

УДК 159.9.075

DOI: 10.18384/2310-7235-2015-4-14-19

**Каяшева О.И., Ефремова Д.Н.***Университет Российской академии образования (г. Москва)*

## **ЛИЧНОСТНАЯ РЕФЛЕКСИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОЗАВИСИМЫХ ЖЕНЩИН**

*Аннотация.* Личностная рефлексия является основой самопонимания человека, способности личности к рефлексированию собственных качеств, анализу и конструктивному решению сложных жизненных ситуаций. Личностная рефлексия способствует повышению стрессоустойчивости созависимых женщин. В исследовании выявлена прямая взаимосвязь между уровнем личностной рефлексии и стрессоустойчивостью созависимых женщин. Установлено, что выше уровень конструктивной личностной рефлексии у женщин, не страдающих созависимостью, чем у созависимых.

*Ключевые слова:* личностная рефлексия, конструктивная личностная рефлексия, стрессоустойчивость, созависимые женщины.

**O. Kayasheva, D. Efremova***University of the Russian Academy of Education, Moscow*

## **PERSONAL REFLECTION AS A DETERMINANT OF CO-DEPENDENT WOMEN'S STRESS TOLERANCE**

*Abstract.* Personal reflection is the basis of human self-understanding, the ability of an individual to reflect his own qualities, to be able to analyze and constructively solve difficult situations. Personal reflection helps increase stress tolerance of co-dependent women. The study reveals a direct relationship between the level of personal reflection and stress tolerance of co-dependent women. It is established that a higher level of constructive personal reflection have women who are not suffering from co-dependence than those who are co-dependent.

*Key words:* personal reflection, constructive personal reflection, stress tolerance, co-dependent women.

Проблема рефлексии изучалась с периода Античности (Аристотель, Демокрит, Платон, Солон, Фалес и др.), поскольку именно благодаря ей человек получает возможность стать субъектом самопознания и выйти за привычные границы бытия, критически оценить собственный жизненный опыт и осознать суть многих явлений. Аристотелем было отмечено, что душе человеческой или «разумной душе», являющейся идеальной, свойственно познавать, ощущать, думать, от нее зависят рост, зрелость и упадок [1]. Познание самого себя стало одной из основных идей периода Античности и получило развитие на более поздних этапах развития представлений о рефлексии [10].

Аврелий Августин полагал, что истина содержится в душе каждого человека, мы должны подчинять свои знания мудрости. Философ считал, что исти-

© Каяшева О.И., Ефремова Д.Н., 2015.

на находится в нашем самосознании [13]. Представления о рефлексии разрабатывались в трудах философов Ф. Аквинского, Ф. Бэкона, Р. Декарта, Д. Юма, И. Канта, Г.В.Ф. Гегеля, Т. Мора, М. де Монтеня, Д.Э. Роттердамского, М. Хайдеггера и др. С рубежа XIX–XX вв. проблема изучалась не только в философии, но и в психологической науке [7; 8; 13].

Для человека саморазвитие, самовоспитание и самоформирование являются неотъемлемыми составляющими жизни, он становится субъектом в процессе включения в различные виды деятельности активности [2]. Рефлексия является важным составляющим в процессе формирования личности и особым мышлением, направленным на осознание, осмысление и понимание [4], она связана с сомнениями и желаниями проверять истины, разрешать возникшие противоречия [7]. Через противоречия, внутренние и внешние конфликты мы приходим к определенному уровню самопознания и самопонимания в зрелом возрасте.

В изучении рефлексии выделяется личностное направление [5; 8], которое рассматривалось в трудах Ф.Е. Василюка, М.Р. Гинзбурга, Н.И. Гуткиной, Д.А. Леонтьева, И.Н. Семенова, Е.Б. Старовойтенко и др. Ключевым составляющим понятия личностной рефлексии нам представляется самопонимание личности. В.В. Знаков отмечает, что результатом самопонимания становится «новый смысл того, что человек уже знал о себе» [6, с. 66].

Проблемой стрессоустойчивости занимались отечественные (В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, Е.П. Ильин, Л.Г. Дикая, Л.Н. Юрьева и др.) и зарубежные (Р. Лазарус, Дж. Гринберг,

Г. Селье, Л. Леви и др.) ученые. Стрессоустойчивость можно определить как важную характеристику целостного процесса адаптации и регуляции эмоциональных состояний (Н.Д. Левитов, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, К.К. Платонов и др.). Стрессоустойчивость – один из показателей успешной социально-психологической адаптации человека [12]. Личностная рефлексия как фактор стрессоустойчивости созависимых женщин в настоящее время изучена недостаточно [16], что обуславливает необходимость проведения исследований в данном направлении.

Увеличение числа зависимых людей в России способствует росту числа созависимых женщин, у которых отмечаются нарушения психического, соматического здоровья, социальная дезадаптация, нарушается процесс самопознания и самопонимания (В.Д. Москаленко, Р.В. Бисалиев, В.С. Кальной, М.А. Сараев, Т.Н. Зубкова и др.) [11; 14; 15], что подчеркивает актуальность исследований в выбранном направлении. Созависимость, или эмоциональная зависимость от отношений с другим человеком, как патологическое состояние требует дополнительного изучения и оказания своевременной психологической помощи женщинам.

Тенденция созависимых женщин к осуществлению постоянного контроля над близким человеком приводит к потере контроля над собственной жизнью, к межличностным конфликтам с зависимым членом семьи и способствует возникновению чувства обиды [15], характерного для того, кто находится под влиянием одобряемой в российской культуре роли «жертвы» («ты должна терпеть», «женщина в браке всегда страдает, в браке только

мужчинам хорошо живется», «должна поддерживать своего больного мужа», «если бы не она, то он бы давно спился», «она страдалница, труженица», «это ее доля», «женская работа», «женская судьба такая» и др.).

Созависимость наиболее распространена среди женщин, что, вероятно, связано с культурно-историческими особенностями развития нашей страны, периодами войн и последующими установками к терпению и заботе о мужчинах, но не заботе о себе, опоре только на собственные силы без помощи близких, в том числе алкоголезависимого мужа [14; 15]; эмоциональная зависимость деформирует личность и приводит к неспособности заниматься саморазвитием и самосовершенствованием, искажается восприятие процессов, происходящих в семейной системе.

Созависимые люди вовлечены в уход за «больным» членом семьи, при этом не выполняют качественно другие значимые семейные функции (воспитание несовершеннолетних детей, оказание помощи престарелым родителям и т.д.); отмечают неуверенность в себе, непринятие своего физического Я («если бы не он, меня бы такую никто замуж не взял», «с детства все дразнили и обзывали», «к зеркалу подходить не хочется», «даже если что-то красивое хочется надеть, все равно ничего не получится» и пр.), сложности, связанные с эмоциональной регуляцией, использованием таких защитных механизмов, как замещение и отрицание (проявление гнева по отношению к своим детям, соседям и др., несмотря на то, что конфликтная ситуация была только с мужем и др.).

Мы предполагаем, что личностная рефлексия может рассматриваться

как одна из важных и необходимых составляющих стрессоустойчивости человека. Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

– уровень и степень конструктивности личностной рефлексии выше у женщин, не страдающих созависимостью, чем у созависимых;

– существуют взаимосвязи между уровнем и степенью конструктивности личностной рефлексии и стрессоустойчивостью у созависимых женщин: чем выше у них уровень и степень конструктивности личностной рефлексии, тем выше стрессоустойчивость.

Возраст респондентов составлял от 20 до 35 лет. В выборки вошли 39 созависимых женщин и 40 женщин, не страдающих созависимостью. Выборки были определены с помощью Шкалы созависимости, разработанной Д. Фишером и адаптированной В.Д. Москаленко. Работа проводилась в Москве с 2012 по 2014 гг. на базах «ГБУЗ ПКБ № 3 имени В.А. Гиляровского ДЗМ» и Университета Российской академии образования. Для подтверждения гипотез были использованы метод тестирования (методики: шкала созависимости, разработанная Д. Фишером и адаптированная В.Д. Москаленко, «Уровень личностной рефлексии» О.И. Каяшевой, авторская проективная методика О.И. Каяшевой «Конструктивная личностная рефлексия», методика определения стрессоустойчивости Холмса и Раге, шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона), методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $r_s$  и U-критерий Манна-Уитни), метод контент-анализа.

Для выявления особенностей личностной рефлексии у созависимых

женщин были применены методики «Уровень личностной рефлексии» и «Конструктивная личностная рефлексия». Полученные с помощью диагностических методик результаты уровня и степени конструктивности личностной рефлексии сопоставлялись у созависимых женщин и у женщин, не страдающих созависимостью. С помощью метода математической статистики – критерия Манна-Уитни – по общему уровню личностной рефлексии различий в группах испытуемых выявлено не было, по степени конструктивности личностной рефлексии группа женщин, не страдающих созависимостью, превосходит группу созависимых женщин. Конструктивная личностная рефлексия понимается нами, как способность женщин к переосмыслению своего опыта, содействующая разрешению трудных жизненных ситуаций [9]. Согласно результатам контент-анализа ответов созависимых женщин (категории методики «Конструктивная личностная рефлексия»: жертвенность, жизненная позиция, конструктивность общения, принятие ответственности), установлено, что у них преобладает неконструктивная личностная рефлексия, сформирована установка жертвы, отмечают сложности в семейной и профессиональной сферах; выявлены пассивная жизненная позиция [9], трудности изменения неэффективных паттернов поведения, нежелание брать ответственность за свою жизнь, обвинение окружающих в своих проблемах.

Первая гипотеза: уровень и степень конструктивности личностной рефлексии выше у женщин, не страдающих созависимостью, чем у созависимых подтвердилась частично.

Для определения стрессоустойчивости у испытуемых применялись методика Холмса и Раге и шкала PSM-25 [3]. С помощью критерия Манна-Уитни установлено, что у созависимых женщин ниже уровень сопротивляемости стрессу и выше уровень стресса, чем у независимых женщин.

Согласно результатам применения коэффициента ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ , были установлены: значимые положительные взаимосвязи (0,48) между уровнем личностной рефлексии созависимых женщин и их стрессоустойчивостью (методика «Уровень личностной рефлексии» и шкала PSM-25), аналогичные результаты были получены по второй выборке женщин (0,45): установлена значимая корреляция между уровнем личностной рефлексии и сопротивляемостью стрессу у созависимых женщин (0,39) и независимых женщин (0,42) (методика «Уровень личностной рефлексии» и «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге»).

Выявлена значимая положительная корреляция (0,51) между уровнем конструктивной личностной рефлексии и сопротивляемостью стрессу у созависимых женщин (0,6 – в другой выборке) (методика «Конструктивная личностная рефлексия» и методика Холмса и Раге), определена значимая положительная корреляция (0,43) между уровнем конструктивной личностной рефлексии и стрессоустойчивостью у созависимых женщин (0,55 – корреляция во второй группе) (методика «Конструктивная личностная рефлексия» и шкала PSM-25).

Таким образом, вторая гипотеза исследования была нами полностью подтверждена.

Дополнительно проводилась тренинговая и консультативная работа на базах «ГБУЗ ПКБ № 3 имени В.А. Гиляровского ДЗМ» и Университета Российской академии образования (с 2012 по 2014 гг.) с созависимыми женщинами и женщинами, не страдающими созависимостью, направленная на развитие личностной рефлексии. Методики, применявшиеся с работе: шкала созависимости, разработанная Д. Фишером и адаптированная В.Д. Москаленко, «Уровень личностной рефлексии» О.И. Каяшевой, авторская проективная методика О.И. Каяшевой «Конструктивная личностная рефлексия», методика определения стрессоустойчивости Холмса и Раге, шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона). Использовался метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

В Университете Российской академии образования тренинговая работа проводилась со студентами (в экспериментальную выборку вошли 11 женщин (из них 3 женщины созависимые), которые приняли участие в тренинге развития личностной рефлексии, в две контрольные выборки вошли – 9 женщин, принявших участие в тренинге сенситивности (из них 2 женщины созависимые) и 18 женщин, не участвовавших в тренингах (из них 4 женщины созависимые)). Возраст участников от 20 до 35 лет. Каждый из тренингов проводился по 4 дня. С помощью Т-критерия Вилкоксона были выявлены значимые изменения в уровне и степени конструктивности личностной рефлексии, стрессоустойчивости в экспериментальной группе женщин, а изменений в контрольных группах (студенты, участвовавшие в тренинге сенситивности и не уча-

ствовавшие в тренингах) выявлено не было. У всех созависимых женщин, принявших участие в тренинге развития личностной рефлексии, были отмечены повышение уровня и степени конструктивной личностной рефлексии и стрессоустойчивости.

На базе «ГБУЗ ПКБ № 3 имени В.А. Гиляровского ДЗМ» проводилась тренинговая и консультативная работа с созависимыми женщинами. В тренинговых группах приняли участие 24 женщины в возрасте от 20 до 35 лет, страдающих созависимостью (всего 3 группы по 8 человек; проводилось по 6 занятий). По Т-критерию Вилкоксона установлены: значимые изменения в уровне и степени конструктивности личностной рефлексии, стрессоустойчивости у созависимых женщин. Тренинг внедрен в программу дополнительной медико-психологической реабилитации созависимых женщин. Проведена консультативная работа с 8 женщинами в возрасте от 20 до 35 лет, направленная на развитие личностной рефлексии. У пациентов выявлены повышение уровня и степени конструктивности личностной рефлексии и стрессоустойчивости.

Выводы:

1. У созависимых женщин общий уровень личностной рефлексии не отличается от общего уровня личностной рефлексии у женщин, не страдающих созависимостью; степень конструктивности личностной рефлексии, ниже у созависимых, чем у независимых женщин.

2. Установлено, что чем выше уровень общей личностной рефлексии и степень конструктивности личностной рефлексии, тем выше стрессоустойчивость у созависимых и независимых женщин.

3. Тренинговая и консультативная работа по развитию личностной рефлексии у созависимых женщин способствует повышению у них уровня и степени конструктивности личностной рефлексии и стрессоустойчивости.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аристотель. О душе [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.org.ua/books/arist01> (дата обращения: 25.07.2015).
2. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психологический журнал. 1991. № 6. С. 6–10.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб., 2009. 339 с.
4. Двоглазова М.Ю. Структура личностной рефлексии студентов : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2008. 24 с.
5. Зарецкий В.К., Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Личностно-рефлексивный аспект формирования решения творческих задач // Вопросы психологии. 1980. № 1. С. 31–38.
6. Знаков В.В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. М., 2007. 479 с.
7. Калашникова Н.А. Рефлексия как принцип философского мышления : дисс. ...канд. филос. наук. Волгоград, 2006. 120 с.
8. Карпов А.В. Психология рефлексивных процессов деятельности. М., 2004. 424 с.
9. Каяшева О.И. Развитие рефлексии клиентов в процессе психологического консультирования методами библиотерапии (на примере семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья) // Особенности исследований в психологической, педагогической практике и социальной работе : сборник материалов науч.-практ. конференции IX Левитовские чтения. 23–24 апреля 2014 г. / Редкол.: Т.Н.Мельников и др. М., 2014. С. 7–13.
10. Кессиди Ф.Х. Сократ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uhlib.ru/filosofija/sokrat/index.php> (дата обращения: 29.07.2015).
11. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психология созависимости // Развитие гуманитарного образования в Сибири. Вып. 7. Новосибирск, 2002. С. 47–52.
12. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза) : дисс. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2004. 171 с.
13. Марцинковская Т.Д. Русская ментальность и ее отражение в науках о человеке. М., 1994. 155 с.
14. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. 2-е изд. М., 2004. 336 с.
15. Пузырева Л.А. Личностные особенности как фактор формирования эмоциональной зависимости женщин // Ярославский педагогический вестник. 2013. № 3. Т. II (Психолого-педагогические науки). С. 186–191.
16. Рудаков А.Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности (на примере спортсменов по вольной борьбе) : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2009. 25 с.