



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин
среднего возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:

80,12 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«25» 04 2019г.

Зав.кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы гр.ЗФ-310-133-2-1
Дементьева Анастасия Владимировна

Научный руководитель:
заведующая кафедрой ТиПП,
кандидат психологических наук, доцент,
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста	
1.1. Проблема межличностной созависимости в теоретических исследованиях.....	7
1.2. Особенности проявления межличностной созависимости у женщин среднего возраста.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.....	21
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования межличностной созависимости у женщин среднего возраста	
2.1. Этапы, методы и методики исследования	30
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	36
Глава III. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста....	47
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	57
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по преодолению межличностной созависимости у женщин среднего возраста....	67
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования...	74
Заключение.....	83
Библиографический список.....	88
Приложение.....	94

Введение

В последние годы растет интерес исследователей к различным формам зависимостей. Зависимое поведение является острейшим вопросом для большинства стран мира, в том числе и для современной России [2]. Межличностная созависимость является одной из форм нехимических зависимостей. Извне она практически незаметна и легко маскируется под специфику гендерных отношений в культуре, но она, как и остальные виды зависимостей, имеет серьезные негативные последствия как для самих отношений (супружеских, детско-родительских и др.), так и для каждого из партнеров [46]. В связи с такой спецификой, некоторые западные исследователи определяют отношения, основанные на межличностной созависимости, как «токсические» [17]. Причины межличностной созависимости уходят своими корнями вглубь нашей социальной структуры. Зависимость для женщин в патриархальной культуре являлась естественным образованием. Как отмечают исследователи, любая культура, которая ставит один пол выше другого, одну религию выше другой или одну расу выше остальных, создает общество, готовое к зависимости. Неприметность межличностной созависимости, делает ее особенно опасной, поскольку она отрицательно влияет на развитие личности, построение сценария жизни, выбор брачного партнера, профессиональный и карьерный рост, психическое и соматическое здоровье, а так же может трансформироваться в другие, в том числе химические виды зависимости. В межличностных отношениях созависимость может провоцировать жестокое обращение в отношении женщин, детей, являться одной из причин домашнего насилия. В целом, проблема межличностной созависимости касается не только отдельных личностей и семейных систем, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие зависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение.

В данной работе рассматривается проблема моделирования психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Цель данной работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Объект исследования - межличностная созависимость.

Предмет - психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Гипотеза исследования: предположим, психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста возможна при реализации специально разработанной программы коррекции.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

1. Изучить проблему межличностной созависимости в теоретических исследованиях;
2. Выявить особенности проявления межличностной зависимости у женщин среднего возраста;
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста
4. Описать этапы, методы и методики исследования межличностной созависимости;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста;
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;
8. Подготовить рекомендации по преодолению межличностной созависимости у женщин среднего возраста;

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику

В качестве методов исследования в данной работе использовались:

1. Теоретические: анализ, синтез и сопоставление отечественной и иностранной психолого-педагогической литературы относительно исследуемой проблематики, моделирование, целеполагание;

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- Опросник межличностной созависимости (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной);

- Тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной).

- Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость заключается в:

- определении особенностей межличностной созависимости у женщин среднего возраста;

- теоретическом обосновании модели и психолого-педагогической программы коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, которая может быть использована на практике работы Кризисных центров.

Апробация результатов исследования.

Результаты исследования представлены к публикации в научно-методическом журнале и выступлении на научно-практической конференции: Дементьева А.В., Гольева Г.Ю. Исследование межличностной созависимости у женщин среднего возраста // I Международная научно-практическая конференция "Приоритеты общественно-гуманитарных исследований в

соответствии с глобальными вызовами и общественными трендами (г. Москва)", М., 2019.

Экспериментальная база и выборка исследования. Исследование проводилось на базе детского образовательного центра «Открытие». В исследовании принимали участие женщины, сотрудницы и клиентки центра, в возрасте от 28 до 45 лет, в количестве 20 человек.

Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка. В тексте содержится 12 рисунков, 15 таблиц, 5 приложений. Библиография включает 73 наименования.

Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

1.1. Проблема межличностной созависимости в теоретических исследованиях

Актуальность психологических исследований, связанных с различными аспектами здоровья и безопасности человека, не вызывает сомнения. Об этом свидетельствует социальный запрос и возникновение таких отраслей психологической науки, как психология здоровья и психология безопасности личности. Особенности поведения человека оказывают воздействие не только на его собственное здоровье и безопасность, но и на здоровье окружающих его близких людей. Мы все, в той или иной степени, оказываем своим поведением воздействие на других людей, а они — на нас. Вопрос только в том, насколько такое воздействие, зависимость от поведения и привычек другого могут повлиять на здоровье человека, сделать его несчастным и даже больным, изменить его собственные потребности, интересы, ценностные ориентации, характер [2].

Психологическая наука занимается изучением этого вопроса, обозначив эту психическую реальность как феномен зависимости. Феномен зависимости находится в междисциплинарном исследовательском поле. Можно условно выделить биологическую и психологическую группы подходов к изучению зависимости. Теории, относящиеся к первой группе, объясняют этиологию зависимости в контексте функционирования нейро-модуляторов и нейромедиаторов (И.П. Анохина, В.М. Блейхер, Л.П. Великанова). Ко второй группе относятся психодинамический (К. Хорни, З. Фрейд, Э. Фромм), бихевиоральный (А. Бек, А. Бандура, Б.Ф. Скиннер, А. Эллис), экзистенциально-гуманистический (К. Роджерс, В. Франкл), клинико-психологический

(Ц.П. Короленко, А.Р. Лурия, В.Д. Менделевич, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, F. Chasidy, S. Peabody) подходы [2].

В связи с выраженной медико-социальной значимостью химической зависимости, интерес исследователей и представителей профессий в области медицины, психиатрии, консультирования изначально был прикован к ней, ее анализу посвящено большое количество работ. И только сравнительно недавно, в последней четверти XX века в США, а затем в Европе возрос интерес и к другим формам зависимостей, в том числе и к межличностной созависимости [3]. В России интерес к исследованию нехимических форм зависимости начал активно проявляться в течение последних 10-15 лет.

Анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме межличностной созависимости показывает, что на сегодняшний день нет единого, всеобъемлющего определения межличностной созависимости, авторы чаще всего прибегают к описанию феноменологии этого состояния.

Подробный анализ двух форм межличностной созависимости представлен в работах американских психологов Б. и Дж. Уайнхолд, которые описывают их в терминах созависимости и противозависимости. В концепции созависимости Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд приведены ее ключевые характеристики, которые рассматриваются как черты инфантильности в разных сферах жизни. Подобно ребенку созависимый человек не ощущает собственной автономности и сфокусирован на другом значимом объекте, с которым устанавливаются зависимые отношения. «Фиксированность на другом» – это ключевая черта созависимой личности, по словам Б. Уайнхолда, «вы узнаете о том, что вы созависимый человек, тогда, когда, умирая, увидите, что перед вами промелькнет не ваша собственная, а чья-то чужая жизнь» [33, с.9]. Противозависимость (контрзависимость) по своим внешним признакам отражает противоположный полюс таких нарушений межличностного взаимодействия. По мнению Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд, люди с контрзависимым поведением внешне проявляют себя как сильные и уверенные в себе личности. При этом они испытывают внутреннюю слабость, страх и потребность в участии. Личности

такого типа будут довольно успешными в профессиональной сфере (быстрый карьерный рост, занятость на работе вплоть до трудоголизма). Но при этом часто испытывают неудачи во взаимоотношениях с другими и сопротивляются установлению близких доверительных связей, не имея сформированных навыков формирования и поддержания искренних отношений и ощущая устойчивый страх сближения с другими [65]. Анализируя концепцию Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд следует отметить, что предлагаемые характеристики со- и контрзависимости носят описательный характер поведенческих проявлений (представлены набором качеств) и укладываются в монопараметрическую модель приведенных расстройств. Каждый из этих параметров имеет уровневые характеристики (больше/меньше) и авторы не дают пояснения относительно того, являются они взаимоисключающими, взаимодополняющими или же независимыми характеристиками в структуре личности.

В работах западных психологов можно отметить также и модели, описывающие межличностную созависимость как полипараметрическое нарушение. Так Р. Гиршфильд совместно с коллегами в конце XX в. предложил модель межличностной созависимости, которая включает в себя три признака: эмоциональная опора на других, неуверенность в себе, стремление к автономии. Межличностная созависимость определяется как сумма первых двух параметров (эмоциональная опора на других и неуверенность в себе) минус третья характеристика (стремление к автономии) [цит. по 16].

В виде формулы это может быть представлено следующим образом:

$$МЗ = ЭО + Н - А.$$

В работах Р. Борнштейна и его коллег, явление межличностной созависимости рассматривается как сложное и многоплановое нарушение, в связи, с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление, чрезмерную зависимость и деструктивное отделение, вызывающие личностные нарушения [цит. по 16].

Чрезмерная зависимость представляет собой специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и

принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неотъемлемыми чертами зависимой личности выступают неуверенность в себе, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества и др.

Люди с нормативной зависимостью демонстрируют значительную гибкость в общении, способность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умение устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Здоровая зависимость связана с широким спектром поведенческих реакций, отличается адаптивностью и вариативностью. Корни здоровой зависимости - в авторитетном, последовательном и надежном стиле родительского воспитания, который формирует у ребенка чувство уверенности, безопасности, а также убеждение в том, что далеко не всегда обращение к другим за помощью является признаком слабости или собственной неуспешности.

Деструктивное отделение выражается в неспособности человека развивать социальные связи, устанавливать тесные отношения привязанности. В основе деструктивного отделения лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке, а также ранний детский опыт, сформировавший у ребенка убеждение в преимуществе независимости и самодостаточности по сравнению с близостью и привязанностью [16].

В концепциях межличностной зависимости Р. Борнштейна и Р. Гиршфильда представлена компонентная структура данного нарушения, включающая поведенческие и эмоциональные проблемы личностей с подобными расстройствами.

В отечественных исследованиях интерес к феномену межличностной созависимости проявился в последние 10-15 лет. Наиболее часто в отечественной литературе встречается определение межличностной созависимости как расстройства поведения и отношений с фиксацией на окружающих людях или конкретном человеке, в основе которого лежит сильная потребность в

определенном лице с целью получения его поддержки и помощи и неспособность индивида к самостоятельному поведению, это проявление расстройства личности зависимого типа, или зависимой личности (В.Д. Менделевич) [70]. В ряде трудов (А.В. Котляров, А.С. Кочарян, Ц.Б. Короленко) была высказана идея о том, что межличностная созависимость связана и с другими видами зависимостей, и является первичным расстройством, которое при определенных обстоятельствах, связанных с невозможностью его реализации, трансформируется во вторичные формы: химическую, пищевую, сексуальную, игровую, и т.д. [11,12]. Более того, механизм лечения вторичных зависимостей предполагает обратное движение от вторичной зависимости к первичной (А.С. Кочарян, М.Е. Жидко) [49].

В работах Н.Д. Линде межличностная созависимость определяется как эмоциональная зависимость, для которой характерна потеря личной автономии (или чувство личной автономии). При этом субъект зависимости испытывает страдания в силу либо недоступности объекта своего чувства, либо невозможности изменить его поведение, либо наличия неадекватной власти объекта над ним. Вариантов эмоциональных зависимостей довольно много. Это может быть любовная зависимость от конкретного лица, отношения с которым прекратились или никак не могут прекратиться; зависимость от самого чувства любви (эротомания); зависимость, основанная на чувстве долга, когда женщина боится бросить алкоголика; зависимость, основанная на чувствах ненависти, обиды, когда связь не прекращается потому, что эти чувства не находят своего разрешения; зависимость от матери (или другого лица), с которым произошло эмоциональное слияние (конфлюэнция), в результате чего человек автоматически испытывает те же чувства, что и объект зависимости, и это сказывается на принятии решений и всей жизни субъекта [62].

По мнению О.П. Макушиной, межличностная созависимость взрослого человека развивается как в форме генерализованной зависимости, проявляющейся в отношении окружающих людей в целом, так и в варианте зависимости от конкретного лица, которая может проявляться как любовная аддикция и аддикция избегания [17]. Эти термины можно соотнести с понятиями «созависимости» и

«контрзависимости», предложенными Дж. Уайнхолдом. Эти два вида межличностной созависимости неразрывно связаны, имея в своей основе общие предпосылки возникновения: проблемы с самооценкой, неспособность любить себя, трудности в установлении границ между собой и другими. Поскольку люди, склонные к построению зависимых отношений, не могут установить границы своего "Я", то у них отсутствует способность к реальной оценке окружающих. Для этих людей существуют проблемы контроля - они позволяют контролировать себя или пытаются контролировать других. Характерны навязчивость в поведении, в эмоциях, тревожность, неуверенность в себе, импульсивность действий и поступков, проблемы с духовностью, трудность в выражении интимных чувств [17].

Межличностная созависимость проявляется на нескольких, связанных между собой уровнях. В исследованиях О.П. Макушиной выделены компоненты межличностной созависимости:

- 1) когнитивный;
- 2) мотивационный;
- 3) эмоциональный;
- 4) поведенческий [17].

К когнитивным особенностям созависимой личности относятся низкая самооценка, недостаток уверенности в себе и силы воли, представление о себе как о беспомощном и неэффективном. Для созависимого типична «экстернальная» (внешняя) локализация контроля над значимыми для него событиями. Нередко внешний локус контроля является защитным механизмом, позволяющим избежать ответственности за неудачи. Такая беспомощность является субъективной характеристикой созависимого и вовсе не обязательно отражает реальную ситуацию отсутствия у него ресурсов для самостоятельного решения проблем [17].

Мотивационный компонент отражает выраженную потребность в поддержке и руководстве со стороны других. Для созависимых характерно проявление «выученной беспомощности», в силу которой личность считает себя

неспособной принимать решения и контролировать происходящее с ней. Она видит свои цели недостижимыми, перестает предпринимать попытки справиться даже с теми задачами, которые поддаются решению, и мотивирована уходить от ответственности, делегируя ее другим субъектам.

Эмоциональный компонент связан с тенденцией испытывать тревогу или страх в ситуациях, требующих независимого поведения, особенно при наличии внешней оценки. Зависимой личности требуется не только помощь в решении определенных задач, ей свойственна также и гипертрофированная потребность в эмоциональной поддержке и одобрении. Созависимые индивиды демонстрируют меньшую устойчивость к фрустрации, они более ревнивы и у них выше чувство незащищенности в близких отношениях. Эмпирические исследования установили положительные корреляционные связи зависимости от окружающих с психопатологией: фобиями, алкогольной, наркотической зависимостью, нарушениями питания, депрессиями [66].

Поведенческий компонент проявляется в поисках помощи, одобрения, успокоения наряду с тенденцией уступать другим в межличностном взаимодействии. Зависимость от окружающих обуславливает широкий спектр поведения созависимого с целью максимизации возможности получения поддержки – от раболепной пассивности до агрессии. Прежде всего, это различные проявления конформно-приспособительского поведения созависимой личности: уступчивость, угодливость, внушаемость, подчинение навязываемому мнению, подстраивание под чужие эталоны, стремление избегать конфликтов, стремление быть членом группы и растворяться в ней [68].

Созависимая личность характеризуется обостренной чувствительностью к настроению и поведению тех, в ком она нуждается, поскольку способность правильно интерпретировать настроение и поведение значимого другого облегчает получение помощи. Для отношений созависимости характерна идеализация зависимым значимого лица, однако на противоположном конце спектра поведения созависимого находится агрессия, которая может возникнуть в том случае, если его ожидания не оправдываются. Созависимый старается

манипулировать значимым другим, поддерживая в нем чувство вины. В своем крайнем выражении это приводит к насилию, исходящему от созависимых. Так, ряд исследований показал, что субъекты семейного насилия – родители и супруги имеют сильные неудовлетворенные потребности в здоровой форме взаимозависимости [53].

Таким образом, анализ зарубежной и отечественной литературы по исследованию проблемы межличностной созависимости показывает, что на сегодняшний день пока нет единого, всеобъемлющего определения данного феномена, авторы чаще всего прибегают к описанию этого явления. Отсутствие единого мнения о научном, строгом определении данного феномена связано с тем, что любой объект психологического исследования представляет собой многокачественное, многомерное явление, любой исследовательский проект не может предусмотреть изучение объекта в абсолютно всех его проявлениях и связях, здесь приходится руководствоваться принципом редукции. И тем не менее, в данной работе, будем придерживаться следующей трактовки, предложенной О.П. Макушиной, межличностная созависимость – это эмоциональная зависимость с фиксацией на окружающих людях или человеке, в основе которой лежит сильная потребность в определенном лице, с целью получения его поддержки и помощи, и неспособности индивида к самостоятельному поведению.

1.2. Особенности проявления межличностной зависимости у женщин среднего возраста

Межличностная созависимость как совокупность особых черт личности не может возникнуть одномоментно. Авторы различных психологических направлений большую роль придают раннему детству, относя его к особенно критическим этапам развития каждого человека [43]. Именно в этот период может произойти задержка (остановка) развития личности из-за незавершенных

сепарационных процессов ребенка от родителей, а также неудовлетворенности первичных потребностей в раннем возрасте (в привязанности, принятии, заботе, восхищении). Ранние взаимоотношения с родителями или лицами их заменяющими, интериоризируются и оказывают детерминирующее влияние на формирование психических структур и на различные типы внутренних конфликтов. Эмоциональная депривация (недостаток любви) в раннем детстве приводит к задержке психического развития либо проблемам в построении близких отношений во взрослом возрасте. (Дж. Боулби и М. Эйнсворт). Незавершенные процессы развития, формирующие привязанность и отделение, создают соответствующие проблемы во взрослых отношениях: созависимость и контрзависимость [6].

В исследовательской работе Е.В. Фроловой, М.Е. Жидко и др., под руководством профессора А.С. Кочаряна, представлена обобщенная модель структуры межличностной созависимости. Исследователи предполагают, что возникновение межличностной созависимости в своем генезисе может быть соотнесено с психологической травматизацией при прохождении ребенком первых двух стадий развития личности – стадии слияния и стадии сепарации [33,34]. Поэтому выделенные полюсы можно соотнести с фиксациями на одной из этих стадий развития. Данная модель отражена в таблице 1.

Таблица 1

Структура нарушений межличностных отношений

Компоненты межличностных отношений	Полярные характеристики отношений	
	Полюс слияния	Полюс сепарации
Эмоциональный	Страх одиночества, «эмоциональный холод», эмоциональная сверхблизость	Страх психологической интимности, псевдоэмоциональность
Когнитивный	Убеждение в собственной беспомощности, слабости, неценности	Убеждение в собственной самодостаточности, силе, компетентности
Мотивационный	Потребность в привязанности, безопасности, слиянии	Потребность в сепарации, автономии, независимости
Поведенческий	Созависимые модели поведения	Контрзависимые модели поведения

Западные исследователи, изучающие проблему созависимости, а также представители семейной системной терапии, утверждают, что черты зависимости передаются из поколения в поколение [26]. Созависимости в межличностных отношениях склонны не только люди из неблагополучных семей, где отсутствовал один из родителей или родители страдали алкоголизмом, но в первую очередь, дети эмоционально холодных, ригидных родителей, дети с травматичным опытом [2]. К этой группе относятся и жертвы сексуального, физического, эмоционального насилия, сами химически зависимые от алкоголя, наркотиков, лекарственных средств и т.д. Факт влияния родительской семьи подтвержден исследованиями отечественных психологов (Е.В. Емельянова, Ц.П. Короленко, В.И. Литвиненко, В.Д. Москаленко, О.А. Шорохова). Исследования подтверждают, что одной из причин формирования межличностной созависимости является дисфункциональность семейной системы [40].

Можно отметить, что большинство исследователей связывает формирование межличностной созависимости с негативным ранним детским опытом. В детском возрасте межличностная созависимость может проявляться в сложности в установлении контактов со сверстниками, в подростковом возрасте – в повышенной тревожности, неуверенности, в низком уровне уважения к себе со стороны подростка, а также в возникновении соматических заболеваний, что связано с повышенной чувствительностью к фрустрации, создающей благоприятную почву для психопатологических симптомов [27].

Однако, несмотря на эти проявления, межличностная созависимость может оставаться незаметной для родителей и восприниматься как несвязанные симптомы или индивидуальные психологические особенности ребенка [2]. Поэтому, при отсутствии коррекции, к среднему возрасту, 25-30 годам, межличностная созависимость плотно закрепляется в структуре личности человека и может проявляться в отношениях как с противоположным полом, родителями, детьми, так и со всем окружением.

Для каждой стадии развития человека свойственны свои задачи, и межличностная созависимость, сформированная к среднему возрасту женщины, будет накладывать свой отпечаток и на этот этап жизни.

В отечественной психологии средний возраст (зрелость) в основном изучался с точки зрения профессионально-личностного развития в русле акмеологии (А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин и др.).

Возрастная периодизация Д.Б. Бромлей делит зрелость на четыре стадии:

- 1) ранняя зрелость 21–25 лет;
- 2) средняя зрелость 25–40 лет;
- 3) поздняя зрелость 40–55 лет;
- 4) предпенсионный возраст 55–65 лет.

Стадии развития личности по Э. Эриксону включают в себя:

- раннюю зрелость (от 20 до 40–45 лет),
- среднюю зрелость (от 40–45 до 60 лет);
- позднюю зрелость (свыше 60 лет).

Для стадии ранней зрелости, 20-25 годам, характерно овладение ролью взрослого человека, получение избирательного права, полная юридическая и экономическая ответственность [9].

У молодых женщин в данном периоде межличностная созависимость может проявляться как отсутствие финансовой независимости от родителей, склонность полагаться на их мнение и передавать им ответственность в решении серьезных вопросов. У большинства людей в этот период завершается получение высшего образования. На работе осваиваются профессиональные роли, образуется круг общения, в основе которого избранная профессия. Складывается собственная семья, рождается первый ребенок.

У женщин с межличностной созависимостью в этот период может происходить разочарование в полученной профессии, так как образование могло быть выбрано под влиянием родительского мнения, а реальный интерес к специализации отсутствует. Отношения с противоположным полом могут складываться неудачно, ввиду проявления склонности к любовной аддикции

(созависимости) или аддикции избегания (контрзависимости), могут возникать сложности с установлением близких, доверительных отношений [24].

Женщин среднего возраста, склонных к любовной аддикции, характеризуют следующие особенности:

1. Непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция. Мысли о "любимом" доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться.

2. Женщина находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении партнера, без критики к своему состоянию.

3. Женщина забывает о себе, перестает заботиться и думать о своих потребностях вне зависимых отношений. Это распространяется и на отношение к родным и близким. У женщины имеются серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх быть покинутой, который она старается подавить. На подсознательном уровне представлен страх интимности. Из-за этого женщина, склонная к любовной аддикции, не в состоянии перенести "здоровую" близость. Она боится оказаться в ситуации, где придется быть самой собой, это приводит к тому, что подсознательно женщина выбирает себе партнера, который также не может быть интимным. Это может быть связано с тем, что в детстве женщина потерпела неудачу, пережила психическую травму при проявлении интимности к родителям [44].

Аддикция избегания представляет собой обратный вариант любовной аддикции. К основным признакам аддикции избегания у женщин среднего возраста, можно отнести:

1. Уход женщины от интенсивности в отношениях со значимым для себя человеком (чаще – любовным аддиктом). Женщина (аддикт избегания) проводит время в другой компании, на работе, в общении с другими людьми, стремится придать отношениям с любовным аддиктом "тлеющий" характер. Налицо амбивалентность отношений с любовным аддиктом — они важны, но она их избегает. Женщина не раскрывает себя в этих отношениях.

2. Стремление к избеганию интимного контакта с использованием техник психологического дистанцирования. На уровне сознания у женщины, являющейся аддиктом избегания, находится страх интимности. Женщина боится, что при вступлении в интимные отношения она потеряет свободу, окажется под контролем. На подсознательном уровне — это страх покинутости. Он приводит к желанию восстановить отношения, но держать их на дистантном уровне [17].

Мотивацией к супружеству у девушек с межличностной созависимостью, ввиду незавершенного сепарационного процесса с родителями, может становиться стремление отделиться от родительской семьи. Однако, отделение чаще всего происходит только на физическом, а не на эмоциональном уровне. Таким образом, зависимость от родителей сохраняется [13].

Средняя взрослость, 30-35 лет, это период совершенства в выполнении профессиональной роли и старшинства, а иногда и лидерства среди товарищей по работе, относительная материальная самостоятельность и сравнительно широкий круг социальных связей, а также наличие и удовлетворение интересов вне рамок профессиональной деятельности [9].

У женщин с межличностной созависимостью в этот период может укрепляться финансовая зависимость от супруга, проявляться отсутствие интереса к самоактуализации.

Около тридцати лет человек приходит к переоценке своих прежних выборов: супруга, карьеры, жизненных целей; иногда дело доходит до развода и смены профессии. Первые годы после тридцати, как правило, время сживания с новыми или вновь подтверждаемыми выборами. У женщин с межличностной созависимостью этот этап может переживаться как особо кризисный, так как в силу ригидности возрастает сопротивление необходимым изменениям [41]. Частые кризисные ситуации, возникающие в этот период, связаны с когнитивными, поведенческими, мотивационными и эмоциональными компонентами межличностной созависимости.

Так, при низкой самооценке, недостатке уверенности в себе, экстернальной локализации контроля, потребности в руководстве со стороны других и под

воздействием страха нести ответственность за свои решения, женщины к среднему возрасту не достигают самоактуализации, становятся еще более зависимы от супруга в эмоциональном и финансовом плане, в силу чего могут долгое время находиться в деструктивных отношениях.

Эмпирические исследования Борнштейна подтвердили связь зависимости от окружающих с психопатологией, проявляющейся в среднем возрасте: фобиями, алкогольной, никотиновой, наркотической зависимостью, нарушениями питания, депрессиями [27].

Супруг, друзья и дети приобретают все большее значение для женщины с межличностной зависимостью, тогда как «собственное Я» все более лишается своего исключительного положения.

Кроме того, женщины, в поведении которых существуют созависимые модели, сами поддерживают высокую вероятность того, что близкий человек (супруг или ребенок) будут склонны к зависимому поведению [42]. При этом созависимые женщины редко обращаются к психологам, даже при наличии проблем, так как склонны переносить локус внимания на внешнее окружение, и считают других ответственными за изменения. Так, женщины средних лет, мамы подростков, страдающих от химической зависимости, считают, что проблемы есть у их детей, а они, родители, здоровы [42].

Таким образом, межличностная созависимость в различных ее проявлениях - это одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни женщин. Женщины среднего возраста особенно остро переносят данную форму деструкции в межличностных отношениях, так как испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, не осознают своих истинных желаний и потребностей, не способны испытывать чувство настоящей близости и любви, склонны поддерживать «токсические» отношения [5]. Межличностная созависимость, оставшаяся ранее незаметной, но уже сформированная к среднему возрасту, может проявляться в этот период в достаточно частом попадании женщины в кризисные ситуации: развод, разрыв, деструктивные

отношения, химическая зависимость супруга или ребенка-подростка, насилие со стороны зависимого члена семьи и др.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание. Для конкретизации и последовательности исследования межличностной созависимости у женщин среднего возраста, мы воспользовались и применили системный подход.

Основой целеполагающей деятельности считается правильно построенная иерархия взаимообусловленных, взаимосвязанных, взаимоподдерживающих целей и подцелей. Одним из самых эффективных способов является построение дерева целей. Названный термин в рамках теории обучения введен в научный оборот Б.С. Гершунским. В психологических исследованиях метод «Дерево целей» - инструмент структуризации целей, разработан профессором В.И. Долговой.

Представим далее «Дерево целей» (рисунок 1) психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Совокупность обозначенных в исследовании задач подчинена общей цели, и направлена на достижение более частных целей.

Верхний ярус «дерева целей» занимает основная цель, на следующем ярусе находятся частные цели, третий ярус занимают конкретные цели.

Генеральная цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

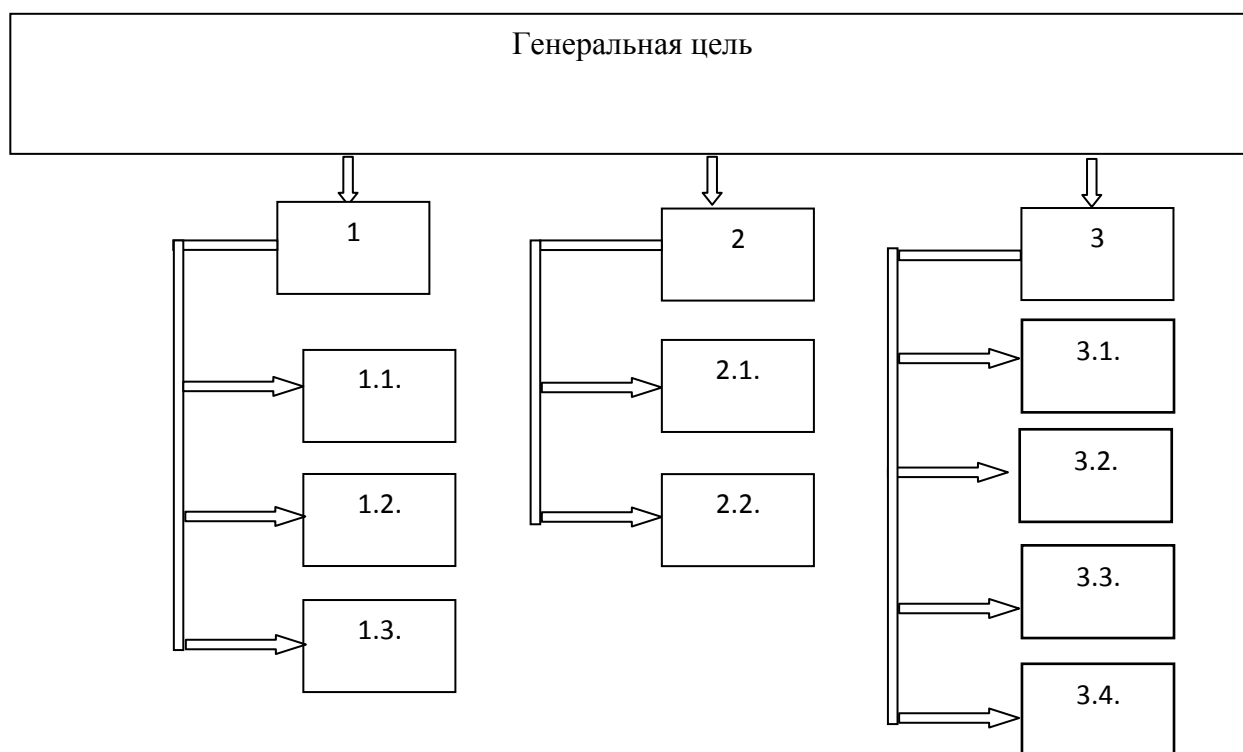


Рисунок 1 - «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

1.1. Проанализировать состояние проблемы межличностной созависимости;

1.2. Выявить возрастные особенности проявления межличностной созависимости у женщин среднего возраста

1.3. Определить теоретическое обоснование процесса моделирования психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста;

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование межличностной созависимости у женщин среднего возраста;

2.1. Обосновать и описать этапы, методы и методики исследования межличностной созависимости;

2.2. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;

3. Провести анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

3.1. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по преодолению межличностной созависимости у женщин среднего возраста

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Понятие модель происходит от французского “modèle”, от латинского “modulus” в переводе: мера, аналог, образец.

Модель - это упрощенное представление протекающих в нем процессов, явлений [40, с. 132].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности [40, с. 133].

Содержанием модели психолого-педагогической коррекции считается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования человека. Эта аргументированное воздействие, влияющее на внутреннее состояние с конкретными проявлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий.

Общая модель процесса коррекции представлена виде оптимальных условий для полноценного развития индивидуальности. К ее содержанию относят:

– углубленное изучение личности, его окружение, социальный статус, общественные мероприятия и взаимоотношения с людьми в процессе какой либо деятельности;

– использование разнообразных действий для своего развития, например: системность мышления, наблюдательность и т.д. [57].

Основа типовой модели заложена на формировании практических умений на разнообразных основах. Она направлена на регуляцию разными компонентами и поэтапным, планомерным их развитием.

Индивидуальная модель коррекции раскрывает сущность психического развития личности. Более подробно изучаются его интересы, выявляются ведущие виды деятельности в целом, определяется уровень развития различных действий, составляется программа индивидуального развития с упором на развитые его стороны в сфере жизни [57, с.34].

Все перечисленные виды моделей соприкасаются, а иногда и пересекаются, несмотря на то, что перед ними стоят разные цели и задачи.

Резюмируя, можно сказать, общая модель психокоррекции направлена на профилактику, типовая модель - на совершенствование, формирование психического развития, а индивидуальная модель направлена на психокоррекцию недостатков индивидуально-психологических особенностей.

На основании анализа психолого-педагогических исследований по проблеме была разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста (рисунок 2).

Модель психолого-педагогической коррекции строится из блоков.

Основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы. Блок ожидаемые результаты отражает возможный результат.

Целью разработки и реализации модели является психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Для достижения поставленной цели будем использовать четыре этапа, которые занесены в блоки: теоретический, коррекционный, диагностический, аналитический. Рассмотрим каждый блок более подробно.

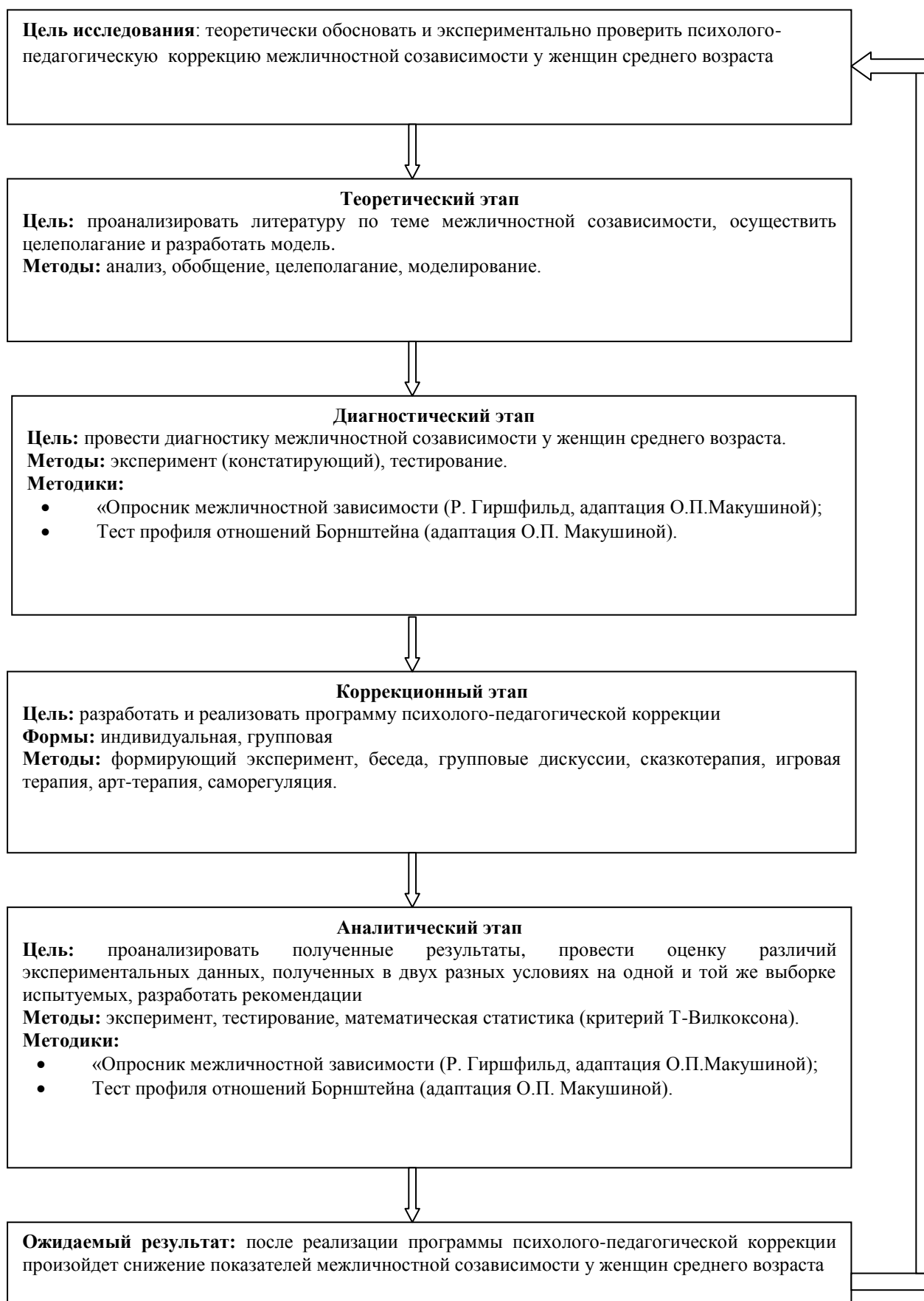


Рисунок 2 - Модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

Теоретический блок подразумевает ознакомление с историей возникновения термина, особенностями проявления межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Цель: Изучить литературные источники по теме межличностной созависимости и разработать модель.

Задачи:

1. Изучить понятие межличностной созависимости в психолого-педагогических исследованиях;
2. Охарактеризовать особенности межличностной созависимости у женщин среднего возраста;
3. Проанализировать подходы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости в литературе.

2. Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявлять отклонения, определение их характера и выбор оптимального решения отклонения. Диагностика выступает как необходимый структурный компонент коррекционно-педагогического процесса и средство оптимизации этого процесса. Углубленное всестороннее обследование позволяет построить адекватные индивидуальные и групповые психолого-педагогические коррекционные программы и определить эффективность коррекционно-развивающего воздействия [65].

Цель: провести диагностику межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Задачи:

1. Подобрать комплекс методик по выявлению межличностной созависимости;
2. Провести диагностику по межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Используется метод теста-опросника. Тест включает выверенные вопросы. Баллы соотносятся с нормативной шкалой. Были использованы следующие методики:

– «Опросник межличностной зависимости (Р. Гиршфильд, адаптация О.П.Макушиной);

– Тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной).

3. Коррекционный блок направлен на реализацию программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Цель: разработать и реализовать психолого-педагогическую коррекционную программу.

4. Аналитический блок предполагает повторную диагностику и формализацию обработки полученных данных.

Цель: провести анализ полученных результатов, оценить различия экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, разработать рекомендации.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику межличностной созависимости у женщин среднего возраста;

2. Разработать рекомендации по снижению уровня межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Методы и методики (повторная диагностика): «Опросник межличностной зависимости (Р. Гиршфильд, адаптация О.П.Макушиной); Тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной); Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Таким образом, моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности. В исследовании была разработана модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, которая состоит из основных блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического. Эти блоки включают в себя цели, задачи, формы, методы, способы. В модель также входит блок «ожидаемый результат», который отражает положительный результат.

Модель представлена в виде многоуровневой системы: с взаимосвязями и взаимозависимостями, которая построена по принципу иерархии. На основе метода целеполагания, также было построено дерево целей. Дерево целей состоит из генеральной цели, основных трех целей, включающих в себя промежуточные подцели.

Выводы по первой главе:

Теоретическими предпосылками исследования феномена межличностной созависимости у женщин среднего возраста является социальный запрос в обществе. Зависимое поведение является острейшим вопросом для большинства стран мира, в том числе и для современной России. Если виды химических форм зависимостей являются относительно изученными, то феномен межличностной созависимости остается мало исследованным, но при этом является не менее деструктивным, чем химические формы зависимости, и имеет серьезные негативные последствия для личности человека. Феномен межличностной созависимости в теоретических исследованиях зарубежных и отечественных авторов на данный момент не имеет четкой дефиниции, авторы чаще всего прибегают к описанию этого явления. Отсутствие единого мнения о научном, строгом определении данного феномена связано с тем, что любой объект психологического исследования представляет собой многокачественное, многомерное явление, любой исследовательский проект не может предусмотреть изучение объекта в абсолютно всех его проявлениях и связях. Но интерес исследователей к данному феномену растет, что позволяет накапливать, систематизировать теоретические и опытно-экспериментальные данные, и предположить, что в ближайшее время будет принято устойчивое определение данного термина.

Межличностная созависимость имеет свои особенности проявления на когнитивном, эмоциональном, поведенческом и мотивационном уровнях в любом

возрасте – детском, подростковом, юношеском и зрелом. К особенностям проявления межличностной созависимости у женщин среднего возраста можно отнести неустойчивость собственного мнения, повышенную внушаемость, ориентацию на просьбы и ожидания других, низкую самооценку, неуверенность в себе, размытость личностных границ, экстернальную локализацию контроля, потребность в руководстве со стороны других, повышенную тревожность, страх нести ответственность за свои решения. Что может приводить к отсутствию самоактуализации у женщин среднего возраста, усугублению финансовой и эмоциональной зависимости женщины от значимого другого (супруга, родителей), проявлению сложностей в построении гармоничных отношений с партнером, склонности к любовной аддикции или аддикции избегания, подверженности деструктивным формам отношений, прогрессированию психологических и соматических нарушений.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста. Модель состоит из взаимосвязанных блоков: основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) и включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы; блок «ожидаемый результат», который отражает положительный результат. Модель представлена в виде многоуровневой системы: с взаимосвязями и взаимозависимостями, которая построена по принципу иерархии. На основе метода целеполагания, также было построено дерево целей. Дерево целей состоит из генеральной цели, основных двух целей, включающих в себя промежуточные подцели.

Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования межличностной созависимости у женщин среднего возраста

2.1. Этапы, методы и методики исследования межличностной созависимости

Исследование межличностной созависимости у женщин среднего возраста проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме межличностной созависимости у женщин среднего возраста. Были подобраны методики с учетом темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по двум методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. Разработана и реализована программа формирующего эксперимента. Далее проведена повторная диагностика.

3. Контрольно-обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании межличностной созависимости у женщин среднего возраста были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ, синтез и сопоставление отечественной и иностранной психолого-педагогической литературы относительно исследуемой проблематики, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам:

- Опросник межличностной зависимости (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной);

- Тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной).

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

Анализ литературы – метод изучения литературных источников с целью систематизации данных по изучаемой проблеме, использование накопленного опыт различных ученых для четкого определяемой проблемы [40, с. 19].

Обобщение предполагает выявление и анализ мнений о тех или иных психологических явлениях и процессах, полученных от различных людей. Он также может включать сбор и последующее обобщение устных или письменных характеристик различных лиц об изучаемых людях. Целеполагание – это процесс, который строится с выдвижением нескольких целей, причем каждая цель несет, выполнение своих определенных задач. Моделирование - метод опосредованного познания с помощью объектов-заместителей, который включает в себя построение абстракций, умозаключения по аналогии, и конструирование. Эксперимент - предполагает возможность активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, психологи отчетливо выявляющих психологический факт [40, с. 211].

Предполагается проведение констатирующего и формирующего эксперимента:

- констатирующий эксперимент - предполагает констатацию связей, складывающихся в процессе развития [40, с. 78];

- формирующий эксперимент - метод запланированного осуществления и регистрации изменений, происходящих в психолого-педагогическом процессе, предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого [40, с. 153].

Тестирование - целью тестового исследования является испытание, диагностика определенных психологических особенностей человека, а его результатом - количественный показатель, соотносимый с ранее установленными соответствующими нормами и стандартами [40, с. 131]. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик.

Опросник межличностной созависимости (Interpersonal Dependency Inventory) был создан Р. Гиршфильдом совместно с коллегами в 1977 г. и был адаптирован О.П. Макушиной в 2006 году. На протяжении нескольких десятилетий американскими учеными проводилась стандартизация опросника. Многочисленные исследования подтвердили высокую валидность и надежность шкал методики, в настоящее время она широко используется в зарубежной психологии для диагностики межличностной созависимости. В отечественной психологии пока не создано специальной методики, нацеленной на диагностику зависимости в межличностных отношениях, данная адаптированная методика широко используется для диагностики зависимости от другого человека - иначе любовной зависимости, от партнера, в широком понимании этого слова, в детско-родительских отношениях.

Опросник состоит из 48 утверждений, степень согласия с которыми респондент выражает по 4-балльной шкале. Утверждения распределяются по 3 шкалам:

1) Эмоциональная опора на других (ЭО) - потребность в опеке, защите, советах со стороны других, чрезмерная зависимость от внеш. оценки, от чужого мнения;

2) Неуверенность в себе (Н) - предпочтение позиции ведомого, неспособность самостоятельного принятия решения, уступчивость, неуверенность в собственном мнении;

3) Стремление к автономии (А) - самодостаточность, склонность к дистанцированию от других, избегание длительных межличностных связей, стремление к одиночеству.

Итоговое значение зависимости (З) подсчитывается путем суммирования полученных баллов по первым двум шкалам и вычитания из данной суммы баллов, полученных по третьей шкале: $Z = ЭО + Н - А$.

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с нормами. При этом тестовые нормы по шкалам эмоциональной опоры на других, автономии и зависимости

различаются для мужчин и для женщин, а по шкале неуверенности в себе нормы единые. Описание методики представлено в приложении 1.

Тест профиля отношений (Relationship Profile Test) был создан Р. Борнштейном и его коллегами в 2001 г. в США (Bornstein, 2001, 2003) и был адаптирован О.П. Макушиной в 2005 г.. Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость и деструктивное отделение [16].

Явление межличностной зависимости является сложным и многоплановым, в связи с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление и чрезмерную созависимость, вызывающую деструктивные личностные изменения.

Чрезмерная созависимость представляет собой специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неотъемлемыми чертами созависимой личности выступают неуверенность в себе, несамодостаточность, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества и др.

В отличие от чрезмерно созависимых индивидов, люди с нормативной зависимостью демонстрируют значительную гибкость в общении, способность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умение устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Здоровая зависимость связана с широким спектром поведенческих реакций, отличается адаптивностью и вариативностью. Корни здоровой зависимости - в авторитетном, последовательном и надежном стиле родительского воспитания, который формирует у ребенка чувство уверенности, безопасности, а также убеждение в том, что далеко не всегда обращение к другим за помощью является признаком слабости или собственной неуспешности.

Современные исследователи деструктивного отделения в описании данного феномена акцентируют внимание на неспособности человека развивать социальные связи, устанавливать тесные отношения привязанности. В основе деструктивного отделения лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке, а также ранний детский опыт, сформировавший у ребенка убеждение в преимуществе независимости и самодостаточности по сравнению с близостью и привязанностью.

Опросник состоит из 30 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам:

- 1) деструктивная созависимость {destructive overdependence),
- 2) дисфункциональное отделение {dysfunctional detachment]),
- 3) здоровая зависимость {healthy dependency).

Все утверждения опросника являются прямыми. Полный текст опросника приведен в Приложении 1.

Наука о математических методах анализа данных, которые получают при проведении массовых наблюдений, измерений или опытов называется математической статистикой. В зависимости от природы конкретных результатов наблюдений она делится на:

- статистику чисел;
- многомерный статистический анализ;
- анализ функций (процессов) и временных рядов;
- статистику объектов нечисловой природы.

Существенная часть математической статистики основана на вероятностных моделях.

Выделяют общие задачи описания данных, оценивания и проверки гипотез. Рассматривают и более частные задачи, связанные с проведением выборочных обследований, восстановлением зависимостей, построением и использованием классификаций (типологий). Для описания данных строят таблицы, диаграммы, иные наглядные представления, например, корреляционные поля. Вероятностные

модели обычно не применяются. Среди них можно выделить кластер-анализ, который нацелен на выделение групп объектов, похожих друг на друга, и многомерное шкалирование, оно позволяет зрительно представить объекты на плоскости, с наименьшей погрешностью искажив расстояния между ними.

Раздел математической статистики, который связан с проведением выборочных исследований, включающие свойства различных схем организации выборок, создание соответствующих методов оценивания и проверки гипотез имеет большое значение. Математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологических исследованиях.

Для подтверждения гипотезы был использован математико-статистические методы (критерий Т – Вилкоксона).

Цель критерия - оценка различий результатов экспериментальных данных. При этом данные получают в двух отличных друг от друга 43 условиях на одной и той же группе тестируемых. Критерий позволяет определить направление изменений, а также их амплитуду. Иными словами, он позволяет определить, насколько сдвиг показателей в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом. При расчете критерия Т производят ранжирование абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений в первом и втором эксперименте (например «до» и «после» какого-либо воздействия). При ранжировании знаки разностей не учитываются, однако в дальнейшем наряду с общей суммой рангов находится отдельно сумма рангов, как для положительных, так и для отрицательных сдвигов. Если интенсивность сдвига в одном из направлений оказывается большей, то и соответствующая сумма рангов также оказывается больше. Этот сдвиг, как и в случае критерия знаков, называется типичным, а противоположный, меньший по сумме рангов сдвиг — нетипичным. Как и для критерия знаков эти два сдвига оказываются дополнительными друг к другу. Критерий Т — Вилкоксона базируется на величине нетипичного сдвига, который называется в дальнейшем Тэмп.

Подсчет Т-критерия Вилкоксона производится по формуле [41, с.78]:

$T = \sum Rr$, где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

Таким образом, для успешной реализации цели данной работы определены этапы, методы и методики исследования межличностной созависимости. Данное исследование будет включать три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. На поисково-подготовительном этапе уже изучена литература по проблеме межличностной созависимости у женщин среднего возраста и подобраны методики для проведения исследования. На опытно-экспериментальном этапе будет проведен констатирующий эксперимент и обработаны результаты, а так же будет проведена психодиагностика испытуемых по выбранным методикам. Далее полученные результаты будут обработаны и выражены в виде диаграмм. На контрольно-обобщающем этапе будет произведен анализ и обобщение результатов исследования, сформулированы выводы и проверена гипотеза. В работе будет использован комплекс методов и методик: теоретические (анализ, обобщение литературных источников, моделирование), эмпирические (эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: Опросник межличностной созависимости Р. Гиршфильда и Опросник профиля отношений Р. Борнштейна.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Базой исследования является образовательный центр «Открытие». В исследовании принимали участие женщины, сотрудницы и клиентки центра, в возрасте от 28 до 45 лет, в количестве 20 человек: 10 сотрудниц и 10 клиенток центра. Все женщины имеют высшее образование. Из десяти сотрудниц центра, семь являются педагогами, ведут занятия у детей младшего школьного возраста, трое – административные работники образовательного центра: администратор, бухгалтер и заведующая хозяйственным корпусом. Из десяти клиенток центра,

четверо находятся в декретном отпуске по уходу за ребенком, трое не трудоустроены, являются домохозяйками, трое официально трудоустроены: одна женщина является младшим сотрудником в медико-социальной сфере, двое – сотрудники в сфере услуг. Двенадцать женщин находятся в браке, восемь – в разводе. Стаж семейной жизни у респонденток, состоящих в браке, более трех лет. Девятнадцать женщин воспитывают несовершеннолетних детей, у одной женщины совершеннолетний ребенок находится на иждивении. У двенадцати женщин один ребенок (возраст от 3-х до 12 лет), у семи – двое (возраст от 0 до 15 лет), у одной – трое детей (3 года, 19 и 17 лет).

Девять женщин, принявших участие в констатирующем эксперименте, испытывают неудовлетворенность в существующих супружеских отношениях. Шесть респонденток описали свои взаимоотношения с супругом как конфликтные, трое – как дистантные, эмоционально отстраненные. Пять респонденток отметили сложности в детско-родительских отношениях с детьми, семь – в отношениях с собственными родителями, отношения конфликтные.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Опросник межличностной созависимости» Р.Гиршфильда.

Результаты представлены в таблице 5, Приложение 2. Как видно из таблицы сырых значений, испытуемые имеют различную степень выраженности неуверенности в себе, эмоциональной опоры на других, стремлении к автономии, и имеют различный общий уровень созависимости, от низкого до высокого.

Для удобства полученные данные отражены в виде диаграммы, представленной на Рисунке 3.

Рассмотрим более подробно количественные характеристики личностных особенностей женщин по шкалам: «эмоциональная опора на других», «неуверенность в себе», «стремление к автономии».

По шкале «эмоциональная опора на других» показатели распределились следующим образом: низкие показатели – 3 человека (15%), средние показатели – 11 человек (55%), высокие показатели имеют 6 человек (30%).

Низкий уровень эмоциональной опоры на других означает, что только 15% испытуемых женщин опираются на себя и не склонны испытывать потребность в опеке, защите и одобрении со стороны других, для них привычно принимать решения самостоятельно.

У 55% (11чел.) испытуемых выявлен средний уровень эмоциональной опоры на других. И у 30% (6чел.) женщин выявлен высокий показатель эмоциональной опоры на других, что обозначает, что опрошенные респонденты испытывают сильную потребность в опеке, защите, чрезмерно зависимы от внешней оценки. Эти женщины ориентированы на эмоциональную поддержку со стороны других людей, склонны многого от них ожидать, при этом очень чувствительны к критике и замечаниям, испытывают страх утраты благосклонности и прекращения отношений.

По шкале «неуверенность в себе» показатели распределились следующим образом: низкие показатели не зафиксированы ни у одной из респонденток, средние показатели выявлены у 12 опрошенных (60%), высокие показатели у 8 человек (40%).

Среди испытуемых ярко выражена неуверенность в себе. Среди испытуемых женщин не встретилось респондентов с низким уровнем неуверенности. Для 60% (12чел.) испытуемых характерен средний уровень неуверенности в себе и для 40% (8чел.) - высокий уровень неуверенности, выражающейся в предпочтении позиции ведомого, излишней уступчивости и неуверенности в собственном мнении. Женщины с высоким уровнем неуверенности в себе склонны сомневаться в своих способностях успешно справляться с различными проблемами, порой и с проблемами, решение которых не требует специальных навыков и опыта. Женщины могут сомневаться не только в своих силах, но и в верности своих суждений, вследствие чего склонны быстро соглашаться с мнением большинства, проявлять конформность в отношениях, уступать в спорных ситуациях, поступать во вред себе и собственным интересам.

По шкале «стремление к автономии» показатели распределились следующим образом: низкие показатели - 1 человек (5%), средние показатели - 16 (80%), высокие показатели имеют 3 человека (15%).

Для женщин, имеющих высокий показатель по шкале «стремление к автономии» характерно стремление к обособленности, принятию ответственности за свои действия, свобода в выборе своего поведения, без ориентации на мнение окружающих. Однако, в крайних проявлениях данная тенденция говорит о дистанцировании от других и избегании длительных межличностных связей. В выборке по шкале «Стремление к автономии» наблюдается свыше половины результатов, 80% (16 чел.), со средним значением. У 5% (1 чел.) испытуемых женщин стремление к автономии находится на низком уровне. Для этих респондентов характерно конформное поведение, излишняя уступчивость.

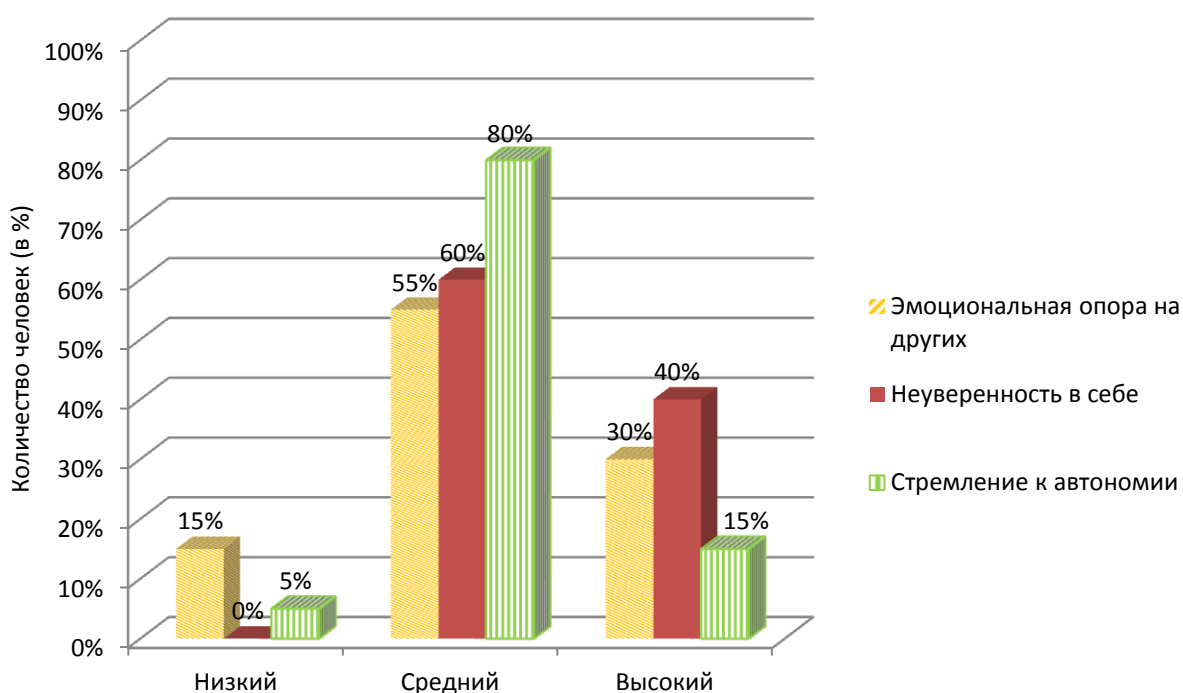


Рисунок 3 - Распределение результатов по шкалам методики «Опросник межличностной созависимости» Р.Гиршфильда

На рисунке 4 представлены обобщённые результаты, полученные по методике «Опросник межличностной созависимости» Р.Гиршфильда.

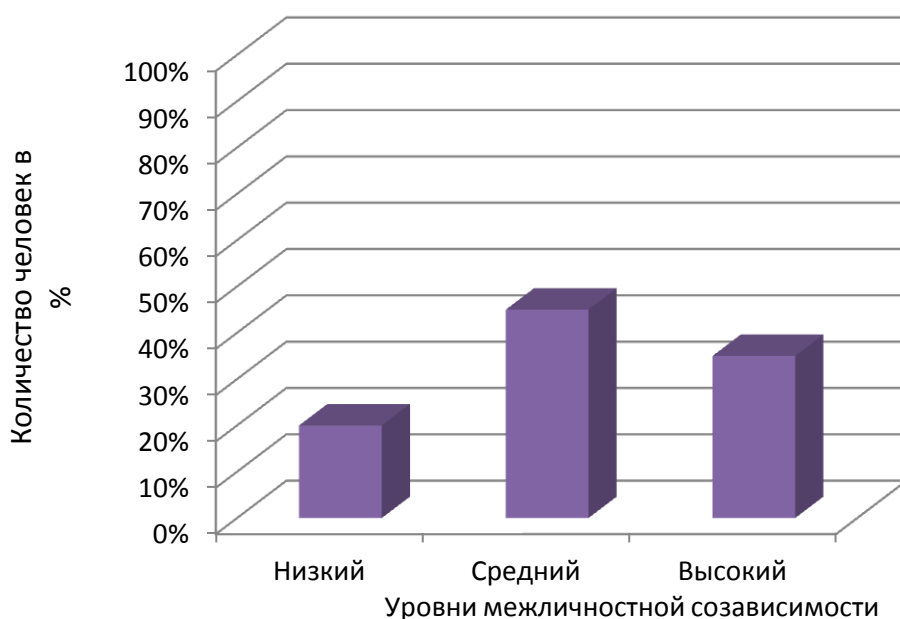


Рисунок 4 - Результаты исследования межличностной созависимости женщин среднего возраста по методике Опросник межличностной созависимости Р.Гиршфильда.

Низкий уровень межличностной созависимости наблюдается у 4 женщин (20%). Средний уровень межличностной созависимости выявлен у 9 респондентов (45%). Высокий уровень межличностной созависимости выявлен у 7 женщин (35%).

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, в данной выборке уровень межличностной созависимости колеблется от низкого к высокому, с преобладанием средней степени 45% (9 чел.).

Выраженность среднего уровня по шкале «Созависимость» объясняется преобладанием средних показателей по шкале «Стремление к автономии» (80%), имеющей обратную корреляцию с итоговым значением по шкале «Созависимость».

Высокий уровень созависимости характерен для 35% (7чел.) испытуемых. У этих женщин ярко выражена потребность в эмоциональной близости, любви и одобрении, неуверенность в себе, тревожность по поводу возможного отвержения и одиночества.

И лишь у 20% (4чел.) отмечена низкая степень зависимости от других лиц. При этом, у двух респондентов низкое значение по шкале «Созависимость» получено вследствие сочетания высоких баллов по шкале «Стремление к автономии» и средних баллов по шкалам «Неуверенность в себе» и «Эмоциональная опора на других», что является разнонаправленными тенденциями и может говорить о наличии внутреннего конфликта у данных женщин. У двух других респондентов низкий уровень зависимости получен так же за счет высокого уровня по шкале «Стремление к автономии», но у данных респондентов и стремление к эмоциональной опоре на других находится на низком уровне, что может говорить о менее выраженном внутреннем конфликте.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики Тест профиля отношений (Р. Борнштейн, адаптация О.П. Макушиной). Сырые значения представлены в таблице 6 Приложения 2. Как видно из таблицы сырых значений, уровни чрезмерной межличностной созависимости, деструктивного отделения и нормативной здоровой зависимости имеют разную степень выраженности у испытуемых женщин. Для удобства полученные данные представлены в виде диаграммы на Рисунке 5.

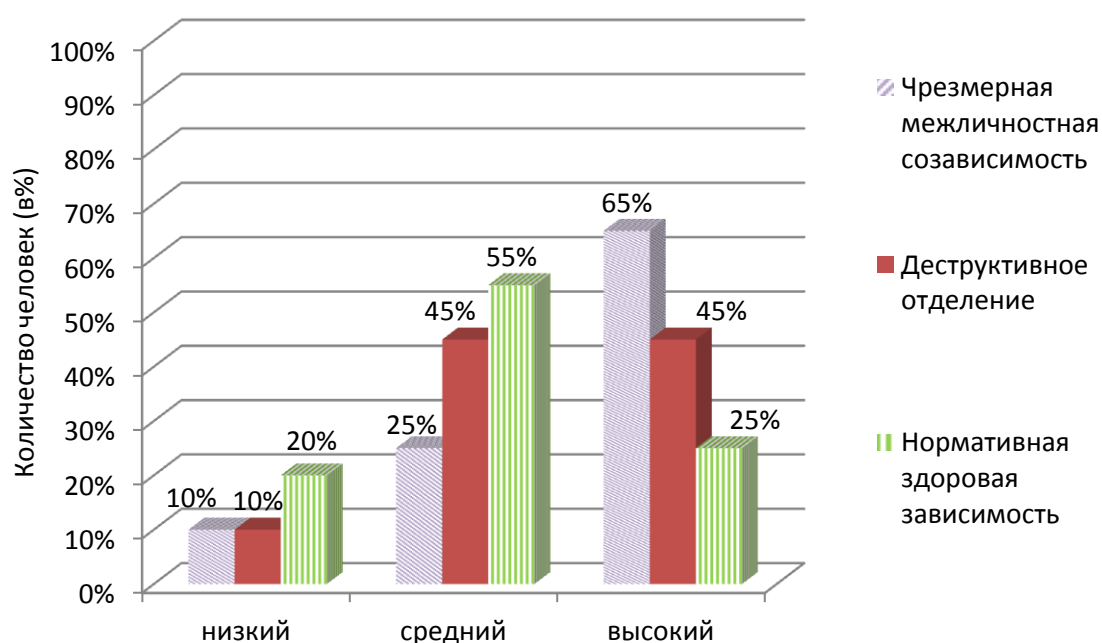


Рисунок 5 - Распределение полученных результатов по шкалам «Опросника профиля отношений» (Relationship Profile Test) Р. Борнштейн

Рассмотрим более подробно количественные характеристики личностных особенностей женщин по шкалам: «чрезмерная межличностная созависимость», «деструктивное отделение», «нормативная зависимость».

По шкале «чрезмерная межличностная созависимость» показатели распределились следующим образом: низкие показатели выявлены у 2 человек (10%), средние показатели наблюдаются у 5 опрошенных (25%), высокий уровень выявлен у 13 респондентов (65%). Для женщин с высоким уровнем «чрезмерной межличностной созависимости» характерна сильная потребность в эмоциональной близости, любви, принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя беспомощной и слабой независимо от конкретной ситуации.

По шкале «деструктивное отделение» показатели распределились следующим образом: низкие показатели выявлены у 2 человек (10%), средние показатели наблюдаются у 9 человек (45%), высокие показатели характерны также для 9 человек (45%). Для респондентов с высоким уровнем отделения характерна слабая способность развивать социальные связи, устанавливать тесные отношения привязанности. Для этих женщин характерен бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке.

По шкале «нормативная зависимость» показатели распределились следующим образом: низкие показатели выявлены у 4 респондентов (20%), средние показатели – у 11 человек (55%), высокие показатели – у 5 человек (25%). Эти испытуемые, с высоким уровнем нормативной зависимости» способны к гибкости в общении, способны обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умеют устанавливать долговременные эмоциональные отношения, отличаются широким спектром поведенческих реакций, адаптивностью и вариативностью.

Сравнив результаты по трем шкалам, было выявлено, что в выборке наибольшее число высоких результатов находится на шкале «Чрезмерной созависимости», а наибольшее число низких результатов на шкале «Нормативной

зависимости». Самым распространенным межличностным феноменом в профилях отношений участников выборки является «чрезмерная созависимость».

Таким образом, интерпретация итогового значения созависимости, согласно методике Опросник межличностной зависимости Р. Гиршфильда, позволила выявить, что в данной выборке степень созависимости колеблется от низкого к высокому, с преобладанием средней степени 45% (9 чел.). В данной выборке женщин, являющихся сотрудницами и клиентами образовательного центра «Открытие», высокий уровень межличностной созависимости, зафиксирован у 35% (7чел.) опрошенных. Высокий показатель созависимости обусловлен сочетанием среднего уровня по шкале «Стремления к автономии» с высокими и средними значениями по шкалам «Эмоциональной зависимости» и «Неуверенности в себе». Так, у всех 7-ми респонденток с высокой степенью созависимости, зафиксированы следующие показатели: стремление к автономии имеет среднюю степень выраженности, показатель эмоциональной опоры на других имеет высокий уровень (у 6 человек из 7-ми), и показатель неуверенности в себе так же в 6-ти случаях из 7-ми имеет высокую степень выраженности.

Высокий уровень нормативной зависимости, согласно данным методики Тест профиля отношений Р. Борнштейна, характерен лишь для 25% (5чел.) женщин, принявших участие в опросе. У остальных респондентов, 75% (15чел.) выражены деструктивные формы зависимости. Самым распространенным межличностным феноменом в профилях отношений участников выборки является «чрезмерная созависимость» (выявлена у 65%). У женщин, принявших участие в исследовании, выявлена склонность не только к чрезмерной межличностной созависимости, но и к деструктивному отделению. Следствием данной амбивалентности может являться сложность в построении гармоничных отношений с противоположным полом, детьми, родителями и социумом в целом.

В ходе исследования выявлено, что 16 респонденток из 20 имеют высокий и средний уровни межличностной созависимости, что может являться особенностью данной выборки - согласно наблюдениям исследователей, женщины с межличностной созависимостью, склонны излишне заботиться о

других, выбирая профессии врача, медсестры, воспитателя, психолога, учителя, а так же могут иметь сложности с профессиональной реализацией. Так, больше половины женщин из данной выборки (13чел.) являются представителями «помогающих» профессий, либо находятся в декретном отпуске, либо не трудоустроены. Семь женщин из выборки являются педагогами, трое – младшими работниками в сфере услуг. Трое женщин являются домохозяйками и находятся на финансовом обеспечении супруга, что может подтверждать мнение исследователей в том, что при межличностной созависимости женщины редко достигают самоактуализации, и склонны посвящать свою жизнь значимым другим, супругу, детям или родителям.

Использованные для проведения констатирующего эксперимента методики имеют некоторые общие черты, однако при сравнении результатов, полученных в ходе проведения исследования, можно установить, что результаты имеют различия. Это можно объяснить разным подходом к созданию опросников. Тем не менее, проблема разработки отечественного диагностического инструментария для определения межличностной созависимости, является актуальной.

В связи с тем, что межличностная созависимость может являться одной из реальных и возможных угроз психологическому (а зачастую, и психическому, и физическому) здоровью человека, так же актуален вопрос по коррекции межличностной созависимости у женщин.

Выводы по второй главе:

Организация опытно-экспериментального исследования проблемы межличностной созависимости включала три этапа, поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Изучена отечественная и зарубежная литература по проблеме межличностной созависимости у женщин среднего возраста, подобраны две методики с учетом темы исследования: Опросник межличностной созависимости

(Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной) и Тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной). Была определена база исследования – образовательный центр «Открытие», сформирована выборка для проведения констатирующего эксперимента, женщины, сотрудницы и клиентки центра, в возрасте от 28 до 40 лет, в количестве 20 человек. Полученные в ходе эксперимента результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм, сведены в общие таблицы, проанализированы и обобщены.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, женщины среднего возраста, являющиеся сотрудницами и клиентами образовательного центра «Открытие», подвержены межличностной созависимости. Высокий уровень межличностной созависимости, согласно методике Опросник межличностной созависимости Р. Гиршфильда, зафиксирован у 35% (7чел.) опрошенных. Высокий показатель созависимости обусловлен сочетанием среднего уровня по шкале «Стремление к автономии» с высокими и средними значениями по шкалам «Эмоциональной зависимости» и «Неуверенности в себе».

Лишь у 20% (4чел.) отмечена низкая степень зависимости от других лиц. При этом, у двух респондентов низкое значение по шкале «Созависимость» получено вследствие сочетания высоких баллов по шкале «Стремление к автономии» и средних баллов по шкалам «Неуверенность в себе» и «Эмоциональная опора на других», что является разнонаправленными тенденциями и может говорить о наличии внутреннего конфликта у данных женщин.

Высокий уровень нормативной (здоровой) зависимости, согласно данным методики Тест профиля отношений Р. Борнштейна, характерен для 25% (5чел.) женщин, принявших участие в опросе. У остальных респондентов, 75% (15чел.) выражены деструктивные формы зависимости. У женщин, принявших участие в исследовании, выявлена склонность не только к чрезмерной межличностной созависимости, но и к деструктивному отделению, следствием чего может являться сложность в построении гармоничных отношений с противоположным полом, детьми, родителями и социумом в целом.

В ходе исследования выявлено, что 16 респонденток из 20 имеют высокий и средний уровень межличностной созависимости, что может являться отражением характеристики данной выборки. Так, согласно наблюдениям исследователей, женщины с межличностной созависимостью, склонны излишне заботиться о других, выбирая соответствующие «помогающие» профессии: врача, медсестры, воспитателя, психолога, учителя. Больше половины респондентов из данной выборки (13 чел.), являются представителями данных профессий.

В связи с полученными данными – выраженностью межличностной созависимости у женщин среднего возраста в данной выборке, особую актуальность приобретает вопрос по коррекции данного вида деструкции.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

С целью подтверждения или опровержения гипотезы данного исследования была разработана, внедрена и апробирована психолого-педагогическая программа коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Задачи программы:

- Развить адекватное понимание женщиной самой себя через повышение самооценки, перенесение локуса контроля с внешнего окружения на внутренний;
- Развить навыки дифференциации чувств и их безопасного отреагирования.
- Развить навыки осознания привычных неэффективных поведенческих паттернов.
- Обучить эффективным копинг-стратегиям.

Программа коррекции апробирована на участницах констатирующего эксперимента. Программа проводилась в 2 закрытых группах по 10 человек. Частота занятий составляла 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа с перерывом 15 минут. Программа состоит из 9 основных тем.

Программа коррекции межличностной созависимости опирается на уровни, на которых она проявляется: на когнитивный, мотивационный, эмоциональный и поведенческий.

На уровне работы с когнитивными особенностями зависимой личности, это темы коррекции самооценки, недостатка уверенности в себе и силы воли, перенесения локуса контроля с внешнего окружения на себя.

На уровне работы с мотивационными особенностями, темами для работы могут быть вопросы обнаружения «вторичной выгоды» в зависимом поведении женщины, распознавании проявлений «выученной беспомощности», потребности в поддержке и руководстве со стороны других. Важным является вопрос опоры и активации ресурсного состояния женщины, обучения эффективным копинг-стратегиям.

На уровне работы с эмоциональными особенностями необходимо уделить внимание темам работы с чувствами, навыку их дифференциации и безопасного отреагирования. Акцент можно поставить на распознавании «негативных чувств»: тревоги, страхов, чувства беспомощности, вины и стыда.

В работе с поведенческими особенностями необходимо сосредоточиться на осознании привычных поведенческих паттернов и ролей, которые привыкла играть женщина, на проявлении конформно-приспособительского поведения в ее жизни: уступчивости, угодливости, внушаемости, подстраиванию под чужие эталоны, а так же склонности идеализировать значимых людей, использованию не прямых форм коммуникации, манипулятивных схем для получения желаемого.

Работа с психологом основана на добровольности, психолог лишь предлагает, а женщина может выбрать или отклонить помощь. В связи с низкой мотивацией к изменениям, с повышенным уровнем тревожности и высоким уровнем сопротивления, важным становится вопрос о методе психологического воздействия. В качестве метода, воздействующего «мягко, но эффективно», возможно использование метода сказкотерапии – это метод, использующий мягкую форму для интеграции личности, развития творческих способностей, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. Сказкотерапия – это язык, на котором мы можем разговаривать с душой человека, помогая её исцелению. Это древнейшая воспитательная система. Это метод развития эмоционального интеллекта и духовно-нравственного иммунитета [9]. Данный

метод синтезирует достижения психологии, педагогики и философии разных культур, все это приобретает форму метафор. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, не только у детей, но и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения, позволяющую тонко, недидактично формировать представления о базовых ценностях.

Сказкотерапия - прекрасный метод профилактики [9]. В ситуации осознания и принятия клиентом своей проблемы сказкотерапия также может быть эффективным средством индивидуальной и групповой терапии [10].

Сказкотерапия является очень ценным методом психологической работы со взрослыми. Она пробуждает творческий потенциал человека, делает доступными ресурсные состояния, учит человека видеть свою жизнь со стороны, представляя свое поведение как определенную роль в определенном сюжете. Одним из главных благотворных последствий в работе со сказками является осознание, дающее возможность глубокого принятия своих душевных процессов, с одной стороны, и контроля над ними, с другой. Выход в пространство игры и мифа очень хорошо стимулирует творческий потенциал человека, переводя многие проблемные моменты жизни и судьбы в персонажи лично сотворенной истории. Прекрасным и нередко достижимым результатом работы в сказкотерапии является нахождение своего места в мироздании. Осознав это, человек достигает целостности своих целей, чувств и личностных черт [9].

Погружаясь в сказку, взрослые могут накопить силы, открыть новые возможности для творческого конструктивного изменения реальной ситуации, и, открыв в себе ресурс, они переключаются на события своей жизни, немного иначе осмысливают их и приступают к социальному моделированию. Как направление практической психологии, сказкотерапия привлекательна еще и тем, что имеет мало ограничений по сравнению с другими подходами. У нее нет возрастных

границ: в каждом возрасте своя сказка, миф, притча, легенда, басня, баллада, песня и т. д.

В исследовательских работах уделяется внимание использованию сказкотерапии как метода работы с зависимыми отношениями, однако на момент написания данной работы разработанной программы не существовало.

В ходе написания работы был обобщен опыт работы исследователей и психологов-практиков, работающих по коррекции зависимых отношений, и разработана эклектическая программа коррекции межличностной зависимости, сочетающая в себе сказкотерапевтические методики, телесно-ориентированные и другие техники. За основу содержательной части коррекционной программы взята программа 12 шагов в адаптации В.М. Москаленко. Полный текст программы представлен в Приложении 3.

Каждое групповое занятие начинается с вводного слова психолога, освещающего тему и цели встречи, самопредставления участниц, нескольких слов участниц о себе, о своем актуальном самочувствии. Этот прием дает навык идентификации чувств. Далее следуют основные этапы усвоения важнейших правил, терапевтического воздействия и завершения.

В качестве обратной связи с группой можно использовать практику подведения итогов каждого занятия, это делает участник по собственному желанию. Так же возможен сбор записок, в которых участник указывает 3 положения, которые выносит из состоявшегося группового занятия. Это дисциплинирует мышление участников, помогает закреплению материала и позволяет получить психологу обратную связь. Содержание записок не разглашается без позволения их авторов, но может использоваться в дальнейших занятиях. Заканчивать занятие возможно молитвой из гештальт-терапии [60].

Основные темы, которые рассматриваются на занятиях, приведены ниже:

- Занятие 1. Знакомство. Постановка целей.

Цель занятия: провести знакомство участниц группы. Создать безопасную атмосферу для работы. Определить цели и задач работы. Укрепить мотивацию участниц и веру в достижение поставленной цели.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Участницам объясняются цели занятия, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений.
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

Упражнение «Знакомство». Ведущий представляется. По часовой стрелке участницы представляются, передавая друг другу подушечку в виде сердца, символа группы.

Упражнение «Мое настроение» с использованием ассоциативных фотографических карт. Участницам предлагают выбрать по 1-2 карте, ассоциирующихся с их настроением. По часовой стрелке участницы рассказывают о своем настроении и ожиданиях от работы.

Психолог: «Дорогие девушки, я приглашаю вас в увлекательное путешествие. Путешествие к себе самой и гармоничным отношениям. Пусть это путешествие для каждой из вас станет важным шагом, который изменит вашу жизнь и принесет в нее умиротворение, радость, научит любить и принимать себя, и раскроет тайны построения гармоничных отношений с другими».

А прежде чем мы отправимся в это путешествие, давайте определим вашу цель. Какой опыт вы бы хотели получить?

Если вы еще не знаете, давайте расположимся удобно на своих местах, сделаем глубокий вдох и выдох. Вы можете закрыть глаза, отвлечься от неприятных мыслей и сосредоточиться на своем дыхании. Представьте, что вы находитесь в просторной комнате перед большим зеркалом. Вы видите себя. Улыбнитесь себе и поприветствуйте себя с любовью. Посмотрите, как вы выглядите, какое у вас настроение, спросите себя, о чем вы мечтаете, что вас беспокоит? Когда ответы на вопросы получены, посмотрите на себя с любовью и скажите, что любите и принимаете себя и

будете заботиться о себе всегда. Вы смотрите на свое отражение, и замечаете, что у вашего отражения те же красивые глаза, тот же носик, те же ушки, но что-то в вас изменилось, и это внутренние изменения. Вы наполнены внутренним светом и гармонией. Это вы в будущем. И у вас уже есть та жизнь, о которой вы мечтаете, ваша идеальная жизнь. Посмотрите, какая она? Как она выглядит? Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Как себя чувствуете? Во что одеты? Чем наполнена ваша жизнь? Как выглядят ваши взаимоотношения с другими людьми? Как выглядят ваши отношения с тем человеком, с кем они вас беспокоили? Благодаря чему ваши отношения стали более гармоничными? Послушайте ценный совет, который ваше отражение из будущего хочет вам дать. Поблагодарите себя, обнимите и скажите, что скоро вы обязательно встретитесь.

Теперь вы можете сделать глубокий вдох и выдох, и вернуться и это пространство».

После визуализации участницы записывают цель данной своей терапевтической работы - как может выглядеть их гармоничная жизнь, чем она может быть наполнена, как девушка будет ощущать себя?

Шеринг.

Обсуждение нового опыта. Объединение опыта с реальной жизнью - определение задач, которые помогут достичь гармоничной жизни, например: больше уделять внимания себе, а не партнеру, относиться к себе с любовью и уважением, не критиковать себя, принимать любые свои проявления, передавать партнеру ответственность за его поступки и поведение.

Упражнение « Я хочу тебе благопожелать».

Девушки делятся своими пожеланиями, выраженными в позитивной форме, с другими участницами, передавая друг другу с пожеланием мягкую подушку в виде сердца.

Упражнение способствует групповому сплочению, формирует экологичные взаимоотношения и поддержку.

Упражнение «Сокровищница жизненных сил».

В упражнении используется набор психологических карт «Сокровищница жизненных сил».

Психолог: «Девушки, вот мы и определили с вами, какова цель нашего путешествия и какие задачи мы будем решать на этом пути. И в этом путешествии нам с вами будут помогать волшебные силы. Ведь в жизни случаются ситуации, которые требуют от нас силы, находчивости, упорства и веры в себя. Порой может казаться, что сил не хватает. Но это иллюзия. Не бывает такого, чтобы силы было недостаточно для разрешения проблемы. Испытания всегда по силам и средствам. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребенным под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости. Но у нас с вами будут помощники в нашем пути. У меня есть волшебная сокровищница. Несколько мгновений сосредоточьтесь, подумайте о себе, своей жизни и задайте вопрос: «А какая Сила важна для меня сейчас?» Далее доверьтесь своей руке и вытащите одну карточку из Сокровищницы. Прочитайте то, что открылось, и поразмышляйте об этом. Эти сокровища помогут обнаружить источник жизненной силы, обрести новый взгляд на обстоятельства и успешно преодолеть их.»

Выполнение упражнения.

Обобщение.

Психолог: «Мы сегодня с вами подготовились к нашему путешествию. Увидели прекрасный образ нашей цели, обозначили те задачи, которые хотим решить, получили благопожелание от своих попутчиков в этом увлекательном путешествии, и прикоснулись к источнику жизненных сил, которые будут помогать нам сохранять веру в себя и успешно справляться с любыми задачами.

Поделитесь пожалуйста, чем сегодня для вас стала эта практика? Какие есть мысли и чувства? Какой опыт вы получили?»

Завершающий шеринг.

Участницы по часовой стрелке делятся своими мыслями. Описывают чувства, и как они изменились за это занятие. Для описания чувств могут использоваться ассоциативные фотографические карты.

Ведущий благодарит участниц за работу и завершает занятие словами: «Пусть каждый из нас возьмет с собой в жизнь все полезное, что сегодня получил».

- Занятие 2. Тема: «Сказочно о несказочном».

Цель занятия: углубить представления о созависимых моделях отношений. Осознать свою роль и ответственность на пути изменений.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- Притча «Узница любви».
- Шеринг-обсуждение.
- «Живая вода. Мертвая вода».
- «Семя новой жизни».
- Завершающий шеринг.

- Занятие 3. Тема: «Мое внутреннее государство».

Цель занятия: развить навык осознавать свои психологические границы, свою автономность, а также границы близкого человека.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- «Мое внутреннее государство».
- Шеринг-обсуждение.
- «Мои границы».
- Завершающий шеринг.

- Занятие 4. Тема: «Самооценка».

Цель занятия: развить навык адекватной самооценки. Сформировать и углубить позитивное отношение к себе. Активировать ресурсное состояние для дальнейшей работы.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- «Кто я?».
- «Игра с полотном».
- «Счастливый портрет».
- Завершающий шеринг.
- Занятие 5. Тема: «О взаимоотношениях».

Цель занятия: сформировать представления о различиях между любовью и эмоциональной зависимостью. Сформировать навык осознания своей роли и ответственности на пути изменений.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- «Невидимая связь».
- Шеринг- обсуждение.
- Притча «Полотно жизни».
- «Мое полотно отношений».
- Завершающий шеринг.
- Медитация.
- Занятие 6. Тема: «Контролирующее поведение».

Цель: сформировать представление о контролирующем поведении и его неэффективности для выстраивания гармоничных отношений. Сформировать навык переноса с внешнего локуса контроля на внутренний.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- «Театр прикосновений».
- Шеринг- обсуждение.
- Притча «Про контроль».
- Завершающий шеринг.
- Занятие 7. Тема: «Роли во взаимоотношениях».

Цель занятия: сформировать навык распознавания деструктивных ролей в отношениях. Расширить представление об эффективных копинг-стратегиях.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- «Глина и скульптор».
- Шеринг- обсуждение.
- «Слепой и поводырь».
- Завершающий шеринг.

Занятие 8. Тема: «Отказ от позиции жертвы».

Цель: увидеть негативные последствия роли жертвы. Взять ответственность за свою жизнь.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- Притча «Жертва».
- Шеринг- обсуждение.
- Мини-лекция «Вторичные выгоды жертвы».
- Завершающий шеринг.
- Занятие 9. Заключительное.

Цель: Сформировать навык принятия и утверждения себя. Подведение итогов. Обобщение приобретенного опыта, его интеграция с имеющимся опытом.

Упражнения:

- «Я сегодня».
- «Я имею право...».
- «Личная Конституция. Утверждение себя.».
- Шеринг- обсуждение.
- Медитация
- Завершающий шеринг.

Таким образом, психолого-педагогической коррекцией межличностной созависимости у женщин среднего возраста является проведение занятий с женщинами в индивидуальной или групповой форме работы, либо с сочетание данных методов. Занятия проводятся в группах закрытого типа, такая форма работы более комфортна для участниц. Оптимальная численность группы – 10-12

человек. Частота занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа с перерывом 15 минут. Программа состоит из 9 основных тем. Кроме того, программа может быть дополнена посещением лекций, семинаров, тренингов для усвоения теоретической информации по вопросам зависимости, особенностям проявления межличностной созависимости в жизни женщины и причинах, способствовавших появлению данной деструкции, а так же поведению женщины, ее поддерживающему.

Целью программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста является снижение уровня межличностной созависимости.

Критерием эффективности программы является снижение уровня межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции была проведена повторная диагностика. Базой исследования является образовательный центр «Открытие». В программе коррекции принимали участие женщины, ранее принимавшие участие в констатирующем эксперименте. Это сотрудницы и клиентки центра, в возрасте от 28 до 45 лет, в количестве 20 человек: 10 сотрудниц и 10 клиенток центра. Формирующий эксперимент был проведен по тем же методикам, которые были использованы для констатирующего эксперимента:

- Опросник межличностной созависимости (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной);
- Тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной).

Сравнительные результаты диагностики межличностной созависимости у женщин среднего возраста по методике «Опросник межличностной созависимости» (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной), представлены на рисунке 6 и в таблице 8, Приложения 4.

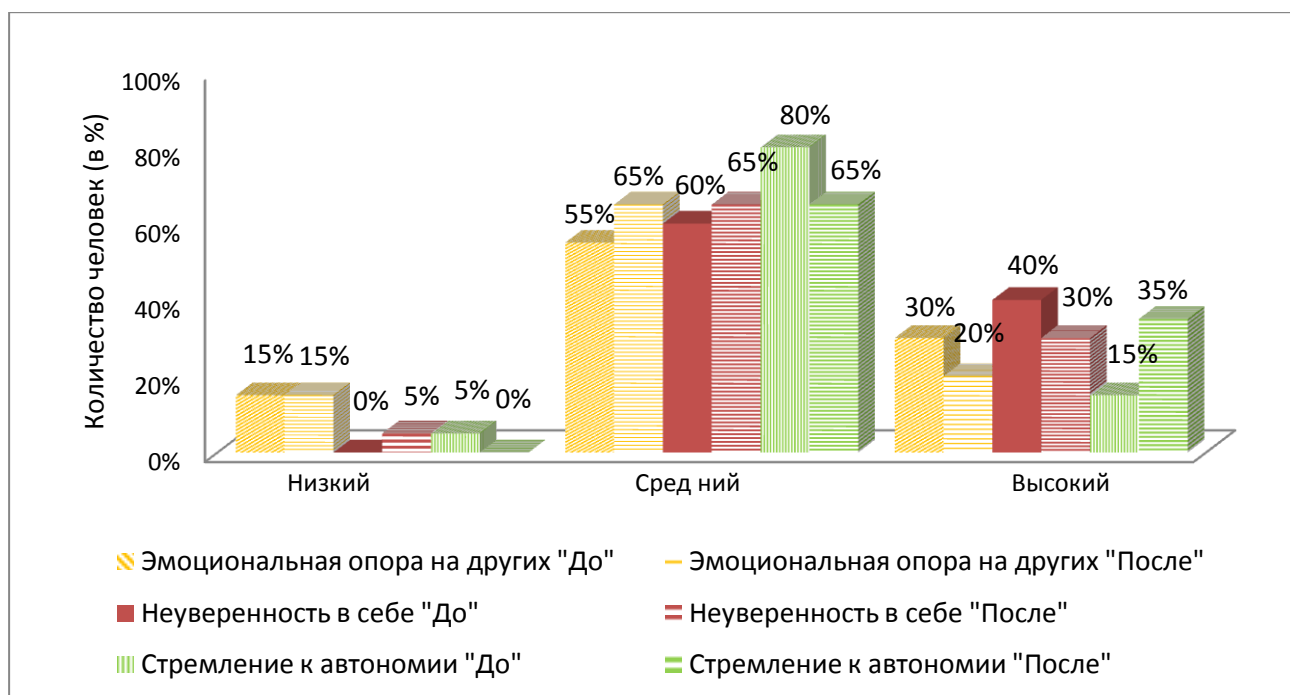


Рисунок 6 – Результаты исследования по шкалам методики «Опросник межличностной созависимости» Р.Гиршфильда до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Сравним распределение количественных характеристик личностных особенностей женщин по шкалам: «эмоциональная опора на других», «неуверенность в себе», «стремление к автономии» до и после проведения коррекционной психолого-педагогической программы.

По шкале «эмоциональная опора на других» показатели распределились следующим образом: низкие показатели до проведения коррекционной программы были выявлены у 3 человек (15%), после реализации программы количество респондентов с низким уровнем «опоры на других» остался на том же уровне. Эти респонденты все также опираются на себя, не склонны испытывать потребность в одобрении со стороны других, для них привычно принимать решения самостоятельно.

У 55% (11чел.) испытуемых на этапе констатирующего эксперимента был выявлен средний уровень эмоциональной опоры на других. После реализации программы средний уровень был выявлен у 65% (13чел.) опрошенных.

У 30% (6чел.) женщин до реализации программы был выявлен высокий показатель эмоциональной опоры на других. После реализации этот уровень снизился и был выявлен у 20% опрошенных (4чел.), что обозначает, что уменьшилось число респонденток, испытывающих сильную потребность в опеке, защите после реализации программы.

По шкале «неуверенность в себе» показатели распределились следующим образом: на этапе констатирующего эксперимента низкие показатели не были зафиксированы ни у одной из респонденток, после реализации программы низкий уровень неуверенности в себе был выявлен у 1 респондентки (5%). Средние показатели были выявлены у 12 опрошенных (60%), после реализации программы – у 13 человек (65%). Высокие показатели у 8 человек (40%) до реализации программы, и у 6 (30%) после.

Снижение количества человек с высоким уровнем неуверенности в себе, и увеличение числа респондентов с низким уровнем, может говорить о том, что женщины после реализации программы стали более опираться на себя, свои решения, стали меньше сомневаться в верности своих суждений, стали более уверенными в своих способностях успешно справляться с проблемами.

По шкале «стремление к автономии» показатели распределились следующим образом: на этапе констатирующего эксперимента низкие показатели были выявлены у 1 человека (5%), на этапе формирующего эксперимента ни у одного респондента. Средние показатели – у 16 человек (80%), после реализации программы у 13 человек (65%). Высокие показатели имели 3 человека (15%), после реализации программы число таких респондентов увеличилось до 7 (35%). Увеличение количества женщин с высоким уровнем стремления к автономии, и снижение числа респондентов с низким уровнем, может говорить о том, что для женщин после реализации программы стало более характерно стремление к обособленности, принятию ответственности за свои действия, свободе в выборе своего поведения, без ориентации на мнение окружающих.

Сравнение итоговых результатов исследования межличностной созависимости женщин среднего возраста на этапе формирующего эксперимента представлено на рисунке 7.

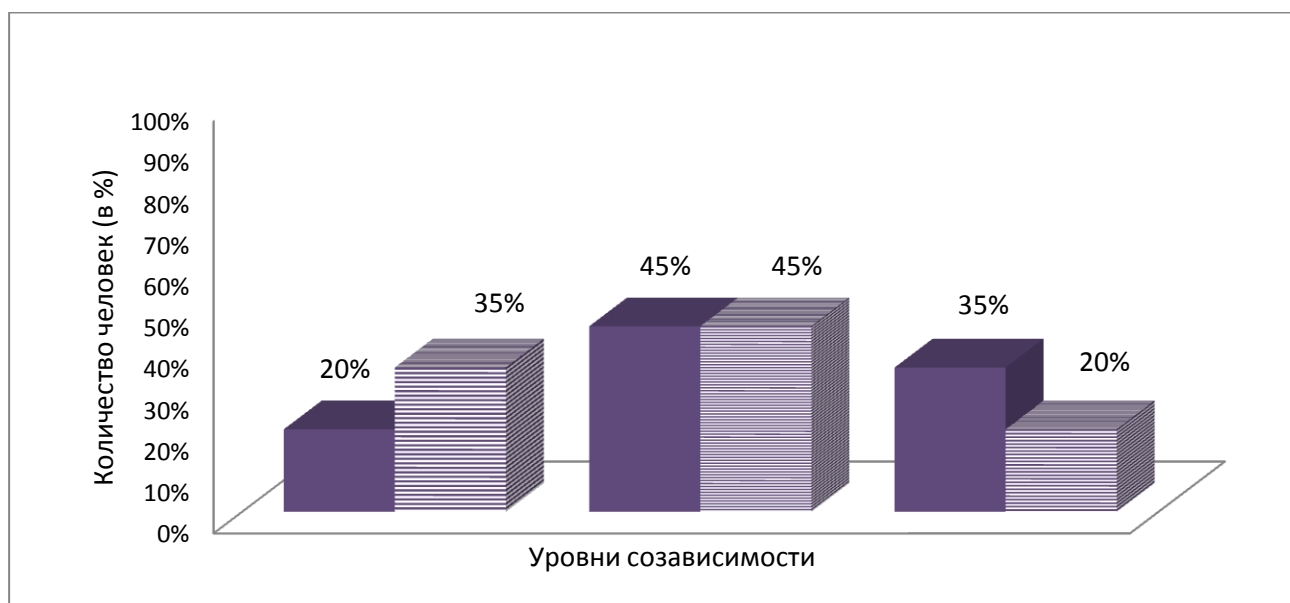


Рисунок 7 – Результаты исследования межличностной созависимости женщин среднего возраста по методике «Опросник межличностной созависимости» Р.Гиршфильда до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

После реализации программы произошло увеличение количества респондентов с низким уровнем межличностной созависимости с 20% (4 чел.) до 35% (7 чел.), и снижение количества респондентов с высоким уровнем межличностной созависимости с 35% (7чел.) до 20% (4чел.).

Сравнительные результаты диагностики межличностной созависимости у женщин среднего возраста по методике «Тест профиля отношений» Р. Борнштейна, представлены на рисунке 8 и в таблице 10, Приложения 4.

Рассмотрим более подробно количественные характеристики личностных особенностей женщин по шкалам: «чрезмерная межличностная созависимость», «деструктивное отделение», «нормативная зависимость» до и после проведения коррекционной психолого-педагогической программы.

По шкале «чрезмерная межличностная созависимость» показатели распределились следующим образом: низкие показатели выявлены у 2 человек (10%) на этапе констатирующего эксперимента, и у 6 человек (30%) после

реализации программы. Средние показатели наблюдаются у 5 опрошенных (25%), на этапе констатирующего эксперимента, и у 9 человек (45%) на этапе формирующего. Высокий уровень выявлен у 13 респондентов (65%) на этапе констатирующего эксперимента, и у 5 человек (25%) на этапе формирующего. Увеличение количества женщин с низким уровнем «чрезмерной межличностной созависимости», и снижение числа респондентов с высоким уровнем, может говорить о том, что для женщин после реализации программы стало более характерно ощущение собственной силы, снизилось ригидное стремление к получению поддержки, уменьшилась потребность в постоянной эмоциональной близости, одобрении.

По шкале «деструктивное отделение» показатели распределились следующим образом: низкие показатели выявлены у 2 человек (10%) на этапе констатирующего эксперимента, и у 5 человек (25%) после реализации программы. Средние показатели наблюдались у 9 человек (45%) на этапе констатирующего эксперимента, и остались на том же уровне и после реализации программы. Высокие показатели были характерны для 9 человек (45%) на этапе констатирующего эксперимента, и для 5 человек (25%) после реализации программы. Увеличение количества женщин с низким уровнем «деструктивного отделения», и снижение числа респондентов с высоким уровнем, может свидетельствовать о том, что после реализации программы у участниц развился навык развивать социальные связи, устанавливать более здоровые отношения привязанности. Снизился бессознательный страх перед близкими отношениями, ассоциировавшимися ранее с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке.

По шкале «нормативная зависимость» показатели распределились следующим образом: низкие показатели были выявлены у 5 респондентов (25%) на этапе констатирующего эксперимента, и у 1 человека (5%) после реализации программы. Средние показатели – у 11 человек (55%) на этапе констатирующего эксперимента, и остались на том же уровне и после реализации программы. Высокие показатели были выявлены у 4 человек (20%), а на этапе формирующего

эксперимента у 8 человек (40%). Снижение количества женщин с низким уровнем «нормативной зависимости», и увеличение числа респондентов с высоким уровнем здоровой зависимости, может свидетельствовать о том, что после реализации программы женщины стали способны обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, улучшили навык установления долговременных эмоциональных отношений, стали отличаться более широким спектром поведенческих реакций.

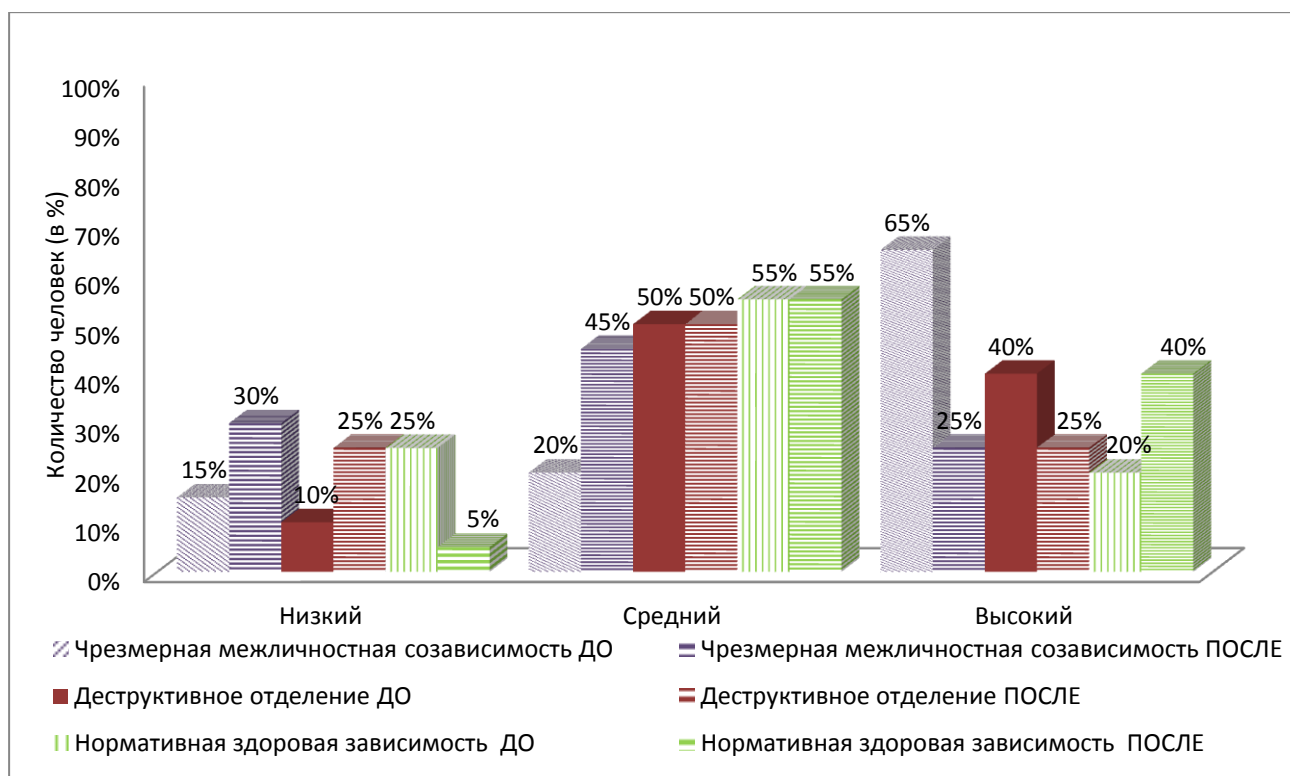


Рисунок 8 – Сравнение распределения полученных результатов по шкалам методики «Тест профиля отношений» Р. Борнштейна до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Качественный анализ полученных результатов показал различия в уровне межличностной созависимости женщин среднего возраста по количеству в экспериментальной группе до и после реализации программы.

С целью оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, была выполнена математическая обработка результатов исследования по методике Р. Гиршфильда «Опросник межличностной созависимости» и по методике

Р. Борнштейна «Тест профиля отношений» с помощью критерия Т - Вилкоксона [таблица 11, 12, 13,14 Приложение 4].

Сопоставим показатели уровня созависимости по методике Р. Гиршфильда «Опросник межличностной созависимости».

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня созависимости у женщин среднего возраста не превосходит интенсивности сдвигов в направлении их повышения

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня созависимости у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

$T_{эмп} = 1$ (по методике Р. Гиршфильд «Опросник межличностной созависимости»); Найдем критические значения Т при $n=20$

$$T_{кр} = 43 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 (p \leq 0.05)$$

Построим «ось значимости» (рис.9).

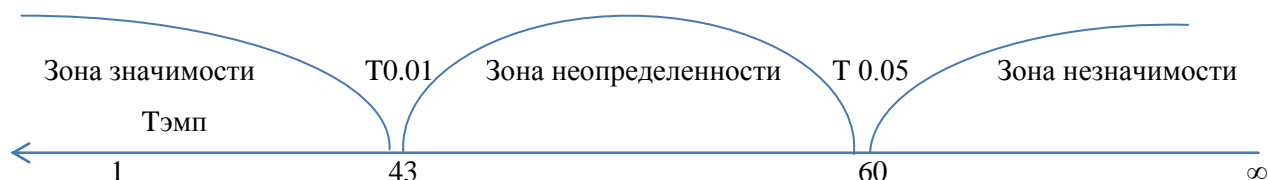


Рисунок 9 - Ось значимости

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается.

$T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня межличностной созависимости у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

Сопоставим показатели уровня чрезмерной межличностной созависимости по методике Р. Борнштейна «Тест профиля отношений».

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня чрезмерной межличностной созависимости у женщин среднего возраста не превосходит интенсивности сдвигов в направлении их повышения

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня чрезмерной межличностной созависимости у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

$T_{эмп} = 4$ (по методике Р. Борнштейна «Тест профиля отношений»);

Найдем критические значения T при $n=20$:

$$T_{кр} = 43 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 (p \leq 0.05)$$

Построим «ось значимости» (рис.10).

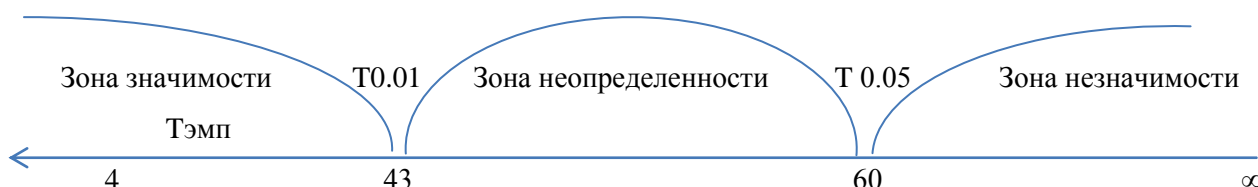


Рисунок 10 - Ось значимости

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается.

$T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня чрезмерной межличностной созависимости у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

Сопоставим показатели уровня деструктивного отделения по методике Р. Борнштейна «Тест профиля отношений».

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня деструктивного отделения у женщин среднего возраста не превосходит интенсивности сдвигов в направлении их повышения

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня деструктивного отделения у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

$T_{эмп} = 7,5$ (по методике Р. Борнштейна «Тест профиля отношений»);

Найдем критические значения T при $n=20$:

$$T_{кр} = 43 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 (p \leq 0.05)$$

Построим «ось значимости» (рис.11).

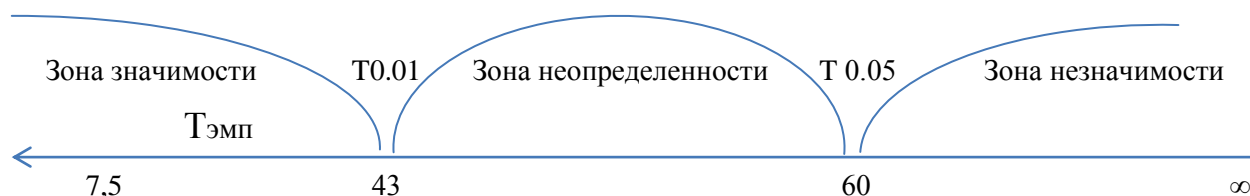


Рисунок 11 - Ось значимости

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается.

$T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня деструктивного отделения у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

Сопоставим показатели уровня здоровой зависимости по методике Р. Борнштейна «Тест профиля отношений».

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня здоровой зависимости у женщин среднего возраста не превосходит интенсивности сдвигов в направлении их снижения

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня здоровой зависимости у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

$T_{эмп} = 8$ (по методике Р. Борнштейна «Тест профиля отношений»);

Найдем критические значения T при $n=20$:

$$T_{кр} = 43 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 (p \leq 0.05)$$

Построим «ось значимости» (рис 12).

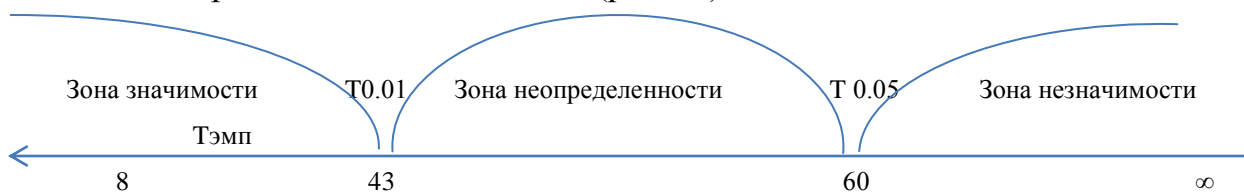


Рисунок 12 - Ось значимости

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается.

$T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня здоровой зависимости у женщин среднего возраста превышает интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Таким образом, после реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, была проведена повторная диагностика с применением методик Р. Гиршфильда «Опросник межличностной зависимости» и по методике Борнштейна «Тест профиля отношений». Результаты, полученные по методикам, показывают существенное снижение уровня межличностной созависимости. Наблюдаемые ранее результаты уровня чрезмерной межличностной созависимости, деструктивного отдаления, неуверенности в себе, эмоциональной опоре на других снизились, а уровни стремления к автономии и нормативной здоровой зависимости повысились, что может свидетельствовать о положительной динамике проведенной психолого-педагогической коррекционной программы.

Проведенная математическая обработка по двум методикам, свидетельствует о достоверных изменениях показателей межличностной созависимости у женщин среднего возраста в результате реализации коррекционной программы. Гипотеза исследования, о том, что психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста возможна при реализации программы, подтвердилась.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по преодолению межличностной созависимости у женщин среднего возраста

В качестве профилактики межличностной созависимости у женщин среднего возраста можно использовать такие направления психологической помощи [19, с. 26]:

- консультирование;
- семейная психотерапия; групповая психотерапия;
- программа психолого-педагогической коррекции;
- лекции, семинары по вопросам зависимости и созависимости;
- группы самопомощи, занятия по программе 12 шагов, если в семье женщины, склонной к межличностной созависимости, есть человек с химической или алкогольной зависимостью.

Консультирование - это сложный динамический процесс, разворачивающийся во времени, во многих случаях вовлекающий в это взаимодействие других людей, доступный наблюдению и внешнему вмешательству [57, с. 127]. Психологическое консультирование можно определить как непосредственную работу с людьми, направленную на преодоление трудностей в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа. По мнению Р. Кочунаса, психологический смысл консультирования заключается в том, чтобы помочь человеку понять причины проблем в социальном взаимодействии: в личных, семейных и профессиональных контактах. Задача консультанта - помочь человеку найти такую линию поведения, которая не разрушала бы его личность, но увеличивала бы его жизненную продуктивность [39, с. 16].

Психотерапия - оказание психологической помощи людям при различных психологических затруднениях - комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих заболеваниях психических, нервных и психосоматических. Совокупность разнообразных психических воздействий, направленных на устранение

болезненных отклонений и на излечение. В общем предполагает влияние на психику, в том числе на отношение к самому себе, своему состоянию, к другим людям, к окружению и жизни в целом. Может проводиться в формах индивидуальной (например, индивидуальное консультирование) и групповой (игры, дискуссии и пр.). Близка к коррекции психологической (психокоррекции) и выступает, по сути, особой ее частью, связанной с лечением нарушенного поведения посредством психологических приемов. Чаще всего обращена к личностным проблемам, ставящим человека на грань психических нарушений или даже переводящим за эту грань, с чем связаны тягостные переживания, нарушения социального поведения, изменения сознания и самосознания.

Групповая и индивидуальная психотерапия представляют собой две основные формы психотерапии. Специфика групповой психотерапии как лечебного метода заключается в целенаправленном использовании в психотерапевтических целях групповой динамики в лечебных целях (то есть всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и группового психотерапевта).

Семейная терапия (или психотерапия) (англ. family therapy) - модификация отношений между членами семьи как системы с помощью психотерапевтических и психокоррекционных методов и с целью преодоления негативной психологической симптоматики и повышения функциональности семейной системы. В семейной терапии психологические симптомы и проблемы рассматриваются как результат неоптимальных, дисфункциональных взаимодействий членов семьи, а не как атрибуты какого-либо члена семьи («идентифицируемого пациента»). Как правило, семейная терапия реализует не интра-, но интерперсональный подход к решению проблем; задача состоит в том, чтобы изменить с помощью соответствующих интервенций семейную систему в целом [40].

Психологическая коррекция — деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического

воздействия; а также — деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям [40].

В Таблице 2 приведена дифференциация содержания основных видов психологической помощи [85].

Таблица 2.

Дифференциация содержания основных видов психологической помощи

Критерии различия понятий	Психологическое консультирование	Психотерапия	Психологическая коррекция
1. Цель	Анализ глубинных слоев психики, понимание причин патогенных переживаний и поведения, решение личностных проблем	Помощь клиенту в рассмотрении своих проблем и жизненных сложностей со стороны. Демонстрация и обсуждение тех взаимоотношений, которые являются источниками трудностей, не осознаются и контролируются человеком	Исправление нарушений психического развития, нормализация психической деятельности
2. Результат	Реорганизация межличностных отношений клиента, повышение эффективности управления клиентом собственной жизнью, развитие способности самому решать свои проблемы	Решение глубинных личностных проблем, лежащих в основе большинства трудностей и конфликтов	Работа психических функций организма на уровне возрастной нормы
3. Метод	Активизирующая беседа	Беседа - внушение	Дидактика развивающей системы
4. Механизм воздействия	Изменяются установки клиента на себя и других людей и на различные формы взаимодействия с ними	Анализируются актуальные ситуации взаимоотношений человека, его прошлое и форма психической продукции	Развиваются психические функции
5. Время воздействия	Краткосрочный вид помощи, предполагает не более 5-6 встреч с клиентом по одной проблеме	Долгосрочный вид помощи, предполагает встречи от 3 недель до нескольких лет	Среднесрочный вид помощи от 5 до 25 занятий

Программа коррекции может включать в себя информационное просвещение и выполнение упражнений, направленных на коррекцию межличностной созависимости.

Так же в программу можно включить теоретический материал с изложением концепции зависимости и созависимости, концепции дисфункциональных и функциональных семей. Понимание теоретического материала способствует более легкому освоению навыков здоровых взаимоотношений в семье на основе уважения других, учит способам отреагирования чувств, выражения любви к детям и другим членам семьи.

Если в качестве формата работы выбирается групповая форма, то формирование психотерапевтической группы происходит после индивидуальной консультации с женщиной, в ходе которой изучается ее психологическое состояние, выраженность межличностной зависимости, внутрисемейная ситуация, характер взаимоотношений между членами семьи, "горячие точки" семьи. Желательно, чтобы группа была закрытого типа, такая форма работы более комфортна для участниц, по сравнению с группами открытого типа. Оптимальная численность группы – 10-12 человек. Частота занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2-3 часа.

Работа с психологом основана на добровольности, психолог лишь предлагает, а женщина может выбрать или отклонить помощь.

Согласно исследованиям, для коррекции межличностной созависимости наиболее эффективным является сочетание индивидуальной, семейной и групповой психотерапии [21].

При всех перечисленных видах помощи практикуется выполнение домашних заданий, чтение литературы по вопросам зависимости, ведение дневника. Работа по преодолению созависимости совершается не только в кабинете психолога или в кругу группы. Важно, чтобы человек совершал такую работу и в повседневной жизни.

Ниже приведены вопросы – размышления для самоконтроля. Вопросы охватывают те проявления созависимости, с которыми человек сталкивается в повседневной жизни.

1. Проявляли ли вы сегодня заботу по отношению к себе? Что именно вы для себя сделали?

2. Как вы себя чувствуете в данный момент? Какие у вас есть потребности? Чего вы хотите? Как вы можете удовлетворить эти потребности?

3. Что интересно и важно вам самому, без привязки к партнеру? Что бы вы стали делать в жизни, несмотря на наличие или отсутствие у вас партнера/ребенка/родственника?

4. Чем вы можете поделиться с партнером? Какие грани собственной жизни вы готовы ему показать? Какими открытиями поделиться, чем увлечь из своего арсенала?

5. Умеете ли вы проводить время с самим собой? Хорошо ли вам в этом? Умеете ли вы увлечь и заинтересовать себя сами?

6. Уверены ли вы, что не сможете выжить без партнера? Что конкретно вы никак не сможете сделать без него? Уверены ли вы, что точно не сможете? Почему?

7. Постарайтесь определить те эмоции, которые для вас сложно пока получить вне отношений. Какие это эмоции – радость? Чувство нужности, чувство значимости? Восторг, экстаз? Нежность? Ощущение надежности, опоры?

8. Где еще, кроме отношений, вы могли бы получать хотя бы часть этих эмоций? Попробуйте найти такие сферы и активно развивать их.

9. Оказывались ли вы сегодня в роли Спасателя?

Если роль Спасателя вам знакома, постарайтесь понять, какие свои проблемы вы решаете за счет постоянной помощи другому и обесценивания его способности быть отдельным, решать свои проблемы, быть достаточно сильным для этого.

Возможно, вам хочется повысить свою значимость, приобрести причины уважать себя в большей степени. Если это так – постарайтесь найти какие-то

другие понятные вам способы самореализации, в которых вы могли бы почувствовать уважение к себе.

10. Проработайте свою самооценку, постарайтесь найти те места в вашей личности, которые вы считаете проблемными, и приложите усилия к тому, чтобы решить их без постоянного вовлечения партнера в эти области. Работа с самооценкой и личностной ценностью – один из первых и продуктивных шагов к преодолению созависимости.

11. Пересмотрите концепцию вашей личности. Примите то, что вы не сможете быть хорошим для всех и всегда, вы не сможете быть образцом благородства и силы, у вас тоже есть своя «темная сторона», и другой человек на самом деле способен вас принимать вместе с ней.

12. Если вы чаще начинаете путь в треугольнике с позиции Жертвы.

– Постарайтесь принять как факт: вы – самостоятельная и полноценная личность.

– Никто не обязан всю жизнь быть сосредоточенным только на решении ваших проблем. А вашу самооценку можно поднять и другими путями.

– Постарайтесь перестать искать виноватых в своих бедах и считать, что течение жизни от вас не зависит.

– Если вы не знаете, как достичь того, чего вам хочется, и прячетесь от этого за партнером, а потом делаете его «виноватым» в том, что он вам недостаточно помогает, постарайтесь встретиться внутри себя с вашими настоящими препятствиями. Страхами, убеждениями, внутренними ограничениями.

13. Постарайтесь взять на себя ответственность за то, чего вы достигли и к чему стремитесь. Конструктивным шагом к преодолению созависимости в таком случае становится пересмотр не только восприятия себя, но картины мира.

– Кто в вашей картине мира несет ответственность за то, что с вами случается то или другое событие?

– Как вы сами участвуете в формировании событий? И если вы обнаруживаете, что сами вы мало что решаете в своей жизни, а всем заправляет

«случай», «судьба», «обстоятельства» и т.д., задайте себе вопрос: «А комфортно ли вам постоянно быть жертвой обстоятельств?»

14. Научитесь спрашивать у партнера, насколько его настроение или поведение действительно связано с вами.

– Если ответ отрицательный, есть смысл задуматься, почему вы приписываете эти перемены в партнере своим «ошибкам».

– Если партнер связывает его с вами - решите, готовы ли вы брать на себя эту ответственность? Действительно ли ваш партнер настолько несостоятелен в жизни, что не может решить эту проблему самостоятельно и хотя бы отчасти разобраться в своем состоянии?

– Чтобы не брать на себя чужую ответственность, спросите: «Что я могу для тебя сделать?» Вы вправе донести до партнера свою неспособность помочь ему, в силу отсутствия у вас возможности.

15. Если вы ощущаете страх потери.

– Задумайтесь: «Если ваше партнерство держится не на добровольном согласии сторон, а удерживается манипуляциями, шантажом, скрытым или явным, страхами обеих сторон, то нужно ли вам партнерство, которое каждый день может рухнуть?»

– Нужен ли вам человек, на которого вы не можете всерьез положиться и которому не можете доверять?

– Действительно ли вы имеете те гарантии, которые так жаждет получить ваша тревожная часть личности?»

– Действительно ли вы можете расслабиться в отношениях и быть собой?

– Действительно ли вы можете успокоиться в таких отношениях и чувствовать опору и поддержку?

Все вышесказанное не означает, что надо отказаться от отношений.

Весь смысл преодоления созависимости в том и состоит – в принятии себя как отдельной единицы, которая при необходимости может и будет жить сама по себе, причем жить хорошо и интересно.

Таким образом, в ходе анализа результатов исследования разработаны психолого-педагогические рекомендации по преодолению межличностной созависимости у женщин среднего возраста, учитывающие различные формы психологической помощи для коррекции данного вида деструкции. Особое внимание уделено вопросам для самоконтроля и самостоятельной работы, так как коррекция межличностной созависимости совершается не столько «в кабинете психолога», сколько в применении полученных навыков на практике, в обычной жизни, там где она и проявляется.

2.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования

Представленное ранее научное исследование психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста начинается с постановки проблемы. Решение проблемы есть тема научного исследования. Для уточнения темы, а также формулирования цели исследования, выдвижения гипотез исследования необходимо знать состояние вопроса и сущность исследуемого объекта, то есть следует провести информационный поиск. По результатам этих процессов формулируется главная задача, соответствующая теме исследования. Далее определяется количество и содержание вспомогательных задач, необходимых для решения главной задачи.

По каждой вспомогательной задаче составляется план-программа исследования, приводящая к их решению. Исследования вспомогательной задачи начинаются с:

- информационного поиска, уточняющего постановку вспомогательной задачи и содержание исследования;
- научного поиска, который для вспомогательных задач начинается с выработки гипотезы предполагаемого научного результата по каждой вспомогательной задаче;
- предварительного анализа путей решения вспомогательной задачи;

– непосредственного решения каждой вспомогательной задачи и проверка состоятельности решения;

– оформления научных результатов.

Научные результаты вспомогательных задач позволяют перейти к решению главной задачи. Синтез научных результатов по всем вспомогательным задачам позволяет сформулировать научное положение, которое и является непосредственным решением главной задачи.

По завершению этапа оформления научного положения приступают к внедрению результатов научного исследования, к которым относятся технологическая карта. Технология происходит от слияния двух греческих слов – «tehne» - искусство, мастерство и «logos» – понятие, учение, т.е. учение о мастерстве [61].

Технология научных исследований – это совокупность знаний о содержании процессов научного исследования при выборе темы, информационном и научном поиске, внедрении научных результатов, а также практического освоения конкретной методики выполнения научных исследований.

Графическое отображение технологии научных исследований получило название «Технологическая карта научных исследований».

Технологическая карта научных исследований – это схема, иллюстрирующая методически целесообразную последовательность выполнения научного исследования с учетом содержания процессов научного исследования (выбора темы, информационный и научный поиск, включающий теоретические и экспериментальные результаты), методики выполнения этапов процесса научных исследований и формулировки научного положения, составляющего конечную цель исследования.

Определение технологическая карта пришло в педагогику и психологию из технических наук и определялось как «описание операций технологического процесса и применяемого оборудования, инструмента с указанием продолжительности операций» [62].

В данной работе технологическая карта представляется как форма отражения цели, содержания, методов, форм, времени и ответственных на разных этапах внедрения результатов исследования. На каждом этапе внедрения результатов исследования отслеживается собственная деятельность и ожидаемые действия участников исследования. Целесообразность разработки технологических карт обуславливается, во-первых, логическим представлением взаимосвязей исследовательского процесса при решении большой комплексной научной задачи помогает структурировать научную деятельность и упорядочить действия по решению поставленной задачи.

Во-вторых, четкое структурирование и логические взаимосвязи позволяют избежать ряда ошибок и повторений, неизбежно возникающих при решении комплексной задачи со многими неизвестными, состоящей из множества частных задач с заранее неизвестной глубиной вложения этих задач.

В-третьих, в настоящее время на самом современном уровне рассматривается концепция графического или виртуального представления научной и организационной деятельности. Так же технологическая карта дает возможность максимально детализировать исследование еще на стадии его подготовки, оценить рациональность и потенциальную эффективность выбранных содержания, методов, средств и видов деятельности на каждом этапе исследования. Так же позволяет оценить каждый этап, правильность отбора содержания, адекватности применяемых методов и форм работы в их совокупности.

Технологическая карта внедрения результатов исследования позволит:

- реализовать планируемые результаты исследования;
- проектировать свою деятельность на всех этапах исследования;
- выполнять самодиагностику достижения планируемых результатов на каждом этапе исследования.

Определим позиции, на которые целесообразно опираться при конструировании технологической карты исследования:

- необходимость описания всего процесса деятельности;

– указание операций, их составных частей.

В структуре технологической карты исследования необходимо предусмотреть следующие возможности:

- тщательного планирования каждого этапа внедрения;
- максимально полного отражения последовательности всех осуществляемых действий и операций, приводящих к намеченному результату;
- координации и синхронизации действий всех субъектов деятельности.

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику находится в Приложении 6.

Генеральная цель внедрения: «Осуществить внедрение инновационных технологий в практику».

Далее проведена декомпозиция генеральной цели до уровня технологических задач соответствующего этапа внедрения.

В таблице представлены этапы работы:

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста».

Цель: Изучить документацию по предмету внедрения (психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста).

Содержание: Изучение литературы, исследований по теме внедрения. Изучение Постановлений Правительства РФ в области безопасности среды и личности в РФ. Выявление клиентов Кризисного центра со склонностью к межличностной созависимости.

Методы: Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение, консультирование.

Формы: Анализ литературы. Работа психологической службы Кризисного центра. Беседа с сотрудниками Кризисного центра.

2-й этап: «Организация исследования межличностной созависимости у женщин среднего возраста».

Цель: Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации Кризисного центра и заинтересованных субъектов внедрения.

Содержание: Формирование готовности внедрить Программу в Кризисном центре, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы: Беседы, обсуждение, семинары.

Формы: Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы Кризисного центра, участие в семинарах со смежной тематикой. Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи.

3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста»».

Цель: Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста).

Содержание: Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации Кризисного центра.

Методы: Беседы, обсуждение, семинары.

Формы: Семинары, работа с литературой и информационными источниками.

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста»».

Цель: Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Содержание: Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение.

Формы: Работа психологической службы Кризисного центра, тематические мероприятия. Беседы, консультации, работа психологической службы Кризисного центра.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста».

Цель: Активизировать коллектив Образовательного центра на внедрение инновационной программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Содержание: Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы. Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода и методики внедрения. Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в Кризисном центре. Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции.

Методы: обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы Кризисного центра, изучение состояния дел в Образовательном центре по теме внедрения программы.

Формы: Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, занятия и работа психологической службы Кризисного центра. Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы Кризисного центра. Изучение состояния дел в Кризисном центре по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы Кризисного центра. Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы.

6-й этап: «Совершенствование работы над темой «Психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста»».

Цель: Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: Совершенствование знаний и умений по системному подходу. Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы. Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы.

Методы: Наставничество, обмен опытом, корректировка методики.

Формы: Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы Кризисного центра. Совещание, анализ документации Образовательного центра, работа психологической службы Кризисного центра, методическая работа.

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста».

Цель: Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

Содержание: Изучение и обобщение опыта работы Кризисного центра по инновационной технологии. Обучение психологов Кризисного центра работе по внедрению Программы. Пропаганда внедрения Программы в районе/городе. Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы.

Методы: Наблюдение, изучение документов Кризисного центра, наставничество, обмен опытом.

Формы: Работа психологической службы Образовательного центра, стенды, буклеты, внеурочные формы работы, выступление на семинарах. Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы. Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы.

Каждый этап включает в себя от одного до пяти подэтапов, которые раскрывают суть каждого этапа работы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Таким образом, технологическая карта раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования темы психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Выводы по третьей главе:

Целью программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, является снижение уровня межличностной созависимости. Программа психолого-педагогической коррекции включает в себя: 9 занятий, в том числе, вводное занятие и заключительное занятие. Длительность одного занятия составляет 2 часа с перерывом 15 минут. Используются такие методы как: беседа, групповые дискуссии, ролевые, имитационные игры, музыкотерапия, саморегуляция, сказкотерапия.

Критерием эффективности программы является снижение уровня межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, была проведена повторная диагностика с применением методик Р. Гиршфильда «Опросник межличностной зависимости» и по методике Борнштейна «Тест профиля отношений». Результаты, полученные по методикам, показывают существенное снижение уровня межличностной созависимости. Наблюдаемые ранее результаты уровня чрезмерной межличностной созависимости, деструктивного отдаления, неуверенности в себе, эмоциональной опоре на других снизились, а уровни стремления к автономии и нормативной здоровой зависимости повысились, что может свидетельствовать о положительной динамике проведенной психолого-педагогической коррекционной программы.

Проведенная математическая обработка по двум методикам, свидетельствует о достоверных изменениях показателей межличностной созависимости у женщин среднего возраста в результате реализации коррекционной программы. Гипотеза исследования, о том, что психолого-

педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста возможна при реализации программы, подтвердилась.

Таким образом, в ходе анализа результатов исследования разработаны психолого-педагогические рекомендации по преодолению межличностной созависимости у женщин среднего возраста, учитывающие различные формы психологической помощи для коррекции данного вида деструкции. Особое внимание уделено вопросам для самоконтроля и самостоятельной работы, так как коррекция межличностной созависимости совершается не столько «в кабинете психолога», сколько в применении полученных навыков на практике, в обычной жизни, там где она и проявляется.

Разработана и включена технологическая карта, которая раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования над темой психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

Заключение

Данная работа представляет собой исследование феномена межличностной созависимости у женщин среднего возраста. Теоретическими предпосылками исследования феномена межличностной созависимости у женщин среднего возраста является социальный запрос общества. Зависимое поведение является острейшим вопросом для большинства стран мира, в том числе и для современной России. Если виды химических форм зависимостей являются относительно изученными, то феномен межличностной созависимости остается мало исследованным, но при этом является не менее деструктивным, чем химические формы зависимости, и имеет серьезные негативные последствия для личности человека. Феномен межличностной созависимости в теоретических исследованиях зарубежных и отечественных авторов на данный момент не имеет четкой дефиниции, авторы чаще всего прибегают к описанию этого явления. Отсутствие единого мнения о научном, строгом определении данного феномена связано с тем, что любой объект психологического исследования представляет собой многокачественное, многомерное явление, любой исследовательский проект не может предусмотреть изучение объекта в абсолютно всех его проявлениях и связях. Но интерес исследователей к данному феномену растет, что позволяет накапливать, систематизировать теоретические и опытно-экспериментальные данные, и предположить, что в ближайшее время будет принято устойчивое определение данного термина.

Межличностная созависимость имеет свои особенности проявления на когнитивном, эмоциональном, поведенческом и мотивационном уровнях в любом возрасте – детском, подростковом, юношеском и зрелом. К особенностям проявления межличностной созависимости у женщин среднего возраста можно отнести неустойчивость собственного мнения, повышенную внушаемость, ориентацию на просьбы и ожидания других, низкую самооценку, неуверенность в себе, размытость личностных границ, экстернальную локализацию контроля, потребность в руководстве со стороны других, повышенную тревожность, страх

нести ответственность за свои решения. Что может приводить к отсутствию самоактуализации у женщин среднего возраста, усугублению финансовой и эмоциональной зависимости женщины от значимого другого (супруга, родителей), проявлению сложностей в построении гармоничных отношений с партнером, склонности к любовной аддикции или аддикции избегания, подверженности деструктивным формам отношений, прогрессированию психологических и соматических нарушений.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста. Модель состоит из взаимосвязанных блоков: основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) и включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы; блок «ожидаемый результат», который отражает положительный результат. Модель представлена в виде многоуровневой системы: с взаимосвязями и взаимозависимостями, которая построена по принципу иерархии. На основе метода целеполагания, также было построено дерево целей. Дерево целей состоит из генеральной цели, основных двух целей, включающих в себя промежуточные подцели.

Организация опытно-экспериментального исследования проблемы межличностной созависимости включала три этапа, поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Изучена отечественная и зарубежная литература по проблеме межличностной созависимости у женщин среднего возраста, подобраны две методики с учетом темы исследования: Опросник межличностной созависимости (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной) и Тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной). Была определена база исследования – образовательный центр «Открытие», сформирована выборка для проведения констатирующего эксперимента, женщины, сотрудницы и клиентки центра, в возрасте от 28 до 40 лет, в количестве 20 человек. Полученные в ходе эксперимента результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм, сведены в общие таблицы, проанализированы и обобщены.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, женщины среднего возраста, являющиеся сотрудницами и клиентами образовательного центра «Открытие», подвержены межличностной созависимости. Высокий уровень межличностной созависимости, согласно методике Опросник межличностной созависимости Р. Гиршфильда, зафиксирован у 35% (7чел.) опрошенных. Высокий показатель созависимости обусловлен сочетанием среднего уровня по шкале «Стремление к автономии» с высокими и средними значениями по шкалам «Эмоциональной зависимости» и «Неуверенности в себе».

Лишь у 20% (4чел.) отмечена низкая степень зависимости от других лиц. При этом, у двух респондентов низкое значение по шкале «Созависимость» получено вследствие сочетания высоких баллов по шкале «Стремление к автономии» и средних баллов по шкалам «Неуверенность в себе» и «Эмоциональная опора на других», что является разнонаправленными тенденциями и может говорить о наличии внутреннего конфликта у данных женщин.

Высокий уровень нормативной (здоровой) зависимости, согласно данным методики Тест профиля отношений Р. Борнштейна, характерен для 25% (5чел.) женщин, принявших участие в опросе. У остальных респондентов, 75% (15чел.) выражены деструктивные формы зависимости. У женщин, принявших участие в исследовании, выявлена склонность не только к чрезмерной межличностной созависимости, но и к деструктивному отделению, следствием чего может являться сложность в построении гармоничных отношений с противоположным полом, детьми, родителями и социумом в целом.

В ходе исследования выявлено, что 16 респонденток из 20 имеют высокий и средний уровень межличностной созависимости, что может являться отражением характеристики данной выборки. Так, согласно наблюдениям исследователей, женщины с межличностной созависимостью, склонны излишне заботиться о других, выбирая соответствующие «помогающие» профессии: врача, медсестры, воспитателя, психолога, учителя. Больше половины респондентов из данной выборки (13 чел.), являются представителями данных профессий.

В связи с полученными данными – выраженностью межличностной созависимости у женщин среднего возраста в данной выборке, особую актуальность приобретает вопрос по коррекции данного вида деструкции.

Целью программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, является снижение уровня межличностной созависимости. Программа психолого-педагогической коррекции включает в себя: 9 занятий, в том числе, вводное занятие и заключительное занятие. Длительность одного занятия составляет 2 часа с перерывом 15 минут. Используются такие методы как: беседа, групповые дискуссии, ролевые, имитационные игры, музыкотерапия, саморегуляция, сказкотерапия.

Критерием эффективности программы является снижение уровня межличностной созависимости у женщин среднего возраста.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста, была проведена повторная диагностика с применением методик Р. Гиршфильда «Опросник межличностной зависимости» и по методике Борнштейна «Тест профиля отношений». Результаты, полученные по методикам, показывают существенное снижение уровня межличностной созависимости. Наблюдаемые ранее результаты уровня чрезмерной межличностной созависимости, деструктивного отдаления, неуверенности в себе, эмоциональной опоре на других снизились, а уровни стремления к автономии и нормативной здоровой зависимости повысились, что может свидетельствовать о положительной динамике проведенной психолого-педагогической коррекционной программы.

Проведенная математическая обработка по двум методикам, свидетельствует о достоверных изменениях показателей межличностной созависимости у женщин среднего возраста в результате реализации коррекционной программы. Гипотеза исследования, о том, что психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста возможна при реализации программы, подтвердилась.

В ходе анализа результатов исследования разработаны психолого-педагогические рекомендации по преодолению межличностной созависимости у женщин среднего возраста, учитывающие различные формы психологической помощи для коррекции данного вида деструкции. Особое внимание уделено вопросам для самоконтроля и самостоятельной работы, так как коррекция межличностной созависимости совершается не столько «в кабинете психолога», сколько в применении полученных навыков на практике, в обычной жизни, там где она и проявляется.

Разработана и включена технологическая карта, которая раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования над темой психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста. Программа психолого-педагогической коррекции может быть внедрена и реализована на практике работы Кризисных центров.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза исследования подтверждена: психолого-педагогическая коррекция межличностной созависимости у женщин среднего возраста возможна при реализации специально разработанной программы коррекции.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс». 2000. 208 с.
2. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект: монография. М.: РИО МГУДТ. 2012. 222 с.
3. Артемцева Н.Г., Галкина Т.В. Созависимость как возможная угроза психологическому здоровью субъекта //Знание. Понимание. Умение. 2014. №4. с.213-220.
4. Артемцева Н.Г. «Со-зависимые» – это мы! // Psycosmology. М.: Изд-во ПДР. 2007.110с.
5. Балабанова Е.С. Теории «зависимой личности»: возможности социологической интерпретации // Личность. Культура. Общество. 2005. № 4 (28). с.94-103.
6. Битти М. Алкоголик в семье и преодоление созависимости [Электронный ресурс].
URL:http://royallib.com/read/bitti_melodi/alkogolik_v_seme_ili_preodolenie_sozavisi_mosti (дата обращения: 19.04.2017).
7. Битти М. Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Мелоди Битти ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо. 2016. 384 с.
8. Блейхер В. М., Крук И. В., Боков С. Н. Клиническая патопсихология: Руководство для врачей и клинических психологов. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 2002. 512с.
9. Бохан Н.А., Стоянова И.Я., Мазурова Л.В. Психология зависимости и созависимости у женщин из аддиктивных семей / Н.А. Бохан, И.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова.- Издво «Иван Федоров». 2011. 152 с.
10. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Академический проект. 2004. 477 с.

11. Весна Е.Б. Психологические закономерности и механизм процесса социализации-индивидуализации в онтогенезе: дис. д-ра психол. наук: 19.00.13. – М.2008. с.145–147.
12. 10.Винникот, Д.В. Семья и развитие личности: мать и дитя / Д.В. Винникот. – Екатеринбург: Литур. 2004. с. 26–145.
13. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Замысловатый танец современной пары // Семейная психология и семейная терапия. 2000. №1. с.3–11.
14. Гольева Г.Ю. Г 63 Психологическое консультирование. Учебное пособие. - Челябинск: Изд-во «Цицеро». 2016.112 с.
15. Григорьев Н.Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорьев Н.Б.— Электрон.текстовыеданные.—СПб.:Санкт-Петербургскийгосударственный институт психологии и социальной работы. 2012. 304с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22989>.
16. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособи.- М.: «Ось-89». 2003. 336 с.
17. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь. 2004. 215с.
18. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта. 2012. 336 с.
19. Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. – Н.Новгород. 2012. 90 с.
20. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии [Электронный ресурс]. URL:<http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M4/file/6.pdf> (дата обращения: 10.04.2017).
21. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психотерапия зависимостей [Электронный ресурс]. URL:<http://www.studfiles.ru/preview/1772919> (дата обращения: 19.04.2017).
22. Казанская К.О. Возрастная психология. Конспект лекций. М.: Изд. «А-Приор». 2007. 158с.

23. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/2243538> (дата обращения: 10.04.2017)
24. Коттлер, Дж. Психотерапевтическое консультирование/ Дж.Коттлер, Р. Браун. – СПб.: Питер, 2011.464 с.
25. Котляров А.В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый. М.: 2006. 480 с.
26. Кочарян А.С., Коровицкая В.В., Жидко М.Е., Кочарян И.А. Психологические модели зависимых расстройств // Вестник Харьковского университета. 2004. № 616. с. 123-126
27. Кочарян А.С. Синдромы невротической любви // Вестник Харьковского национального университета. Серия психология. 2000. № 498. с. 68 – 72.
28. Кочарян А.С., Бару Е.В., Фролова, И.А. Феноменология нарушений межличностных отношений [Электронный ресурс]. URL: http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/8665/2/Fenomen_narush_mezhlichhn_otn.pdf (дата обращения: 25.03.2017)
29. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 3-е изд., стереотип. — М.: Академический проект; Трикста, 2016. 435 с.
30. Краткий психологический словарь / Под общей ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского; ред.-составитель Л. А. Карпенко.— 2-е изд., расширенное, испр. и доп.— Ростов н/Д: «ФЕНИКС», 2016. 427 с.
31. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности// Психологический журнал. Том 21, 2000. №1 с. 15-25
32. Линде Н.Д. Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии // Вопросы психологии. 2007. N 5. с. 170-179
33. Литвиненко В.И. Зависимая семья Текст. / В.И. Литвиненко. Полтава, 1999. 50 с.

34. Мазурова Л.В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью: психокоррекционный аспект : диссертация канд. психол. наук. Томск. 2009.
35. Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения. Учебное пособие. Воронеж. 2006. 80с.
36. Макушина О.П. Психология зависимости. Учебное пособие. Воронеж. 2007. 80с.
37. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 2010. 352 с.
38. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. СПб.: Речь. 2005. 445 с.
39. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями/ В.Ю.Меновщиков – М.: Смысл. 2012.182 с.39
40. Москаленко. В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ. 2006. 352 с.
41. Москаленко В.Д. Жёны больных алкоголизмом. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.voppsy.ru/issues/1991/915/915091.htm> (дата обращения: 10.03.2017)
42. Москаленко В.Д. Ребёнок в «алкогольной» семье [Электронный ресурс]. URL:<http://www.voppsy.ru/issues/1991/914/914065> (дата обращения: 10.03.2017)
43. Малкина-ПыхИ.Г.. Телесная терапия. [Электронный ресурс]. URL:<http://fictionbook.ru/static/trials/00/17/46/00174644.a4.pdf> (дата обращения: 10.03.2017)
44. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс. 2005. 132с.
45. Нагибина Н.Л., Грекова Т.Н. Психологические типы. Системный подход. Стратегии развития. Часть 3.- М.: МГСА. 2012.215с.

46. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. М.: Прометей. 2005. 312 с.
47. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2007. 394 с. 47
48. Никишина, В.Б. Состояние зависимости: метапсихологический анализ. Курск.: КГМУ. 2012. 252 с.
49. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно [Электронный ресурс]. URL:<https://profilib.com/chtenie/137515/robin-norvud-zhenschiny-kotorye-lyubyat-slishkom-silno.php>(дата обращения: 07.03.2017)
50. Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт - М: Смысл. 2002. 464 с.
51. Осинская С.А. Значимые факторы развития первичной созависимости // Сибирский психологический журнал. Томск. №2. 2012. с. 18–22.
52. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера. 2014. 510 с.
53. Перлз Ф. Гештальт-семинары. М.: Ин-т общегуманитарных исследований. 2008. 330 с.
54. Петрова Е.А. Созависимость как личностная характеристика специалистов, работающих с детьми-сиротами. // Вестник новгородского государственного университета. 2007. №40. стр.9-11.
55. Пилипенко А., Соловьева И. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты. М.: Психотерапия. 2011. 192с.
56. Психологический словарь / Под ред. Карпенко А.А. – М: Педагогика. 2016. 780с.
57. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. Прогресс. 2007. 480 с.
58. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО Пресс. 2009. 464с.
59. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. М.: "Рефл-бук" –К.: "Ваклер" 2007. 320с.

60. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер. 2004. 720 с.
61. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога/ Е.И. Рогов.– М.: Владос, 2009. 384 с.
62. Скворцова С.Н., Шумский В.Б. Структурная модель феномена зависимости // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 4. с.13.
63. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когито-Центр, 2006. 367 с.
64. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Независимая фирма «Класс». 2003. 224 с.
65. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости. СПб.: ИГ «Весь». 2011. 528 с.
66. Фролова Е.В. Психологические факторы и динамика формирования отношений межличностной зависимости у женщин. Рукопись.
67. Фромм Э. Бегство от свободы М.: Прогресс. 2005. 256с.
68. Фромм Э. Искусство любить / Пер с англ.; Под ред. Леонтьева Д.А. – 2-е изд. – СПб.: Азбука. 2001. 224 с.
69. Хемфелт Р., Минирт Ф., Майер П. Выбираем любовь: Борьба с созависимостью. М.: Триада. 2004. 320 с.
70. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. [Электронный ресурс]. URL:<http://knigosite.org/library/read/10857> (дата обращения: 10.03.2017).
71. Хорни К. Собрание сочинений. В 3 т. Т 3. Наши внутренние конфликты; Невроз и развитие личности / пер. с англ. – М.: Изд. «Смысл». 2007. 696 с.
72. Шорохова, О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. – СПб.: Речь. 2002. 136 с.
73. Шостром Э. Анти-Карнеги / Э. Шостром. Прихоти удачи / Д. Карнеги ; Минск : Попурри. 2007. 400 с.

Методики диагностики исследования межличностной созависимости у женщин среднего возраста

Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory)

Р. Гиршфильд.

Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory) был создан Р. Гиршфильдом совместно с коллегами в 1977 г. и был адаптирован О.П. Макушиной в 2006 году. На протяжении нескольких десятилетий американскими учеными проводилась стандартизация опросника. Многочисленные исследования подтвердили высокую валидность и надежность шкал методики, в настоящее время она широко используется в зарубежной психологии для диагностики межличностной зависимости. В отечественной психологии пока не создано специальной методики, нацеленной на диагностику зависимости в межличностных отношениях, данная адаптированная методика широко используется для диагностики зависимости от другого человека - иначе любовной зависимости, от партнера, в широком понимании этого слова, в детско-родительских отношениях.

Опросник состоит из 48 утверждений, степень согласия с которыми респондент выражает по 4-балльной шкале. Утверждения распределяются по 3 шкалам:

1) Эмоциональная опора на других (ЭО) - потребность в опеке, защите, советах со стороны других, чрезмерная зависимость от внеш. оценки, от чужого мнения;

2) Неуверенность в себе (Н) - предпочтение позиции ведомого, неспособность самостоятельного принятия решения, уступчивость, неуверенность в собственном мнении;

3) Стремление к автономии (А) - самодостаточность, склонность к дистанцированию от других, избегание длительных межличностных связей, стремление к одиночеству.

Итоговое значение зависимости (З) подсчитывается путем суммирования полученных баллов по первым двум шкалам и вычитания из данной суммы баллов, полученных по третьей шкале: $Z = ЭО + Н - А$.

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с нормами. При этом тестовые нормы по шкалам эмоциональной опоры на других, автономии и зависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкале неуверенности в себе нормы единые.

Опросник межличностной зависимости может быть использован как в индивидуальной, так и в групповой форме диагностики. Выполнение опросника не требует ограничения во времени и занимает, как правило, 15-20 минут. Тест на межличностную зависимость (любовную, от партнера, в детско-родительских отношениях).

Инструкция:

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

1балл - не характерно для меня;

2балла - немного характерно для меня;

3 балла - вполне характерно для меня;

4 балла - очень сильно характерно для меня».

1) Я предпочитаю находиться в одиночестве.

2) Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.

- 3) Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.
- 4) Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).
- 5) Я бы скорее был ведомым, чем лидером.
- 6) Я верю, что люди могли бы сделать гораздо больше для меня, если бы они хотели.
- 7) Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.
- 8) Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.
- 9) Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.
- 10) Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми я, вероятно, встречу жизни.
- 11) Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие, - это я.
- 12) Мысль о потере близкого друга ужасает меня.
- 13) Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.
- 14) Я полагаюсь только на себя.
- 15) Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то особенного.
- 16) Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.
- 17) Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.
- 18) Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.
- 19) Я легко обескураживаюсь, когда я не получаю того, чего я нуждаюсь от окружающих.
- 20) В споре я легко уступаю.
- 21) Мне не надо многого от других.
- 22) У меня должен быть один человек, который жил бы специально для меня.
- 23) Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим людям.
- 24) Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.
- 25) Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.
- 26) Я никогда не бываю более счастлив, чем когда люди говорят, что я хорошо выполнил свою работу.
- 27) Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или кинофильме, до тех пор пока я не узнаю мнение об этом других людей.
- 28) Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить что-нибудь важное для меня.
- 29) Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.
- 30) В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.
- 31) Я ни в ком не нуждаюсь.
- 32) Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.
- 33) Я склонен воображать худшее, если любимый человек не прибыл, как ожидалось.
- 34) Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.
- 35) Я склонен ожидать слишком многого от других.
- 36) Я не люблю покупать одежду самостоятельно.
- 37) Я склонен к одиночеству.
- 38) Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.
- 39) Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.

- 40) Даже если большинство людей отвернется от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.
- 41) Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочарованиями.
- 42) На меня не влияет, что люди думают обо мне.
- 43) Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.
- 44) Я очень уверен в своих суждениях.
- 45) У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.
- 46) У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.
- 47) Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.
- 48) Меня не волнует, что другие думают обо мне.

Обработка результатов.

Обработка результатов теста осуществляется путем суммирования баллов по пунктам, относящимся к каждой шкале, с учетом наличия прямых и обратных утверждений. Вопросы № 10, 23, 44 являются обратными, поэтому при обработке соответствующие им значения меняются на противоположные («1» — 4, «2» — 3, «3» — 2, «4» — 1).

Ключ к тесту на межличностную зависимость.

Задания, относящиеся к шкале «Эмоциональная опора на других»: 3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47

«Неуверенность в себе»: 2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46

«Стремление к автономии»: 1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Интерпретация (расшифровка, тестовые нормы для мужчин и женщин). Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с приведенными ниже нормами. При этом тестовые нормы по шкалам эмоциональной опоры на других, автономии и зависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкале неуверенности в себе нормы единые.

Таблица 3

Женщины:

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18-37	38-54	55-72
Неуверенность в себе	16-24	25-37	38-64
Стремление к автономии	14-22	23-33	34-56
Зависимость	20-35	36-62	63-80

При обработке результатов учитываются следующие особенности:

Суммарный показатель зависимости определяется как $Z = (ЭО + Н) - А$.

При этом минимальное значение тестовых норм оценки указывается равным 20, с учетом самых низких показателей уровня выраженности:

$$Z = (18 + 16) - 14 = 20.$$

В действительности, минимально возможное значение интегрального показателя равно -22.

$$Z = (18+16) - 56 = -22.$$

Максимальное значение тестовых норм оценки указывается равным 80 баллам, предположительно, из следующих соображений:

$$Z = (72+64)-56=80.$$

В действительности, максимально возможное значение интегрального показателя равно 122.

$$Z = (72+64)-14=122.$$

Для построения "технической" диаграммы шкалы зависимости (З) применяется числовой показатель выраженный в процентах с нулевой точкой отсчета, т.е. -22 балла - 0%, 122 балла - 100%.

Такой же принцип построения диаграмм применяется и отношении трех субшкал теста.

2. Один и тот же показатель числовой показатель итоговой шкалы может быть получен при разных соотношениях трех входящих в него субшкал.

Пример (женщины).

А. $(18+16) - 14=20$, т.е. (низкий + низкий) - низкий = низкий.

Б. $(55+38)-56=37$, т.е. (высокий + высокий) - высокий = низкий.

Тест профиля отношений (Relationship Profile Test) Р. Борнштейна, адаптация Макушиной О.П.

Цель: Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость и деструктивное отделение.

Тест профиля отношений (Relationship Profile Test) был создан Р. Борнштейном и его коллегами в 2001 г. в США (Bornstein, 2001, 2003) и был адаптирован Макушиной О.П. в 2005 г. Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость и деструктивное отделение [16].

Явление межличностной зависимости является сложным и многоплановым, в связи с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление и чрезмерную зависимость, вызывающую деструктивные личностные изменения. Чрезмерная зависимость представляет собой специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неотъемлемыми чертами

зависимой личности выступают неуверенность в себе, несамодостаточность, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества и др.

В отличие от чрезмерно зависимых индивидов, люди с нормативной зависимостью демонстрируют значительную гибкость в общении, способность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умение устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Здоровая зависимость связана с широким спектром поведенческих реакций, отличается адаптивностью и вариативностью. Корни здоровой зависимости - в авторитетном, последовательном и надежном стиле родительского воспитания, который формирует у ребенка чувство уверенности, безопасности, а также убеждение в том, что далеко не всегда обращение к другим за помощью является признаком слабости или собственной неуспешности.

Современные исследователи деструктивного отделения в описании данного феномена акцентируют внимание на неспособности человека развивать социальные связи, устанавливать тесные отношения привязанности. В основе деструктивного отделения лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке, а также ранний детский опыт, сформировавший у ребенка убеждение в преимуществе независимости и самодостаточности по сравнению с близостью и привязанностью.

Опросник состоит из 30 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам:

- 1) деструктивная сверхзависимость {destructive overdependence),
- 2) дисфункциональное отделение {dysfunctional detachment]),
- 3) здоровая зависимость {healthy dependency).

Все утверждения опросника являются прямыми.

Инструкция:

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

- 1 балл - совсем не характерно для меня;
- 2 балла - скорее не характерно для меня;
- 3 балла - не знаю;
- 4 балла - скорее характерно для меня;
- 5 баллов - очень сильно характерно для меня».

Текст опросника.

- 1) Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.
- 2) Меня легко обидеть критикой.
- 3) Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.

- 4) Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.
- 5) Другие не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.
- 6) Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.
- 7) Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.
- 8) Я счастлив, когда руководит кто-то другой.
- 9) Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.
- 10) Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.
- 11) Другие люди хотят слишком многого от меня.
- 12) Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.
- 13) Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.
- 14) Я бы хотел иметь больше времени для самого себя.
- 15) Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираясь на мнение других людей.
- 16) Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.
- 17) Я иногда опасаясь мотивов других людей.
- 18) Я счастлив, когда я работаю самостоятельно.
- 19) Для меня очень важно быть независимым и самодостаточным.
- 20) Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным.
- 21) Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.
- 22) Я способен поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами с людьми, которых я хорошо знаю.
- 23) Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.
- 24) Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.
- 25) Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.
- 26) Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть - даже если бы я мог, я не стал бы ничего менять.
- 27) Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справляться с разочарованиями и препятствиями.
- 28) В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержку, когда я в ней нуждаюсь.
- 29) Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся.
- 30) Мне легко доверять людям.

Обработка результатов теста осуществляется путем суммирования баллов, данных по пунктам, относящимся к определенной шкале.

Шкала	деструктивной	сверхзависимости:	утверждения	№	1	-	10;
шкала	дисфункционального	отделения:	утверждения	№	11	-	20;

шкала здоровой зависимости: утверждения № 21 - 30. Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с тестовыми нормами. При этом тестовые нормы по шкале деструктивной сверхзависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкалам дисфункционального отделения и здоровой зависимости нормы единые.

Таблица 4

Тестовые нормы оценки для женщин Опросника профиля отношений (Relationship Profile Test) Р. Борнштейн

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Деструктивная сверхзависимость	10-22	23-34	35-50
Дисфункциональное отделение	10-27	28-37	38-50
Здоровая зависимость	10-29	30-39	40-50

**Результаты исследования межличностной созависимости у женщин среднего
возраста**

Таблица 5

Таблица сырых значений результатов по методике «Опросник межличностной
зависимости» Р. Гиршфильда

Порядковый номер испытуемого №	Эмоциональная опора на других		Неуверенность в себе		Стремление к автономии		Созависимость	
	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %
1	32		32		30		34	
2	40		37		25		52	
3	54		50		31		73	
4	57		42		33		66	
5	47		33		19		61	
6	57		38		26		69	
7	56		41		33		64	
8	37		29		37		29	
9	60		45		24		81	
10	40		28		32		36	
11	59		40		22		77	
12	39		25		41		23	
13	48		36		27		57	
14	31		30		24		37	
15	51		43		33		61	
16	34		26		39		21	
17	47		36		30		53	
18	55		37		33		59	
19	56		41		27		70	
20	40		40		34		46	
Обобщенные результаты								
	Эмоциональная опора на других		Неуверенность в себе		Стремление к автономии		Созависимость	
Уровни	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %
Низкий	15	15%	0	0%	1	5%	4	20%
Средний	11	55%	12	60%	16	80%	9	45%
Высокий	6	30%	8	40%	3	15%	7	35%

Таблица сырых значений результатов исследования по методике «Опросник профиля отношений» (Relationship Profile Test) Р. Борнштейна

№ испытуемого	Чрезмерная межличностная созависимость		Деструктивное отделение		Нормативная здоровая зависимость	
	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %
1		24		31		37
2		35		32		36
3		41		41		25
4		39		43		26
5		31		35		35
6		37		36		26
7		41		30		38
8		24		42		41
9		44		25		31
10		22		37		34
11		45		35		30
12		13		43		21
13		36		38		27
14		28		26		35
15		40		40		31
16		14		44		40
17		35		30		43
18		42		40		39
19		38		34		40
20		35		35		36
Обобщенные результаты						
	Чрезмерная межличностная созависимость		Деструктивное отделение		Нормативная здоровая зависимость	
Уровни	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %	Кол-во чел.	в %
Низкий	3	15%	2	10%	5	25%
Средний	4	20%	10	50%	11	55%
Высокий	13	65%	8	40%	4	20%

Программа психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

Пояснительная записка.

В ходе написания работы был обобщен опыт работы исследователей и психологов-практиков, работающих по коррекции зависимых отношений, и разработана эклектическая программа коррекции межличностной зависимости, сочетающая в себе сказкотерапевтические методики, телесно-ориентированные и другие техники. За основу содержательной части коррекционной программы взята программа 12 шагов в адаптации В.М. Москаленко.

Занятия проводятся в группах закрытого типа, такая форма работы более комфортна для участниц. Оптимальная численность группы – 10-12 человек. Частота занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа с перерывом 15 минут. Программа состоит из 9 основных тем.

Занятие 1. Знакомство. Постановка целей.

Цель занятия: Познакомиться, создать безопасную атмосферу для работы. Определить цели и задачи работы. Укрепить веру в достижение поставленной цели.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

Упражнение «Знакомство». Ведущий представляется. По часовой стрелке участницы представляются, передавая друг другу подушечку в виде сердца, символа группы.

Упражнение «Мое настроение» с использованием ассоциативных фотографических карт. Участницам предлагают выбирать по 1-2 карте, ассоциирующихся с их настроением. По часовой стрелке участницы рассказывают о своем настроении и ожиданиях от работы.

Ведущий: «Дорогие девушки, я приглашаю вас в увлекательное путешествие. Путешествие к себе самой и гармоничным отношениям. Пусть это путешествие для каждой из вас станет важным шагом, который изменит вашу жизнь и принесет в нее умиротворение, радость, научит любить и принимать себя, и раскроет тайны построения гармоничных отношений с другими».

А прежде чем мы отправимся в это путешествие, давайте определим вашу цель. Какой опыт вы бы хотели получить?

Если вы еще не знаете, давайте расположимся удобно на своих местах, сделаем глубокий вдох и выдох. Вы можете закрыть глаза, отвлечься от неприятных мыслей и сосредоточиться на своем дыхании. Представьте, что вы находитесь в просторной комнате перед большим зеркалом. Вы видите себя. Улыбнитесь себе и поприветствуйте себя с любовью. Посмотрите, как вы выглядите, какое у вас настроение, спросите себя, о чем вы мечтаете, что вас беспокоит? Когда ответы на вопросы получены, посмотрите на себя с любовью и скажите, что любите и принимаете себя и будете заботиться о себе всегда. Вы смотрите на свое отражение, и замечаете, что у вашего отражения те же красивые глаза, тот же носик, те же ушки, но что-то в вас изменилось, и это внутренние изменения. Вы наполнены внутренним светом и гармонией. Это вы в будущем. И у вас уже есть та жизнь, о которой вы мечтаете, ваша идеальная жизнь. Посмотрите, какая она? Как она выглядит? Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Как себя

чувствуете? Во что одеты? Чем наполнена ваша жизнь? Как выглядят ваши взаимоотношения с другими людьми? Как выглядят ваши отношения с тем человеком, с кем они вас беспокоили? Благодаря чему ваши отношения стали более гармоничными? Послушайте ценный совет, который ваше отражение из будущего хочет вам дать. Поблагодарите себя, обнимите и скажите, что скоро вы обязательно встретитесь.

Теперь вы можете сделать глубокий вдох и выдох, и вернуться и это пространство».

После визуализации участницы записывают цель данной своей терапевтической работы - как может выглядеть их гармоничная жизнь, чем она может быть наполнена, как девушка будет ощущать себя?

Шеринг. Обсуждение нового опыта. Объединение опыта с реальной жизнью - определение задач, которые помогут достичь гармоничной жизни, например: больше уделять внимания себе, а не партнеру, относиться к себе с любовью и уважением, не критиковать себя, принимать любые свои проявления, передавать партнеру ответственность за его поступки и поведение.

Упражнение «Я хочу тебе благопожелать».

Девушки делятся своими благопожеланиями с другими участницами, передавая друг другу с пожеланием мягкую подушку в виде сердца. Данное упражнение способствует и групповому сплочению, и дает поддержку, укрепляет веру в себя.

Упражнение «Сокровищница жизненных сил».

В упражнении используется набор психологических карт «Сокровищница жизненных сил». Дорогие девушки, вот мы и определили с вами, какова цель нашего путешествия и какие задачи мы будем решать на этом пути. И в этом путешествии нам с вами будут помогать волшебные силы. Ведь в жизни случаются ситуации, которые требуют от нас силы, находчивости, упорства и веры в себя. Порой может казаться, что сил не хватает. Но это иллюзия. Не бывает такого, чтобы сил было недостаточно для разрешения проблемы. Испытания всегда по силам и средствам. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребенным под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости. Но у нас с вами будут помощники в нашем пути. У меня есть волшебная сокровищница. Несколько мгновений сосредоточьтесь, подумайте о себе, своей жизни и задайте вопрос: «А какая Сила важна для меня сейчас?» Далее доверьтесь своей руке и вытащите одну карточку из Сокровищницы. Прочитайте то, что открылось, и поразмышляйте об этом. Эти сокровища помогут обнаружить источник жизненной силы, обрести новый взгляд на обстоятельства и успешно преодолеть их.

Обобщение.

Ведущий: «Мы сегодня с вами подготовились к нашему путешествию. Увидели прекрасный образ нашей цели, обозначили те задачи, которые хотим решить, получили благопожелание от своих попутчиков в этом увлекательном путешествии, и прикоснулись к источнику жизненных сил, которые будут помогать нам сохранять веру в себя и успешно справляться с любыми задачами.

Поделитесь пожалуйста, чем сегодня для вас стала эта практика? Какие есть мысли и чувства? Какой опыт вы получили?»

Выхода из занятия.

Участницы по часовой стрелке делятся своими мыслями. Описывают чувства, и как они изменились за это занятие. Для описания чувств используются ассоциативные фотографические карты.

Ведущий благодарит участниц за работу и завершает занятие словами: «Пусть каждый из нас возьмет с собой в жизнь весь благостный и полезный опыт, который мы сегодня получили».

Занятие 2. Сказочно о несказочном.

Цель: углубление представления о зависимых моделях отношений. Осознание своей роли и ответственности на пути изменений.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

1. Вступительное слово

«Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Возможно кто-то обозначил для себя новые задачи? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?»

Упражнение «Я сегодня». По часовой стрелке участницы говорят о своих чувствах после прошлой встречи и ожиданиях от предстоящего занятия.

Слово психолога

«Дорогие девушки, давайте ближайшие 2 часа посвятим только себе, отвлечемся от других проблем и забот. Приглашаю вас отправиться навстречу сказке. А проводит нас в сказку волшебная свеча. Огонь может творить чудеса: если смотреть на него, не отрываясь, то перенесёшься куда захочешь!»

Ведущий предлагает участницам расположиться удобно, закрыть глаза и послушать сказку.

Узница любви (автор И. Семина).

Дверь одиночной камеры распахивается, на пороге – конвоир с празднично-торжественным выражением лица.

- Узница Любви № 201055, с вещами на выход!
 - Меня что, на допрос? Опять мучиться, снова терзаться?
 - Ваш срок закончился. Выходите.
 - Но я... Я не хочу! Я хочу остаться здесь. Я привыкла!
 - Освободите камеру! Вы что думаете, одна вы такая??? У нас тюрьма переполнена! Нам новых узниц сажать некуда! Вы свое отсидели – вот и извольте.
 - Хорошо. Раз остаться нельзя... Хорошо. Куда идти?
 - Следуйте за мной. Получите личные вещи, документы – и до свидания.
- Женщина идет по коридорам следом за конвоиром.
- Сюда, пожалуйста. Степаныч, привел освободившуюся!
 - Ага, проходите. Узница Любви №201055?
 - Да.

- Статья, срок?

- Безумная Любовь. 14-ый срок. В общей сложности – семь лет строгого режима.

- Насколько строгого? В чем выражалось?

- Очень строгого. Ревновал, бил, бил сильно, я его боялась как мужчину, никуда не ходила...с дома на работу, с работы домой..... За семь лет совместной жизни мы расставались 13 раз..... Но все равно сходились, я его люблю безумно, до сих пор..... Потом бросил, в очень трудной ситуации. Меня как раз с работы уволили, заработок уменьшился в 5 раз. Ведь мы на мои деньги в целом жили, я много зарабатывала. А тут – в 5 раз... Это его так расстроило! Он прямо сам не свой стал, просто смотреть больно. Скандалы начались, ссоры... Но я его понимаю!

- А я вас не понимаю! Выходит, вы свою Безумную Любовь за деньги купили? Пока вы содержали семью, он с вами жил. А содержание кончилось, так он того... свинтил?!

- Не говорите о нем плохо! Он меня любит! Любил...

- Откуда вы знаете? Из чего это следует?

- Он сам говорил! Говорил, что любит меня, что счастлив со мной, что я для него идеальная женщина, и все такое прочее.

- Ну да, вы для него идеальная женщина. За вами – как за каменной стеной. Как при родной мамочке. И накормит, и напоит, и денег даст, и поймет, и простит... Удобно! Пока вас с работы не уволили...

- Не надо так говорить! Вы злой... Вы на него наговариваете!

- Да нет, я не злой. Просто понять хочу. Работа у меня такая – провожать на свободу Узниц Любви. И предупреждать рецидивы. Так что, когда уходил-то, так и сказал: «Люблю, мол, идеальная моя женщина!»? Только чур честно!

- Если честно... Напоследок он мне сказал, что я плохая хозяйка, что я плохая женщина, и что всю жизнь буду жалеть, что его потеряла... И это не в первый раз, когда он так себя ведет, бросает в очень трудной ситуации...

- И ведь прав оказался! Вы на свободу и выйти не успели, а уже опять, в камеру, проситесь! Жалеее, что потеряли вашего тюремщика и мучителя!

- А что мне делать??? Я же его так люблю!!! Безумно просто!!! А вдруг он другую найдет??? Он мне сказал, что не останется один никогда....

- Чистая правда. Присосется к другой Большой Мамочке – Узнице Любви. Если б вы одна такая были... А то вон тюрьма по швам трещит! Он же не самостоятельный! Он Маменькин Сынок! Он у вас хоть работал?

- Работал... В моей же организации, я его туда и устроила. На машине моей ездил. Такой весь родной, свой, все пополам!

- И сердце ваше – тоже пополам. И душу. В общем, понятно. Что на свободе-то делать намерены?

- Не знаю... Мне так страшно сейчас – одной!!! Что мне делать??? Кому я такая нужна???

- Какая – «такая»?

- Ну вы же сами видите! Толстая, некрасивая, обыкновенная! Пятачок за пучок! Да мне эта Безумная Любовь как подарок судьбы была!!! Я потому ему все и прощала, что он меня разглядел, оценил! Ну кто на меня еще позарится???

- Ооооо, ну теперь совсем понятно. Пока вы так к себе относиться будете, никто порядочный на вас действительно не позарится. Вы же себе даже не второй сорт назначили, а какую-то некондицию просто!!! Вы же себя просто в расход списали!!!

- И что делать?

- Наверное, учиться уважать себя. Вам есть за что себя уважать! Если вы 7 лет строгого режима перенесли и не сломались, выжили – уже достойно уважения!

- Еще я работаю, квартиру недавно купила. Я вообще-то стойкая! И работы не боюсь.

- Вот видите! Вы подумайте, подумайте! Свобода – она и дается для того, чтобы отдохнуть от отношений, посидеть, подумать, переоценку ценностей провести. А то посмотрите, что я вам сейчас буду выдавать по описи в качестве личных вещей:

разбитое сердце – 1 шт.,

раздавленное самолюбие – 1 шт.,

засушенная самооценка – 1 шт.,

обида проглоченные – 5 коробок,

оскорбления стандартные – 1 набор,

синяки бытовые калиброванные – полный комплект,

Любовь Безумная, уцененная – 1 шт.

Ну и как вы жить будете на свободе с этим багажом???

- А можно, я это не буду забирать?

- Да конечно же, можно! Я же только и жду, когда вы от этого откажетесь!

- Ой, а это разве это допускается? Я и не знала! И куда оно все денется?

- Спешим и утилизируем! У нас так многие делают при освобождении – отказываются получать!

- А я? С чем же останусь я?

- А вы теперь не Узница Любви! У вас – свобода! Полная свобода действий, желаний и всего такого прочего. Выберите себе что-нибудь новое, по душе! Закажете все, что захотите! Новое, светлое, чистое!

- Светлое? Чистое? И можно выбирать? Знаете, я за 7 лет отвыкла от нормальной жизни... Мне как-то страшновато.

- Это не беда! Вот смотрите: ваша Справка об Освобождении. Она дает право обратиться за помощью к любому Работнику Света, в любой Реабилитационный Пункт.

- Реабилитационный Пункт?

- А куда, вы полагаете, направляются Узницы Любви после освобождения?

- Спасибо вам. Спасибо. Я пойду?

- Конечно. На прощание – подарок от администрации. Вот смотрите, в этой коробочке – Любовь к Себе! Работает от солнечных батарей, то есть практически вечно. Начните пользоваться – и результаты не замедлят ждать!

- Благодарю вас. Вы так добры ко мне...

- А Мир вообще добр! И щедр на дары. Вы просто знайте это и никогда не забывайте, хорошо?

- Хорошо, — несмело улыбается Узница.

- Я вам сейчас ворота открою. Добро пожаловать в Свободный Мир! И желаю вам никогда, никогда больше не возвращаться в нашу тюрьму.

Степаныч распаивает ворота, и бывшая Узница Любви робко делает первый шаг в пространство, залитое ослепительным светом невероятной Любви, из которой, собственно, и

состоит большой и добрый Мир. Он ее немного пугает – как птицу, которая выросла в клетке, а теперь вот выпущена на свободу. И ей предстоит научиться парить в свободном и радостном полете, как это и положено от природы – и птицам, и людям.

Шеринг.

После прослушивания сказки участницам предлагается ответить на вопросы: знакома ли вам такая история? Какие чувства она у вас вызвала? Что удерживало Узницу в нездоровых отношениях? Что ей помогло обрести свободу? От чего Узнице необходимо было отказаться?

Упражнение «Живая вода. Мертвая вода».

«А что в ваших отношениях или жизни является негативным багажом? Что отжило себя и от чего стоит отказаться? Нарисуйте на бумаге то, что вам мешает чувствовать себя счастливой.»

Далее участницы по желанию рассказывают о своих рисунках и о том, от чего бы им хотелось освободиться.

«В сказках герои иногда пользуются чудодейственными свойствами "живой" и "мертвой" воды. "Живая вода" дает нам новые силы для созидания. "Мертвая вода" "растворяет" все то, что тормозит развитие человека. Сегодня я хочу предложить вам тоже испробовать силы ее волшебства»

Участницы группы мнут свои рисунки, в каждое движение вкладывая мысль об освобождении от разрушительных тенденций. Затем комок бросается в специальную вазу и заливается символической "мертвой водой".

«Теперь то, что мешало, сделалось безопасным и нейтральным, это стало нашим жизненным опытом. Осмысленный опыт может стать прекрасным удобрением для роста новых идей, начинаний».

Упражнение «Семя новой жизни».

Участникам предлагается взять по одному или несколько семечек.

«Перед вами земля, дающая жизнь. У вас в руках - новая жизнь. Не торопитесь сажать семя. Подумайте, представьте, какой бы вы хотели видеть свою жизнь, какие чувства хотели бы испытывать. Что хотели бы видеть и брать от окружающих, а что хотели бы отдавать взамен. Если вы, размышляя об этом, испытали боль", тревогу, обиду, сомнение или вас посетили не очень хорошие мысли - не сажайте семя. Подождите. Присядьте и постарайтесь расслабиться. Вспомните счастливый конец сказки. Сказочные истории лишь отражение нашей жизни, не более того. Поверьте, сила вашей мысли может многое. Вспомните лучшие мгновения вашей жизни, оживите те чувства... А теперь с верой в благополучие посадите семя в землю... Полейте его живой водой».

Ухаживайте за семенем и оберегайте его, помните, чтобы семя новой жизни дало всходы, необходимо уделять ему больше внимания, любви и заботы, как и самой себе.

После того как семя посажено, участницы могут дать обратную связь, но лучше больше ничего не обсуждать, чтобы «не расплескать» сформированное состояние.

Слово психолога.

«Сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох-выдох. Мы в реальном мире.

Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задует свечу».

Занятие 3. Мое внутреннее государство.

Цель: Осознавание своих психологических границ, своей автономности, а также границ близкого человека.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

Вступительное слово психолога.

«Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?»

Упражнение «Я сегодня». По часовой стрелке участницы говорят о своих чувствах после прошлой встречи и ожиданиях от предстоящего занятия.

Слово психолога.

«Дорогие девушки, давайте ближайшие 2 часа посвятим только себе, отвлечемся от других проблем и забот. Приглашаю вас продолжить наше волшебное путешествие. А попасть в наш волшебный мир поможет зажженная свеча. Пусть каждая из вас возьмет ее в руки, ощутит трепетное тепло пламени, нежный аромат.

И сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну. Внутри каждой из нас есть целое государство, где проживают наши мысли, чувства, рождаются желания и протекают наши внутренние процессы. И наше государство, как и любое другое имеет свои границы. К сожалению, мы иногда забываем об этом, и позволяем проникать на нашу территорию под видом заботы и любви другим людям, которые относятся к нашему внутреннему государству небрежно, оккупируют его, устанавливают свои правила и заставляют им подчиняться. Выполняя задание, помните, что это только ваш мир, и другому человеку, будь то ваша мама, муж или ребенок, вы можете отвести на своей территории посольство, но не более того, иначе власть в вашем государстве будет захвачена. А как известно, ни одному государству не идет на пользу жизнь в оккупации.

Инструкция:

1. Возьмите яркий карандаш того цвета, которым вы хотели бы нарисовать границу своего внутреннего государства. Нарисуйте границу как замкнутый контур произвольной формы. Все последующие рисунки будут располагаться внутри него.
2. Нарисуйте ландшафт вашей внутренней страны (горы, долины, леса, озера, реки, моря, пустыни и пр.).
3. Определите для себя, какие провинции вы планируете нанести на карту. Примерный список провинций: провинция мыслей (полезных и тяжелых, творческих и пустых), провинция чувств (ярких и тусклых, тревожных и радостных), провинция желаний, провинция талантов, провинция пороков, провинция прихотей, провинция средоточия эгоизма, провинция высоких

побуждений, провинция «ценностного поля», поле идей и творчества и другие (называйте свои провинции сами и давайте им место на карте).

4. Аккуратно разделите пространство карты на сектора провинций. Подпишите их названия на карте.

5. Нарисуйте дворец (дом, терем, замок и пр.), в котором живет ваше сознание. Подпишите его. Например: «Дом (дворец, замок, терем, изба и пр.) моего Сознания».

6. Вспомните самых дорогих людей в вашей жизни. Каждый близкий человек может иметь свое Посольство в нашей внутренней стране. Нарисуйте посольства самых дорогих вам людей в вашей стране. Это также будут дома или замки. Подпишите их. Например: «Посольство моей мамы» или «Посольство моей жены», или «Посольства моего сына и посольство моей дочери». Старайтесь не объединять посольства двух или трех близких людей в одном здании. Располагайте посольства близких людей на территории ваших провинций осознанно. Посольства наиболее близких вам людей можно расположить поближе к дворцу вашего сознания.

7. Нарисуйте на карте особенное место, которое можно было бы именовать «Источник Радости».

8. Нарисуйте мусороперерабатывающий завод (или заводы). У этих заводов важная функция – перерабатывать накапливающийся во внутреннем пространстве мусор. Он появляется от стрессовых и конфликтных ситуаций, в которые вы вступаете, от житейской суеты, заблуждений и неверных оценок, воспринятых близко чужих слов и пр. Немало мусора появляется из-за ссор с близкими людьми. Если вы с кем-то из близких часто ссоритесь, нарисуйте мусороперерабатывающий завод поближе к посольству этого человека.

9. Проложите дороги между всеми значимыми объектами, изображенными на карте.

10. Найдите место для Посольства Страны Денег. Нарисуйте ансамбль посольства. Проложите к нему дороги.

11. Сделайте письменное объявление от Сознания всем посольствам, например: Уважаемые наши подданные! Чувствуйте себя как дома, но не забывайте, что в гостях. Относитесь с уважением к установленным правилам, соблюдайте порядок, бережно относитесь к другим посольствам.

12. Установите правила взаимоотношений жителей вашей внутренней страны с Сознанием. Определите, где располагается вход в границы вашего государства и по каким правилам можно в него попасть. Какие правила нельзя нарушать.

Теперь поблагодарите себя за большую работу и отдохните.»

Упражнение «Закрепление опыта».

«Ваше сознаниезнакомилось со своими настоящими владениями. Конечно, точно с первого раза отобразить на листе бумаги все многослойное и многосложное наше внутреннее устройство невозможно. Это был лишь первый срез, первое приближение. Главное – знакомство состоялось. Внимательно рассмотрите карту и прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете, глядя на нее? Радует ли ваше сердце, или где-то в глубине вашего существа имеется неудовлетворенность?

Если вы поймали себя на неудовлетворенности, это важно и ценно. Это свидетельство того, что вы желаете что-то изменить в своей стране, сделать для нее нечто полезное. Возможно, пока не знаете – что. Не торопитесь. Вернитесь к этому упражнению через несколько часов или на следующий день, и просто перерисуйте карту. Вы увидите, что в ней

стало больше здравого смысла, чистоты и порядка. И сами вы ощутите удовлетворенность. Так простое знакомство перерастет в грамотное управление. Перерисовывание карты – это символическое реформирование своей страны, наведение в ней порядка.

Ваше сознание училось обустривать внутреннее пространство. Выделять каждому процессу свое место, свой дом. Это очень важно. Бездомные, «бесхозные» внутренние процессы, подобны бродягам. Внутренние процессы (мысли, чувства, желания разной категории и пр.) «без определенного места жительства» – это опасные, асоциальные элементы внутреннего государства. Они отличаются невысоким уровнем внутренней культуры, поэтому регулярно нарушают общественный порядок. Про тех людей, у которых внутри происходит «такое», говорят, что они «весьма неприятные личности».

Кроме того, бездомные чувства, мысли и прочие внутренние импульсы склонны затевать разного рода смуты в государстве. Нередко они даже захватывают власть, а законного правителя (ваше сознание!) сажают в карцер. Про таких людей говорят: «Он сам над собой не властен. Другие им управляют».

Словом, друзья, «внутренние бомжи» крайне опасны. Поэтому мы каждому процессу выделяли свою территорию, свою провинцию, свой «символический дом».

Шеринг.

Участницы делятся своими мыслями о внутреннем государстве. Из каких провинций состоит. Как выглядят границы государства. Соблюдая какие правила можно попасть внутрь государства? Какие правила нельзя нарушать? Какие провинции были обозначены сразу, чему нашлось место? Про что забыли и хотели бы добавить?

После того как прошло обсуждение рисунков, участницы отвечают на вопросы: Как полученная информация соотносится с моей жизнью? Возможно кто-то из моих близких действительно оккупировал территорию моего внутреннего государства, и имеет большую власть, чем мое сознание?

Слово психолога.

Безопасное пространство для людей создается через принятие и уважения границ:

Я принимаю свои границы в себе;

Я принимаю твои границы в тебе;

Я принимаю свои границы в тебе;

Я принимаю твои границы в себе.

Дорогие девушки, спасибо вам за это путешествие. Каждая из вас теперь будет знать о своем внутреннем государстве, о ваших потребностях, желаниях и уникальных психологических процессах. Не забывайте о том, что в вашем государстве может быть только один правитель – и это ваше Сознание.

Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох-выдох. И вот мы очутились в реальном мире.

Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задуем свечу.

Занятие 4. Самооценка.

Цель: углубление представления о себе, формирование позитивного отношения к себе, своей женственности, активация ресурсного состояния для дальнейшей работы.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:**Вступительное слово психолога.**

Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?

Упражнение «Я сегодня». По часовой стрелке участницы говорят о своих чувствах после прошлой встречи и ожиданиях от предстоящего занятия.

Слово психолога.

«Дорогие девушки, давайте ближайшие 2 часа посвятим только себе, отвлечемся от других проблем и забот. Приглашаю вас продолжить наше волшебное путешествие. А попасть в наш волшебный мир поможет зажженная свеча. Пусть каждая из вас возьмет ее в руки, ощутит трепетное тепло пламени, нежный аромат...».

«Милые девушки, давайте вспомним, что вы уже знаете о СЕБЕ? То, что вы привлекательны, – раз. То, что вы многое умеете, – два. То, что у вас есть близкие люди, – три. То, что у вас есть реализованные и нереализованные желания, – четыре. То, что есть дела, которые вам хорошо удаются, – пять. То, что есть люди, с которыми вам бывает непросто, – шесть. То, что вы можете любить и быть любимой, – семь. Все ли мы перечислили? Конечно, нет.

У каждой из вас свой собственный СОСТАВ ТАЙНЫ ЖЕНСТВЕННОСТИ. Давайте посмотрим, что в него входит.

Пожалуйста, выпишите здесь в столбик все, что приходит вам в голову в ответ на вопрос – КАКАЯ Я? (Пожалуйста, забудьте на время о скромности)

- _____
- _____
- _____

А теперь, напишите все, что приходит в голову, в ответ на вопрос: ЧТО Я МОГУ И УМЕЮ? (Пожалуйста, забудьте на время о скромности)

- _____
- _____
- _____

Замечательно! И, наконец, запишите все, что считаете нужным, отвечая на вопрос: ЧЕМУ У МЕНЯ МОГУТ НАУЧИТЬСЯ ДРУГИЕ ЖЕНЩИНЫ? (Пожалуйста, забудьте на время о скромности)

- _____
- _____
- _____

Спасибо! Надеюсь, вы отвечали, забыв на время о ложной скромности. Теперь ваша Тайна Женственности чуть-чуть приоткрыла свой полог. Но вот что интересно – узнали ли вы о

себе что-то новое? Или, быть может, посмотрели на себя немного иначе? Или чуть больше стали верить в свои силы?

Это простое упражнение необходимо выполнять регулярно, хотя бы один раз в месяц. И знаете зачем? Дело в том, что женщины живут по неким иррациональным, интуитивным законам. В каждый момент времени благодаря вашему женскому инстинкту и интуиции, к вам стекается огромное количество информации. Как правило, это информация о человеческих взаимоотношениях. То есть о чувствах людей, их скрытых желаниях и возможностях, о том, что они от вас хотят, и о том, что вы хотите от них, и о том КАК ОНИ К ВАМ ОТНОСЯТСЯ. Информация эта неструктурирована, часто бессистемна и некоторые женщины ее нередко безбожно искажают. Им КАЖЕТСЯ, что так есть. Однако это не означает, что так есть НА САМОМ ДЕЛЕ. Выполнять наше упражнение не реже одного раза в месяц. Такая практика поможет вам постепенно узнавать ПРАВДУ О СЕБЕ. Состав этой правды постоянно углубляется, уточняется. Постепенно вы начнете лучше понимать свои мотивы, видеть места искажения информации, освобождаться от ненужных иллюзий. И это поможет вам сохранять свою Женскую Силу, умножать ее.

ЗНАНИЯ О СЕБЕ, ПРАВДА О СЕБЕ ПОМОГАЕТ ЖЕНЩИНЕ СОХРАНЯТЬ И УМНОЖАТЬ СОБСТВЕННУЮ СИЛУ. Знания о себе, правда о себе помогает женщине создавать довольно точный ОБРАЗ СЕБЯ у других людей, мужчин и женщин.»

Игра с полотном.

«Милые девушки, к нам из Волшебной страны исполнения желаний прилетел магический ковер, который был создан одним мудрецом. Этот ковер позволяет каждому, кто пройдет под ним, наполниться всеми желаемыми качествами и силами. Остались ли какие –то качества, которые вам хотелось бы увидеть и раскрыть в себе? Давайте наполним ими наш ковер.

Участницы усаживаются вдоль ковра и по очереди дотрагиваются до ковра и озвучивают качество или силу, какой хотели бы наделить ковер.

Ура! Теперь наш ковер наполнен жизненными силами, и может взлететь и подарить эту силу каждой из вас! Кто первый желает наполниться?

Участницы поочередно садятся на волшебный ковер, а группа приподнимает ковер и имитирует парящее движение ковра в воздухе».

Упражнение «Счастливый портрет»

«Нарисуйте портрет себя, наполненной жизненными силами, эмоциями, обладающей теми замечательными качествами, о которых мы порой забываем. Участницы выполняют рисунки».

Шеринг.

Участницы делятся своими чувствами о полете на волшебном ковре и рассказывают о силах и ресурсах, к которым сегодня прикоснулись, о которых вспомнили, и которыми их наполнил полет.

Слово психолога.

«Дорогие девушки, спасибо вам за это путешествие. Каждая из вас теперь будет помнить о своих силах, своих волшебных способностях, своей личной тайне женственности, индивидуальности и неповторимости.

Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох-выдох. И вот мы очутились в реальном мире.

Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задуем свечу.»

Занятие 5. О взаимоотношениях.

Цель: углубление представления разнице между любовью и эмоциональной зависимостью. Осознание своей роли и ответственности на пути изменений.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

Слово психолога.

«Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?

Упражнение «Я сегодня». По часовой стрелке участницы говорят о своих чувствах после прошлой встречи и ожиданиях от предстоящего занятия.

Игра «Невидимая связь».

Ведущий просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам ведущий заходит внутрь круга и рассказывает вводную историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой.

Но однажды пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления.

Подумал мудрец: «Как непросто всем уживаться друг с другом, — думал мудрец, — что бы такое предпринять?» И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

Действительно, нить эта была уникальна. Мягкая, приятная на ощупь, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего.

Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась.

Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился "узловатым". Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами».

Дорогие девушки! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Какова она на ощупь? Мягкая, приятная, теплая...

Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя... Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми»...

А если, кто-то потянет нить на себя а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: "он тянет одеяло на себя».

Некоторые люди, — продолжает ведущий, — предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать? Те, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею».

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею, или вообще отпустят. На это ли рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок?

Наверное нет...

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. А теперь откроем глаза, и поблагодарим себя и того, кто стоит с нами в одном кругу за то, что благодаря совместным усилиям мы смогли найти то состояние, в котором каждый чувствует себя комфортно и защищено. Спасибо!

Слово психолога.

«Сегодня мы с вами очутились на Дороге Любви. Это самая загадочная и самая желанная из всех Дорог. Мы мечтаем о ней, мы ищем ее, напряженно всматриваясь вдаль, а вдруг за следующим поворотом начинается именно она. И прежде, чем мы отправимся в это небольшое путешествие по Дорогам Любви, послушайте притчу».

Притча «Полотно жизни».

Что притягивает людей друг к другу, чем удерживается это притяжение и куда оно уходит со временем? Нитки соединяются и сплетаются в узлы, ряды ложатся ровно и гладко, и тогда полотно получается прочное. Иногда чувствуешь себя отдельной ниткой, иногда узлом, а иногда рукой, завязывающей этот узел.

И как только узел завязан, его ценность и значимость теряется, так как уже нужно завязывать новый, чтобы плести новый ряд и относится к нему как к самому важному. Когда вкладываешь душу в каждый узел, полотно будет очень крепкое, а если относиться к ним неравноценно и делать один хуже, другой лучше, то полотно будет перекошено и захочется в конце концов все распустить и начать заново.

Но нет на это времени, да и узлы уже не развязать, а можно только порвать. Надо оставить его как образец и начать плести новое полотно из новых ниток, уже учитывая

предыдущий опыт, и не жалеть о потраченном времени на первое. Но если бы его не было, то не на чем было бы и учиться и не с чем было бы сравнить свое мастерство. Ведь все мы стремимся к совершенству...

Любовь – самая сокровенная загадка. Сколько людей пытались разгадать ее тайны, сколько поэтов, музыкантов и художников посвящало ей свои творения. Описать Любовь невозможно, но чистое сердце безошибочно угадывает ее приближение и радостно бьется в груди, предчувствуя большие перемены.

Иногда мы так сильно мечтаем о любви, что готовы принять за нее все что угодно. И желание заботиться о ком-то, и эмоциональную зависимость, и неумную страсть. Поэтому на Дороге Любви часто возникает путаница. Перепутав Любовь с так похожей на нее маской, мы начинаем строить иллюзорные замки и заполняем их своими ожиданиями от избранника. В какой-то момент призрачный замок начинает таять на глазах и наше сердце наполняется разочарованием. Поэтому самый первый урок, который мы постигаем на Дороге Любви – это урок распознавания чувств.

А бывает так, что человек встречает в своей жизни именно Любовь, но бежит от нее. Потому, что когда-то, пережив сердечную боль и разочарование, уже не верит, что так бывает, что Любовь есть и Счастье возможно. Вместо того, чтобы открыть свое сердце и впустить в него долгожданную Любовь, человек погружается в сомнения: «Так не бывает. У нас ни чего не получится. Он намного старше. Ей будет со мной скучно. Что скажут люди». В том же духе можно продолжать до бесконечности.

Или еще вариант. Другой паре тоже была дарована Любовь. Но наши герои, или в силу юного возраста или в силу совсем других причин, не успели к ее приходу узнать один важный секрет совместного плетения кружева Узора Отношений. Они не знали, что Любовь – это не только подарок, но еще и очень большой Труд, а быть хорошей женой или мужем – это настоящая профессия, искусство, которому надо учиться и которое оттачивается годами. Причем труд совместный, а не только выполняемый какой-то одной из сторон. Представьте, что принимая решение жить вместе, Вы начинаете строить дом на новом месте. Вам нужно заложить крепкий, надежный фундамент, потом по кирпичику складывать стены, вставлять окна и двери, делать крышу. Потом дом еще нужно утеплить, сделать косметический ремонт и создать уют. Работы очень много, за несколько месяцев не управитесь. Если к этому делу подойти с душой, тогда в итоге дом получится красивый, теплый и удобный, можно будет в нем и от жизненных ненастий укрыться, и детей растить, и отдохнуть после работы, и друзей собрать. А если в период строительства на материале сэкономить, схватить в качестве материала первое, что под руки попало или в теньке проваляться, пока половинка кирпичи таскает, не мудрено, что в какой-то момент по фундаменту пойдет трещина и дом начнет разрушаться, рискуя рухнуть в самый неподходящий момент.

Шеринг.

После прослушивания притчи участникам предлагается ответить на вопросы: Какие чувства у вас вызвала эта история? Какие компоненты вам потребуются, чтобы построить гармоничные отношения? Какие сложности могут вас подстеречь? Что вы можете сделать, чтобы не попасть в ловушки?

Упражнение «Полотно отношений».

Сплести полотно из нитей двух цветов. Нить одного цвета – моя, нить другого цвета – моего партнера. Для плетения ковра берется равное количество нитей с одной и с другой

стороны, чтобы вклад был равномерным. Каждая нить - это вклад в отношения, ответственность, функция, которую несет каждая сторона. Например, вкладом со стороны женщины могут быть нити добра, нить уважения партнера, нить принятия, нить заботы о домашнем уюте, нить заботы о детях. А со стороны супруга: нить уважения партнера, нить принятия, нить заботы о детях, нить финансового обеспечения и т.д.

Далее участницы показывают складывающийся у них узор ковра, рассказывают о нитях, из которых он соткан. Обсуждается, какие нити можно передать партнеру, если ковер соткан неравномерно и происходит перекося.

Шеринг.

Обсуждение полученной информации.

«Чем же по-вашему любовь отличается от зависимости? Как выглядит ваш Узор Отношений? Что вам может помочь реставрировать его?»

Обсуждение заканчивается резюме ведущего: «Мы с тобою два свободных человека, неслучайно встретившихся на жизненной дороге. У тебя есть свои жизненные задачи и уроки. У меня – свои. Теперь у нас есть и общие задачи, уроки, радости, приобретения и потери. Каждый из нас свободен решать собственные задачи и стремиться к другому. Каждый из нас свободен найти в своей жизни то неповторимое сочетание времени, проведенного вместе, и времени, проведенного врозь. Пусть Сила Стремления обновляет каждого из нас и делает готовыми к встрече. Пусть Сила Стремления подарит каждому из нас ощущение незримого присутствия любимого рядом, вдохновенность, радость и внутренний покой».

Медитация.

«Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Сейчас вы вновь ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте запомним это комфортное и безопасное состояние каждой клеточкой нашего тела и возьмем это состояние и в наши отношения в реальной жизни.»

Занятие 6. Контролирующее поведение.

Цель: углубление представления о контролирующем поведении и его неэффективности для выстраивания гармоничных отношений.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

Слово психолога.

«Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?»

Упражнение «Я сегодня». По часовой стрелке участницы говорят о своих чувствах после прошлой встречи и ожиданиях от предстоящего занятия.

Слово психолога.

Дорогие девушки, давайте ближайшие 2 часа посвятим только себе, отвлечемся от других проблем и забот. Приглашаю вас продолжить наше волшебное путешествие. А попасть в наш волшебный мир поможет зажженная свеча. Пусть каждая из вас возьмет ее в руки, ощутит трепетное тепло пламени, нежный аромат...».

Слово психолога.

Дорогие девушки, сегодня мы с вами попали в страну Контроля. Я знаю, что в этой стране многие из нас уже бывали, а кто-то живет постоянно, беспокоясь за мужа, за детей, за старших родственников, полагая, что только вы знаете, как будет лучше для них, и навязывая им свою волю, и отучиваете их тем самым нести ответственность за себя и свои поступки. И искренне удивляетесь, почему у вас не хватает сил на вашу жизнь и реализацию своих желаний.

Сейчас я предлагаю каждой из вас уделить время себя и своему телу, своим ощущениям. Мы сегодня используем прием «Театр прикосновений», который представляет нам возможность на телесном уровне увидеть, привычен ли для нас контроль в нашей жизни в отношении себя и своих близких людей.

Техника выполнения

Участницам предлагается занять позицию лежа на спине. Эта позиция предоставляет телу возможность обретения максимального контакта с поверхностью пола, т.е. возможность максимального «заземления».

Важна позиция открытости и доверия. Девушки ложатся в позу «звезды»: ноги раскинуты, руки раскинуты и кисти открыты. Это позиция максимального получения информации, переживаний, энергии, красок мира (вспомните позу, когда вы загораете на пляже). Максимально отдает и максимально берет в этой позе.

Половина девушек в этом Театре является пассивно воспринимающим зрителем, а другая половина – активно действующим актером. Потом девушки меняются ролями. Активно действующий «актер» усаживается рядом с лежащим «зрителем». Сценой театра выступает тело пассивно воспринимающего «зрителя»

«Актер» осуществляет 4 разные типа контакта:

игольчатые (точечное касание кончиками пальцев разных участков тела клиента);
достаточно жесткое надавливание всей поверхностью ладони или кулаком (но не жестокое);

разнесенные по разным участкам тела (одновременно несколько касаний в разных местах тела клиента);

разного рода перекрытия – «мосты» (например, своей рукой или ногой перекрыть обе ноги клиента).

Не спешить – это главное условие правильности выполнения этой практики. Необходимо выждать достаточно продолжительное время, прежде чем приступить к выполнению приема, не «набрасываться» на воспринимающего. Девушка ложится на эту процедуру максимально напряженной. Если на воспринимающего не «набрасываться» сразу, то происходит самое главное. Раз нет касаний со стороны, а время идет, контроль продолжает работать, то через какое-то время мы начинаем наблюдать изменения в теле. Дрогнули ступни ног и чуть раскрылись, чуть развернулись руки, чуть приоткрылась нижняя челюсть, стали меньше дрожать «шторки» ресниц (они прямо отвечают за интенсивность контроля). Через некоторое время дыхание, которое раньше было дыханием только животом, т.е. дыханием контроля, становится дыханием с отдельными вздохами грудью (дыхание чувствами). Удивительно то,

что мы еще не приступили к реальным физическим контактам, а работа уже идет и явно видны изменения в теле.

Переход к физическим контактам. Цель в этом импровизированном театре тела – удивить постановкой своеобразного «спектакля», его сюжетом, сценическими ходами. Должна быть сложная импровизация, чтобы контроль сдался, т.к. контролировать становится невозможно. Разрешить себе творить с любовью и очень бережно.

Задача воспринимающего – одна из самых сложных – не ставить и не решать никаких задач («чем меня касаются?», «где будут касаться в следующий раз?»). Важно лишь воспринимать, ощущать, ничего не ожидать, просто отдаться процессу.

Давайте мы не будем касаться социально запретных зон, интимных и особо чувствительных частей тела: лица, промежностей, внутренней части бедер. Это – табу! Будем очень бережны! Прикасаемся с любовью и благодарностью за доверие!

Делимся на группы по _____ чел.

И по очереди становимся клиентами. На каждого затрачиваем по 10 минут. Примерно 2-3 минуты ожидаем, направляя энергию любви и заботы через ладони. Входим в энергетическое поле клиента своими ладонями медленно. А в конце также медленно и постепенно выходим из этого поля. Я буду говорить вам, когда начинать и когда заканчивать.

Весь процесс проходит в полной тишине, разговоры, переговоры не допустимы.

Шеринг.

После практики участницам предлагается ответить на вопросы: Какие чувства у вас остались после практики? Ощущали ли вы желание контролировать? Удалось ли отследить, как рождается это желание? Удалось ли довериться о стать открытой этому опыту?

Слово психолога.

Притча.

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

- Я пойду влево — так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

— Я пойду вправо — недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал:

— Я пойду назад — мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу.

Четвёртый сказал:

— Я пойду вперёд — надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

— Вы все неправы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашёл самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу.

Теперь он даже мог сказать, в какой очерёдности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал всё правильно. А другие — нет. Они были упрямы, они его не слушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он долго терзал свою душу, переживал, тревожился и плакал, и рвал на себе волосы от того, что не слушают его советы, а делают все по-своему, идут «неверным путем», накликают беду на себя.

Но он ошибался...

Все поступили правильно.

Тот, кто пошёл влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошёл вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него всё и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чём они забыли — человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошёл назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошёл вперёд, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, и стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведёт к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили своё предназначение...

Шеринг.

Обсуждение полученной сегодня информации. Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда вы контролировали других – своего мужа, детей или родителей? В какие моменты рождается это желание?

Как вы думаете, что заставляет вас контролировать других? В чем источник контроля? Контролировали ли вас родители? Делаю и я сейчас то же самое по отношению к ним?

Не забывайте о том, что истинная мудрость - разрешить другим идти собственным Путём и признать то, что каждый собственный Путь важен для человека...

Слово психолога.

Дорогие девушки, спасибо вам за это путешествие. Мы с вами возвращаемся из страны Контроля и знайте о том, что ваша виза в эту страну закончила свое действие.

Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох-выдох. Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задует свечу.

Занятие 7. Роли во взаимоотношениях.

Цель: увидеть свои роли, которые мы занимаем в отношениях. Какова ваша позиция?

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

Слово психолога.

«Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?»

Выполнение упражнения «Я сегодня». По часовой стрелке участницы говорят о своих чувствах после прошлой встречи и ожиданиях от предстоящего занятия.

Слово психолога.

Дорогие девушки, давайте ближайшие 2 часа посвятим только себе, отвлечемся от других проблем и забот. Приглашаю вас продолжить наше волшебное путешествие. А попасть в наш волшебный мир поможет зажженная свеча. Пусть каждая из вас возьмет ее в руки, ощутит трепетное тепло пламени, нежный аромат...».

Игра «Глина и скульптор».

Упражнение проводится в парах. Одна из участниц будет скульптором, а другая — глиной. «Ты — Скульптор, в твоих руках послушная, податливая глина, и скульптор может с ней делать все, что захочет. Можешь приступить к работе». Когда фигура вылеплена, ведущий предлагает скульптору найти для себя место в скульптуре и занять его. Упражнение выполняется в вариациях: «Скульптор и непослушная глина», «Скульптор и улучшающая глина». Затем участницы меняются ролями.

Шеринг.

Обсуждение чувств после выполнения упражнения. «Что вы чувствовали, когда были глиной и когда были скульптором? В какой роли быть привычнее? Как вам новый опыт?»

Что тебе хотелось создать, когда был скульптором? А что улучшить, когда были глиной? Послушна и податлива ли была «глина», терпелива она или строптивая? Как «творит скульптор», мудры и добры ли его руки, заботится ли он о том, чтобы его «творение» было новым, оригинальным? Или скульптор находится только во власти своих желаний и порывов, нисколько не заботится о том, каково его «глине»? Что творит скульптор и какое место выбирает для себя в готовой уже композиции?

Упражнение «Слепой и поводырь».

Участницы группы делятся на пары, в каждой паре распределяются роли «слепого» и «поводыря». «Слепому» плотно завязывают глаза повязкой. «Поводырь» берет ведомого под руку и на ближайшие пять минут становится единственным способом связи «слепого» с миром. «Поводырь» может вести «слепого» куда угодно и делать с ним все, чтобы ему открылся новый мир, чтобы ему не было скучно. Запрещается говорить что-либо друг другу.

После выполнения задания происходит обсуждение чувств участниц и особенностей взаимодействия пары: Что они чувствовали во время упражнения? Как развивались их безмолвные отношения? Когда возникало или не возникало взаимопонимание? Не страшно ли было довериться человеку и следовать за ним, не зная, что ждет впереди?

Шеринг.

Ведущий дает участницам обратную связь, по наблюдениям со стороны.

Обсуждение, как данный опыт отражается в жизни участниц? Есть ли желание попробовать новый опыт, если в нем оказалось комфортно?

Слово психолога.

Дорогие девушки, спасибо вам за этот опыт.

Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох-выдох. Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задует свечу.

Занятие 8. Отказ от позиции жертвы.

Цель: увидеть негативные последствия роли жертвы и сознательно отказаться от нее. Взять ответственность за свою жизнь.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:**Слово психолога.**

Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?

Упражнение «Я сегодня».**Слово психолога.**

«Дорогие девушки, давайте ближайшие 2 часа посвятим только себе, отвлечемся от других проблем и забот. Приглашаю вас продолжить наше волшебное путешествие. А попасть в наш волшебный мир поможет зажженная свеча. Пусть каждая из вас возьмет ее в руки, ощутит трепетное тепло пламени, нежный аромат...».

Девушки, мы сегодня с вами очутились в стране Жертв. Предлагаю вам посмотреть на то, что здесь происходит.

Ведущий рассказывает историю:

- Здесь занимают очередь на жертвоприношение?
- Здесь, здесь! За мной будете. Я 852, вы - 853.
- А что, так много народу?
- А вы думали??? Одна вы, что ли, такая умная? Вон, все, кто впереди - туда же.
- Ой, мамочки... Это когда же очередь дойдет?
- Не беспокойтесь, тут быстро. Вы во имя чего жертву приносите?
- Я - во имя любви. А вы?
- А я - во имя детей. Дети - это мое все!
- А вы что в качестве жертвы принесли?
- Свою личную жизнь. Лишь бы дети были здоровы и счастливы. Все, все отдаю им. Замуж звал хороший человек - не пошла. Как я им отчима в дом приведу? Работу любимую бросила, потому что ездить далеко. Устроилась нянечкой в детский сад, чтобы на виду, под присмотром, ухоженные, накормленные. Все, все детям! Себе - ничего.
- Ой, я вас так понимаю. А я хочу пожертвовать отношениями... Понимаете, у меня с мужем давно уже ничего не осталось... У него уже другая женщина. У меня вроде тоже мужчина

появился, но... Вот если бы муж первый ушел! Но он к ней не уходит! Плачет... Говорит, что привык ко мне... А мне его жалко! Плачет же! Так и живем...

- А вы?

- Я тоже плачу... Мучаюсь вот, давно уже... С ума сойду скоро!

- Да, жизнь такая жестокая штука... Всегда приходится чем-то поступаться. Приносить что-то в жертву...

Распахивается дверь, раздается голос: «Кто под №852? Заходите!».

- Ой, я пошла. Я так волнуюсь!!! А вдруг жертву не примут? Не забудьте, вы - следующая. № 853 сжимается в комочек и ждет вызова. Время тянется медленно, но вот из кабинета выходит №852. Она в растерянности.

- Что? Ну что? Что вам сказали? Приняли жертву?

- Нет... Тут, оказывается, испытательный срок. Отправили еще подумать.

- А как? А почему? Почему не сразу?

- Ох, милочка, они мне такое показали! Я им - ррраз! - на стол жертву. Свою личную жизнь Они спрашивают: «А вы хорошо подумали? Это же навсегда!». А я им: «Ничего! Дети повзрослеют, оценят, чем мама для них пожертвовала». А они мне: «Присядьте и смотрите на экран». А там такое кино странное! Про меня. Как будто дети уже выросли. Дочка замуж вышла за тридцать земель, а сын звонит раз в месяц, как из-под палки, невестка сквозь зубы разговаривает... Я ему: «Ты что ж, сынок, так со мной, за что?». А он мне: «Не лезь, мама, в нашу жизнь, ради бога. Тебе что, заняться нечем?». А чем мне заняться, я ж, кроме детей, ничем и не занималась??? Это что ж, не оценили детки мою жертву? Напрасно, что ли, я старалась? Из двери кабинета доносится: «Следующий! №853!».

- Ой, теперь я... Господи, вы меня совсем из колеи выбили... Это что ж??? Ай, ладно!

- Проходите, присаживайтесь. Что принесли в жертву?

- Отношения...

- Понятно... Ну, показывайте.

- Вот... Смотрите, они, в общем, небольшие, но очень симпатичные. И свеженькие, не разношенные, мы всего полгода назад познакомились.

- Ради чего вы ими жертвуете?

- Ради сохранения семьи...

- Чьей, вашей? А что, есть необходимость сохранять?

- Ну да! У мужа любовница, давно уже, он к ней бегают, врет все время, прямо сил никаких нет.

- А вы что?

- Ну что я? Меня-то кто спрашивает??? Появился в моей жизни другой человек, вроде как отношения у нас.

- Так вы эти новые отношения - в жертву?

- Да... Чтобы семью сохранить.

- Чью? Вы ж сами говорите, у мужа - другая женщина. У вас - другой мужчина. Где ж тут семья?

- Ну и что? По паспорту-то мы - все еще женаты! Значит, семья.

- То есть вас все устраивает?

- Нет! Нет! Ну как это может устраивать? Я все время плачу, переживаю!

- Но поменять на новые отношения ни за что не согласитесь, да?

- Ну, не такие уж они глубокие, так, времяпровождение... В общем, мне не жалко!

- Ну, если вам не жалко, тогда нам - тем более. Давайте вашу жертву.

- А мне говорили, у вас тут кино показывают. Про будущее! Почему мне не показываете?
- Кино тут разное бывает. Кому про будущее, кому про прошлое... Мы вам про настоящее покажем, хотите?
- Конечно, хоч! А то как-то быстро это все. Я и подготовиться морально не успела!
- Включаем, смотрите.
- Ой, ой! Это же я! Боже мой, я что, вот так выгляжу??? Да вранье! Я за собой ухаживаю.
- Ну, у нас тут не соцреализм. Это ваша душа таким образом на внешнем виде отражается.
- Что, вот так отражается??? Плечи вниз, губы в линию, глаза тусклые, волосы повисшие...
- Так всегда выглядят люди, если душа плачет...
- А это что за мальчик? Почему мне его так жалко? Славенький какой... Смотрите, смотрите, как он к моему животу прижимается!
- Не узнали, да? Это ваш муж. В проекции души.
- Муж? Что за ерунда! Он взрослый человек!
- А в душе - ребенок. И прижимается, как к мамочке...
- Да он и в жизни так! Всегда ко мне прислушивается. Прислоняется. Тянется!
- Значит, не вы к нему, а он к вам?
- Ну, я с детства усвоила - женщина должна быть сильнее, мудрее, решительнее. Она должна и семьей руководить, и мужа направлять!
- Ну, так оно и есть. Сильная, мудрая решительная мамочка руководит своим мальчиком-мужем. И поругает, и пожалеет, и приголубит, и простит. А что вы хотели?
- Очень интересно! Но ведь я ему не мамочка, я ему жена! А там, на экране... Он такой виноватый, и к лахудре своей вот-вот опять побежит, а я его все равно люблю!
- Конечно, разумеется, так оно и случается: мальчик поиграет в песочнице, и вернется домой. К родной мамуле. Поплачет в фартук, повинится... Ладно, конец фильма. Давайте завершать нашу встречу. Будете любовь в жертву приносить? Не передумали?
- А будущее? Почему вы мне будущее не показали?
- А его у вас нет. При таком настоящем - сбежит ваш выросший «мальш», не к другой женщине, так в болезнь. Или вовсе - в никуда. В общем, найдет способ вырваться из-под маминой юбки. Ему ж тоже расти охота...
- Но что же мне делать??? Ради чего я тогда себя буду в жертву приносить???
- А вам виднее. Может, вам быть мамочкой безумно нравится! Больше, чем женой.
- Нет! Мне нравится быть любимой женщиной!
- Ну, мамочки тоже бывают любимыми женщинами, даже часто. Так что? Готовы принести себя в жертву? Ради сохранения того, что имеете, и чтобы муж так и оставался мальчиком?
- Нет... Не готова. Мне надо подумать.
- Конечно, конечно. Мы всегда даем время на раздумья.
- А советы вы даете?
- Охотно и с удовольствием.
- Скажите, а что нужно сделать, чтобы мой муж... ну, вырос, что ли?
- Наверное, перестать быть мамочкой. Повернуться лицом к себе и научиться быть Женщиной. Обольстительной, волнующей, загадочной, желанной. Такой цветы дарить хочется и серенады петь, а не плакать у нее на теплой мягкой груди.
- Да? Вы думаете, поможет?
- Обычно помогает. Ну, это в том случае, если вы все-таки выберете быть Женщиной. Но если что - вы приходите! Отношения у вас замечательные просто, мы их с удовольствием возьмем.

Знаете, сколько людей в мире о таких отношениях мечтают? Так что, если надумаете пожертвовать в пользу нуждающихся - милости просим!

- Я подумаю...

№853 растерянно выходит из кабинета, судорожно прижимая к груди отношения. №854, обмирая от волнения, заходит в кабинет.

- Готова пожертвовать своими интересами ради того, чтобы только мамочка не огорчалась.

Дверь закрывается, дальше ничего не слышно.

По коридору прохаживаются люди, прижимая к груди желания, способности, карьеры, таланты, возможности, любовь - все то, что они готовы самоотверженно принести в жертву...

Шеринг.

Обсуждение чувств и мыслей от прослушивания притчи.

Участницам предлагается ответить на вопросы: знакома ли вам такая история? Какие чувства она у вас вызвала? Что вы уже принесли в жертву? Стали ли вы от этого счастливей? Как сейчас воспринимаете эту историю, после пройденных занятий?

Слово психолога.

«Психологические награды, вытекающие из роли жертвы:

- Сочувствие окружающих.
- Сладостное чувство жалости к самой себе.
- Обвинение других вместо попыток изменить свое положение.
- Власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины.
- Проекция на других причин своих несчастий.
- Осознание себя почти святой.

Возможность сохранять существующее положение вещей, в котором жить хоть и больно, но привычно.

Негативные последствия психологии жертвы:

Роль жертвы – самопораженческая роль. Жертвы остаются в одиночестве. Неизбежен переход в роль обвинителя, преследователя. Жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков.

Мученицы создают те ситуации, которых боятся (ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции).

Жертвы рождают жертв.

Жертвы злы.

Жертвы остаются несчастными.

Избавление от психологии жертвы.

Необходимо взять на себя ответственность за свою жизнь. Настоящую и будущую. Перестать обвинять других в своих несчастьях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не наказывая других чувством вины. Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасательством других, отказаться от роли спасительницы, позволить другим быть ответственными за их жизни».

Шеринг.

Слово психолога.

Дорогие девушки, спасибо вам за это путешествие. Мы с вами возвращаемся из страны Жертв и знайте о том, что ваша виза в эту страну закончила свое действие.

Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох-выдох. Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задует свечу.

Занятие 9. Заключительное.

Цель: Практика самопринятия и утверждения себя. Подведение итогов. Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога.
2. Девушкам объясняются цели занятия, рассказывается как они будут проходить, вводятся правила поведения в группе.
3. Выполнение упражнений
4. Шеринг- обратная связь.

Содержание занятия:

Слово психолога.

Дорогие девушки, давайте вспомним, что важного для вас было в прошлый раз? Использовали ли вы новый опыт в течение этой недели? Как вам помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз?

Упражнение «Я сегодня».

Слово психолога.

Дорогие девушки, сегодня мы с вами пролетаем над всеми странами и государствами, которые мы посетили. С высоты птичьего полета мы можем различить и увидеть то, что делало нашу жизнь негармоничной и приносящей боль. Вспомните сейчас все, что вы раньше не позволяли себе, запрещали и сформулируйте свое новое отношение к вопросу в виде утверждения: "Я имею право...".

Примерный список прав:

1. Я имею право сказать "нет" всему, к чему я не готова, или тому, что для меня опасно.
2. Я имею право на все мои чувства.
3. Я имею право ошибаться.
4. Я имею право менять свою точку зрения.
5. Я имею право быть более здоровой, чем те люди, которые меня окружают.
6. Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение.
7. Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.
8. Я имею право прекратить беседу, если собеседник меня унижает.
9. Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичной.
10. Я имею право заботиться о себе, какие бы ни были окружающие обстоятельства.

Составление списка и обсуждение.

Пусть эти права будут прописаны вами в вашей новой Конституции. (Для составления личной Конституции участницы получают чистый блокнот, где на каждой странице записывает по 1 праву).

Упражнение «Утверждение себя».

Что еще изменилось за время нашего путешествия? Мы начали практиковать навык пользоваться позитивными утверждениями о себе, оставлять негативные утверждения.

Утверждение себя означает, что мы меняем негативную энергию на позитивную. Мы и раньше отстаивали себя, свои идеи и прочее определенным образом. Теперь мы используем прием утверждения себя. В чем различие? В том, что утверждение означает тщательный выбор того, что мы хотим отстаивать. Мы будем выбирать противоядия всему тому негативному мусору, которым мы кормили себя.

Если мы думаем о проблеме, то мы усиливаем проблему. Если мы думаем о решении проблемы, то мы набираемся сил и решаем проблему. Мы будем менять правила общения с собой в первую очередь (а потом они сами изменятся и в общении с другими), будем менять послания и пройдем дорогой от лишений (лишения любви, нежности, воздаяния чести и т.д.) до понимания того, что мы на самом деле заслуживаем.

Сколько можно жить, подстегивая себя ежедневными грубо агрессивными приказами типа "надо, надо, надо", "работай, работай, работай", "спеши, спеши, спеши", "ты должна, должна, должна". Довольно. Можно выбросить все это.

Пора подзарядить батарейки своей души позитивной энергией. Если мы подзаряжаем что-то, то наделяем это "что-то" энергией, мощью, силой и даже властью над нами. Не так ли? Теперь мы можем выбрать, что мы будем утверждать и делать сильнее, мощнее.

Начнем с простых позитивных утверждений себя. И так же внесем их в вашу Личную Конституцию.

- я люблю себя,
- я достаточно хороший человек,
- у меня хорошая жизнь,
- я рада, что живу и дышу сегодня,
- то, чего я хочу и в чем я нуждаюсь, приходит ко мне,
- я могу...

Несколько слов о том, чем не являются утверждения. Использовать позитивные утверждения – не значит игнорировать проблему. Игнорирование было бы отрицанием, психологической зашитой, не помогающей решить проблему. Нам необходимо идентифицировать, т.е. видеть и правильно обозначать, все наши проблемы, чтобы сообщить, послать каким-то образом силу и мощь решению проблемы.

Утверждение не является заменой, эрзацем реальности. Утверждение не перекручивает правильное восприятие реальности. Утверждение не есть одна из форм контроля. Утверждения употребляются вместе с большими дозами смирения, духовности, умения отпустить что-то на самотек, что-то просто отпустить (как, например, наше прошлое – мы его отпускаем, пусть прошлое принадлежит прошлому, и начинаем жить тем, что есть сейчас). Мы отпускаем то, что мы бессильны изменить (например, алкоголизм нашего близкого).

Если возникает сопротивление позитивным утверждениям себя или о себе, то это нормально. Это говорит о том, что дан старт переменам. Когда мы начинаем уборку в доме, то вначале становится еще больше беспорядка и грязи. А потом будет чистота и свежесть. Так и с нашим психическим хозяйством. Может стать хуже, прежде чем станет лучше. Не будем бояться.

На первых порах, когда мы меняем негативное представление на позитивное, можно почувствовать будто набегает штормовая волна и смывает позитивное утверждение. Как будто

жизнь говорит, а во что ты действительно веришь? "Пусть шторм себе ревет. Держитесь крепче за новые утверждения. Пусть они будут вашим якорем. Когда шторм стихнет, вы увидите себя стоящей на твердой почве с новыми верованиями".

Шеринг.

Обсуждение новой Конституции каждой из участниц и обсуждение: «Что мне поможет держаться за новые жизненные ориентиры?» Например:

- Общение с теми, кто понимает и принимает;
- Посещение тех мест, где мы чувствуем себя комфортно.
- Участие в семинарах, психологических тренингах, прослушивание лекций.
- Письменное изложение своих целей.
- Воображение и визуализация с позитивным смыслом. Я создаю образ того, что я хочу пригласить в свою жизнь. Я воображаю себя такой, какой мне хочется быть.
- Разговор с собой в позитивном ключе – важнейший путь утверждения себя.
- Я даю себе новые правила, новые верования, новые послания.
- Вызвать в памяти старые события и послания и разговаривать с ними в позитивном ключе. Например, поговорить ласково и одобрительно с собой в возрасте 3, 8, 11 лет (и сколько вам угодно). Хорошо бы подумать о себе позитивно, глядя на свои фотографии в разном возрасте.
- Написанные позитивные утверждения тоже помогают. Некоторые люди прикрепляют их так, чтобы они попадались на глаза (в кухне, туалете и т.п.).
- Окружать себя теми людьми, которые в нас верят. То, что люди говорят нам, думают о нас, их представления о нас, может оказать громадное влияние на то, что мы о себе думаем, как мы к себе относимся.
- Подтверждать других – верить в них, поддерживать их, подкреплять их силой и энергией – также помогает нам самим утверждать себя. То, что мы отдаем в данном случае, на самом деле нам прибавляется.
- Пользоваться техниками расслабления, позволять себе развлечения тоже помогает утверждать себя.
- Работа может быть утверждением того, на что мы способны. Работа может подтверждать нас и нашу творческую одаренность (Осторожно! Пристрастие к работе – трудоголизм – может истощить нас).
- Давать и спокойно воспринимать комплименты помогает утверждению себя.
- Праздновать успех и свои достижения.
- Делать полезные гимнастические упражнения и заботиться о здоровом питании.
- Внимательно относиться к телесным ощущениям, уважать свое тело настолько, чтобы слушать его.
- Чаше практиковать объятия с близкими и любимыми людьми.
- Быть благодарным – вот сильнейший способ сказать "да!" всему доброму.
- Любовь – это утверждение себя. Утверждение себя – это любовь.

Практиковать утверждение себя – значит выработать новый стиль жизни. Новый стиль жизни может обеспечить почти что новую судьбу. Возможно, в судьбоносный сценарий и была вписана возможность меняться.

Медитация "Открой свое сердце".

Расположитесь на ваших местах поудобнее, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и глубокий выдох.

Открой свое сердце людям, которых ты любишь. Открой свое сердце миру. Открой свое сердце Богу, Вселенной, жизни и всему прекрасному в этом мире. Открой свое сердце настолько, насколько это для тебя это полезно.

Сейчас можно открыть свое сердце. Было время, когда ты прятала свое сердце. Ты думала, что закрыться, спрятать свою душу – значит защититься. Теперь ты знаешь больше. Теперь ты знаешь о волшебной силе сострадания, честности, прощения и доброты. Уже нет нужды защищать свое сердце, закрывая его тяжелым щитом, и стоять напряженно на страже. Теперь ты свободна. Свободна открыть себя позитивной энергии, циркулирующей во Вселенной.

Представь свое сердце в виде тугого плотного бутона розы. Теперь представь этот бутон раскрывающимся. Роза расцветает. Видишь, как она красива. Она живая, она пахнет, она стала крупнее. Это в твоей власти, открыть свое сердце подобно тому, как раскрывается роза. И это в твоей власти собрать розу опять в тугой бутон, если ты захочешь вернуться к прежнему состоянию.

Открой свое сердце миру, людям в этом мире. Открой себя творческой энергии. Открой свое сердце себе, вере, жизни. Произойдет чудо. Ты улыбнешься и подумаешь, зачем так долго ты жила с сердцем, сжатым в тугой бутон.

Открой свое сердце настолько, насколько ты сама себе позволяешь, насколько ты можешь. Открой свое сердце для любви, идущей к тебе из Вселенной.

Слово психолога.

«Девушки, на этой прекрасной медитации заканчивается наше прекрасное путешествие. Поделитесь пожалуйста, чем для вас стало это путешествие? Произошли ли перемены в ваших мыслях, чувствах, взглядах?»

Шеринг.

«Дорогие девушки, спасибо вам за это путешествие. Мы с вами возвращаемся в нашу жизнь. Надеюсь, что это путешествие позволило вам напитаться силами и новым опытом, который будет полезен для каждой из вас.

Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох-выдох. Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задуем свечу.»

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции межличностной созависимости у женщин среднего возраста

Таблица 7

Результаты исследования межличностной созависимости у женщин среднего возраста по методике «Опросник межличностной созависимости» (Р. Гиршфильд, адаптация О.П.Макушиной) (после реализации психокоррекционной программы)

Порядковый номер испытуемого	Эмоциональная опора на других	Неуверенность в себе	Стремление к автономии	Созависимость
1	32	30	30	32
2	38	37	25	50
3	49	50	31	68
4	56	41	34	63
5	44	29	27	46
6	57	38	26	54
7	52	35	37	50
8	39	27	41	25
9	56	39	26	69
10	40	26	32	34
11	55	38	28	65
12	39	26	43	20
13	45	30	33	42
14	27	28	25	30
15	45	41	36	50
16	36	24	39	21
17	46	35	31	50
18	54	36	33	57
19	54	40	29	65
20	38	36	40	34

Таблица 8

Сравнительные результаты диагностики межличностной созависимости у женщин среднего возраста по методике Опросник межличностной созависимости (Р. Гиршфильд, адаптация О.П.Макушиной)

Уровни	Эмоциональная опора на других		Неуверенность в себе		Стремление к автономии		Созависимость	
	"До"	"После"	"До"	"После"	"До"	"После"	"До"	"После"
Низкий	15%	15%	0%	5%	5%	0%	20%	35%
Средний	55%	65%	60%	65%	80%	65%	45%	45%
Высокий	30%	20%	40%	30%	15%	35%	35%	20%

Таблица 9

Результаты исследования межличностной созависимости у женщин среднего возраста по методике по методике «Тест профиля отношений» Р. Борнштейна (после реализации психокоррекционной программы)

№ испытуемого	Чрезмерная межличностная созависимость	Деструктивное отделение	Нормативная здоровая зависимость
1	22	28	44
2	33	25	36
3	34	38	30
4	35	40	28
5	30	30	35
6	33	33	30
7	38	27	42
8	20	40	46
9	35	27	35
10	18	30	41
11	40	33	31
12	13	37	23
13	32	39	25
14	21	23	38
15	33	35	36
16	12	39	45
17	30	25	45
18	41	38	41
19	33	33	40
20	30	34	36

Таблица 10

Сравнительные результаты диагностики межличностной созависимости у женщин среднего возраста по методике по методике «Тест профиля отношений» Р. Борнштейна

Уровни	Чрезмерная межличностная созависимость		Деструктивное отделение		Нормативная здоровая зависимость	
	ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ
Низкий	15%	30%	10%	25%	25%	5%
Средний	20%	45%	50%	50%	55%	55%
Высокий	65%	25%	40%	25%	20%	40%

Таблица 11

Расчет критерия Т-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей уровня созависимости (по методике Р.Гиршфилд)

N испытуемого	Измерение уровня созависимости		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До проведения коррекции ($t_{\text{до}}$)	После проведения коррекции ($t_{\text{после}}$)			
1	34	32	-2	2	3,5
2	52	50	-2	2	3,5
3	73	68	-5	5	10,5
4	66	63	-3	3	7
5	61	46	-15	15	19
6	69	54	-15	15	19
7	64	50	-14	14	17
8	29	25	-4	4	9
9	81	69	-12	12	15
10	36	34	-2	2	3,5
11	77	65	-12	12	15
12	23	20	-3	3	7
13	57	42	-15	15	19
14	37	30	-7	7	12
15	61	50	-11	11	13
16	21	21	0	0	1
17	53	50	-3	3	7
18	59	57	-2	2	3,5
19	70	65	-5	5	10,5
20	46	34	-12	12	15
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Таблица 12

Расчет критерия Т-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей уровня чрезмерной межличностной созависимости (по методике Р.Гиршфилд)

N	До проведения коррекции (t _{до})	После проведения коррекции (t _{после})	Сдвиг (t _{после} - t _{до})	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	24	22	-2	2	5
2	35	33	-2	2	5
3	41	34	-7	7	18
4	39	35	-4	4	10
5	31	30	-1	1	2,5
6	37	33	-4	4	10
7	41	38	-3	3	7
8	24	20	-4	4	10
9	44	35	-9	9	20
10	22	18	-4	4	10
11	45	40	-5	5	14,5
12	13	13	0	0	1
13	36	32	-4	4	10
14	28	21	-7	7	18
15	40	33	-7	7	18
16	14	12	-2	2	5
17	35	30	-5	5	14,5
18	42	41	-1	1	2,5
19	38	33	-5	5	14,5
20	35	30	-5	5	14,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Таблица 13

Расчет критерия Т-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей уровня деструктивного отделения (по методике Р.Гиршфилд)

N	До проведения коррекции (t _{до})	После проведения коррекции (t _{после})	Сдвиг (t _{после} - t _{до})	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	31	28	-3	3	10,5
2	32	25	-7	7	19,5
3	41	38	-3	3	10,5
4	43	40	-3	3	10,5
5	35	30	-5	5	15,5
6	36	33	-3	3	10,5
7	30	27	-3	3	10,5
8	42	40	-2	2	5,5
9	25	27	2	2	5,5
10	37	30	-7	7	19,5
11	35	33	-2	2	5,5
12	43	37	-6	6	18
13	38	39	1	1	2
14	26	23	-3	3	10,5
15	40	35	-5	5	15,5
16	44	39	-5	5	15,5
17	30	25	-5	5	15,5
18	40	38	-2	2	5,5
19	34	33	-1	1	2
20	35	34	-1	1	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					7,5

Расчет критерия Т-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей уровня здоровой зависимости (по методике Р.Гиршфилд)

N	До проведения коррекции (t _{до})	После проведения коррекции (t _{после})	Сдвиг (t _{после} - t _{до})	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	37	44	7	7	19,5
2	36	36	0	0	2,5
3	25	30	5	5	16,5
4	26	28	2	2	8
5	35	35	0	0	2,5
6	26	30	4	4	13
7	38	42	4	4	13
8	41	46	5	5	16,5
9	31	35	4	4	13
10	34	41	7	7	19,5
11	30	31	1	1	5
12	21	23	2	2	8
13	27	25	-2	2	8
14	35	38	3	3	11
15	31	36	5	5	16,5
16	40	45	5	5	16,5
17	43	45	2	2	8
18	39	41	2	2	8
19	40	40	0	0	2,5
20	36	36	0	0	2,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					8