptualized as an attachment process / C. Hazan, P. Shaver // J. Pers. Soc. Psychol. – 1987. – Vol.– P. 511-524.
97. Heffernan M.E. Attachment features and functions in romantic relationships / [M.E. Heffernan at al.] // Journal of Social and Personal Relationships. – 2012. – Vol. 29. – P. 671-693.
98. Hudson N.W. Coregulation in romantic partners' attachment styles: A longitudinal investigation / [N.W. Hudson at al.] // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2014. – Vol. 40. – P. 845-857.
99. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future / R.S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – Vol. 55. – P. 234 – 247.
100. Mikulincer M. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change / M. Mikulincer, P.R. Shaver. – New York: Guilford Press, 2007.
101. Mickulincer M. Attachment style and the mental representation of self / M. Mickulincer // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 1203-1215

102. Shaver P.R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions / P.R. Shaver, R.C. Fraley // *Review of General Psychology*. – 2000. – Vol. 4. – P. 132-154.
103. Shaver P. R. Attachment, Loss, and Grief: Bowlby's Views and Current Controversies / P.R. Shaver, R.C. Fraley / In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) / *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd Edition). – New York: Guilford Press, 2008. - P. 48-77.
104. Vaillant G. *Adaptation to Life*. – Boston: Little, Brown, 1977.
105. Timmreck T. C. Overcoming the loss of love: Preventing love addiction and promoting positive emotional health / T.C. Timmreck // *Psychological Reports*. – 1990. – Vol. 66. – P. 515–528.
106. Timmreck T. C. Overcoming the loss of love: Preventing love addiction and promoting positive emotional health / T.C. Timmreck // *Psychological Reports*. – 1990. – Vol. 66. – P. 515–528.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опросник

1. имя
2. Количество полных лет
3. дата заполнения опросника
4. Род занятий
5. Образование
6. Семейное положение
7. Испытываете ли Вы повышенное чувство тревоги в романтических отношениях?

ДА

НЕТ

8. В чем, по-Вашему, источник данного чувства?

- а) опасения, что романтический партнер не любит
- б) опасения, что романтический партнер разлюбит, уйдет, разочаруется
- в) опасения, что романтический партнер изменит
- г) ревность

9. Хотите ли изменить ситуацию?

ДА

НЕТ

10. Назовите признаки стресса в отношениях:

- а) высокая тревожность
- б) эмоциональное напряжение
- в) чувство опустошения
- г) трудность контролирования ситуаций и эмоций
- д) растерянность
- е) тяжелые переживания
- ж) желание изменить свое состояние и отношения

11. Чувствуете ли Вы себя любимыми в отношениях с партнером?

ДА

НЕТ

12. Существует ли угроза/вред для Вашего психологического благополучия, связанные с качеством отношений с партнером?

ДА

НЕТ

13. Удерживаете ли Вы партнера, несмотря на собственную неудовлетворенность отношениями?

ДА

НЕТ