МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОСИБИРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, НГУ)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Учебно-научный центр психологии

Выпускная квалификационная бакалаврская работа

Мельниковой Натальи Владимировны

(фамилия, имя, отчество студента)

Название работы:

Особенности регуляции границ личности у женщин с высоким уровнем созависимости

Научный руководитель:

Пушкина Татьяна Петровна

(звание, фамилия, имя, отчество, роспись)

Новосибирск – 2015 год

Содержание

Введение…….3

Глава 1. Теоретическое исследование феномена созависимости и психологических границ……..6

1.1. Созависимость – определение, характеристика, формы……..6

1.2. Современные исследования созависимости……11

1.3. Этиология созависимого поведения……..15

1.4. Психологические границы личности в психодинамической теории Г.Аммона……21

1.6 Выводы по теоретической части……29

Глава 2. Эмпирическое исследование границ личности у женщин с высоким уровнем созависимости……30

2.1. Организация исследования……30

2.2. Материалы и методики исследования границ личности и выявления лиц с высоким уровнем созависимости ……..31

2.3. Статистическая обработка результатов……..51

2.4. Интерпретация полученных результатов ……..58

2.5. Выводы эмпирической части……60

Заключение ……63

Использованная литература……64

Приложения…….…

68

Введение

Актуальность исследования. Термин «созависимость» появился в конце 1970-х годов и первоначально использовался для описания лиц, у которых развились нездоровые способы преодоления жизненных трудностей в результате того, что они были вовлечены во взаимоотношения с химически зависимым человеком. Результаты исследований, проведенные по этому вопросу, показали, что у многих не злоупотребляющих химическими веществами, но близких, например, к алкоголику людей развиваются физические, психические, эмоциональные и духовные состояния, напоминающие похожие при алкоголизме [Обухова].

Созависимые стремятся управлять поведением другого человека, не заботясь при этом об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей. И несмотря на кажущийся положительный образ созависимых, старающихся исправить своих зависимых мужей, исследования говорят о том, что внутрисемейные конфликты часто являются пусковым механизмом приобщения к алкоголю. В интервью с несколькими респондентами, злоупотребляющими на момент опроса алкогольными напитками, прозвучало единое для всех объяснение поведения жены: беспрерывные придирки, упреки, критика практически всех действий мужа. Нежелание участвовать в систематических скандалах часто вынуждает мужчин уходить из дома, сопровождая такой уход выпивкой. Таким образом, жена является в ряде случаев активным участником процесса хронической алкоголизации мужа, даже если она по своим убеждениям трезвенница [Потребление алкоголя в России].

И в настоящее время термин «созависимость» употребляют не только в связи с химическими зависимостями. Выделяют и другие проблемы, которые могут вызвать созависимость у близкого окружения, такие, как переедание и недоедание, игромания, инвалидность и некоторые виды сексуального поведения. При этом созависимость не только сама по себе является серьезным заболеванием, приводя к нарушениям на физическом,

эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном уровнях, но и способствует поддержанию зависимости значимого другого [Обухова].

Практическая значимость: полученные результаты позволят выделить точки психотерапевтического воздействия для проведения более эффективной коррекционной помощи и профилактики созависимого поведения.

Цель исследования: выявить особенности регуляции границ у женщин с высоким уровнем созависимости.

Объект исследования: созависимость.

Предмет исследования: границы у женщин с высоким уровнем созависимости.

Гипотезы исследования заключаются в предположении, что у женщин с высоким уровнем созависимости в сравнении с контрольной группой отмечается более выраженное нарушение границ личности:

1) в большей степени выражены дефицитарные внешние границы;

2) в большей степени выражены дефицитарные и деструктивные внутренние границы.

Задачи исследования.

1. Провести теоретическое исследование по проблеме созависимости.

2. Рассмотреть теорию динамической психиатрии Г. Амона в ее отношении к внутренним и внешним границам (бессознательное и сознательное).

3. Разработать программу экспериментального исследования взаимосвязи границ и склонности к созависимости.

4. Подобрать методики, адекватные поставленной цели.

5. Провести эмпирическое исследование по изученной взаимосвязи.

6. Проанализировать данные и сформулировать выводы.

Методы исследования: изучение учебной, научной и научно-исследовательской литературы по проблеме, анализ теоретических материалов, системный подход к исследованию объекта изучения,

психодиагностическое тестирование, статистические методы обработки информации, анализ полученных данных.

Эмпирическая база исследования: женщины в возрасте от 25 до 55 лет.

1 Теоретическое исследование феномена созависимости и психологических границ

1.1 Созависимость – определение, характеристика, формы

В научной литературе еще около 50 лет назад были описаны реакции семьи на алкоголизм, как серия адаптационных стадий, соответствующих прогрессированию заболевания. Тогда же ввели термин «ко-алкоголизм», обозначающий состояние родственников, который затем стали называть созависимостью [Москаленко].

Существует множество определений созависимости, ниже приведены некоторые из них.

Американский исследователь Смоли: «Созависимость – это паттерн усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненной. Это зависимость от людей и явлений внешнего мира, сопровождающаяся невниманием к себе до такой степени, что мало остается возможностей для самоидентификации» [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

Другой американский исследователь Уэкшайдер-Круз: «Это постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. Иногда эта зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на все другие взаимоотношения» [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

Исследователь Янг: созависимость – это «плохое здоровье, нарушение адаптации и проблемы поведения, связанные с совместным проживанием с больным алкоголизмом» [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

Чермак считает, что созависимость – это «нарушение личности, основанное на: необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий; невнимании к своим собственным нуждам; нарушении границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слиянии всех интересов с дисфункциональным лицом. Другие проявления –

отрицание, депрессия, вызванные стрессом соматические заболевания» [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

Менденгол определяет созависимость как «вызванную стрессом концентрацию мысли на чьей-либо жизни, что приводит к нарушению адаптации» [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

Сабби считает, что созависимость – «это эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате подверженности длительному стрессу и использования набора подавляющих правил – правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личные и межличные проблемы» [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

Большинство исследователей сходятся во мнении, что созависимость, во-первых, является результатом адаптации к семейной проблеме – алкоголизму или другим формам зависимости одного из членов семьи [Запесоцкая; Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь]. А во-вторых, это болезненное состояние, сопровождающееся нарушениями в отношении к себе и в отношениях с другими людьми. Как пишет Москаленко В. Д., созависимый человек «полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей». [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь]

Однако, по мнению Емельяновой Е. В., созависимость в семье пристрастившегося к наркотикам или алкоголю, – это только частный случай созависимых отношений. «В широком смысле слова, созависимость – это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого». [Емельянова]

Некоторая доля эмоциональной созависимости есть в любых значимых отношениях. Но в зрелых отношениях всегда остается достаточно пространства для удовлетворения своих собственных потребностей, для достижения собственных целей и индивидуального роста личности.

В созависимых же отношениях созависимый живет не своей жизнью, а жизнью Другого. Он перестает различать свои и Его потребности и цели. У него нет собственного развития. [Емельянова]

Москаленко В. Д. так же отмечает, что созависимыми являются не только лица, находящиеся в браке или в любовных взаимоотношениях с больным зависимостью, родственники больного, но и лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь]

В книге «Освобождение от созависимости» Берри и Дженей Уайнхолдов [Уайнхолды] приводятся следующие симптомы созависимости:

- ощущение зависимости от людей;
- ощущение пребывания в ловушке унижающих, контролирующих взаимоотношений;
- низкая самооценка;
- потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что все идет хорошо;
- ощущение собственного бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях;
- потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- неопределенность психологических границ;
- ощущение себя в роли мученика;
- ощущение себя в роли шута;
- неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

Москаленко В. Д. тоже пишет, что проявления созависимости касаются всех сторон психической жизни, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также физического здоровья [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь]. И описывает следующие характеристики созависимости:

- страдания, высокий накал негативных эмоций и частые

психосоматические болезни;

- отказ от себя, как защитная реакция, чтобы не соприкасаться с болезненной проблемой;

- искажение чувств, разрешение испытывать лишь приемлемые, "разрешенные" чувства, сокрытие негативных чувств – стыда за собственное поведение и поведение близких, гнева и ненависти;

- психологические защиты в виде рационализации, минимизации, вытеснения, отрицания (игнорирование проблемы – «ничего серьезного не происходит»);

- различные страхи - боязнь неудачи, провала, ошибок, страх своей слабости, страх, что подумают другие, страх успеха, страх остаться наедине с самой собой (и наедине со своими страхами);

- затянувшееся отчаяние;

- навязчивые мысли – ситуация не меняется, а постоянный поток мыслей на тему о ситуации как бы замещает движение;

- склонность к резким суждениям, дихотомичному мышлению.

Емельянова Е. В. описывает четыре формы созависимых отношений в терминах Другой, Родитель, Сверх-Я, Идеальное Я, наполненность Я [Емельянова].

1. Любовь через отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера.

В этом случае человек живет интересами партнера, перенимает его взгляды, вкусы, систему ценностей и систему представлений о себе без критики и осмысления. При этом партнер играет роль Родителя, полностью ответственного за жизнь созависимого. Партнер используется как материнская утроба, среда обитания, источник всего необходимого, как способ выживать.

2. Любовь через поглощение психологической территории партнера, через лишение его суверенитета.

Здесь уже партнер выступает в роли ребенка, а созависимый – в роли

Родителя, и его поведение управляется его собственным Сверх-Я с помощью долженствований. Он считает себя полностью ответственным за жизнь партнера и собственные желания, цели, стремления рассматривает только через призму их полезности для партнера. Любая самостоятельность партнера опасна, поскольку может разрушить сооруженное Я.

3. Любовь через абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта любви.

Это может производиться двумя способами.

1) Желая наполнить собственное Я, он проецирует это желание на партнера. И начинает заполнять партнера собственными представлениями о своем Идеальном Я. А так как структура Я партнера занята, то созависимый разрушает, опустошает ее, чтобы увидеть в партнере возможного себя.

2) Человек способен только разрушать, как когда-то это делали с ним. При этом он испытывает некоторое удовлетворение, поскольку получает подтверждение того, что: во-первых, он не единственный, кто пережил такие страдания, во вторых, он имеет власть и может контролировать окружающее, в-третьих, он получает представление о себе как о человеке сильном, самостоятельном и значимом, поскольку партнер продолжает слушаться его и демонстрировать свою покорность и любовь.

4. Любовь через отражение в значимом Другом.

Созависимый перекладывает на партнера ответственность за собственное благополучие и заполнение опустошенного Я его любовью. Партнер является зеркалом, которое должно отражать портрет Идеального Я и при этом сопровождать это отражение словами любви и действиями, доказывающими преданность. Если этого не происходит, то возможно четыре варианта действий:

1) партнер может быть покинут ради поиска нового «зеркала»;

2) поиск одновременно развивающихся нескольких отношений, либо постоянная смена партнеров (чаще противоположного пола), которые могли бы взять на себя функцию заполнения пустующего Я;

3) на партнера усиливается давление с помощью различных манипуляций – взывание к жалости, демонстрация беспомощности, призывы к справедливости, шантаж или прямые мольбы о любви;

4) предпринимаются попытки заслужить любовь и внимание партнера ценой любых жертв и унижений.

Сверх-Я в данном случае не столько карает, сколько бесстрастно холодно. Оно наполнено уничтожающим презрением, спастись от которого можно только заглушив голос Сверх-Я восхищением и знаками обожания окружающих.

Во всех рассмотренных способах взаимодействия проявляется отличительная черта созависимых отношений – это ненасыщаемая потребность в подтверждении своей целостности и значимости со стороны других людей.

В принципе любой человек испытывает базовые потребности в любви, уважении, значимости, контроле, необхдимые для выживания. Но в случае опустошенного Я потребность в непрерывном насыщении никогда не иссякает, поскольку такое Я не способно поддерживать свою структуру самостоятельно.

Созависимые люди не могут переживать одиночество, для них непереносима неопределенность в отношениях – им нужны гарантии того, что их Я будет непрерывно поддерживаться. И при этом они никогда не бывают удовлетворены.

Также для созависимых общим является обесценивание самого партнера, который по-настоящему полюбил их, или обесценивание его чувства [Емельянова].

1.2 Современные исследования созависимости

В современных исследованиях проблемы созависимости в основном дается объяснение механизмов, лежащих в основе созависимого поведения, а также производится поиск психологических мишеней, на которые может

быть направлено терапевтическое воздействие.

Например, в [Мазурова] выявлено, что адаптивно-защитные стили у женщин с проявлениями семейной созависимости отличаются большей деструктивностью от показателей в норме. Для них характерны специфичные защитные комплексы, такие, как «реактивное образование», «регрессия», «интеллектуализация», что может быть связано с наличием большего эмоционального напряжения и тревоги в результате хронического стресса. Стереотипный защитный комплекс, становясь ригидным, а затем и патологизирующим, снижает возможность проявления более конструктивных способов совладания с реальностью.

Там же отмечено, что у лиц с проблемами семейной созависимости снижены компенсаторные возможности. Низкие показатели стратегии «альтруизм» у созависимых могут свидетельствовать о повышении эго-направленности. А сочетание с высокими показателями психологической защиты «реактивное образование» приводит к формированию черствости и бездушия.

В когнитивной сфере у созависимых женщин, по сравнению с нормой, выявлены более высокие показатели стратегии «игнорирование». В сочетании с «отрицанием» это свидетельствует о неэффективности адаптивно-защитного стиля, отсутствии уникальности каждого из уровней адаптивно-защитной системы и формировании дублирующих друг друга защитных механизмов.

Было выявлено, что в группе созависимых выражено стремление разрешать трудные ситуации, перекладывая ответственность на других или получая сочувствие от окружающих. Также созависимыми используется стратегия «подавление эмоций», приводящая к нарушению здоровья. И для них характерна позиция обвинения, направленного вовне: жизненные обстоятельства, окружение, делегирование другим разрешения собственных проблем и избегание собственного соучастия [Мазурова].

В другом исследовании [Стоянова] так же установлено, что у

большинства женщин с проблемами созависимости адаптивно-защитный комплекс характеризуется неустойчивостью с переменным преобладанием невротических и психопатических форм реагирования.

В качестве психокоррекционной мишени определен дезинтегрированный образ «Я», который опосредованно проявляется в особенностях защитных стилей и копинг-стратегиях. Такой адаптивно-защитный комплекс авторы определили как «жертва-преследователь». Это «хождение по кругу» без разрешения личностных и межличностных, в первую очередь, семейных, проблем [Стоянова].

В [Запесоцкая] приведены результаты эмпирического исследования особенностей состояния созависимости как метаиндивидного уровня реализации состояния зависимости. Показано, что состояние зависимости не только изменяет самого «носителя», но и подстраивает под себя ближайшее социальное окружение. При этом состояние родственников зависимого представляет собой специфический симптомокомплекс, системообразующим компонентом которого является отношение к самому зависимому и объекту зависимости.

Для близких родственников характерно снижение эффективности психического реагирования и взаимодействия с окружающей средой, повышенная ригидность и диссоциативность, жестко фиксированные когнитивные установки, способы эмоционального реагирования, программы поведения. Выявлено, что эйфорические и рефрактерные эмоциональные реакции зависимых значимо связаны с отрицательными и дисфорическими реакциями их близких. Активность близких родственников зависимого направлена либо на него самого, либо на объект зависимости, либо на себя в контексте переживания данной ситуации. Автономность близких родственников зависимого и самих зависимых конструктивно схожа: все они демонстрируют жесткие внутренние границы, то есть закрываются от внешнего мира, однако у близких зависимых можно наблюдать выраженную конформность, ядром которой является ориентация на самого

зависимого [Запесоцкая].

В [Нагорнова] явление созависимости рассматривается с социально-психологической точки зрения в ракурсе устойчивого развития, под которым авторы понимают процесс изменений, где развитие, ориентация, поведение личности и её психологические изменения согласованы друг с другом и укрепляют нынешний и будущий потенциал личности для удовлетворения её потребностей и устремлений.

Авторы говорят о понятии «мания»-структура созависимости и приводят схему ее возникновения, в которую входят зависимость одного из членов семьи, осознание себя зависимым, обращение к специалисту, лечение, здоровье семьи, воспринимаемое и желаемое здоровье семьи, а также положительные и отрицательные связи между этими конструктами. Как пишут авторы, «мания»-структура возникает, если проблема зависимости отрицается как нечто негативное для остальных членов семьи, или она считается преодолимой в рамках семьи. Это своеобразный «порочный круг» созависимости, выход из которого видится авторами в осознании «мании»-структуры своего поведения членами семьи зависимого при помощи практикующего психолога и последующем переходе к адаптивному кольцу.[Нагорнова мания]

В [Нагорнова исследование] приведены данные по эффективности социального консультирования, проведенного с членами семей алкоголиков. Значительную пользу такой работы отметили все категории респондентов (дочь – 77%, другие родственники – 66%, мать – 64%, жена – 57%, бабушка и отец – 53%, сын – 49%, дедушка – 43%, муж – 41%).

Социальное консультирование предполагает использование таких методов работы, как: наблюдение, тестирование, внушение, убеждение, информирование, метод художественных аналогий, мини-тренинг, консультационный инструктаж и др. Работа проводится согласно определенным этапам и на завершающей стадии обязательно включает мини-тренинг, позволяющий сформировать у членов семьи алкоголиков

необходимые им навыки изменения поведенческих реакций путем кратковременных тренировок.

В другом исследовании [Николаев] для реабилитации созависимых рекомендуются групповые методы работы, в частности, психодрама. Сделан акцент на полном информировании родственников по вопросам созависимости на первых этапах работы с ними. И для достижения максимальных результатов рекомендуется участие всех членов семьи.

Там же приводятся результаты исследования дисфункциональных отношений в семьях больных алкогольной зависимостью и возможности их передачи последующим поколениям как через самих зависимых, так и совместно проживающих с ними созависимых. Авторы пришли к выводу, что основы алкогольной зависимости и созависимости закладываются в детстве в родительской семье, где усваиваются основные методы реагирования, например, запрет на выражение эмоций.

Также в семье больного алкогольной зависимостью часто используются негармоничные стили воспитания детей, которые вызывают у ребенка различного рода нарушения. Причем, со стороны зависимого и созависимого влияние на ребенка одинаково негативно. Данные дисфункциональные механизмы усваиваются ребенком и часто репродуцируются в собственной семье по отношению к собственным детям. А понятие дисфункциональной семьи используется для объяснения причин появления созависимости, о чем подробно будет сказано далее.

1.3 Этиология созависимого поведения

Как пишет Москаленко В. Д., созависимость является результатом жизни в дисфункциональной семье, признаками которой являются [Москаленко – Созависимость при алкоголизме и наркомании]:

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
2. Вакуум интимности.
3. Замороженные правила и роли.

4. Конфликтные взаимоотношения.

5. Недифференииированность "Я" каждого члена.

6. Смешанные либо слишком жесткие границы.

7. Все держат секрет семьи, поддерживая фасад псевдоблагополучия.

8. Склонность к полярности чувств и суждений.

9. Закрытость системы.

10. Абсолютизирование воли, контроля.

Воспитание в такой семье подчиняется определенным правилам:

1. Взрослые – хозяева ребенка.

2. Лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно.

3. Подразумевается, что ребенок отвечает за гнев взрослых.

4. Родители держат эмоциональную дистанцию.

5. Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее [Москаленко – Созависимость при алкоголизме и наркомании].

В [Уайнхолды] такая семья называется созависимой семьей, в которой каждая отдельная личность не в состоянии идентифицировать себя или заявить о своих правах. Созависимую семью создают родители, не испытавшие собственного психологического рождения. Такой тип симбиотической семейной системы поощряет убеждения, ценности, суждения и мифы, поддерживающие эту структуру, и обеспечивает внешнее впечатление, фасад. Бунт или другие попытки стать независимым от этой системы, как правило, пресекаются физическим наказанием, унижением, стыдом, угрозами отказа в любви и оставления [Уайнхолды].

Емельянова Е. В. пишет о том, что людей, строящих созависимые отношения, характеризуют понятия «обладание утратой», «сломанное Я», «фрагментарное Я», «опустошенное Я». При этом каждый созависимый пережил дефицит любви, слишком холодное и отчужденное, слишком контролирующее и доминирующее, слишком критическое и уничижительное или слишком непоследовательное отношение родителей.

Это приводит к повреждению или опустошению системы представлений о себе, и затем бесконечным поискам любви, которая была необходима, но так и не была получена.

«Человек с опустошенным Я стремится его заполнить с помощью тех людей, с которыми он вступает в значимые отношения. Тревожность, неустойчивость, амбивалентность чувств, которые он испытывает благодаря непрерывному внутреннему конфликту между потребностью получить любовь и уверенностью, что он ее не стоит, делает его стремление к получению любви Другого и наполнению им своего Я главной и навязчивой целью его существования» [Емельянова].

С точки зрения Уайнхолдов причиной созависимости является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии, необходимой для развития собственного “Я”, отдельного от родителей [Уайнхолды].

Важность отделения от матери отмечает Маргарет Малер. Она предложила концепцию в терминах «сепарации-индивидуации», где отношения мать-дитя рассматриваются как динамическое единство противоположных стремлений – к тесной привязанности к матери, с одной стороны, и усилий ребенка по установлению четких разделений и границ своего Я в этих отношениях – с другой.

В процессе сепарации у ребенка развивается внутреннее чувство возможности нормального и полноценного психического функционирования независимо от матери. Индивидуация же означает усилия маленького ребенка по построению собственной уникальной идентичности. Отношения матери и ребенка проходят несколько стадий, каждая из которых обслуживает витальные потребности обоих. В терминологии Малер эти стадии называются аутизм, симбиоз, собственно сепарация и индивидуация с подфазами. Рассмотрим их далее.

1. Аутистическая фаза длится с момента биологического рождения в

течение 3-4 недель. Аутистичность младенца заключается в неспособности увидеть персонального другого. Младенец не осознает наличия внешнего мира и других людей вокруг себя, не дифференцирует Я и не-Я, хотя и жизненно нуждается в Другом. Мать и ребенок пребывают в глубоком единении друг с другом, но не тревожно-навязчивом. Если период аутизма спокойно прожит, мать предоставляет в распоряжение ребенка соответствующий образец отношений для интернализации, в котором присутствует дифференциация репрезентаций Я и объекта.

2. В фазе нормального симбиоза, на которую мать и ребенок переходят приблизительно со второго по шестой месяц, в число нужд младенца все больше начинают включаться интерактивные элементы общения - материнская улыбка, звук материнского голоса, прикосновения и различные манипуляции с его телом. Малер описывала нормальный симбиоз как «иллюзорное переживание общих границ», в патологии доходящее до «галлюцинаторного, соматопсихического, основанного на всемогуществе, слиянии без границ» [Тайсон – С. 117].

Соколова добавляет в развитие идей М. Малер: для нормального формирования образа телесного Я младенца важно, чтобы материнское обращение с его телом, телесными отправлениями и органами как можно более точно совпадало с ее душевным отношением, буквально передавалось посредством ее рук и тела в целом, т.е. в том смысле, чтобы они были конгруэнтны. В исследованиях Соколовой удалось показать, к каким массивным искажениям образа телесного Я и самоидентичности в целом приводит дефицит или разрушение тесных эмоциональных связей между матерью и ребенком, в анамнезе имевшие место у пациентов с такими серьезными психическими расстройствами, как пищевые аддикции, аффективные и ипохондрические расстройства (Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М., 1989.).

3. Фаза сепарации-индивидуации.

А. Началом подфазы дифференциации М. Малер считает возраст 6-10

месяцев, когда ребенок способен к перцептивному различению и усложнению дистантной сенсорики. Он начинает выделять материнское лицо, отличая его от незнакомых и чужих лиц, а также открывает различие между миром, доступным его протянутым ручкам, и миром недосягаемым, как к нему ни тянись.

Б. Подфаза практикования (10-11 месяцев – 1,5 года) отличается развитием локомоторных движений, активным освоением пространства посредством ползания и первых шагов. Этот период М. Малер называет началом «психологического рождения» ребенка. Ребенок начинает более активно вовлекаться в игры с другими детьми, он способен физически отдаляться и возвращаться к матери, пространство их взаимодействия за счет этого существенно расширяется. Ребенок пробует себя в самостоятельном управлении физической дистанцией, а мать получает большую свободу перемещения. При этом эмоционально ребенок остается очень зависимым, поддерживая уверенность сохранением зрительного контакта.

В. Ключевой и решающей, от которой зависит нормальное здоровое чувство уверенности, считается подфаза сближения, или фаза воссоединения (15-18 месяцев – 2,5 года). Жизненное пространство расширяется за счет овладения языком и членораздельной речью. В отношения матери и ребенка включаются третьи лица, при этом особо важно полноценное более активное участие отца. В результате всех этих изменений усиливается чувство уверенности в себе и настойчиво отстаивается желание существовать «отдельно», независимо и одновременно возникает, ясно оформляясь, острая потребность в сохранении поддержки и положительной эмоциональной связи с матерью. Мать должна обеспечить ребенку и инициацию автономии, и оказание поддержки в то время, когда ребенок и нуждается в поддержке, и отталкивает ее.

М. Малер привлекает внимание к важности наличия «либидного», а не

отталкивающе-агрессивного, материнского отношения к детской потребности «возвращения к неизменно хорошей маме» на этом отрезке достижения взаимного взросления. Если же мать в своем реальном поведении или фантазии окажется не готовой принять ребенка вместе с его противоречивыми чувствами и отношениями в «свой дом», последствия для развития дефицитарного и нарциссически уязвимого образа Я будут весьма вероятны.

Подобные тупиковые паттерны фиксируются и воспроизводятся, особенно при встрече с неопределенностью или в ситуациях, генерализованно воспринимаемых как угроза потери самоуважения, независимости, привязанности и т. д.

Г. Последняя подфаза максимально связана с образованием внутреннего стабильного и позитивного образа самого себя и позитивного образа матери в их отдельности друг от друга. При условии, что эта важная задача развития успешно реализуется, ребенок оказывается способным переносить физическое отсутствие матери, внутренне ощущая ее поддерживающее отношение, сохраняя устойчивый и поддерживающий образ самого себя и паттерн стабильных надежных поддерживающих человеческих отношений.

Достижение «либидной константности» означает также, что достигнута и интеграция позитивных и негативных материнских интроектов, т. е. в значительной степени преодолено примитивное расщепление; если интеграция не полностью завершилась, велика вероятность, что взрослеющий ребенок сохраняет два прямо противоположных и чередующихся паттерна отношения к себе и другим – либо чрезмерно зависимый, нереалистический, идеализированный, либо столь же нереалистический, но враждебно-отвергающий, порицающий и карающий. Подобные паттерны Я- и объект-репрезентаций, фиксируясь, ведут к серьезным нарушениям объектных отношений во взрослом возрасте и увеличивают риск личностной психопатологии. [Соколова]

Проблема отделения ребенка от родителей, его автономия, подразумевает под собой проблему обозначения психологических границ у созависимой личности. Поэтому для объяснения причин возникновения созависимости важно рассмотреть вопрос нарушения формирования границ с теоретической точки зрения.

1.4 Психологические границы личности в психодинамической концепции Г. Аммона

Психологические границы защищают психологическую собственность – чувства, мысли, намерения, желания, стиль поведения, мировоззрение, выбор, установки и убеждения, духовную составляющую. Они могут быть обозначены словами (словом «нет», например) или бессловесной коммуникацией, точно выражающей отношение к происходящему [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

Емельянова описывает также психологическую территорию, как сочетание нескольких факторов [Емельянова]:

• система представлений о себе;

• представления о своем месте в мире, социуме;

• система правил и принципов, по которым строится взаимодействие с социальной средой;

• способы и стиль взаимодействия с другими людьми;

• потребности, желания, стремления, цели и представление о способах их достижения;

• система экзистенциальных установок, касающихся смысла жизни и смысла происходящих событий, ответственности и вины, любви и одиночества, зависимости и свободы, собственной возможности (или невозможности) принимать решения и делать выбор, творчества и ограничивающих долженствований;

• представление о собственных возможностях;

• право создавать идеи и выбирать способ их реализации;

• обладание некоторой физической территорией, то есть вещами, предметами, объектами, которые именуются словом «мой».

Нарушение границ психологической территории вызывает негативную реакцию – от легкого дискомфорта до болезненных переживаний. Нарушение границ – это воздействие одного человека на другого с той или иной степенью насильственности с целью изменить по своему усмотрению принадлежащую человеку систему представлений о себе, своих возможностях, ресурсах и своем месте в мире, заставить изменить правила и принципы, навязать чуждые цели и способы их достижения и т. д., а также самовольное использование и присвоение физической территории другого человека или его предметов физического мира [Емельянова].

Как отмечено в [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь], здоровые границы личности – не размытые и не жесткие, а гибкие и полупроницаемые. И осознание границ означает, что человек знает: как далеко он может зайти в отношениях с другим, что он от него стерпит, что для него сделает, чего никогда от него терпеть не будет, чего никогда для другого делать не будет, что позволит другим людям делать с собой, а чего никогда не позволит.

С точки зрения Москаленко В. Д,, у созависимых лиц границы либо размыты, нечетки и не воспринимаются ими, либо представляют собой толстые неприступные стены, делающие невозможным любое общение. Созависимые люди обвиняют либо других за свои мысли, чувства, собственное поведение, либо себя за чьи-то мысли, чувства, поведение, в чем и выражается спутанность границ. Например, в алкогольной семье каждый воспринимает проблемы больного как свои собственные, и поэтому никто не знает своих границ [Москаленко – Зависимость. Семейная болезнь].

При здоровых отношениях внутри семьи ребенок по мере взросления к периоду молодости научается устанавливать партнерство суверенных

территорий, которые свободны в своем развитии и могут оказывать взаимную помощь и поддержку, но в пределах, не препятствующих осуществлению потребностей каждого. При этом охраняется область взаимодействия, на территории которого устанавливаются взаимовыгодные правила, в остальном - происходит совершенно свободное и ответственное самоопределение.

Блокирование развития личности может наступить практически на любом этапе. Это означает, что человек, становясь взрослым, оказывается не в состоянии строить ответственные и суверенные взаимоотношения с окружающими. Напротив, у него развивается склонность к созависимым отношениям, тенденция «уходить» от самостоятельного решения проблем или, наоборот, сверхответственность как частный случай попытки нейтрализовать тревожность и чувство собственной ничтожности через стремление к контролю.

Как пишет Емельянова Е. В. [Емельянова], самый важный период с точки зрения формирования границ – это период детства (3-6 лет). У ребенка развивается желание, с одной стороны, отстоять свои границы, а с другой - расширить свою психологическую территорию. В то же время велика зависимость от родителей. Если в этом возрасте родители не считаются с психологическими границами ребенка или, наоборот, совершенно лишают его всякой психологической опеки, то впоследствии ребенок:

а) не умеет определять психологические границы, считаться с чужими и защищать свои: постоянно вторгается в чужую сферу и получает болезненный отпор; не умеет постоять за себя и страдает от постоянного насилия над своей личностью и сущностью, навязывания чуждой, нежелательной деятельности и целей; имеет трудности самоидентификации: с трудом представляет, кто он, каковы его цели, желания, каков смысл всей его деятельности; у него развивается стремление создавать зависимые отношения;

б) наращивает мощные негибкие границы, стремится к самоизоляции, переживает страх неудачи, страх конкуренции, страх успеха; за счет этого нарушаются социальные связи; отсутствует способность к построению близких отношений, возникает чувство одиночества, затруднены сотрудничество и способность к командному взаимодействию [Емельянова].

За основу в вопросе нарушения формирования границ в данной работе принята психодинамическая концепция Гюнтера Аммона, которую и рассмотрим далее.

Аммон понимает личность как сложное многоуровневое структурное образование, выделяя первичные органические структуры, которые охватывают нейрофизиологические и биологические функции человека; центральные бессознательные функции, такие, как агрессия, страх, сексуальность, креативность, нарциссизм и т. д.; и вторичные сознательные функции, которые определяют содержание способностей и навыков человека.

Основополагающим понятием, обеспечивающим целостность личности, для Аммона является Я-идентичность [Кулаков]. Поэтому цель развития Я он видит в формировании гибкой границы Я или ее постоянном расширении, которое делает возможной свободную от конфликтов деятельность функций Я и тем самым относительную автономию от внутренних потребностей и окружающего мира [Аммон]. А целью терапии является реинтеграция дефицитарного Я, восстановление здорового ядра личности, полное развитие идентичности человека и восстановлении границы Я в смысле гибкого коммуникативного отграничения [Кулаков].

При этом формирование границы Я оказывается возможным благодаря ставшим автономными функциям Я, развитие которых зависит от поддержки в ближайшем окружении ребенка, первичной группы, в особенности матери в период их раннего симбиоза с ребенком. Нарушение формирования границы Я происходит при нарушении межличностного

процесса в симбиозе, в котором ребенок открывает, развивает и пробует свои функции Я конструктивной агрессии и творчества.

Для понимания внутренней динамики обменных процессов между индивидом и первичной группой Аммон вводит понятие «социальная энергия». По своему характеру эти обменные энергетические процессы могут быть позитивными, способствующими развитию Я-идентичности, и негативными, препятствующими формированию «здоровой» личности.

Центральные Я-функции могут работать «нормально», обеспечивать оптимальную адаптацию к среде, иными словами, иметь конструктивный характер. С другой стороны, они могут иметь отклонения в функционировании, т. е. действовать деструктивно, деформировать личностную структуру, – могут препятствовать становлению личности.

В связи с этим динамическая психиатрия выделяет три качества социальной энергии и соответствующие им три составляющие функциональной организации Я: конструктивность, деструктивность, дефицитарность.

В модели личности Аммона используется концепция «подвижной границы Я». Я представляет собой «динамическое единство, окруженное гибкими границами». Эти границы являются «органом восприятия снаружи и изнутри» и загружены переменным количеством свойственной Я энергии.

Характер отношений в семейном окружении ребенка может способствовать или, напротив, затруднять формирование и последовательное постоянное расширение границ Я, т. е. либо создавать условия, либо препятствовать формированию бесконфликтной, относительно свободной от прессинга внутренних потребностей и внешней реальной деятельности и центральных Я-функций и, в первую очередь, функции отграничения Я [Кулаков].

В первое время своей жизни ребенок переживает себя не отделенным от матери, он не различает внутренний и внешний мир, Я и не-Я. Обращаясь с любовью к ребенку в рамках этого симбиоза, понимая и адекватно

реагируя на его потребности и телесную речь, мать постоянно делает возможным для ребенка самостоятельное восприятие своих потребностей и соматических функций, опробование функций своего Я. Симбиотическое взаимодействие между матерью и ребенком образует основу для формирования телесного Я, для развития любопытного подхода к вещам и людям и игрового обращения с ними [Аммон].

В течение длительного времени ребенок использует механизмы проекции и идентификации для удовлетворения своих потребностей и защиты от опасностей реальности, а также чтобы вынести неизбежные фрустрации. Мать и группа долгое время выполняют за развивающегося ребенка функции Я отграничения вовне и внутрь. Поддерживая ребенка в том, чтобы он распознавал и артикулировал собственные потребности, они помогают ему выстраивать границу Я относительно внутренних инстинктивных потребностей. Поддерживая ребенка в изучении внешнего мира, в его любознательном подходе к вещам и людям и защищая его от связанных с этим опасностей, они помогают ему выстраивать границу Я с внешним миром [Аммон].

В результате конструктивного внешнего отграничения выстраивается гибкая граница в общении с окружающими, формируется способность вступать в контакты без угрозы «созависимости» и прерывать их без последующего чувства вины, то есть оставаясь самостоятельной личностью.

Конструктивное внутреннее отграничение представляет собой коммуникативный барьер, отделяющий и связывающий сознающее Я и внутреннюю среду индивида с ее неосознаваемыми чувствами, инстинктивными побуждениями, образами интериоризированных объектов, отношений и эмоциональных состояний. Для интегрированной идентичности очень важно, чтобы бессознательное, будь то психически отраженный телесный процесс, архаический инстинктивный импульс или вытесненный интерперсональный конфликт, могло сообщать о себе, не нарушая актуального взаимодействия с реальностью [Кулаков].

В случае отсутствия поддержки, непонимания, отвержения потребностей ребенка со стороны матери и группы ребенок переживает экзистенциальный страх покинутости и угрозу уничтожения. Его слабым границам Я угрожает наводнение внутренними и внешними содержаниями “не-Я”. Вместо гибкого отграничения Я, которое служит коммуникации вовне и внутрь, наступает отщепление всей затронутой сферы опыта в Я и отрицание соответствующей сферы в реальности.

Возникают так называемые белые пятна на карте Я, области, в которых Я ребенка остается неспособным к получению опыта снаружи и изнутри и которые поэтому, как чуждые Я, должны отрицаться и отщепляться. Таким образом, возникает структурный дефицит Я, дефект в границе Я, который Аммон обозначает как “дыра в Я”. Затронутые области опыта не могут быть вовлечены в дальнейшее развитие [Аммон].

Под деструктивным внешним отграничением понимают расстройство «внешней» регуляции отношений личности с действительностью. Это выражается в создании барьера, препятствующего продуктивной коммуникации с предметным миром.

Важнейшей предпосылкой формирования внешних границ Я является нормальное функционирование конструктивной агрессии. Деструктивная среда (мать и/или первичная группа) принуждает «Я» ребенка развиваться не в собственных, а в строго заданных, предписанных ею жестких границах.

В поведении деструктивное внешнее Я-отграничение выражается в стремлении избежать контактов, нежелании вступать в «диалог» и вести конструктивную дискуссию, тенденции к сверхконтролю проявлений собственных переживаний и чувств, неспособности к совместному поиску компромиссов, реактивной неприязни к чужой эмоциональной экспрессии, неприятии проблем окружающих и нежелании «подпускать» их к собственным проблемам, недостаточной ориентации в сложной действительности, ощущении эмоциональной пустоты и общим снижением предметной активности [Кулаков].

Дефицитарное внешнее отграничение или недостаточность внешней границы Я выражается в сверхпроницаемости границы личности с внешней реальностью. Дефицитарные состояния связаны с полной остановкой развития функции. Ребенок абсолютно не поддерживается в своих «поисках» собственной идентичности, ригидно воспринимаясь матерью как неизменная «часть» ее самой.

В поведении неразвитость внешней границы проявляется склонностью к гиперкомпенсации во внешней среде, неспособностью устанавливать и контролировать межличностную дистанцию, чрезмерной зависимостью от требований, установок и норм окружающих, ориентацией на внешние критерии и оценки, отсутствием возможности в достаточной степени отражать, отслеживать и отстаивать собственные интересы, потребности, цели, неспособность четко отделять свои чувства и переживания от чувств и переживаний других, трудностью в отказах, сомнениями в правильности самостоятельно принимаемых решений и предпринимаемых действий [Кулаков].

Внутренние границы Я ответственны за установление связи между сознанием и бессознательным, а также за ориентировку в прошлом, настоящем и будущем индивида. При конструктивном внутреннем Я-отграничении человек легко ориентируется во времени, допускает до сознания некоторые чувства, при этом способен к неневротическому вытеснению мешающих чувств и мыслей. При деструктивном внутреннем Я-отграничении границы между сознанием и бессознательным закрыты. Контакт со своим бессознательным будет отсутствовать. Это будет проявляться в недостаточной способности к фантазированию, бедным сновидениям и т.д. Наоборот, при дефицитарном внутреннем Я-отграничении человек будет пребывать во власти чувств, фантазий и мечтаний.

Исходя из описания деструктивного и дефицитарного внутреннего Я-отграничения, а также признаков созависимости, приведенных в начале

главы, можно предположить, что у созависимых нарушается восприятие реальности. А именно, восприятие образа себя и другого. При этом в качестве защитных механизмов используется расщепление и идеализация (Шкала защитных механизмов Дж. Перри). Они относятся к группе защит, искажающих образ, то есть не позволяющих субъекту воспринимать объективную реальность без существенных искажений образа действительности и образа себя [Туник].

Идеализация (или примитивная идеализация) выражается в приписывании преувеличенных позитивных свойств себе и другим, например: «Я чувствую, что кто-то из моих знакомых практически идеален, похож на ангела» [Туник].

Расщепление (или разделение личности) выражается в невозможности сформировать реалистичный и единый образ другого человека. «Другой» разделен на два полюса, и субъект может воспринимать в каждый момент только одну сторону. В один момент объект – чудесный, любимый, сильный, добрый. В другой момент – плохой, злой, ненавистный и т. д. И переключение с полюса на полюс непредсказуемо. То же самое происходит в отношении себя самого [Туник].

1.5 Выводы по теоретической части

Итак, в данной главе был рассмотрен феномен созависимости, определить который можно, как эмоциональную зависимость одного человека от значимого для него другого [Емельянова]. При этом созависимость можно охарактеризовать большим количеством аспектов, например: низкая самооценка, потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, отказ от себя, искажение чувств, различные страхи, навязчивые мысли и т. д.

В формировании созависимости большую роль играет период установления психической автономии ребенка (стадия сепарации по М. Малер), когда ребёнок формирует интрапсихическую репрезентацию себя,

отличную и отдельную от репрезентации своей матери. Если на этой стадии ребенку не удается интроецировать в себя положительный материнский образ, целостное Я не формируется, ребенок не научается регулировать свое состояние напряжения, Я не становится независимым, у человека не формируются потребность в автономии, его внешние и внутренние границы оказываются размытыми.

То же самое подтверждается в психодинамической концепции Г. Аммона, согласно которой Я-отграничение внешнее и Я-отграничение внутреннее, сформированные патологически или задержанные в развитии, приводят к деструктивному или дефицитарному варианту личности и затрагивают как внешние, так и внутренние границы личности.

Поэтому в эмпирической части данного исследования проводится проверка гипотез о наибольшей выраженности у созависимых:

1) дефицитарных внешних границ;

2) дефицитарных и деструктивных внутренних границ.

А также в подтверждение второй гипотезы исследуется выраженность у созависимых таких защитных механизмов, как расщепление и идеализация.

Глава 2. Эмпирическое исследование границ личности у женщин с высоким уровнем созависимости.

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в два этапа. Па первом диагностировались женщины от 25 до 50 лет на выявление высокого уровня созависимости и склонности к какой-либо зависимости.

Этапы исследования проводились с помощью сети интернет.

Из 77 участниц первого этапа была проведена выборка групп. На первом этапе исследования выделены две контрастные группы по 15 участниц.

В первую контрольную группу вошло 15 женщин с низким уровнем

созависимости и низким уровнем к любой из зависимостей.

Вторая, экспериментальная группа сформирована из 15 женщин с высоким уровнем созависимости и высоким уровнем к какой - либо из зависимостей.

Испытуемым высылался файл с опросниками первого этапа исследования. Далее опросники высылались участницам групп для дальнейшего исследования.

В контрольную группу вошли испытуемые с результатами от 5 до 11 баллов (Тест Лозовая Г.В.) и от 16 до 32 баллов (Тест Фишер), в экспериментальную - от 61 до 96 баллов (Тест Фишер) и от 19 до 25 баллов (Тест Лозовая Г.В.).

На втором этапе исследования проводился качественный анализ полученных данных, характеризующих сформированность структуры личности по теории Аммона (Я-структурный тест Г.Аммона), внешних и внутренних границ личности. Анализ защитных механизмов (Опросник Бонда в адаптации Туник) и выявление зависимого и независимого поведения участниц исследования (Анкета « Свободные ассоциации»).

2.2 Материалы и методики исследования

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения поставленных в работе задач использован комплекс психодиагностических методик сбора и обработки данных.

Методики исследования:

1. Методика - диагностика склонности к зависимостям Лозовой Г.В.

Методика состоит из 70 утверждений, позволяет определить уровень склонности к 13 видам зависимостей.

(алкогольная, телевизионная, любовная, игровая, сексуальная, пищевая, религиозная, трудовая, лекарственная, компьютерная, табачная, здоровый образ жизни, наркотическая).

Итоговым результатом становится низкая (5-11баллов), средняя (12-18) или высокая (19-25) степень склонности к зависимостям.

2. Методика - шкала созависимости Спанна-Фишера (Fischer et al., 1991).

Для более точного определения уровня созависимости выбрана методика: Шкала созависимости Спанна-Фишера

В результате после тестирования по шкале созависимости Спанна-Фишера в выборке сформировались три группы: женщины с высоким уровнем созависимости (15), умеренно выраженным (47), низким (15). Группу женщин с умеренно выраженным уровнем созависимости исключили из дальнейшего исследования.

Контрольную группу сформировали из женщин с низким уровнем созависимости (16-32балла), и экспериментальную группу из женщин с высоким уровнем созависимости (61-96 баллов).

На втором этапе для чистоты выборки контрольной группы и выявления отсутствия иной зависимости проведено дополнительное исследование по методике диагностики склонности к зависимостям Лозовой Г.В..

В контрольную группу вошли респонденты с низким баллом склонности к любой зависимости.

По завершению двух этапов было сформировано 2 группы испытуемых: 1) женщины с высоким уровнем созависимости; 2) женщины с низким уровнем созависимости, и отсутствием склонности к любой из зависимостей.

3. Методика - структурный тест-опросник Я-структуры личности Гюнтера Аммона (1STA).

Разработанный Г. Аммоном Я-структурный тест позволяет определить уровень выраженности 6 базовых структур центральной Я-функции: агрессии, тревога/страх, внешнее Я-отграничение, внутреннее Я-

отграничение, нарциссизм, сексуальность. Каждая в конструктивном, деструктивном и дефицитарном вариантах. Текст опросника состоит из 220 утверждений, на которые испытуемому предлагаем ответить «да» или «нет». На основе сырых баллов осуществляется перевод в Т-баллы. Нормативные показатели, согласно методике варьируются в диапазоне от 40 до 60 баллов.

Адаптация и стандартизация методики проводилась в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева на выборке в 1000 человек в возрасте от 18 до 53 лет. Имеются данные о хорошей валидности и надёжности методики ISTA.

Описание шкал:

1. Конструктивная агрессия.

Конструктивная агрессии понимается как активный, деятельный подход к жизни, любознательность и здоровое любопытство, возможность устанавливать продуктивные межличностные контакты и поддерживать их, несмотря на возможные противоречия, способность формировать свои собственные жизненные цели и задачи и реализовывать их даже в неблагоприятных жизненных обстоятельствах, иметь и отстаивать свои идеи, мнения, точки зрения, тем самым вступать в конструктивные дискуссии.

Конструктивная агрессия предполагает наличие развитой эмпатической способности, широкого круга интересов, богатого мира фантазий.

Конструктивная агрессия связана с возможностью открыто проявлять свои эмоциональные переживания, является предпосылкой для творческого преобразования, окружающего, собственного развития и обучения. Для лиц, обнаруживающих высокие показатели по шкале конструктивной агрессии, характерны активность, инициативность, открытость, коммуникабельность, креативность.

Они способны к конструктивному преодолению трудностей и межличностных конфликтов, в достаточной степени выделяют собственные главные цели и интересы и безбоязненно отстаивают их в конструктивном взаимодействии с окружающими.

При низких показателях по шкале возможно снижение активности, недостаток способности к ведению продуктивного диалога и конструктивной дискуссии, отсутствие потребности в изменении жизненных условиях, формировании собственных личностно-значимых целей, склонность к избеганию каких-либо конфронтаций вследствие боязни разрыва симбиотических отношений или из-за отсутствия необходимых навыков в разрешении конфликтов. Для них характерны также нежелание «экспериментировать», неразвитая способность к адекватному отреагированию эмоциональных переживаний в межличностных ситуациях.

Именно соотношение шкал «деструктивной» и «дефицитарной» агрессии дает ключ к пониманию характера «конструктивного» дефицита.

2. Деструктивная агрессия.

Деструктивная агрессия понимается как реактивное переформирование изначально конструктивной агрессии вследствие особых неблагоприятных условий в первичной группе, родительской семье, другими словами, деструктивность представляет собой определенную деформацию нормальной способности к деятельному, активному взаимодействию с окружающим миром, людьми и предметами.

Возникая из-за враждебного, отвергаемого отношения первичной группы и, прежде всего, матери к потребностям ребенка в получении нового жизненного опыта, т.е. психологическом овладении постепенно открывающейся реальности, возможном лишь под защитой первичного симбиоза, деструкция агрессии выражает интериоризированный запрет на собственную автономию и идентичность.

Таким образом, первичный потенциал активности не может реализоваться в наличном предметном мире, иначе, агрессия не находит адекватного человеческого отношения, в котором она могла бы быть использована. Впоследствии это проявляется деструкцией, направленной против себя (своих целей, планов и т.д.) или окружающего.

В поведении деструктивная агрессия проявляется склонностью к разрушению контактов и отношений, в деструктивных поступках вплоть до неожиданных прорывов насилия, тенденцией к вербальному выражению гнева и ярости, разрушительными действиями или фантазиями, стремлением к силовому решению проблем, приверженностью к деструктивным идеологиям, склонностью к обесцениванию (эмоциональному и мыслительному) других людей и межличностных отношений, мстительностью, цинизмом.

В тех случаях, когда агрессия не находит внешний объект для своего выражения, она может направляться на собственную личность, проявляясь суицидальными тенденциями, социальной запущенностью, тенденциями к самоповреждению или предрасположенностью к несчастным случаям.

3. Дефицитарная агрессия.

Дефицитарная агрессия понимается как ранний запрет на реализацию имеющегося потенциала активности, поиска объекта и взаимодействия с ним.

По сути, речь идет о более глубоком расстройстве центральной Я-функции. Это расстройство проявляется в виде недоразвития Я-функции агрессии, т.е. в неиспользованности изначально заданной конструктивной предрасположенности к активному, игровому манипулированию предметным миром. Такое недоразвитие связано с тяжелым нарушением характера отношений между матерью и ребенком в предэдипальной стадии, когда фактически ребенок никак не поддерживается в своих попытках игрового овладевания «объектом», тем самым изначально ощущает непреодолимую сложность окружающего, постепенно утрачивая

стремление к автономизации, выходу из симбиоза и построению своей собственной идентичности. В отличие от ранее описанной ситуации развития деструктивной деформации Я-функции агрессии, когда в родительских «запретах» проявляется патологически модифицированная симбиотичность, при формировании дефицитарной агрессивности речь идет о дефиците самого симбиоза, связанного либо с эмоциональным отвержением ребенка, либо с чрезмерной идентификацией с ним.

В поведении дефицитарная агрессия проявляется в неспособности к установлению межличностных контактов, теплых человеческих отношений, в снижении предметной активности, в сужении круга интересов, в избегании каких-либо конфронтаций, конфликтов, дискуссий и ситуаций «соперничества», в склонности жертвовать собственными интересами, целями и планами, а также в неспособности брать на себя какую-либо ответственность и принимать решения.

При выраженной дефицитарной агрессии существенно затруднена возможность открыто проявлять свои эмоции, чувства и переживания, претензии и предпочтения.

Недостаток активности в какой-то мере обычно субъективно компенсируется нереалистическими фантазиями, несбыточными планами и мечтами.

Для лиц, обнаруживающих высокие показатели по шкале дефицитарной агрессии характерна пассивная жизненная позиция, отчуждение собственных планов, интересов и потребностей.

В межличностных ситуациях, как правило, наблюдается уступчивость, зависимость и стремление к избеганию каких-либо противоречий, ситуаций столкновений интересов и потребностей.

У них часто встречаются мало связанные с действительностью, заместительные фантазии, не предполагающие реального воплощения.

4. Конструктивная тревога.

Конструктивная тревога понимается как способность личности выдерживать переживания, связанные с тревогой; без потери интеграции, целостности, идентичности использовать тревогу для решения адаптационных задач, т.е. действовать в реальном мире, ощущая его действительные опасности, случайности и непредсказуемость и возможность неблагоприятных стечений обстоятельств.

Формируясь в продуктивном симбиозе, такая тревога навсегда сохраняет свой интерперсональный характер и, таким образом, обеспечивает возможность в угрожающих ситуациях обращаться за помощью и принимать ее от других, а также по мере необходимости оказывать посильную помощь реально нуждающимся.

Для лиц с высокими показателями по шкале конструктивной тревоги характерно наличие способности трезво оценивать опасности реальной жизненной ситуации, пересиливать свой страх для реализации жизненно-важных задач, целей и планов, расширения жизненного опыта.

Тревога у этих людей способствует повышению продуктивности и общей эффективности деятельности. Они способны к контактам и могут активно привлекать других для разрешения собственных сомнений, опасений и страхов и, в свою очередь, могут чувствовать тревожные переживания других и способствовать разрешению этих переживаний.

При низких показателях по данной шкале может отмечаться неспособность дифференцированно относиться к различным опасностям и собственному опыту переживания угрожающих ситуаций.

Для таких людей свойственно ослабление или даже нарушение гибкой эмоциональной регуляции поведения. Уровень их активности часто не совпадает с наличной трудностью реального жизненного положения вещей.

5. Деструктивная тревога (страх).

Деструктивный страх понимается как деформация конструктивной тревоги, проявляющаяся в утрате последней функции гибкой регуляции

уровня активности, необходимой для интеграции психической жизни личности. Корни деструктивного страха как функции Я лежат в предэдипальной фазе онтогенеза и связаны с нарушением характера отношений между матерью и ребенком.

Наиболее существенным здесь является деформация механизма межличностного взаимодействия как важнейшего способа преодоления переживаемой угрозы.

Тревога в этом случае не может быть в достаточной мере «разделена» и совместно пережита в симбиотическом контакте с матерью или первичной группой, вследствие этого возникает чрезмерная фрустрация чувства безопасности. бессознательно сопровождающая личность во всех ее отношениях с реальностью, отражая отсутствие базисного доверия.

Для лиц с высокими показателями по шкале деструктивного страха характерны повышенная тревожность, склонность к беспокойству и волнениям даже по самым незначительным поводам, трудности в организации собственной активности, частое ощущение недостаточности контроля над ситуацией, нерешительность, робость, стеснительность.

Они, как правило, испытывают серьезные трудности в самореализации, расширении часто ограниченного жизненного опыта, ощущают беспомощность в ситуациях, требующих мобилизации и подтверждения идентичности, переполнены всевозможными опасениями относительно своего будущего, не способны по настоящему доверять ни себе, ни окружающим людям.

6. Дефицитарная тревога (страх).

Дефицитарный страх понимается как значительное недоразвитие Я-функции тревоги.

В отличие от ранее описанного деструктивного страха, в основном связанного с утратой регуляторной составляющей тревоги, при дефицитарном состоянии Я-функции страха страдает не только

регуляторный, но и экзистенциально наиболее важный сигнальный компонент тревоги.

Обычно это проявляется в полной невозможности сосуществования с тревогой, т.е. в полной непереносимости переживаний, сопряженных с психическим отражением опасности.

При формировании такой дисфункции, по-видимому, особое значение имеет время возникновения травматического опыта.

Здесь речь идет о нарушении групподинамических отношений, связанных с очень ранним периодом развития личности.

Специфичность заключается в том, что в «равнодушном», «холодном» первичном симбиозе не происходит трансляции ребенку относящихся к нему страхов и опасений, испытываемых матерью.

Механизм опосредованного «овладевания опасностью», как восприятия меняющихся эмоциональных состояний матери, в атмосфере родительской безучастности оказывается блокированным, заставляя рано или поздно, столкнуться со страхом лицом к лицу.

Травматические последствия такого столкновения в последующем определяют патогенную динамику развития описываемой функции.

В поведении дефицитарный страх проявляется неспособностью «почувствовать» страх вообще. Часто это выражается в том, что объективная опасность недооценивается или полностью игнорируется - не воспринимается сознанием как действительность.

Отсутствующий страх интрапсихически проявляется в ощущениях усталости, скуки и душевной пустоты. Неосознаваемый дефицит переживаний страха, как правило, обнаруживает себя в выраженном стремлении к поиску экстремальных ситуаций, позволяющих во что бы то ни стало ощутить реальную жизнь с ее эмоциональной наполненностью, т.е. избавиться от «эмоционального несуществования».

Для лиц с высокими показателями по шкале дефицитарного страха характерно отсутствие реакции тревоги как в необычных, так и в

потенциально опасных ситуациях, склонность к рискованным поступкам, игнорирующая оценку их вероятных последствий, тенденция к эмоциональному обесцениванию важных событий, предметов и отношений, например, ситуаций расставания со значимыми другими, потерь близких.

7. Конструктивное внешнее Я-отграничение.

Конструктивное внешнее отграничение представляет собой удачную попытку выстраивания гибкой коммуницирующей границы с окружающим.

Формируясь в процессе разрешения симбиотических отношений, эта граница позволяет осуществить обособление развивающейся идентичности при сохранении способности и возможности к жизненно важному обмену и продуктивному межличностному взаимодействию.

Высокие оценки по шкале конструктивного внешнего Я-отграничения отражают открытость, общительность, коммуникабельность, хорошую интегрированность внутреннего опыта, связанного с интерперсональной активностью, достаточную способность к постановке собственных целей и задач.

При низких результатах по данной шкале можно наблюдать нарушение способности к контролю межличностной дистанции, проблемы

установления оптимальных интерперсональных контактов, снижение способности к рациональному использованию имеющихся сил, ресурсов и времени.

В зависимости от показателей других шкал внешнего Я-ограничения, описываемые трудности, проблемы, недостаток способностей или дефицит возможностей отражают специфику характера нарушений внешней границы Я.

8. Деструктивное внешнее Я-отграничение.

Под деструктивным внешним отграничением понимают расстройство «внешней» регуляции отношений личности с действительностью, т.е. взаимодействия с окружающей группой и событиями внешнего мира.

Важнейшей предпосылкой формирования внешних границ Я является нормальное функционирование конструктивной агрессии, играющей решающую роль в исследовании внешнего мира и позволяющей тем самым развивающейся личности учиться отделять его от собственных переживаний.

Таким образом, формируется непроницаемая граница, реализующая «первичный запрет» на собственную идентичность.

Другими словами, деструктивная среда - иначе мать и/или первичная группа - принуждают «Я» ребенка развиваться не в собственных, а в строго заданных, предписанных ею жестких границах.

Для лиц с высокими показателями по данной шкале характерно жесткое эмоциональное дистанцирование, неумение гибко регулировать межличностные отношения, аффективная скованность и закрытость, эмоциональная интровертированность, безучастность к трудностям, проблемам и потребностям других людей, ориентация на сверхконтроль экспрессивности, безынициативность, неуверенность в ситуациях, требующих навыков межличностного общения, неспособность принимать помощь, пассивная жизненная позиция.

9. Дефицитарное внешнее Я-отграничение.

Дефицитарное внешнее отграничение в самом общем смысле понимается как недостаточность внешней границы Я. Функциональная недостаточность внешней границы Я отражает нарушение процесса регуляции отношений личности с внешней реальностью.

Однако, здесь речь идет не о «жесткой» закрытости, а, напротив, о сверхпроницаемости этой границы.

Корни дефицитарности внешнего отграничения, как и дефицитарных состояний других ранее рассмотренных функций, возникают в предэдипальном периоде.

Вместе с тем по сравнению с деструктивными состояниями они связаны с более «злокачественным» нарушением характера раннего

симбиоза, вызывающим не столько деформацию процесса формирования функции, сколько полную остановку ее развития.

Ребенок абсолютно не поддерживается в своих «поисках» собственной идентичности, ригидно воспринимаясь матерью как неизменная «часть» ее самой.

Высокие показатели по данной шкале характерны для лиц послушных, зависимых, конформных, несамостоятельных, ищущих постоянную поддержку и одобрение, защиту и признание, обычно жестко ориентированных на групповые нормы и ценности, идентифицирующих себя с групповыми интересами и потребностями, а потому не способных сформировать собственную, отличную от других точку зрения. Эти люди склонны к симбиотическому слиянию, а не к равноправным зрелым партнерским отношениям.

10. Конструктивное внутреннее Я-отграничение.

Конструктивное внутреннее отграничение представляет собой коммуницирующий барьер, отделяющий и связывающий сознающее Я и внутреннюю среду индивида с ее неосознаваемыми чувствами, инстинктивными побуждениями, образами интериоризированных объектов, отношений и эмоциональных состояний.

Функциональное значение внутренней границы определяется как необходимостью защиты развивающегося Я от подавляющей неизбежности внутренних потребностей, так и важностью представленности последних в целостной психической жизни личности.

Для интегрированной идентичности чрезвычайно важно, чтобы бессознательное, как бы оно ни понималось, будь то психически отраженный телесный процесс, архаический инстинктивный импульс или вытесненный интерперсональный конфликт, могло сообщать о себе, не нарушая актуального взаимодействия с реальностью.

Одними из важнейших проявлений конструктивности внутреннего Я-отграничения является также возможность разделения временных аспектов

переживания при сохранении непрерывности чувства Я, равно как и способность различать мысли и чувства, отношения и действия при удержании ощущения их целостной субъектной принадлежности.

Для лиц с высокими показателями по данной шкале характерны хорошая способность различать внешнее и внутреннее, дифференцированность восприятия внутренних переживаний, телесных ощущений и собственной активности, способность гибко использовать возможности чувственного и эмоционального постижения действительности, а также интуитивных решений без потери контроля над реальностью, хорошая контролируемость телесных состояний, в целом позитивный характер внутреннего опыта, способность к достаточной психической концентрации, высокая общая упорядоченность психической деятельности.

Функциональная недостаточность внутренней границы проявляется в нарушении взаимодействия с неосознаваемыми процессами, которое в зависимости от показателей по другим шкалам внутреннего Я-отграничения, отражает либо «жесткое» подавление бессознательного, либо отсутствие достаточного интрапсихического барьера.

11. Деструктивное внутреннее Я-отграничение.

Деструктивное внутреннее отграничение понимается как наличие ригидно фиксированного «барьера», отделяющего Я, иначе - центр осознаваемых переживаний, от остальных интрапсихических структур, нарушение «проницаемости» границы.

Граница в этом случае не столько отграничивает автономизированное Я, сколько ограничивает его, лишая естественной связи с бессознательным.

Если конструктивное внутреннее отграничение представляет собой интериоризированный опыт постепенного разрешения предэдипального симбиоза, т.е. опыт гармоничного интерперсонального взаимодействия, гибко учитывающего меняющуюся структуру потребностей растущего ребенка, то деструктивное внутреннее отграничение, по сути, является

интериоризацией ригидной защиты матери и семьи от его (ребенка) естественных требований.

Таким образом, граница как «орган» отображения внутренних нужд ребенка, основанный на либидонозном отношении к нему и нарциссической поддержке, как залог обязательного принятия и будущего удовлетворения его потребностей, трансформируется в свою противоположность.

Лица с высокими показателями по данной шкале производят впечатление формальных, сухих, излишне деловых, рациональных, педантичных, нечувствительных.

Невозможность адекватно воспринимать собственные чувства и потребности, делает этих людей нечувствительными к эмоциям и потребностям других, в пределе реальный мир окружающих живых людей может замещаться совокупностью собственных проекций**.**

12. Дефицитарное внутреннее Я-отграничение.

Дефицитарное внутреннее Я-отграничение понимается как недостаточная сформированность внутренней границы Я.

Эта граница возникает в процессе структурной дифференциации психического и знаменует собой возможность формирования подлинно автономного Я.

В этой связи недостаточность внутренней границы представляет собой в определенном смысле базисное недоразвитие личностных структур, тормозящее формирование других интрапсихических образований. Как и деструктивное внутреннее отграничение, дефицитарность внутренней границы отражает интерперсональную динамику предэдипального периода, однако здесь «патология» отношений более глубока, менее может быть осознана матерью и, по-видимому, относится к самым ранним ступеням онтогенеза ребенка.

В любом случае мать оказывается не в состоянии выполнять важнейшую функцию развивающегося симбиоза, связанную с постоянным «обучением» ребенка навыкам совладания с собственными потребностями.

Поскольку в этом периоде внешний мир существует для ребенка лишь как меняющиеся внутренние ощущения, чрезвычайно важно научить его дифференцировать различные собственные состояния и отличать последние от внешних объектов.

В поведении слабость внутренней границы Я выражается склонностью к чрезмерному фантазированию, необузданной мечтательности, при которых воображаемое едва может быть отделено от реальности.

Переживание времени практически отсутствует, поскольку претерпевание настоящего, как правило, поглощает и прошлое - из-за определенной слабости способности отличать испытанный ранее аффект от сиюминутного - и будущее - вследствие трудностей дифференциации воображаемого и действительного. Возможности реалистического восприятия и регулирования собственных телесных процессов заметно сокращены. С одной стороны, актуализированные потребности подлежат немедленному удовлетворению и практически не могут быть отложены, с другой, многие действительные «телесные нужды» могут длительное время оставаться без всякого внимания.

Для лиц в высокими показателями по шкале дефицитарного внутреннего отграничения характерны импульсивность, слабость эмоционального контроля, склонность к экзальтированным состояниям, недостаточная взвешенность поступков и принимаемых решений**.**

13. Деструктивная сексуальность.

Деструктивная сексуальность представляет собой деформацию развития функции сексуальности, проявляющуюся в нарушении процесса интеграции сексуальной активности в целостном поведении личности.

Фактически сексуальность оказывается отщепленной от Я-идентичности и, тем самым, преследует свои собственные автономные цели, зачастую несогласующиеся с другими проявлениями Я.

Центральным здесь является искажение интериоризированной бессознательной групповой динамики, превращающее сексуальность из средства углубления общения, достижения близости, доверительности и интимности в способ избегания подлинно человеческого контакта.

Место партнерского симбиоза, единения чувств, мыслей и переживаний занимает эгоистическая отгороженность. Как партнер, так и отдельные компоненты собственной сексуальной активности, инструментализируются и манипулятивно используются для достижения сексуального наслаждения.

Чувства, переживаемые другим, игнорируются или объективно эксплуатируются.

Высокие показатели по шкале деструктивной сексуальности характерны для лиц неспособных к духовно наполненным, богатым эмоциями сексуальным переживаниям; избегающих эмоциональной близости, доверительности и теплоты.

4. Методика - Опросник Бонда.

Тестовая методика позволяет быстро и эффективно исследовать структуру психологических защит.

Представленная диагностическая методика содержит различные типы психологических защит с разной степенью эффективности и адаптивности в разрешении внутренних и внешних конфликтов и адаптации к окружающему миру.

Созданный М. Бондом опросник является надежным и валидным инструментом для изучения. Все защиты разделены на четыре группы, различающихся по степени адаптивности.

Группа 1 — неадаптивные (неэффективные) защиты; группа 2 - искажение образа, группа 3- самопринижение – самообвинение; группа 4 — адаптивные защиты.

Опросник состоит из 88 утверждений, оцениваемых по девятибалльной шкале.

Основной целью автора методики М. Бонда была разработка опросника для экспериментального исследования защитных механизмов, которые в большей мере являются бессознательными, с помощью самооценки сознательных производных.

Защитные механизмы в методике называются защитными стилями.

В классическом психоаналитическом значении защитный механизм — процесс бессознательный.

Группа 1 — слабоадаптивные психологические защиты. Это неосознанно используемые субъектом способы минимизировать стрессогенные факторы, которые не приводят к эффективным взаимодействиям субъекта с окружающими людьми и средой, а также способны свести до минимума его собственные желания и стремления.

В данную группу входят 10 видов защит:

1) соматизация (защитная конверсия психических производных в телесные симптомы);

2) фантазия (использование фантазии и уход в аутентичное удаление для виртуального разрешения конфликтов и получения удовлетворения);

3) потребление (еда, сигареты);

4) ипохондрия (жалобы с отказом от помощи, трансформация упреков другим людям в самоупреки и жалобы со скрытой враждебностью);

5) регрессия (возвращение к более ранним точкам фиксации и моделям поведения);

в) отреагирование (действие без учета последующих негативных последствий, прямое поведенческое выражение неосознанных желаний);

7) сдерживание (подсознательное ограничение Эго — функция для избегания конфликта с инстинктивными импульсами, Суперэго, окружающими силами);

8) пассивная агрессия (непрямая агрессия к другим, выраженная че¬рез пассивность, мазохизм и направленная против себя);

9) проекция (ошибочное приписывание своих неосознанных чувств, импульсов или мыслей другим);

10) избегание (активный уход от нежелательных, тревожащих мыс¬лей, объектов, чувств или опыта).

Группа 2 — психологические защиты, искажающие образ.

Это такие неосознанно используемые субъектом способы защиты психики, которые не позволяют субъекту воспринимать объективную реальность без существенных искажений образа действительности и образа себя. Относится к невротическим, умеренно адаптивным защитам.

В данный блок входят 4 вида защит:

1) преобладание (всемогущество, превосходство);

2) изоляция (неспособность одновременно воспринимать когнитивные и аффективные компоненты реальности.

3) примитивная идеализация,(преувеличенная идеализация других людей);

4) расщепление (человек не может интегрировать положительные и отрицательные качества людей в единый образ).

Человек, часто использующий защиты данного стиля, разделяет образ других людей или собственный образ на две части — хороший и плохой, сильный и слабый. Этот стиль, несомненно, отличается от стиля 1 ориентацией на образы, а не на действия. Стиль 2 не обязательно должен влиять на достижение и выполнение цели. Защиты этого стиля могли бы послужить конструктивной адаптации в ситуациях напряжения.

Зашиты искажающие образ.

Разделение личности. Субъект справляется с эмоциональными конфликтами и внутренними или внешними стрессорами путем представления себя или других людей либо хорошими, либо плохими и не способна интегрировать положительные и отрицательные качества себя и других в единые цельные образы. Часто один и тот же человек может быть альтернативно либо идеализирован, либо обесценен. При разделении на

черное и белое образов других людей субъект демонстрирует, что его взгляды, ожидания или чувства по поводу этих людей противоречивы и что он не может примирить противоречивые эмоции в форме реалистичных и согласованных взглядов по поводу этих людей. Образы других делятся на полярные противоположности, так что субъект может видеть лишь один эмоциональный аспект или одну сторону объекта в одно время. В один момент объект будет казаться любимым, сильным, достойным, воспитанным и добрым без каких-либо свойств, в другое время тот же объект может казаться плохим, ненавистным, недостойным, и субъект не способен видеть у объекта его положительные свойства. Переключение с видения объекта как плохого или как хорошего на противоположное непредсказуемо. Когда человек использует разделение образов объекта, он не может интегрировать что-либо, что не сочетается с сиюминутными переживаниями и чувствами по поводу данного объекта. Все качества с тем же оттенком чувств усиливаются, а противоположные взгляды, ожидания или чувства по поводу объекта исключаются из эмоциональных осознаваемых переживаний, хотя не обязательно исключаются из когнитивного сознания. Разделение собственного образа часто происходит параллельно с раздвоением образов других. При раздвоении собственного образа субъект показывает, что у него есть противоречивые взгляды, ожидания или чувства по поводу себя, которые невозможно соединить в единое целое.

Собственный образ разделяется на полярные противоположности: в данный момент сознание субъекта ограничено теми аспектами его индивидуальности, которые имеют один и тот же оттенок эмоциональных переживаний.

Группа 3 — самопринижающие психологические защиты. Это неосознанное или полуосознанное самоуничижение субъекта наряду с отказом от выражения своих истинных чувств и эмоций. Относится к умеренно эффективным, умеренно адаптивным невротическим защитам.

В данный блок входят 3 вида защит:

1) отрицание (неспособность понять некоторые аспекты темных сторон реальности, очевидные для других людей);

2) псевдоальупруизм (замещающая, но конструктивная помощь дру¬гим с инстинктивным ожиданием благодарности);

3) формирование реакции (противоположная реакция), подмена собственных неприемлемых мыслей и чувств на диаметрально противоположные.

Защиты данного стиля отражают необходимость воспринимать себя любезным, полезным другим людям человеком и никогда не сердиться. Это будет характерным стилем для типов мученика и «праведника». Создается впечатление, что такие люди часто бывают вовлечены в стабильные, но не обязательно здоровые отношения и что они обычно неспособны функционировать адекватно.

Группа 4 — эффективные, адаптивные психологические защиты. К ним относятся такие неосознанно используемые субъектом приемы, которые позволяют ему продуктивно взаимодействовать с окружающими и средой.

2.3. Статистическая обработка результатов.

Сравнение групп по критерию U Манна-Унтни показало наличие достоверных отличий среди групп.

В контрольной группе выявлена: конструктивная агрессия, коструктивная тревога, конструктивное внутренее Я-отграничение, деструктивная сексуальность.

В эксперементальной группе выявлена: деструктивная и дефицитарная агрессия, деструктивная и дефицитарная тревога, деструктивное и дефицитарное внешнее Я-отграничение, деструктивное внутреннее Я-отграничение.

1этап:

1) Методика диагностики склонности к зависимостям Лозовой Г.В.
2) Шкала созависимости Спанна-Фишера.

Результаты исследования представлены в таблицах (1-4) и графиках (1-4).

Таблица 1

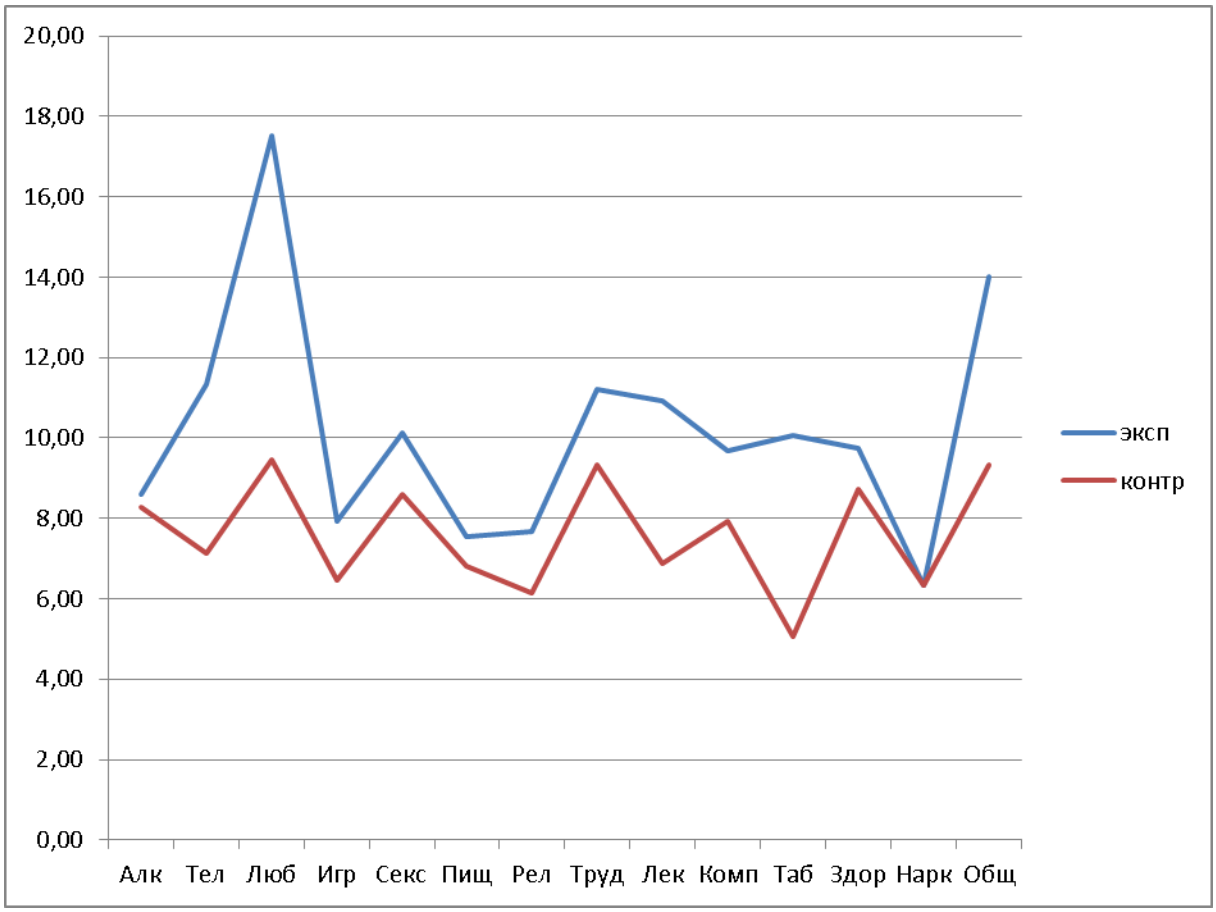
Сравнение групп по показателям опросника Лозовой и методики Фишера. Критерий Манн-Уитни.

	Средний ранг		Манн-Уитни	
	эксп	контр	U	значимость
Алк	15,1	15,9	107,0	0,838
Тел	18,5	12,5	68,0	0,067
Люб	21,5	9,5	22,5	**0,000**
Игр	17,7	13,3	80,0	0,187
Секс	15,8	15,2	108,0	0,870
Пищ	15,3	15,7	110,0	0,935
Рел	16,9	14,1	91,5	0,389
Труд	16,3	14,7	100,0	0,624
Лек	19,0	12,0	60,0	**0,029**
Комп	18,4	12,6	69,0	0,074
Таб	19,2	11,8	57,5	**0,021**
Здор	16,9	14,1	92,0	0,412
Нарк	15,0	16,0	105,5	0,775
Общ	22,3	8,7	10,0	**0,000**
Фишер	23,0	8,0	0,0	**0,000**

- **Значимые различия обнаружены по шкалам ЛЮБ (U=22,5; p<0,001), ЛЕК (U=60; p<0,05), ТАБ (U=57,5; p<0,05), Общая (U=10; p<0,001). Все различия обусловлены большей выраженностью этих параметров в эмпирической группе по сравнению с контрольной.**
- **По шкале Фишера также есть значимые различия (U=8; p<0,001), эмпирическая группа имеет более выраженный показатель.**

График 1

Сравнение групп по показателям опросника Лозовой и методики Фишера.



2 этап:

1) Структурный тест-опросник Я-структуры личности Г. Аммона.

Таблица 2

Сравнение групп по показателям опросника Аммона.

Критерий Манн-Уитни.

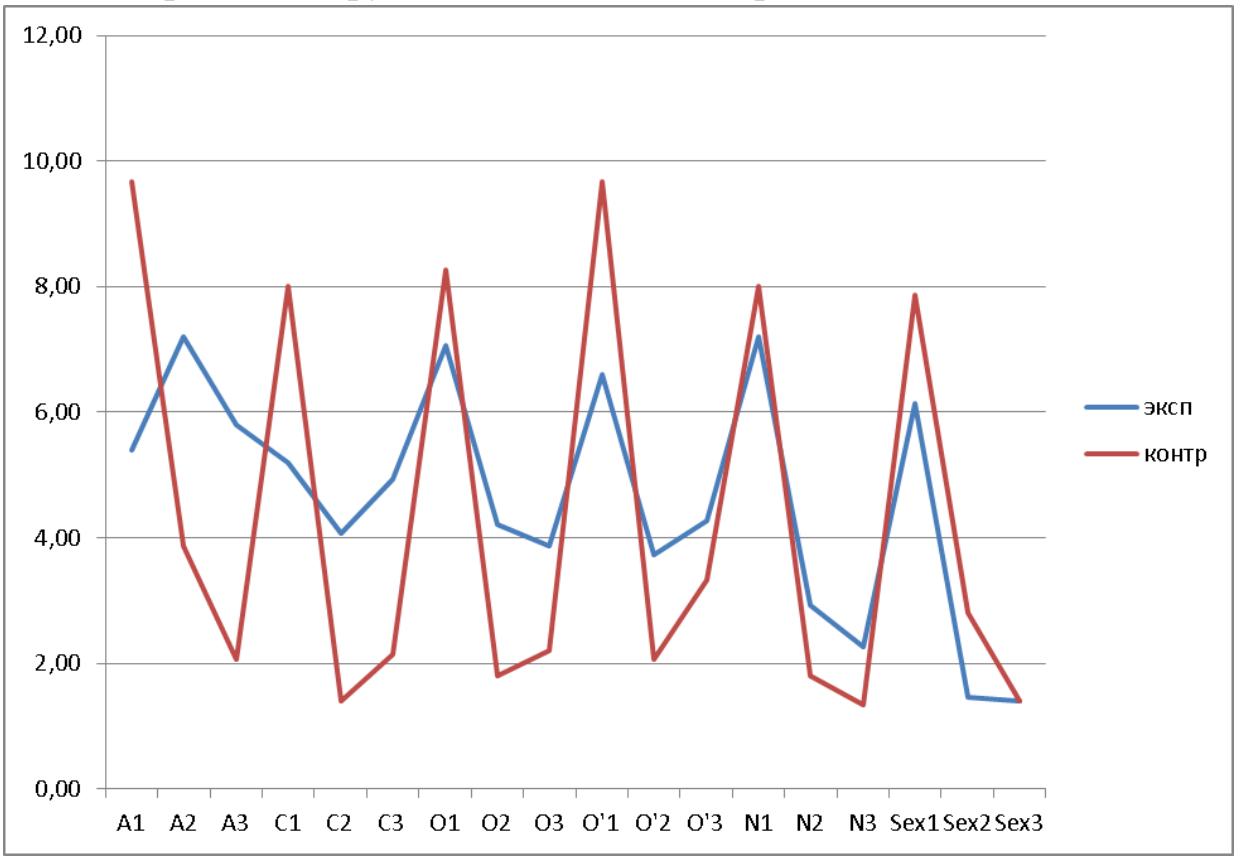
	Средний ранг		Манн-Уитни	
	эксп	контр	U	значимость
A1	9,2	21,8	18,5	**0,000**
A2	20,0	11,0	45,5	**0,004**
A3	21,7	9,3	19,0	**0,000**
C1	11,0	20,0	45,0	**0,004**
C2	19,8	11,2	47,5	**0,006**
C3	19,3	11,7	55,0	**0,016**
O1	12,9	18,1	73,5	0,106
O2	20,1	10,9	44,0	**0,004**
O3	19,1	11,9	58,5	**0,023**
O'1	10,9	20,1	44,0	**0,004**
O'2	18,6	12,4	65,5	**0,050**
O'3	16,5	14,5	97,5	0,539
N1	14,1	16,9	92,0	0,412
N2	17,8	13,2	78,5	0,161
N3	18,4	12,6	68,5	0,067
Sex1	13,0	18,0	74,5	0,116
Sex2	12,2	18,8	62,5	0,037
Sex3	14,3	16,7	94,0	0,461

Значимые различия были обнаружены по следующим шкалам:

- **A1 (U=18,5; p<0,001), больше в контрольной группе**
- **A2 (U=45,5; p<0,01), больше в эмпирической группе**
- **A3 (U=19; p<0,001), больше в эмпирической группе**
- **C1 (U=45; p<0,01), больше в контрольной группе**
- **C2 (U=47,5; p<0,01), больше в эмпирической группе**
- **C3 (U=55; p<0,05), больше в эмпирической группе**
- **O2 (U=44; p<0,01), больше в эмпирической группе**
- **O3 (U=58,5; p<0,05), больше в эмпирической группе**
- **O’1 (U=44; p<0,01), больше в контрольной группе**
- **O’2 (U=65,5; p<0,05), больше в эмпирической группе**

График 2

Сравнение групп по показателям опросника Аммона.



2) Опросник Бонда.

Таблица 3

Сравнение групп по показателям методики Бонда.

Критерий Манн-Уитни.

	Средний ранг		Манн-Уитни	
	эксп	контр	U	значимость
Ст 1	22,3	8,7	11,0	**0,000**
Ст 2	23,0	8,0	0,0	**0,000**
Ст 3	20,3	10,7	41,0	**0,002**
Ст 4	18,3	12,7	71,0	0,089

Значимые различия были обнаружены по следующим шкалам:

- **Ст1 (U=11; p<0,001), больше в эмпирической группе**
- **Ст 2 (U=0; p<0,001), больше в эмпирической группе**
- **Ст 3 (U=41; p<0,01), больше в эмпирической группе**

График 3

Сравнение групп по показателям методики Бонда.

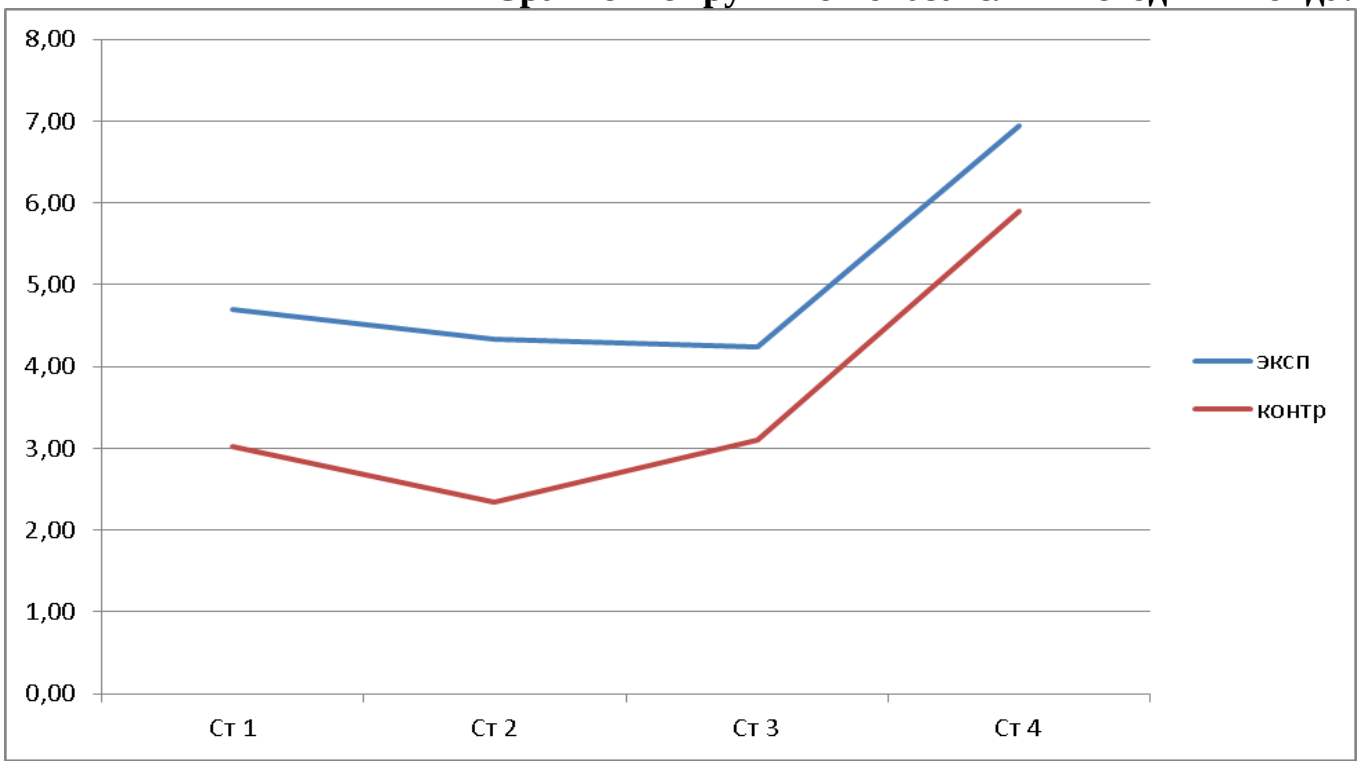
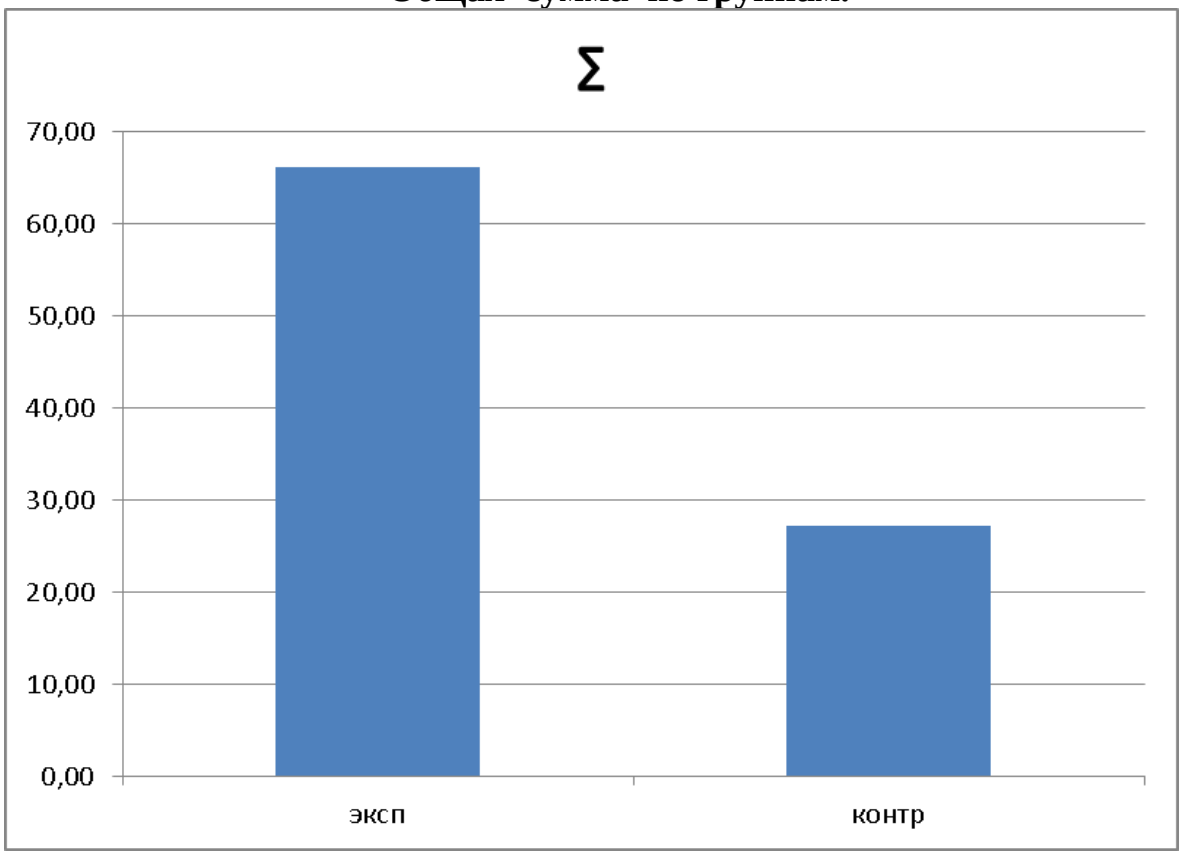


График 4

Общая сумма по группам.



3) Анкета « Свободные ассоциации». **Таблица 4**

Анкета «Свободные ассоциации»		
Вопрос	***Контрольная группа***	***Экспериментальная группа***
1. Мой любимый человек хочет …	**чтобы всё было хорошо**	**моей любви**
	он много чего хочет	**свадьбы**
	чтобы я была счастлива	**привязать меня**
	мира и любви	**любить**
	счастья	**семью**
	свободы	**единого целого**
	здоровья	**чтобы мы поженились**
	обычные мысли	**много секса**
	купить машину	**быть вместе**
	устроить праздник	**меня разозлить**
	на рыбалку	**напиться**
	жить отдельно	**побыть вместе**
	с друзьями сходить в баню	**удивить меня**
	повеселиться	**праздника**
	свой дом	**быть со мной**
2. Я хочу …	**путешествовать**	**покоя и блаженства**
	открыть свой бизнес	**ребенка**
	отдыхать	**гармонии в семье**
	больше посвящать себе времени	**сочетания привязки со свободой**
	быть счастливой	**быть с ним**
	за границу	**чтобы вся семья была вместе**
	быть собой	**быть счастливой**
	радости и счастья	**чтобы любимый был рядом**
	детей	**чтобы мы были всегда вместе**
	чтобы он меня слушался	**счастья**
	жить в радости	**любить и быть любимой**
	съездить на курорт	**свой дом**
	получить права	**много детей**
	секса	**просыпаться с любимым**
	жить отдельно от родителей	**гладить его рубашки**

3. Я думаю о нём …	хорошо	часто
	с нежными чувствами	постоянно
	ни о ком я не думаю	как мне повезло
	что мне повезло в жизни	какой он красавец
	когда мне надо	с восхищением
	уважительно	о нас, о нашей любви
	он идеально красив	с любовью
	и мне приятно	чтобы мы жили долго и счастливо
	с верой, надеждой и любовью	все время
	иногда	как избежать ссор
	когда мне хочется повеселиться	мне плохо без него
	серьезно	он мой
	он надежный муж	почему он не звонит
	с радостью	что у него кто-то есть
	нормальный мужик	боюсь его потерять
4. Думаю о себе…	много	о своих желаниях
	могу добиться большего	о своей лени
	мне везет	редко
	могла быть лучше	а что о себе думать
	добъюсь своих целей	я обычная
	я на верном пути	плохо
	хочу стать независимой	какая я неуклюжая
	с принятием	иногда
	о своей карьере	почему мне не везет
	с любовью	только с ним я могу быть счастливой
	какая я классная	моя жизнь в его руках
	постоянно	изредко
	я заслуживаю только лучшего	что мне много надо стараться
	мои планы сбудутся	как о лошади
	всё что хочу всё получу	какая я дура

В сравнении двух групп по свободным ассоциациям четко отмечается независимость суждений в контрольной группе и проявлением зависимости от другого в экспериментальной. (более 80%)

2.4 Интерпретация полученных результатов

Сравнение групп по критерию U Манна-Унтни показало наличие достоверных отличий среди групп. В контрольной группе выявлена: конструктивная агрессия, конструктивная тревога, конструктивное внутренее Я-отграничение, деструктивная сексуальность.

В эксперементальной группе: деструктивная и дефицитарная агрессия, деструктивная и дефицитарная тревога, деструктивное и дефицитарное внешнее Я-отграничение, деструктивное внутреннее Я-отграничение.

В таблице 2 и графике 2 представлены данные по тесту Аммона. между группами.

В концепции динамической психиатрии Г.Аммона под агрессией понимается активность отношений индивида к окружающему миру, возможности устанавливать межличностные контакты , способности формировать жизненные цели и задачи и достигать и отстаивать свою точку зрения и интересы.

1) Конструктивная агрессия связана со способностью личности открыто проявлять свои эмоциональные переживания. Агрессия представляет собой общий потенциал активности личности для адаптацтии и поддержания идентичности. Отмеченное сочетание шкал агрессивности, выявленное в процессе данного исследования, позволяет сказать о лицах с высоким уровнем созависимости, что уровень конструктивной агрессии у них значительно ниже по сравнению с контрольной группой. Для них также более характерен дефицитарный уровень агрессии, преобладающий над деструктивным.

Из этого можно сделать вывод, что для лиц с высоким уровнем созависимости характерны в большей степени пассивная позиция, склонность к откладыванию принятия решений, трудности в прикладывании усилий для достижения поставленных целей. Присущи трудности в установлении межличностных контактов, сужение круга интересов. Типично избегание конфронтаций, на эмоциональном уровне

поведение сопровождается страхом ухудшения и разрывом отношений, наличие склонности жертвовать своими интересами и планами.

2) В концепции Г. Аммона тревога представляет собой важнейший регулятор

взаимоотношений индивида и среды, она позволяет ориентироваться субъекту в ложном мире объектных отношений. Тревога необходима как условие проявления активности, приобретения нового опыта, поддержания и развития личности.

Полученное в исследование сочетание шкал показало, что показатель тревожности у лиц с высоким уровнем созависимости имеет ярко выраженный, деструктивный и дефицитарный уровень тревоги. Людям с нарушением личностной тревоги будут характерны, трудности в самореализации, опасении пострадать или быть полностью уничтоженным. Уровень их агрессии направленной на внешний мир, для того чтобы чувствовать себя в большей безопасности, часто может не совпадать с реальным положением вещей. Угроза всегда преувеличивается, и незначительные поводы создают почву для беспокойства. Характерна сниженная способность доверять себе и окружающим людям.

3) Г. Аммон в своей концепции придает большое значение границам как гибкому регулятору функционирования «Я» в среде. Внешнее Я-отграничение отделяет Я от среды, Внутреннее Я-отграничение - обозначает отмежевание от мира фантазий.

Особенности как Внешнего так и Внутреннего Я-отграничения у лиц с высоким уровнем созависимости определяются сочетанием низкого уровня конструктивности по Внешнему Я-отграничению, и повышенному деструктивному и дефицитарному Внешнему Я- отграничению.

По шкале Внутреннего Я-отграничения наблюдается деструктивное преобладание.

У лиц с высоким уровнем созависимости, согласно данным исследования межличностные границы не определены, не сформированы. С

одной стороны типична эмоциональная скованность и закрытость, с другой импульсивность

взаимоотношений индивида и среды, она позволяет ориентироваться субъекту в ложном мире объектных отношений.

Возможен дисбаланс внутреннего и внешнего, мыслей и чувств, эмоций и действий.

Присуще зависимость, поиск постоянной поддержки и одобрения, склонность к симбиотическому слиянию, и незрелым партнёрским отношениям.

В большей степени типично ощущение беспомощности, слабости, зависимости в отношениях с другими.

4) Сексуальность как личностная функция в концепции Г. Аммона - это способность личности устанавливать живой контакт и получать удовольствие на телесном и духовном уровнях в межличностных отношениях.

Значимые различия, согласно результатам нашего исследования, регистрируются по шкалам деструктивной сексуальности в контрольной группе.

2.5. Выводы эмпирической части исследования

В эмпирической части исследования получены доставерные отличия результатов по тесту Г. Аммона, который связывает нарушения регуляции границ личности с созависимостью. Результаты проведенного нами исследования не только подтвердили данные теоретической части, но и позволили увеличить понимание глубинных структур личности у лиц с высоким уровнем созависимости.

Выявлено, что в большей степени выражены:

1) Конструктивные Я-функции у женщин с низким уровнем созависимости в структуре личности. Преобладает конструктивная

агрессия, конструктивная тревога, конструктивное внутреннее Я-отграничение.

4) Деструктивные и дефицитарные у женщин с высоким уровнем созависимости. В структуре личности преобладает высокий уровень дефицитарной и деструктивной агрессии, деструктивной и дефицитарной тревоги, деструктивное и дефицитарное Внешнее Я- отграничение, деструктивное внутреннее Я-отграничение. Таким образом, проведенный анализ позволяет предположить, что почва для развития созависимости в зрелом возрасте - это неразвитые, остановленные в своем развитии, связанные с нарушением личностного функционирования из-за травматического опыта в раннем симбиозе с матерью.

Можно говорить о дыре в ядре личности, и

попытках восполнить пустоту другим человеком, что и приводит к размытым дефицитарным границам.

Закрепленные паттерны поведения с детства не дают возможности для самоидентификации, что приводит созависимое лицо к тревожности, когда партнёр, с которым он идентифицируется, пытается отделиться, тревожность увеличивается и влечет за собой агрессию и попытку еще большего контроля партнёра.

Поскольку наличие неразвитых функций структуры личности являются продуктами социальной системы - семьи, которая не обеспечила на стадии сепарации-индивидуации ребёнку сильную поддержку в сочетании с уважением его личных желаний и потребностей, не сформировав при этом его чувства ответственности и способности успешно функционировать в обществе, то научиться развить уверенность в своих силах и способность опираться на других людей, созависимый человек сможет лучше в рамках социальной системы помогающей и приветствующей это развитие.

Такую возможность представляет групповая психодинамическая терапия, поскольку динамика бессознательных групповых процессов

следует законам первичного процесса и представляет прямой отпечаток самых ранних форм восприятия и взаимодействия в симбиозе матери и ребёнка. Психодинамическая терапия в группе позволит созависимой личности пройти весь этап формирования и дифференцирования функций «Я», что позволит:

- сформировать гибкие границы личности, тем самым научиться понимать и удовлетворять свои потребности в обособленности и близости
- научиться осознавать свои эмоции, переживания, чувства и делиться с Другими.
- научиться включаться в более зрелые отношения характеризующиеся привязанностью, доверием и уважением.
- сформировать способность опираться на себя.

Заключение

В данной дипломной работе, в соответствии с поставленной целью, проведено исследование регуляции границ личности у женщин с высоким уровнем созависимости.

Далее нами выполнен количественный и качественный анализ полученных данных.

Удалось подтвердить выдвинутые гипотезы о том, что у лиц с высоким уровнем созависимости по сравнению с контрольной группой в большей степени выражены:

1) дефицитарные и деструктивные внешние границы.

2) деструктивные внутренние границы.

3) агрессия, тревога.

У лиц с высоким уровнем созависимости, в отличие от контрольной группы нарушены границы личности (внешние и внутренние). Из этого следует утверждение, что при нарушении внутренних границ личности включаются защитные механизмы, искажающие образ другого и самого созависимого. Значит нарушается восприятие реальности, искажается образ, границы смещены, то есть размыты. Подтверждается взаимосвязь границ личности и склонности к созависимости.

Использованная литература.

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. – М.: изд. Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 1995. – 200 с.
2. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости / Пер. с англ. — М: Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.
3. Даулинг С. Психология и лечение зависимого поведения/ Пер. с англ. Р. Р. Муртазина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240с.
4. Джеймс П. Морган-Младший. Что такое созависимость? James P. Morgan Jr. What is codependency/ Centers for psychotherapy and NorthShore Psychiatric Hospital Slidell, Louisiana Journal of Clinical Psychology, Vol. 47, No. 5, 1991 // Сборник научных и методических материалов по проблеме созависимости и сопровождения семей с наркологическими больными, 2008. – С. 5-17.
5. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб.: Речь, 2004. – 368 с.
6. Запесоцкая И. В. Метапсихологический уровень реализации состояния зависимости // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2012. № 3. С. 90-98.
7. Кернберг О. Ф. Отношения любви: норма и патология/ Пер. с англ. М. Н. Георгиевой. – М.: Класс, 2000. – 256с.
8. Кочарян А. С., Коцарь А. В. Синдромы невротической любви // Вестник Харьковского университета. 2000. №498. С. 68-72.
9. Кочарян А. С., Фролова Е. В., Гуртовая И. В. Нарушение эмоционального контакта у женщин при синдроме токсической любви // Вестник Харьковского национального университета. Серия Психология. 2008. №807. – С. 173-179.
10. Кулаков С. А. Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2003. – 288 с.
11. Мазурова Л. В., Стоянова И. Я., Бохан Н. А. Особенности адаптивного стиля у женщин с семейной созависимостью и алкогольной

зависимостью // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 33-36.

12. Малер М. С., Мак-Девитт Д. Процесс сепарации-индивидуации и формирования идентичности // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды, М., 2005.
13. Малер М. С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2011. - 413 с.
14. Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – 3-е изд. – М. : ПЕРСЭ, 2008. – 352 С
15. Москаленко, В. Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости / В.Д. Москаленко. – М.: Психотерапия, 2006. – 224 с.
16. Москаленко, В. Д. Созависимость при алкоголизме и наркомании (пособие для врачей, психологов и родственников больных). – М.: «Анахарсис», 2002. – 112 с.
17. Нагорнова А. Ю. «Мания»-структура и адаптивная модель созависимого поведения членов семей алкоголиков // Вестник Института социологии. 2014. № 9. С. 101-111.
18. Нагорнова А. Ю. Исследование эффективности технологии социального консультирования в работе с созависимыми членами семей алкоголиков [online]. Современные исследования социальных проблем (сетевой научный журнал). 2012. № 12. С. 38-41. [Обращение к документу: 14 апреля 2015]. Доступ через <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/12/ nagornova.pdf>.
19. Николаев Е.Л., Романов С.Н. Специфика семейных отношений у больных алкоголизмом [online]. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 3. [Обращение к документу: 20 апреля 2015]. Доступ через <http:// medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_3_4/nomer/nomer12.php>.

20. Обухова Е. С., Караваева Т. А. Алкоголизм и созависимость как общественная проблема и объект внимания правоохранительных органов // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 3. С. 121-125.
21. Олифирович Н. И., Малейчук Г. И. Репарация и самовосстановление: от симбиоза к сепарации // Журнал практической психологии и психоанализа. 2006. № 2. – С. 62-71
22. Пил С., Бродски А. Любовь и зависимость. – М.: Институт Общегуманитаорных Исследования, 2005. – 384 с.
23. Потребление алкоголя в России. Социологический анализ [online]. М.: Институт социологии РАН, 2011. 102 с. [Обращение к документу: 10 мая 2015]. Доступ через <http://www.isras.ru/inab_2011_01.html>.
24. Рожнова Т. М. Генетические и психологические характеристики аддиктивных расстройств в форме алкогольной зависимости и феномена созависимости // Психическое здоровье, 2014. №1. С.30-36.
25. Самарина Н. П. Взаимодействие матери и ребенка в первые месяцы после рождения [online]. Журнал практической психологии и психоанализа. 2007. №3. [Обращение к документу: 30 апреля 2015]. Доступ через <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2643>.
26. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Т. Соколова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.
27. Стоянова И.Я., Мазурова Л.В., Бохан Н.А. Психология созависимости: поиски новых направлений психологической помощи. [online]. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. №5. [Обращение к документу: 15 апреля 2015]. Доступ через <http://medpsy.ru./mprj/archiv_global/2011_5_10/nomer/ nomer26.php>.
28. Тайсон Р., Тайсон Ф. Психоаналитические теории развития: Пер. с англ. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 528 с.

29. Туник Е. Е. Психологические защиты. Тестовая методика. СПб.: Речь, 2010. –219 с.
30. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А. Г. Чеславской – М.: Независимая фирма “Класс”, 2002. – 224 с.
31. Шварц-Салант Н. Черная ночная рубашка. Комплекс слияния и непрожитая жизнь – М.: Институт консультирования и системных решений, 2008.

Приложения

Приложение 1

Методика диагностики склонности к различным зависимостям

(автор Лозовая Г.В)

Описание:

Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости, не являясь основанием для постановки того или иного диагноза.

Инструкция:

Методика представляет собой анкету с вариантами ответов:

Нет -1 балл;

Скорее нет – 2 балла;

Ни да, ни нет -3 балла;

Скорее да – 4 балла;

Да – 5 баллов.

Тестовое задание:

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни.
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Секс – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные постулаты.
8. Я все время думаю о работе. о том, как сделать ее лучше.
9. Я довольно часто принимаю лекарства.
10. Я провожу очень много времени за компьютером.
11. Не представляю свою жизнь без сигарет.
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.

13. Я пробовал наркотические вещества.

14. Мне тяжело бороться со своими привычками.

15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.

16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору.

17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом.

18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.

19. Я не думаю о сексе только когда я сплю.

20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности.

21. Я довольно активный член религиозной общины.

22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.

23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие.

24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью.

25. Сигареты всегда со мной.

26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.

27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок.

28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим.

29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю.

30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.

31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.

32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.

33. Я готов идти на « случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.

34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки.

35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.

36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.

37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.

38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах.

39. Сигарета это самый простой способ расслабиться.

40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.

41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.

42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо.

43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения.

44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером.

45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти.

46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.

47. Самое страшное это получить физическое увечье которое вызовет сексуальную неполноценность.

48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое.

49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью.

50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.

51. Я довольно часто принимаю лекарства.

52. «Виртуальная реальность» более интересна чем обычная жизнь.

53. Я ежедневно курю.

54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.

55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.

56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.

57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.

58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.

59. Любить и быть любимым это главное в жизни.

60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.

61. Секс – это лучшее времяпровождение.

62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.

63. Я часто посещаю религиозные заведения.

64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное.

65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.

66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером.

67. Я – курильщик со стажем.

68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.

69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.

70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Обработка результатов теста:

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Алкогольная зависимость: 1, 15, 29, 43, 57.

2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44 ,58.

3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.

4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.

5. Сексуальная зависимость: 5, 19, 33, 47, 61.

6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.

7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.

8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.

9. Лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65.

10. Компьютерная зависимость: 10,24,38,52,66.

11. Табачная зависимость: 11, 25, 39, 53, 67.

12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54.

13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.

14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Условные нормы суммы баллов:

5-11 – низкая;

12-18 - средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Приложение 2

Шкала созависимости Спанна-Фишера

Инструкция:

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек.

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

1 – совершенно не согласна;

2 – умеренно не согласна;

3 – слегка не согласна;

4 – слегка согласна;

5 – умеренно согласна;

6 – полностью согласна;

Тестовое задание:

1. Мне трудно принимать решения.

2. Мне трудно сказать "нет".

3. Мне трудно принимать комплименты как что-то заслуженное.

4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.

5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.

6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.

7. Я не тревожусь слишком много.

8. Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.

9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.

10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.

11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые мне причиняют боль.

12. Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.

13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.

14. Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.

15. У меня часто возникает страх или чувство грозящей беды.

16. Я часто потребности других ставлю выше своих собственных.

Обработка результатов теста:

От полученной суммы баллов переверните значения баллов для пунктов 5 и 7 и затем суммируйте.

Суммы балов:

16-32 – норма,

33-60 – умеренно выраженная созависимость,

61-96 – резко выраженная созависимость.

Приложение 3

Опросник Я-структуры личности Гюнтера Аммона

Инструкция:

Вашему вниманию представлено 220 утверждений.

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

1 – если, для вас утверждение ДА (верно);

0 – если, НЕТ (не верно).

Тестовое задание:

1. Если я начала какое-то дело, то я заканчиваю его независимо от того, стоит что-нибудь на пути или нет.

2. Если меня обидели, то я пытаюсь отомстить.

3. Чаще всего я чувствую себя одинокой даже среди других людей.

4. Когда я рассержена, то я срываю свой гнев на других,

5. У меня отличное чувство времени.

6. Как правило, я работаю с большим напряжением.

7. Если кто-нибудь заставляет меня ждать, то я не могу думать ни о чем другом.

8. Я легко схожусь с людьми.

9. То, что я в действительности, думаю и чувствую, в сущности, никого не интересует.

10. Меня часто упрекают в том, что я нечувствительный человек.

11. Мне приятно, когда другие люди на меня смотрят.

12: Часто я ловлю себя на том, что мои мысли где-то в другом месте.

13. Как правило, утром я просыпаюсь бодрой и отдохнувшей.

14. Я хочу только одного — чтобы другие оставили меня в покое.

15. Секс создает у меня счастливое настроение на целый день.

16. Я почти совсем не вижу сновидений.

17. Я не могу прервать скучный для меня разговор.

18. Я с удовольствием приглашаю гостей к себе домой.

19. Тем, о чем я думаю в действительности, я не могу поделиться с

другими.

20. Ко мне часто пристают с сексуальными предложениями.

21. Я чаще радуюсь, чем сержусь.

22. Что касается сексуальности, то я имею свои собственные фантазии.

23. Я охотно помогаю другим, но не позволяю себя использовать.

24. То, что я делаю, часто не находит никакого признания.

25.. Когда я испытываю злость, то это вызывает у меня чувство вины.

26. Меня привлекают новые задачи.

27. Когда я уезжаю на несколько дней, то это едва ли кого-нибудь интересует.

28. Трудности сразу же выбивают меня из колеи.

29. Я придаю большое значение тому, чтобы все имело свой порядок.

30. Даже несколько минут сна могут сделать меня отдохнувшим(шей).

31. Я могу показывать другим только законченную работу.

32. Мне неприятно оставаться с кем-либо наедине.

33. Я охотно придумываю себе эротические ситуации, которые хотела бы пережить со своим партнером.

34. Я многого жду от жизни.

35. Зачастую мой интерес пересиливает страх.

36. В любой компании я остаюсь сама собой.

37. Мои проблемы и заботы — это только мои заботы.

38. Самое прекрасное в жизни — это сон.

39. Жизнь — это сплошное страдание.

40. Я с удовольствием провожу со своим сексуальным партнёром всю ночь.

41. Часто я ощущаю себя недостаточно включенной в происходящее.

42. В своей повседневной жизни я чаще испытываю радость, чем досаду.

43. В эротическом настроении мне не нужно выдумывать темы для

разговора с партнером.

44. Я охотно рассказываю другим о своей работе.

45. Часто у меня бывают дни, когда я часами занята своими мыслями.

46. Я редко нахожу кого-нибудь сексуально привлекательным.

47. Я ощущаю, что моя тревожность очень стесняет меня в жизни.

48. Мне нравится находить то, что доставляет сексуальное удовольствие моему партнеру.

49. Я постоянно что-нибудь забываю.

50. Мой страх помогает мне ощутить, чего я хочу и чего я не хочу.

51. У меня много энергии.

52. Мне часто снится, что на меня нападают.

53. Чаще всего меня недооценивают в моих способностях.

54.Часто я не осмеливаюсь одна выйти на улицу.

55. Во время работы нет места чувствам.

56. Я благодарна всякий раз, когда мне точно говорят, что я должна делать.

57. Часто я руководствуюсь мнением других людей.

58. Для меня хорошее настроение заразительно.

59. Часто страх “парализует” меня.

60. Когда моему партнеру хочется спать со мной, то я чувствую себя стесненной.

61. В большинстве случаев я откладываю принятие решения “на потом”.

62. Мои сексуальные фантазии почти всегда крутятся вокруг того, насколько хорошо ко мне относится партнер.

63. Я боюсь, что я могла бы причинить кому-нибудь вред.

64. Никто не замечает — есть я или нет.

65. Я испытываю внутренний дискомфорт, если у меня долгое время нет сексуальных отношений.

66. В сущности, моя жизнь — сплошное ожидание.

67. Часто со мной случается так, что я влюбляюсь в кого-нибудь, кто уже имеет партнершу.

68. Ответственность, которую я несу, другие часто не замечают.

69. В большинстве угрожающих ситуаций, которые были в моей жизни, я была втянута помимо своей воли.

70. Иногда мне хочется грубого секса.

71. Часто я чувствую свою незащищенность перед жизнью.

72. Если на меня “нападают”, то я “проглатываю” свой гнев.

73. Благодаря своим способностям я всегда легко устанавливаю контакты.

74. Я радуюсь каждому новому знакомству, которое завожу.

75. В высшей степени возбуждающим я нахожу секс с незнакомыми.

76. Иногда у меня возникают мысли о самоубийстве.

77. Часто мои мысли витают в облаках.

78. Я могу полностью сексуально отдаваться.

79. Обо мне часто забывают.

80. Я не люблю игр.

81. В моих отношениях с партнером сексуальность не играет большой роли.

82. В группе я теряюсь.

83. Я не стесняюсь показывать сексуальное желание своему партнеру.

84. Я все время позволяю все взваливать на себя.

85. Я с удовольствием выбираю подарки для своих друзей.

86. На меня легко можно произвести впечатление.

87. Я замечаю, что чаще всего рассказываю о плохом, а о хорошем забываю.

88. Мне неприятно, когда кто-нибудь говорит о своих чувствах.

89. Я хорошо распределяю свое время.

90. Я сплю необходимое для меня время.

91. Если мне необходимо выступать публично, то я часто теряю голос.

92. Я с удовольствием подшучиваю над другими.

93. Мне доставляет удовольствие возбуждать сексуальный интерес у женщин(мужчин), даже если я от них в сущности ничего не хочу.

94. Я уже пережила многие кризисы, которые побудили меня к дальнейшему развитию.

95. В большинстве ситуаций я могу оставаться самой собой.

96. Я много смеюсь.

97. Когда я прихожу в ярость, то мне стоит больших усилий держать себя в руках.

98. У меня богатая чувственная жизнь.

99. Я могу полностью довериться дружескому расположению других.

100. У меня часто бывает чувство непричастности.

101. То, что я делаю, не так уж важно.

102. Досаду и раздражение я могу не показывать другим.

103. Когда я говорю, меня часто перебивают.

104. Часто я рисую себе, как должны были бы быть плохи дела у тех, кто был несправедлив ко мне.

105. Мне нравится много шутить и смеяться с моим партнером во время секса.

106. Я получаю удовольствие, выбирая утром одежду на день.

107. Я всегда могу найти время для важных дел.

108. Часто случается так, что я забываю о чем-то важном.

109. Когда мой начальник меня критикует, то я начинаю потеть.

110. Когда мне скучно, то я ищу сексуальных приключений.

111. Моя повседневная жизнь не имеет ни подъемов, ни спадов.

112. Трудности подстегивают меня.

113. Большинство людей не имеет никакого представления о том, насколько важны для меня вещи, которыми я интересуюсь.

114. По сути, секс для меня не особенно интересен.

115. Я с удовольствием знакомлю своих новых коллег с моей работой.

116. Часто я настраиваю других против себя.

117. Даже от незначительной критики я теряю уверенность.

118. Иногда меня мучают мысли причинить телесную боль людям, которые меня страшно раздражают.

119. Часто мои фантазии преследуют меня.

120. Мне необходимо снова и снова обдумывать решения, потому что меня одолевают сомнения.

121. До настоящего времени я никогда не испытывала полного удовлетворения от сексуальных отношений.

122. Я намного более чувствительна к боли, чем другие.

123. Я часто чувствую себя слишком открытой.

124. То, что я делаю, мог бы делать почти каждый.

125. Чувства, пережитые в детстве, преследуют меня до сих пор.

126. Неизвестное манит меня.

127. Даже когда мною владеет страх, то я полностью могу отдавать себе отчет в том, что происходит.

128. Часто я впадаю в такую панику, что не могу осуществлять даже важные дела.

129. Часто мне хочется иметь другого партнера для того, чтобы преодолеть свою сексуальную скованность.

130. Я могу по-настоящему увлечься делом.

131. Я откладываю все в “долгий ящик”.

132. Я могу страшно волноваться из-за пустяков.

133. В своих сексуальных отношениях я ощущала, что со временем они всегда становятся лучше и интенсивнее.

134. Я часто чувствую себя лишней.

135. Не следует иметь сексуальных отношений слишком часто.

136. Когда у меня трудности, то я быстро нахожу людей, которые мне помогают.

137. Я не позволяю другим людям легко вносить сумятицу в мою

жизнь.

138. Я могу хорошо сосредоточиться.

139. Я охотно соблазняю моего партнера.

140. Если я допустила ошибку, то я легко могу забыть о ней.

141. Я радуюсь, когда ко мне неожиданно приходят гости.

142. Почти все мужчины хотят только одного.

143. Даже в состоянии страха я могу ясно мыслить.

144. Я давно не имела сексуальных отношений и не испытывала в них потребности.

145. Если меня кто-то обижает, то я плачу ему тем же.

146. Если кто-то пытается соперничать со мной, то я быстро сдаюсь.

147. Я могу хорошо сама себя занять.

148. Для того, чтобы избежать ненужных волнений, я уклоняюсь от споров.

149. Когда я нахожусь в состоянии ярости, то я легко могу поранить себя или со мной может произойти несчастный случай.

150. Часто я не могу решиться что-нибудь предпринять.

151. После сексуального контакта я целый день особенно работоспособна.

152. В большинстве случаев меня удовлетворяет эротика. Секс для меня не так уж важен.

153. В выходные дни я чувствую себя особенно плохо.

154. Я не хочу показывать другим свои чувства.

155. Люди часто придираются ко мне, хотя я не делаю им ничего плохого.

156. С людьми мне трудно вступить в разговор или найти нужные слова.

157. Если мне нравится кто-то, то я заговариваю с ним для того, чтобы поближе познакомиться.

158. Я считаю, что всегда держать под контролем свои чувства - это

цель, достойная того, чтобы к ней стремиться.

159. Во время отпуска и в праздники я часто имею сексуальные приключения.

160. Я осмеливаюсь высказывать свое мнение перед группой.

161. Чаще всего я не выплескиваю свой гнев.

162. В общем-то, никто не знает, как часто меня обижают.

163. Когда на меня кто-то “косо смотрит”, то я сразу начинаю испытывать беспокойство.

164. Когда кто-нибудь грустит, то мне тоже очень скоро становится грустно.

165. В моих фантазиях секс красивее, чем в действительности.

166. Мне трудно решиться на что-либо, потому что я боюсь, что другие могут критиковать меня за это решение.

167. Меня радуют мои фантазии.

168. Я не знаю почему, но иногда мне хотелось бы разбить все вдребезги.

169. При сексуальных отношениях я часто мысленно где-то далеко.

170. Мне случалось часто бывать в рискованных ситуациях.

171. Если меня что-то тревожит, то я делюсь этим с другими.

172. Я часто думаю о прошлом.

173. Я сохраняла дружеские отношения даже в период кризисов.

174. Мне скучно почти на всех праздниках и вечеринках.

175. Когда я сержусь, то я легко теряю контроль над собой и кричу на своего партнера.

176. Я не позволяю легко сбить себя с толку.

177. Иногда я заглушаю свой страх алкоголем или таблетками.

178.Я робкий человек.

179. Я очень боюсь своего будущего.

180. Больше всего я возбуждаюсь, когда мой партнер не хочет вступать со мной в сексуальные отношения.

181. Бывают дни, когда я постоянно что-нибудь разбиваю или обо что-нибудь ушибаюсь.

182. У меня редко возникают сексуальные фантазии.

183. У меня много желаний, и я прикладываю много сил для того, чтобы они осуществились.

184. Я всегда радуюсь, когда могу познакомиться с новым человеком.

185. Лично мне сказки ни о чем важном не говорят.

186. Чаще всего я имею сексуальных партнеров, у которых я не единственная.

187. Если кто-то расстался со мной, то я стремлюсь к тому, чтобы мне о ней(нем) ничто не напоминало.

188. В общении с людьми я часто бываю в замешательстве.

189. Я охотно рассказываю о себе и своих переживаниях.

190. Я часто предаюсь раздумьям.

191. К выполнению трудных задач я готовлюсь основательно и своевременно.

192. Обычно, я знаю причины своего плохого самочувствия.

193. Если я намечаю что-нибудь хорошее для себя лично, то я часто это не реализую.

194. Непосредственный секс для меня важнее, чем просто общение с партнером.

195. Часто в группе я сразу беру на себя инициативу.

196. Наиболее привлекательными для меня являются люди, которые всегда остаются невозмутимыми и ведут себя уверенно.

197. Часто мои фантазии крутятся вокруг таких сексуальных действий, о которых не принято говорить.

198. Я радуюсь всему тому, что умею.

199. Когда другие неожиданно застают меня за каким-нибудь занятием, то я легко пугаюсь.

200. Рассудком достигают большего, чем чувствами.

201. Если меня что-нибудь интересует, то меня ничто не может отвлечь.

202. Я редко бываю полностью довольна абсолютно всем.

203. Случается, что я по-настоящему кого-нибудь “достаю”.

204. Если люди, которые важны для меня, долго разговаривают с другими людьми, то я, в полном смысле слова, прихожу в бешенство.

205. В сущности, секс вызывает у меня отвращение.

206. Когда другие смеются, я часто не могу смеяться вместе с ними.

207. Меня интересуют, прежде всего, те виды спорта, которые связаны с риском.

208. Я невысокого мнения о психологии.

209. Я часто не понимаю, что происходит.

210. Я очень любопытна.

211. Фантазирование отвлекает меня от работы.

212. Сексуальные отношения я переживаю как мучительную обязанность.

213. Я добровольно берусь за выполнение даже таких важных задач, которые вызывают у меня страх.

214. Вероятно, я никогда не найду подходящего партнера.

215. Я часто скучаю.

216. Существую я или нет, это не так уж и важно.

217. Давать ответы на вопросы, связанные с сексуальными отношениями, доставило мне удовольствие.

218. Часто я чувствую себя раздавленной требованиями.

219. Часто мне удается непроизвольно побуждать других брать на себя те задачи, которые мне неприятны.

220. “Предстартовое” волнение способно меня окрылить.

Приложение 4

Опросник М.Бонда

Инструкция:

Вашему вниманию представлено 88 утверждений.

Для оценки используется 9-бальная шкала:

Полностью несогласен (НЕТ) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Полностью согласен (ДА)

Оцените степень вашего согласия или несогласия с каждым утверждением с помощью данной шкалы.

Поставьте цифру, которую вы выбрали, рядом с номером утверждения. Вы можете выбирать любую цифру от 1 до 9.

Пример: «Друзья считают меня душой компании». Если приблизительно половина друзей считает вас душой компании, вы можете выбрать цифру 5, если почти все друзья так считают – цифру 8.

Тестовое задание:

1. Мне нравится помогать другим людям, и если бы меня этого лишили, я был бы огорчен.
2. Люди считают меня угрюмым человеком.
3. Я начинаю думать о проблеме, когда приходит время ее решать.
4. Со мной часто несправедливо обращаются.
5. Я справляюсь со своим беспокойством, занимаясь чем-нибудь конструктивным и творческим, например рисованием или резьбой по дереву.
6. Иногда я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
7. Я все время попадаю в одни и те же ситуации, которые огор¬чают меня и нарушают мои планы.
8. Я легко могу посмеяться над самим собой.
9. Попадая в сложную ситуацию, я веду себя как ребенок.
10. Я становлюсь очень робким, когда надо отстаивать свои права перед людьми.
11. Я чувствую свое превосходство над большинством людей,

которых я знаю.

12. Люди часто плохо обращаются со мной.

13. Если на меня кто-то нападет и отберет мои деньги, я предпочел бы, чтобы ему помогли исправиться (встать на правильный путь), а не наказывали.

14. Иногда я думаю о вещах или событиях слишком плохо, чтобы об этом говорить вслух.

15. Иногда я смеюсь над неприличными шутками.

16. Про меня говорят, что я, как страус, прячу голову в песок. Другими словами, я стараюсь не замечать неприятные факты, как будто их нет.

17. Мой принцип: не выкладываться до конца, даже в условиях конкуренции с другими.

18. Я часто ощущаю превосходство над людьми, с которыми общаюсь,

19. Кто-то так воздействует на меня, что совершенно лишает меня психической энергии (я становлюсь эмоционально опустошен).

20. Временами я бываю очень рассержен.

21. Часто меня что-то заставляет действовать импульсивно.

22. Я лучше откажусь от еды, даже если я голоден, чем буду есть по принуждению.

23. Я игнорирую опасность, как будто я супермен.

24. Я горжусь своей способностью ставить людей на место.

25. Мне говорят, что у меня комплекс преследования.

26. Иногда, когда я плохо себя чувствую, я становлюсь раздражительным.

27. Часто я поступаю импульсивно, когда меня что-то беспокоит.

28. Я просто физически заболеваю, когда у меня не все в порядке.

29. Я очень заторможенный человек.

30. Я превосходно умею всех утихомирить, когда они выражают

недовольство.

31. Я иногда говорю неправду.

32. Я отдаляюсь от людей, когда меня обидят.

33. Часто я захожу так далеко, что другие вынуждены устанавливать для меня какие-то рамки (ограничения).

34. Мои друзья считают, что я веду себя как клоун.

35. Я ухожу в себя, когда рассержусь.

36. Я настороженно отношусь к тем, кто ведет себя со мной более дружелюбно, чем я ожидал.

37. У меня особый талант, позволяющий мне идти по жизни без проблем.

38. Иногда на выборах я голосую за того, о ком мало знаю.

39. Я часто опаздываю к назначенному времени.

40. Я больше мечтаю, чем делаю.

41. Я очень стесняюсь, когда надо первым заговорить с людьми.

42. Я ничего не боюсь.

43. Иногда я думаю, что я ангел, а иногда — что дьявол.

44. Я предпочитаю выигрывать, а не проигрывать в играх.

45. Когда я сержусь, я становлюсь очень саркастичным (язвительным).

46. Когда меня обидят, я становлюсь агрессивным.

47. Я согласен с заповедью, что, когда тебя ударят по щеке, нужно подставить другую щеку.

48. Я не слежу за всеми событиями в мире и не читаю газеты каждый день.

49. Я ухожу в себя, когда чем-то опечален.

50. Я очень застенчив в сексуальных отношениях.

51. Мне кажется, что рядом со мной всегда есть человек, который близок к совершенству (почти как ангел).

52. У меня такая философия: «Злого не слышу, зла не делаю, злого

не вижу».

53. Я убежден, что каждый человек или очень хороший, или очень плохой.

54. Если начальство меня достает, я могу или ошибаться в работе, или работать медленнее, чтобы ему отплатить.

55. Все против меня.

56. Я стараюсь хорошо относиться к людям, которые мне не нравятся.

57. Если бы что-то произошло с двигателем самолета, в котором я лечу, я бы очень нервничал, но просто сидел и ничего не предпринимал.

58. Среди моих знакомых есть тот, кто может достичь абсолютно всего, и при этом с помощью только законных и честных методов.

59. Я умею подавлять свои чувства и эмоции, которые могут помешать мне в моих делах.

60. Кто-то плетет заговор, чтобы напасть на меня или навредить мне.

61. Я обычно способен видеть смешную сторону и в неприятном событии.

62. У меня начинает болеть голова, если нужно делать что-то, что мне не нравится.

63. Часто я веду себя доброжелательно с теми людьми, на которых должен был бы сердиться.

64. Я не согласен с тем, что «хорошее можно найти в каждом». Если уж ты плох, так плох во всем.

65. Мы никогда не должны злиться на людей, которые нам не нравятся.

66. Уверен, что жизнь несладко обошлась со мной.

67. Я весь расклеиваюсь при стрессе.

68. Когда я знаю, что передо мной стоит трудная задача, например экзамен или собеседование по поводу работы, я стараюсь представить, как

это будет, и строю планы, как с этим справиться.

69. Врачи никогда по-настоящему не понимают, что же у меня не в порядке.

70. Когда умирает кто-то из моих близких, я не очень сильно расстраиваюсь.

71. После борьбы за свои права я обычно стараюсь смягчить ситуацию и извиняюсь за свою настойчивость.

72. Я не ответственен за большую часть того, что со мной происходит.

73. Когда я расстроен или испытываю беспокойство, мне помогает еда.

74. Трудная, напряженная работа помогает мне почувствовать себя лучше.

75. Врачи не способны по-настоящему помочь мне решить мои проблемы.

76. Мне часто говорят, что я не очень открыт в проявлении моих чувств.

77. Я думаю, что люди видят больше смысла в фильмах или книгах, чем там есть на самом деле.

78. У меня есть свои привычки или ритуалы, которые необходимо соблюдать, иначе случится что-нибудь ужасное.

79. Я снимаю напряжение с помощью наркотиков, лекарств или алкоголя.

80. Когда мне плохо, я стараюсь быть с кем-нибудь.

81. Если я могу предвидеть, что буду чем-то опечален, мне будет легче с этим справиться.

82. Сколько бы я ни жаловался, я никогда не вижу удовлетворительной реакции от людей.

83. Я часто обнаруживаю, что ничего не чувствую, когда ситуация должна вызывать сильные эмоции.

84. Выполнение какой-то неотложной работы помогает мне избавиться от депрессии или беспокойства.

85. Когда я нервничаю, я курю.

86. Если бы у меня были проблемы, я бы постарался найти человека, находящегося в такой же ситуации.

87. Не моя вина, если я что-то делаю не так.

88. Если у меня появляются агрессивные мысли, я чувствую необходимость что-то сделать, чтобы от них избавиться.

Приложение 5

Анкета «Свободные ассоциации»

Пожалуйста, допишите фразы:

1. Мой любимый человек хочет _____.
2. Я хочу _____.
3. Я думаю о нём _____.
4. Думаю о себе _____.