

УДК 159.923

Станишевский М.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВЫЙ ПОДХОД В ПРОФИЛАКТИКЕ И ТЕРАПИИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Станишевский М. Эмоционально-стрессовый подход в профилактике и терапии межличностной зависимости. Явление межличностной зависимости или созависимости (англ. Co-addiction) и деструктивной зависимости (англ. Addiction) являются существенными проблемами европейского общества. Данный феномен связан с высокой степенью стрессогенности окружающей среды, отсутствием чувства стабильности и уверенности в завтрашнем дне, уничтожением традиционных ценностей и форм отношений в обществе. Феномен межличностной зависимости приводит к расстройству ряда психических функций у личности, явлениям синдроматики, которые проявляется в неврозах и связанных с ними заболеваниях, социальной ингибиции. Современное состояние психотерапии созависимости нуждается в новых подходах в профилактической и терапевтической работе.

Ключевые слова: эмоционально-стрессовый подход, межличностная зависимость, созависимость, зависимость, групповая психотерапия, идентичность, эмоциональный удар.

Станішевський М. Емоційно-стресовий підхід в профілактиці і терапії міжособистісної залежності. Явище міжособистісної залежності або співзалежності (англ. Co-addiction) та деструктивної залежності (англ. Addiction) є суттєвими проблемами європейського суспільства. Цей феномен пов'язаний з високою стресогенністю оточуючого середовища, відсутністю почуття стабільності і впевненості в завтрашньому дні, знищенням традиційних цінностей і форм стосунків в суспільстві. Феномен міжособистісної залежності призводить до розладу ряду психічних функцій у особистості, явищам синдроматики, які проявляються в неврозах і пов'язаних з ними захворюваннях, соціальній інгібіції. Сучасний стан психотерапії співзалежності потребує нових підходів у профілактичній та терапевтичній роботі.

Ключові слова: емоційно-стресовий підхід, міжособистісна залежність, співзалежність, залежність, групова психотерапія, ідентичність, емоційний удар.

Постановка проблемы. Явление *межличностной зависимости* или *созависимости* является распространенной формой психоэмоционального состояния и дезадаптивного поведения в современном европейском сообществе [15, С. 751-755]. Значительное увеличение случаев этого явления связано со многими факторами. Прежде всего – это высокая степень стрессогенности окружающей среды, отсутствие чувства стабильности и уверенности в завтрашнем дне, уничтожение традиционных ценностей и форм отношений в обществе. Однако человек нуждается в удовлетворении своих базовых потребностей, основой которых является безопасность, стабильность, фундаментальные ценности [17, С. 78-90; 257-284]. Для поддержания психофизиологического гомеостаза и функциональности включаются компенсаторные механизмы, которые выступают в качестве «амортизаторов» в травмирующих ситуациях. Наиболее распространенными формами компенсаторных механизмов выступают *состояния измененного сознания*, которые вызываются всевозможными психоактивными веществами, алкоголем, различными психофизиологическими практиками [19, С. 8-9; 11-18]. Результатом межличностной зависимости становятся социальная ингибиция, аномия, крайняя форма инфантильности. Состояние созависимости является негативным фактором, который снижает функциональность человека в семье и обществе. Созависимые члены супружества и семьи утрачивают социальные связи, лишаются позитивного внутрисемейного климата, теряют психологическое и физическое здоровье [15, С. 751-755].

Анализ последних исследований и публикаций. Явление *межличностной зависимости* [4, С. 1] или созависимости (англ. Co-addiction) и деструктивной зависимости (англ. Addiction) являются существенными проблемами европейского общества. Созависимость и деструктивная зависимость – это тесно связанные между собой явления, которые невозможно рассматривать отдельно друг от друга. Изучению этих проблем уделяло внимание значительное количество исследователей. Среди европейских ученых эту тему рассматривали К.Г. Юнг, М. Вудман, Д. Холлинс, Л. Зойя, М. Л. Фон Франц, Б. Б. Курри, К. Ясперс, Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, Е. Меллибруда и многие другие ученые. Главными направлениями западноевропейских исследований является терапия явления, стабилизация в обществе и сохранение функциональности. В восточноевропейской науке заметный вклад в изучение проблемы внесли Е. И. Николаева, А.С. Кочарян, Е. В. Емельянова А. Р. Довженко, И. П. Лысенко, Н. П. Бурмака, Г. Н. Мысько, В. В. Долгий, С. В. Березин, К. С. Лисецкий, Е. А. Назаров, В. С. Густодымова и другие исследователи. Основными векторами исследований в Восточной Европе являются терапия, профилактика, личность созависимого и зависимого человека, коррекция поведения.

Исследователи Н. М. Левчук, Е. П. Архипенко изучили тематику созависимых отношений с позиции алкоголизации и наркотизации, населения. Отметим, что существенным фактором возникновения созависимых отношений в Украине является высокая степень стрессогенности общества, вызванная политическими, социальными и экономическими факторами последних лет. Значительную роль играют культурные особенности, традиции и ментальность в Восточной Европе, о чем пишут Е. М. Либанова и соавторы, М. Е. Жидко, Н. М. Левчук, В. С. Густодымова.

Цель данной статьи – изложить идеи и подходы в психотерапии, которые дополняют арсенал методик психотерапевтов и ведущих групп для людей, страдающих от созависимости. Это даст возможность улучшить качество психотерапевтической и профилактической работы в сфере межличностной зависимости.

Изложение основного материала и результатов исследования. Как указывалось выше, зависимость и созависимость являются взаимообусловленными явлениями, они часто являются одновременно причиной и в тоже время следствием. Например, *гиперопека* становится причиной зависимости в том случае, когда член семьи с помощью специфических психических состояний эйфории (полученных с помощью веществ или специфических практик) пытается компенсировать травмирующий опыт отсутствия навыков решения текущих задач и проблем. При возрастании зависимости и связанного с ним зависимого поведения близкое окружение становится «заложниками» собственной гиперопеки и вынуждено компенсировать нефункциональное и безответственное поведение человека, страдающего зависимостью, еще большей опекой [6, С. 46].

Поскольку созависимость и зависимость – явления взаимосвязанные, рассмотрим дефиниции обоих феноменов. Е. И. Николаева для обозначения понятия *зависимость* употребляет термин *аддикция* (addiction - англ. – склонность, пагубная привычка, зависимость), который первоначально использовался исключительно для описания поведения людей, зависимых от химических веществ, таких как никотин, алкоголь, наркотики. Однако в настоящее время *аддикция* рассматривается шире, то есть как специфическое поведение, в формировании которого участвуют как социальные условия раннего развития (воспитания), так и психологические особенности человека [6, С. 5]. Согласно Николаевой, аддикция это – осознанная и неосознанная фиксация воздействия определенного вещества, вызвавшего изменение психического состояния. Это изменение фиксируется, и через определенное время у человека возникает желание повторить испытанные чувства, связанные с субъективно приятным эмоциональным переживанием, изменением восприятия, мышления и сознания [6, С. 8]. В тоже время Николаева пишет о том, что аддикция – это избегание личной ответственности, свойственной психологически зрелой личности [6, С. 6]. Д. Холлис отмечает, что «зависимость – это рефлексивное, обусловленное и часто прогрессирующе-подчиняющее поведение, осуществление которого моментально понижает уровень стресса» [26, С. 149].

Созависимость или межличностная зависимость рассматривается как существенная, высокая эмоциональная зависимость человека от важного, значимого для него *Другого* человека. Чаще всего под созависимостью понимают эмоциональную зависимость супруга, детей, родителей, друзей от близкого человека, страдающего от алкоголизма или наркомании. Однако это понятие распространяется также и на другие виды зависимости, например компьютерную (кибер, интернет), игровую (гемблер), любовную (эмоционально-чувственную) зависимости. В созависимых отношениях жизнь одного человека подчиняет и «поглощает» жизнь людей, входящих в его близкое окружение. Личность созависимого человека находится под влиянием *Другого*, значимого для него человека и поэтому ограничена в своем развитии. Созависимый человек плохо различает собственные потребности, цели и задачи от потребностей, целей и задач зависимого человека. Психологическое пространство, необходимое для жизнедеятельности и развития одного человека, занимает другим человеком, т.е. зависимым. С разной степенью центром деятельности семьи и близкого окружения (друзей, сотрудников по работе) становится зависимый человек. У созависимого человека резко ограничивается сфера собственных чувств, мыслей, потребностей, целей. Большая часть жизнедеятельности направлена на удовлетворение психологических и физических потребностей близкого человека, который болеет зависимостью [15, С. 751-755].

Созависимость проявляет себя в нескольких направлениях и приводит к ряду негативных последствий, среди которых исследователи выделяют следующие:

1. Расстройство ряда психологических функций человека, которые вызваны специфическим психо-эмоциональным состоянием.
2. Персистирующая синдроматика, которая чаще всего проявляется в различных неврозах и связанных с ними заболеваниях.
3. Формирование специфического поведения, которое специалисты называют неадаптивным и токсическим.
4. Социальная ингибция.
5. Трансгенерация и тенденция к наследованию будущими поколениями.
6. Личностная деградация.
7. Духовная обнуляция.

В этот список можно добавить и другие проблемы, связанные с созависимостью, однако, как правило, все они будут иметь характер негативный и нести негативные последствия. Необходимо отметить тенденцию к росту этого явления, которую отмечают специалисты и исследователи, работающие в сфере психологического здоровья, в частности в проблематике зависимости и созависимости [5, С. 147-149].

Созависимая личность и созависимые отношения часто формируются на основе опыта и стандартов, полученных в первичной, родительской семье. Специфические отношения родителей, способы социализации и взаимодействия с окружающим сообществом, принятые нормы поведения и традиции

вливают на формирование взглядов и способы поведения детей. Впоследствии эти нормы переносятся в супружеские отношения детей и в их семьи [9, С. 4-9]. Члены созависимой семьи отличаются недостаточной способностью к адаптации по отношению к различным стрессогенным ситуациям. Созависимые люди в семье эмоционально разделены между собой, хотя накал эмоциональных состояний остается высоким. Это выражается в различных конфликтных состояниях и манипулятивных действиях. Созависимые отношения отличаются конфликтностью, высокой тревожностью, чувством неполноценности, манипулятивностью, обнуляющей чувств. Это обусловлено неадекватной самооценкой созависимых и зависимых членов семьи, завышенными требованиями друг к другу, конфликтом ожиданий между партнерами [15, С. 751-755].

Согласно исследованиям В.А. Крамченковой, наиболее частыми видами взаимодействия в созависимой семье есть: спасение зависимого (43,94%), затяжной семейный конфликт (21,21%), отрицание проблем в семье (19,70%). В таких семьях доминируют негативные эмоции, эмоциональное напряжение (45,45%), усталость (22,73%), стыд (39,39%), гнев (21,21%), тревога и страх (21,21%). У созависимых людей доминируют такие особенности как: высокая нормативность поведения, высокий уровень самоконтроля, тревожность, напряженность. Эти состояния являются компенсаторными механизмами, так как помогают выжить в травмирующей обстановке. Члены созависимых семей не могут эффективно решать возникающие конфликты. Психологическое напряжение постоянно увеличивается, что приводит к постоянной неудовлетворенности и семейному кризису. Созависимые отношения приводят к эмоциональному выгоранию и личностному кризису созависимого человека. В структуре взаимодействия созависимого члена семьи присутствуют различные деструктивные модели поведения, такие как конформное поведение, авторитарное поведение, поведение, направленное на унижение зависимого члена семьи, контроль, повсеместное отрицательное отношение к различным аспектам жизни. Созависимые трансперсональные отношения отличаются разрозненностью и хаотичностью. В подобном типе отношений преобладают конфликтность, враждебность, тревожность, чувство неполноценности, самоизоляция отдельных членов от семьи и внешнего сообщества. У людей, которые страдают межличностной зависимостью, преобладает чувство страха (74,36%), чувство вины (80,77%), негативное отношение к своей семье (47,44%). Психо-эмоциональная атмосфера в созависимой среде так же отличается ситуативной депрессией ее членов, что приводит к патопсихологическим эффектам (например, неврозам) и эмоциональному выгоранию [10, С. 1-6].

Созависимость – это эмоциональная зависимость одного человека от другого, входящего в его близкое окружение. В созависимых отношениях нарушается личностная свобода и личностные границы, снижается возможность свободного развития, ограничиваются личностные потребности и личностное пространство, необходимые для комфортного отдыха и жизнедеятельности человека. Созависимый человек вынужден жить жизнью «Другого» человека и с разной степенью успеха удовлетворять его потребности. Жизнь человека, страдающего от межличностной зависимости, отличается циклическим набором одних и тех же ошибок, проблем и неудач, дисфункциональной формой взаимодействия с окружающим сообществом. В диаде созависимый/зависимый партнеры взаимодействуют на основе «взаимодополнения» и «взаимопоглощения» друг друга, таким образом восполняют невротические (неадаптивные) потребности и составляют единую картину взаимозависимости. Созависимые партнеры по супружеству получают свою психологическую выгоду в виде возможности управлять, контролировать и чувствовать свою значимость. Созависимость проявляется в зависимости личного эмоционального состояния от состояния другого человека. Особенности личности созависимого человека, который старается спасти или влиять на зависимого партнера, Е.В. Емельянова разделила на три вида. Первый вид это «спасатель», который навязывает помощь, когда о ней другой партнер не просит. Спасатель берет на себя ответственность за партнера, смягчает последствия дисфункционального поведения, выполняет работу партнера. Второй вид - это «преследователь», он критикует, обвиняет, действует жестко, раздражителен. Преследователь использует различные психологические защиты вместо диалога и решения проблемы. Третий вид - это «жертва», которая считает себя бедной и обиженной, стыдится, чувствует беспомощность и бессилие в решении различных проблем, подавлена, требует внимания и помощи со стороны «спасателя», который готов принимать на себя ответственность [8, С. 17; 70-73]. Отличительным признаком созависимости является *эмоциональная ненасыщаемость*, которая превосходит естественные, базовые потребности человека и поэтому не может быть качественно удовлетворена [17, С. 78-90; 257-284].

Согласно С. В. Березину, К.С. Лисецкому, Е. А. Назарову, в развитии созависимости решающую роль играет проблемная семья, в которой сформированы специфические отношения. Авторы выделяют основные виды проблемных семей, влияющих на формирование зависимости у ее членов.

1. *Деструктивная семья*, в которой преобладают автономия и сепарация отдельных членов семьи. В таких семьях отсутствуют близкие чувственные отношения, члены семьи живут в постоянном конфликте.

2. *Неполная семья* (отсутствует один из родителей), такой семье, в частности, характерны нечеткие межличностные границы между родителем и ребенком, что само по себе является свойством созависимых отношений.

3. *Ригидная, псевдосолидарная семья*. Такие семьи характерны доминированием одного из членов семьи, жесткой регламентацией семейной жизни, подавляющим типом воспитания.

4. *Распавшаяся семья*. В ней родители проживают раздельно, однако сохраняют контакты и проявляют сильную эмоциональную привязанность [1, С. 113-114].

С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Е.А. Назаров отмечают, что такие семьи отличаются болезненными эмоциональными отношениями между детьми и родителями, острыми болезненными реакциями на семейную ситуацию, конформизмом и попустительством со стороны родителей, что, в свою очередь, является способом избегания или компенсации близких отношений с ребенком. В этих семьях ребенка используют как средство манипуляции другим супругом, выстраивают непоследовательные отношения с ребенком (от полного принятия до отвержения), отсутствуют глубокие межличностные связи и межличностная коммуникация. Характерным является директивный стиль общения, эмоциональное отвержение, спутанность взаимоотношений и нечеткость границ между поколениями. В таких семьях представители старшего поколения постоянно вмешиваются в дела младшего поколения, сохраняется высокий уровень контроля, отсутствует полная самостоятельность у взрослых членов семьи [1, С. 113-114].

Как указывалось выше, для поддержания функциональности человеку необходимо состояние равновесия или гомеостаза, более того он должен сохранять соответствующее состояние в системах, частью которых он является, например семья, работа и т.д. С. Кратохвил пишет о связи взаимных процессов, которые происходят между супругами и всеми другими членами семьи, а так же необходимости равновесия или гомеостаза системы [11, С. 19]. Г. Либерская и М. Матушевская подчеркивают взаимосвязь партнеров в системе отношений, элементами которой они являются. Степень межличностной зависимости является фактором, который обуславливает качество взаимных связей и коммуникации [14, С. 16-17].

Вследствии созависимости формируются недифференцированные личностные отношения, которые тормозят процессы самоидентификации и дифференциации себя как личности. Согласно А. С. Борисюк, идентичность является необходимым условием развития личности и ее самореализации, где «идентичность – это динамическая структура, которая развивается и изменяется в течении всей жизни» [3, С. 56-57]. Борисюк отмечает, что «идентичность как новообразование личности в общем виде определяется как стойкое переживание тождественности «Я» во времени и пространстве. Она предусматривает аутентичность самовосприятия, высокий уровень интеграции отдельных динамических и противоречивых образов «Я» в единую систему, благодаря чему формируется и сохраняется стойкое, обобщенное и целостное индивидуально–личностное самоопределение, которое поддерживается и разделяется общиной значимых *Других*» [3, С. 56-57]. Автор подчеркивает, что идентичность характеризуется взаимодействием «Я» с социальным окружением. В созависимой среде аутентичность самовосприятия трансформируется через стереотипы и «требования» системы созависимых отношений. Созависимый человек занимает в структуре созависимых отношений определенное место, которое влияет на формирование самовосприятия и самоидентификации. При этом нарушается личностная дифференциация и самоконтроль [4, С. 16]. Согласно Гуртовой, структура личностного взаимодействия становится манипулятивной, амбивалентной, зависимой от актуальной ситуации и поэтому резистентной к различным переменам, что противоречит динамической структуре идентичности [3, С. 56-57].

Самоидентификация в психологии рассматривается, во-первых, как неосознанное ситуативное уподобление себя *значимому Другому*, на основании эмоциональной связи с ним. На основе механизма идентификации формируются личностные особенности, поведенческие стереотипы и ценностные ориентации, взятые из окружающей среды, например от родителей. Во-вторых, самоидентификация – это специфический механизм защиты, описанный З. Фрейдом, состоящий в бессознательном отождествлении себя со *значимым Другим*, особенно в травмирующей ситуации, которая вызывает страх или тревогу, например в дисфункциональной, созависимой семье. В созависимых семьях, точно так же как и в здоровых семьях, действует система противовесов, помогающих уравновесить дисфункциональность семьи и возникающие напряжения. Одним из механизмов для сохранения равновесия является психологическая защита – система регуляторных механизмов, которые предназначены для устранения или ослабления негативных, травмирующих переживаний, вызванных внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Поэтому личностная самоидентификация в системе созависимых отношений может зависеть от необходимости компенсации травмирующих переживаний и различных конфликтов. С другой стороны, самоидентификация может быть не достаточно реальной, поскольку была сформирована под воздействием дисфункциональной среды [18, С. 172-173; 188].

Явление созависимости является сложным психологическим феноменом, который негативно влияет на многие аспекты жизни человека. Для психотерапевтической помощи людям, которые страдают созависимостью, применяются различные методы и подходы, которые в целом можно разделить на индивидуальные и групповые формы психотерапии. П. Ландвуйтович пишет, что помощь супружеским парам, которые столкнулись с различными жизненными проблемами, не может ограничиваться одной встречей. Такая поддержка должна представлять процесс, в рамках которого появляется шанс «...на достижение перемен способов жизни и реакций в супружеских связях» [13, С. 181]. А.Н. Романин отмечает, что групповая терапия – это организованный процесс, направленный на совместное решение конкретных психологических проблем или их доступных этапов. Это группа людей, которые добровольно объединились с целью изучить и решить похожие или общие проблемы личностного и межличностного характера [22, С. 144-145]. Другие авторы определяют групповую психотерапию как вид психологической работы, которая

основана на груповому процесі, розвитку навчальних звичок спілкування, пошуку автентичності, саморозкриття в міжособистісних взаємозносинах [18, С. 113]. Групова психотерапія відрізняється рядом універсальних властивостей, які дозволяють утвердити її високу ефективність. Важливими аргументами, які говорять на користь групової форми психотерапії, є її висока результативність і відносно невисока ціна, порівняно з індивідуальною терапією. Групова психотерапія відрізняється рядом терапевтичних факторів, які мають особливе значення для терапії стосовності. Зокрема, це усвідомлення універсального досвіду, отримання надії, набуття важливої інформації, розвиток навчальних соціалізації, можливість проведення експериментів з поведінкою і самопрезентацією. Значущим терапевтичним ефектом володіє міжособистісне навчання і можливість безпосередньо інтегрувати власні відкриття і отримані знання в особистий досвід. Важливим елементом в динаміці групового міжособистісного процесу, є продуктивна конфронтація, яка є одним з головних інструментів групової емоційно-стресової терапії.

Фундаментом психотерапевтичної роботи з стосовними людьми є основні методи і прийоми групової психотерапії. Психотерапевтичні фактори є універсальними для різних видів і напрямків групової роботи, в тому числі і для людей, які страждають від міжособистісної стосовності [29, С. 534-541]. Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд вважають психотерапію «одним з важливих елементів процесу одужання» [24, С. 64], стосовні люди «не можуть впоратися з цією задачею самостійно і потребують в тому, хто зможе кваліфікованіше допомогти їм розв'язати таємні механізми їх дорослої життя» [24, С. 64-65]. Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд пишуть, що «групи підтримки, куди входять інші люди, зіткнувшись з такими ж проблемами, можуть забезпечити більш широкі перспективи і запропонувати більше різноманітних рішень, з яких ви можете вибрати найбільш підходящі... Такі групи часто служать місцем, в якому можна почати процес терапії, якщо у вас немає впевненості в тому, що ви самостійно зможете впоратися зі своїми проблемами» [24, С. 65].

Групова психотерапевтична робота з стосовними людьми ґрунтується на методах, підходах і техніках групової психокорекції. Специфіка роботи з стосовними людьми вимагає диференційованого вибору технік для роботи з цією групою клієнтів. В професійній психотерапевтичній роботі з людьми, які страждають від стосовності, використовуються різні підходи і техніки, наприклад, базова модель групової психотерапії – відкрита, інтенсивна, гетерогенна, амбулаторна, (довготривала) психотерапевтична група [29, С. 12-19; 500]. Базова модель терапевтичної групи повинна бути модифікована під конкретні цілі [29, С. 500-503], в даному випадку – під психотерапію стосовності. О синтетичному підході до модифікації психотерапевтичної роботи писав Кратохвіл [11, С. 27]. Згідно Дж. Кори, М. Кори, П. Колланзю, Дж. М. Расселу при плануванні психотерапевтичних груп необхідно орієнтуватися на головні цілі, яких слід досягти в терапії. Згідно цим планам визначаються підходящі техніки психотерапії [12, С. 19-26].

Як вказувалося вище, міжособистісна стосовність є високою ступенем емоційної стосовності людини до важливого, значущого для неї «Другого». Зокрема, частіше за все під міжособистісною стосовністю або стосовністю розуміють емоційну стосовність, нагромадження емоційних станів, емоційне напруження, відмінною ознакою якого є *емоційна ненасичуваність*. Тому логічним рішенням в терапії стосовності є застосування методів психотерапії, які, в першу чергу, звертаються до емоцій, і, в другу чергу, створюють необхідний емоційний потенціал для досягнення поставленої мети. В результаті багаторічного досвіду в якості ефективного методу роботи з явищем міжособистісної стосовності показав себе *емоційно-стресовий* підхід в груповій психотерапії.

Емоційно-стресова терапія отримала своє розвиток як метод лікування невротиків. Найкращий ефект, як вважають фахівці, досягається в час групової терапії, так як в цьому випадку взаємодія і міжособистісний вплив учасників терапії, який провокується психотерапевтом, має специфічний психологічний ефект [21, С. 287-288]. О подібній методикі директивного групового впливу писав К. М. Дубровський [6, С. 233-235]. Цей вид психотерапії був представлений як концентроване впливання, яке відбувається в бодрствуючому стані клієнта, в формі одночасного психо-емоційного удару або «взриву» [7]. Психо-емоційна інтервенція ставить перед собою мету змінити характер стосовності хворого до свого страждання, т.е. здійснити «реконструкцію поведінкових реакцій» в обмеженій проміжності часу. Автор підкреслює важливу роль специфічного афективного стану учасників терапії для отримання терапевтичного ефекту [там же].

І. Ялом в книзі «Проблема Спинози» цитує слова філософа – натураліста Бенедикта Спинози: «Афект може бути переможений більш сильним афектом» [28]. С. С. Степанов в лекції «Філософія Кастанеды» говорить, що «сила якого-либ пасивного стану або афекту може перемагати інші дії людини, іншими словами, його здатність розуму, так що цей афект буде довго переслідувати його. Цей афект може бути обмежений або знищений тільки протилежним і більш сильним афектом, ніж афект, підлягає укрощенню» [23]. Ефективність подібного підходу підтверджується

идеями В. М. Бехтерева о самоутверждении, когда отрицательные эмоции клиентов меняются на более сильные, связанные с новыми оптимистическими установками и открытиями [2, С. 531-538].

Эмоционально-стрессовая групповая терапия основана на изучении и анализе поведенческих стереотипов и психологических феноменов человека, на основе контрастного выделения противоречий. Первоначально похожий подход применял в своей работе А. С. Макаренко, который разработал и ввел в педагогическую практику метод «взрыва» для коррекции неадаптивного поведения беспризорных детей. Этот метод предусматривал реакцию воспитателя на поступок ученика, противоположную той, которую ожидает ученик. Методика показала высокую эффективность в воспитании. В целях мгновенного воспитательного воздействия применялся мощный эмоциональный стимул в виде неожиданного, контрастного высказывания педагога, к которому не был подготовлен воспитуемый. Благодаря этому явлению возникал мощный эффект рефлексии собственного поведения, который можно так же назвать взглядом на себя со стороны. Эмоциональное потрясение приводило к значительным перестройкам личности и поведения воспитанников. Это явление Макаренко назвал «взрывом». Макаренко писал: «Я имею в виду мгновенное воздействие, переворачивающее все желания человека, все его стремления. Я... постепенно приходил все к большему убеждению, что метод взрывов – я не нахожу другого слова – может быть учтен педагогами как один из удачных» [16, С. 194]. Педагог должен был хорошо знать индивидуальные особенности воспитуемого, в то же время для применения этого метода нужна позитивная социальная атмосфера в коллективе.

В 1970-1990 годах метод эмоционально-стрессовой терапии был разработан для терапевтической практики и достижения позитивных результатов в лечении различных заболеваний. Его можно разделить на два независимых подхода, имеющих общую теоретическую основу. Первое направление эмоционально-стрессовой терапии – это терапия *творческим самовыражением*, авторами которой являются М.Е. Бурно, В.Е. Рожнов, Е.А. Поклитар [20, С. 3-10; 12]. Второе направление – это эмоционально-стрессовая терапия лечения аддикции, предложенная А. Р. Довженко [27, С. 49-56]. Эмоционально-стрессовая терапия дает позитивные результаты в работе с различными формами неадаптивного поведения, например с созависимостью. Терапия способствует развитию самоанализа и критическому, и в то же время творческому, исследованию и изменению различных сторон неадаптивного поведения участников терапии. И. Ялом пишет, что эмоциональная стимуляция, в которой психотерапевт проводит конфронтацию, «моделирует поведение путем личного риска и высокого уровня самораскрытия», является одной из функций руководства группой [29, С. 552].

Важным и одним из главных инструментов в эмоционально-стрессовой групповой терапии является продуктивная конфронтация. Психотерапевтическая конфронтация позволяет спровоцировать необходимые межличностные процессы с целью достижения наибольшего эффекта взаимодействия на уровне личности – личность. И.А. Фурманов называет конфронтацию активной формой коммуникации, «...при которой действия одного человека направлены на то, чтобы заставить другого осознать, проанализировать или изменить свои межличностные отношения» [25]. Согласно В. Т. Кондрашенко, «продуктивная» конфронтация должна отвечать следующим требованиям:

1. Устанавливать позитивные взаимоотношения и эмпатическое понимание с участниками диалога.
2. Выражаться в форме предположения или вопроса, а не в форме категорического требования.
3. Речь должна идти об особенностях поведения партнера, а не о его личности.
4. Участники терапии должны приводить контрдоводы, которые содержат конструктивные и позитивные идеи.
5. Участники терапии должны вступать в конфронтацию прямо, честно, не искажая факты, намерения и чувства оппонента [25].

Терапевтическая конфронтация запускает и стимулирует внутригрупповой процесс, открывает поле для постановки и изучения неадаптивного поведения и проблемных ситуаций [12, С. 135-136].

Выводы. Эмоционально-стрессовый подход в терапии межличностной зависимости наиболее провоцирует исследование собственной эмоциональной сферы и связанного с ней поведения человека. Терапия делает акцент на поведенческих стереотипах и эмоциональных феноменах созависимого человека. Построенный на общих методах и принципах групповой психотерапии, эмоционально-стрессовый подход, как и другие виды групповой терапии, включает в себя осознание универсального опыта, получение надежды, приобретение значимой информации, развитие навыков социализации, возможность проведения экспериментов с поведением и самопрезентацией. Так же как и в других направлениях, значительным терапевтическим эффектом обладает межличностное научение и возможность в процессе терапии непосредственно интегрировать собственные открытия и полученные знания в личный опыт. Эмоционально-стрессовая терапия является эмоциональным толчком к самоисследованию, рефлексии собственных реакций, мощным стимулом к развитию новых навыков поведения и самоидентификации. В этом случае взаимодействие и интерперсональное влияние участников терапии, которое провоцируется психотерапевтом, имеет существенный психологический эффект [21, С. 287-288].

Перспективы дальнейших исследований лежат в изучении уровня эмоционального состояния созависимых клиентов и качества воздействия эмоциональных интервенций в процессе терапии. Интересной

перспективою також являється дослідження в області керівництва і ведення групової емоційно-стресової психотерапії.

Список использованной литературы

1. Березин С. В., Лисецкий К.С., Назаров Е. А. Психология наркотической зависимости и созависимости / С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Е. А. Назаров – М.: Международная педагогическая академия, 2001.
2. Бехтерев В. М. Социальное наследие старого быта / В.М. Бехтерев – Вестник знания. – 1927. – № 9 [Электронный ресурс] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm>.
3. Борисюк А.С. Теоретичні підходи до визначення ідентичності / А.С. Борисюк // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка: Аксіома, 2008.
4. Гуртова І.В. Особливості структурної організації та функціонування уязвленої особистості / Інга Віталіївна Гуртова – автореферат дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна – Харків, 2010. – 25 с.
5. Густодымова В. С. Опросник «Определение психологической зависимости» / В.С. Густодымова // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. / За ред. С.Д. Максименка. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка: Аксіома, 2014 – Вип 23 .
6. Дубровский К. М., Методика директивного группового внушения / К.М. Дубровский // Психотерапия в курортологии – К., 1966 [Электронный ресурс] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm>
7. Дубровский К. М. Одномоментный метод снятия заикания. Материалы заседания Харьковского научного медицинского общества. – К., 1966. [Электронный ресурс] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm> .
8. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова – СПб: Речь, 2008.
9. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків /М.Є. Жидко – Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Харків, 2006 – 19 с.
10. Крамченкова В.А. Порушення внутрішньосімейних відносин з розвитком співзалежності при наркопатології в сім'ї і способи їх психокорекції / Крамченкова Віра Олександрівна – Автореферат дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / Харківська медична академія післядипломної освіти – Харків, 2007. – 19 с.
11. Крагохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Крагохвил – М.: Медицина 1991.
12. Кори Дж., Кори М., Колланэн П., Рассел Дж.М. Техники групповой психотерапии / Дж. Кори, М. Кори, П. Колланэн, Дж. М. Рассел / Пер. с англ. – СПб.: «Питер», 2001.
13. Landvuytovich P. Duszpasterskie poradnictwo małżeńskie–założenia teoretyczne” z Matrimonio et familiae. Z problematyki małżeństwa i rodziny, wyd. Drukarnia Świętego Krzyża – Opole, 2016.
14. Liberskaya G., Matushevskaya M. Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa. W: Małżeństwo, męskość- kobiecość, miłość, konflikt, red. H. Liberska, M. Matuszewska, wyd. Fundacji Humaniora – Poznań, 2001.
15. Mellibruda Y. Wybrane problemy patologii życia rodzinnego, w: J. Strelau (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki, т. 3 – Gdańsk, 2007.
16. Макаренко, А. С. Избранные произведения [Текст]: В 3-х т. Т.1 / А. С. Макаренко; редкол.: Н. Д. Ярмаченко и др. – К.: Рад. школа, 1983. – 517– (Педагогическая библиотека).
17. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу / пер. с англ.– СПб.: Евразия, 2001 – 352 с.
18. Большой психологический словарь / под. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006 – 672 с.
19. Николаева Е.И. Социальные, психологические и психофизиологические механизмы аддиктивного поведения / Е.И. Николаева – Новосибирск, Редакционно – издательский центр НГУ, Новосибирск, 2002.
20. Поклитар Е.А. Одесская школа Терапии творческим самовыражением. Избранные труды / Е.А. Поклитар – Одесса: «Астропринт», 2007.
21. Рожнов В. Е. Эмоционально-стрессовая психотерапия / В.Е. Рожнов // Сборник Седьмого всесоюзного съезда невропатологов и психиатров – М., 1981 [Электронный ресурс] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm>
22. Романин А.Н. Основы психотерапии / А.Н. Романин – М.: ИЦ «Академия», 1999.
23. Степанов С. С. Философия Кастанеды / С.С. Степанов [Электронный ресурс] <https://www.litmir.me/br/?b=41674&p=36>.
24. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Б.Уайнхолд, Дж.Уайнхолд / Перевод с англ. А.Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 224 с.
25. Фурманов И. А., Фурманова Н. В. Основы групповой психотерапии / И.А.Фурманов, Н.В. Фурманова. [Электронный ресурс] <http://www.klex.ru/8vh>.
26. Холлис Д. Душевные омуты: возвращение к жизни после тяжелых потрясений / Густодымова В. С. Опросник «Определение психологической зависимости» / В.С. Густодымова // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. / За ред. С.Д. Максименка. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка: Аксіома, 2014 – Вип 23 .
27. Эпштейн И.Ц. Приемы и способы психотерапии, включенные в эмоционально-стрессовую терапию алкоголизма по методу А.Р. Довженко / И.Ц. Эпштейн // Довженківські читання: Актуальні питання соціальної і клінічної наркології / за ред. П.В. Волошина – Харків: Пляда, 2008.
28. Ялом И. Проблема Спинозы / И. Ялом [Электронный ресурс] <https://unotices.com/book.php?id=96567&page=62>.
29. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом – СПб.: «Питер», 2000.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Berezin S. V., Liseckij K.S., Nazarov E. A. Psihologija narkoticheskoy zavisimosti i sozavisimosti / S.V. Berezin, K.S. Liseckij, E. A. Nazarov – M.: Mezhdunarodnaja pedagogicheskaja akademija, 2001.
2. Behterev V. M. Social'noe nasledie starogo byta / V.M. Behterev – Vestnik znaniya. – 1927. – № 9 [Jelektronnyj resurs] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm>.
3. Borysjuk A.S. Teoretychni pidhody do vyznachennja identychnosti / A.S. Borysjuk // Problemy suchasnoi' psihologii': Zbirnyk naukovykh prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogijenka, Instytutu psihologii' imeni G.S. Kostjuka APN Ukraïny / Za red. S.D. Maksymenka. – Kam'janec'-Podil's'kyj nacional'nyj universytet imeni Ivana Ogijenka: Aksioma, 2008.
4. Gurtova I.V. Osoblyvosti strukturnoi' organizacii' ta funkcionuvannja uzalezhenoi' osobystosti / Inga Vitalii'vna Gurtova – avtoreferat dys... kand. psyhol. nauk: 19.00.01 / Harkivs'kyj nacional'nyj universytet imeni V. N. Karazina – Harkiv, 2010. – 25 s.
5. Gustodymova V. S. Oprosnik «Opređenje psihologicheskoy zavisimosti» / V.S. Gustodymova // Problemy suchasnoi' psihologii': Zbirnyk naukovykh prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogienka, Institutu psihologii' imeni G.S. Kostjuka APN Ukraïni. / Za red. S.D. Maksimenka. – Kam'janec'-Podil's'kij nacional'nyj universitet imeni Ivana Ogienka: Aksioma, 2014 – Vip 23 .
6. Dubrovskij K. M., Metodika direktivnogo gruppovogo vnushenija / K.M. Dubrovskij // Psihoterapija v kurortologii – K., 1966 [Jelektronnyj resurs] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm>
7. Dubrovskij K. M. Odnomomentnyj metod snjatija zaikanija. Materialy zasedanija Har'kovskogo nauchnogo medicinskogo obshhestva. – K., 1966. [Jelektronnyj resurs] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm> .
8. Emel'janova E. V. Krizis v sozavisimyh otnoshenijah. Principy i algoritmy konsul'tirovanija / E.V. Emel'janova – SPB: Rech', 2008.
9. Zhydko M.Je. Osobystisni chynnyky formuvannja vidnosyn podruzhn'oi' spivzalezhnosti u cholovikiv /M.Je. Zhydko – Avtoref. dys... kand. psyhol. nauk: 19.00.01 / Harkivs'kyj nacional'nyj universytet imeni V. N. Karazina. – Harkiv, 2006 – 19 s.
10. Kramchenkova V.A. Porushennja vnutrishn'osimejnyh vidnosyn z rozvytkom spivzalezhnosti pry narkopatologii' v sim'ï i sposoby ih' psihokorekcii' / Kramchenkova Vira Oleksandrivna – Avtoreferat dys... kand. psyhol. nauk: 19.00.04 / Harkivs'ka medychna akademija pisljadyplomnoi' osvity – Harkiv, 2007. – 19 s.
11. Kratochvil S. Psihoterapija semejno-seksual'nyh disgarmonij / S. Kratochvil – M.: Medicina 1991.
12. Kori Dzh., Kori M., Kollanjen P., Rassel Dzh.M. Tehniki gruppovoj psihoterapii / Dzh. Kori, M. Kori, P. Kollanjen, Dzh. M. Rassel / Per. s angl. – SPb.: «Piter», 2001.
13. Landvuytovich P. Duszpasterskie poradnictwo małżeńskie–założenia teoretycznie” z Matrimonio et familiae. Z problematyki małżeństwa i rodziny, wyd. Drukarnia Świętego Krzyża – Opole, 2016.
14. Liberskaya G., Matushevskaya M. Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa. W: Małżeństwo, męskość- kobiecość, miłość, konflikt, red. H. Liberska, M. Matuszewska, wyd. Fundacji Humaniora – Poznań, 2001.
15. Mellibruda Y. Wybrane problemy patologii życia rodzinnego, v: J. Strelau (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 3 – Gdańsk, 2007.
16. Makarenko, A. S. Izbrannye proizvedenija [Tekst]: V 3-h t. T.I / A. S. Makarenko; redkol.: N. D. Jarmachenko i dr. – K.: Rad. shkola, 1983. – 517– (Pedagogicheskaja biblioteka).
17. Maslou A. G. Motivacija i lichnost' / A.G. Maslou / per. s angl.– SPb.: Evrazija, 2001 – 352 s.
18. Bol'shoj psihologicheskij slovar' / pod. red.. B.G. Meshherjakova, V.P. Zinchenko. – SPb.: Prajm-EVROZNAK, 2006 – 672 s.
19. Nikolaeva E.I. Social'nye, psihologicheskie i psihofiziologicheskie mehanizmy addiktivnogo povedenija / E.I Nikolaeva – Novosibirsk, Redakcionno – izdatel'skij centr NGU, Novosibirsk, 2002.
20. Poklitar E.A. Odesskaja shkola Terapii tvorcheskim samovyrazheniem. Izbrannye trudy / E.A. Poklitar – Odessa: «Astroprint», 2007.
21. Rozhnov V. E. Jemocional'no-stressovaja psihoterapija / V.E. Rozhnov // Sbornik Sed'mogo vsesojuznogo s#ezda nevropatologov i psijatrov – M., 1981 [Jelektronnyj resurs] <http://www.voppsy.ru/issues/1984/842/842075.htm>
22. Romanin A.N. Osnovy psihoterapii / A.N. Romanin – M.: IC «Akademija», 1999.
23. Stepanov S. S. Filosofija Kastanedy / S.S. Stepanov [Jelektronnyj resurs] <https://www.litmir.me/br/?b=41674&p=36>.
24. Uajnhold B. Osvobozhdenie ot sozavisimosti / B.Uajnhold, Dzh.Uajnhold / Perevod s angl. A.G. Cheslavskoj. – M.: Nezavisimaja firma «Klass», 2001. – 224 s.
25. Furmanov I. A., Furmanova N. V. Osnovy gruppovoj psihoterapii / I.A.Furmanov, N.V. Furmanova. [Jelektronnyj resurs] <http://www.klex.ru/8vh>.
26. Hollis D. Dushevnyje omuty: vozvrashhenie k zhizni posle tjazhelyh potrjasenij / Gustodymova V. S. Oprosnik «Opređenje psihologicheskoy zavisimosti» / V.S. Gustodymova // Problemy suchasnoi' psihologii': Zbirnyk naukovykh prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogienka, Institutu psihologii' imeni G.S. Kostjuka APN Ukraïni. / Za red.. S.D. Maksimenka. – Kam'janec'-Podil's'kij nacional'nyj universitet imeni Ivana Ogienka: Aksioma, 2014 – Vip 23 .
27. Jepshtejn I.C. Priemy i sposoby psihoterapii, vkljuchennye v jemocional'no–stressovuju terapiju alkogolizma po metodu A.R. Dovzhenko / I.C. Jepshtejn // Dovzhenkivs'ki chitannja: Aktual'ni pitannja social'noi' i klinichnoi' narkologii' / za red. P.V. Voloshina – Harkiv: Plejada, 2008.
28. Jalom I. Problema Spinozy / I. Jalom [Jelektronnyj resurs] <https://unotices.com/book.php?id=96567&page=62>.
29. Jalom I. Teorija i praktika gruppovoj psihoterapii / I. Jalom – SPb.: «Piter», 2000.

Stanishevskiy, M. Emotional-stressful approach to the prevention and treatment of interpersonal dependence.

Interpersonal addiction, or codependency, and destructive addiction are serious challenges for European society. These phenomena are associated with high stressfulness of the environment, the lack of a sense of stability and confidence in the future, destruction of traditional values and relationships in society. Interpersonal dependency causes a number of psychological

dysfunctions, syndromes, neuroses, related diseases and social inhibition. The current state of codependency therapy requires new approaches to preventive and therapeutic work.

Emotional-stressful therapy gives positive results in treating maladjusted behaviors, including codependency. This therapy promotes introspection and critical but creative analysis of and change in the clients' behaviors. The best effect is believed to be achieved during group therapy because clients' interactions and interpersonal influence, provoked by the therapist, have a specific psychological effect. Psycho-emotional intervention aims at changing clients' attitudes to sufferings, i.e. at reconstructing clients' behaviors in a limited time. The therapy focuses on behavioral and emotional stereotypes of the codependent person.

Built on the principles and methods of group psychotherapy, emotional-stressful therapy, as well as other types of group therapy, promotes clients' understanding of universal experience, their hopes of obtaining relevant information, develops clients' socialization skills and encourages clients to experiment with their behavior and self-presentation. The therapeutic effect is also brought by interpersonal training and direct integration of clients' own discoveries and knowledge in personal experience. Emotional-stressful therapy gives the impetus for clients' self-analysis and self-reflection, and is a powerful incentive to develop new skills, behaviors and identity.

Keywords: emotional-stressful therapy, interpersonal dependency, codependency, addiction, group psychotherapy, identity, emotional blow.

Відомості про автора

Станішевський Мирослав, докторант Опольського університету, м. Опольце, Польща.

Stanishevskyi Myroslav, doctorate student, University of Opole, Opole, Poland.

E-mail: zhanna.stanishewska@gmail.com

УДК 159.9.07

Хамініч О.М.

АПРОБАЦІЯ COMMUNITYRESILIENCEMODEL™ У РОБОТІ ЗІ СПРІЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ З РОЗЛУЧЕНИХ СІМЕЙ

Хамініч О.М. Апробація CommunityResilienceModel™ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. У статті звертається увага на наявність маловивченої в теоретичному і психопрактичному плані проблеми психологічної стійкості молоді юнацького віку, що переживають розлучення своїх батьків. Викладені деякі положення теорії резильєнтності як засади для створення психопрактичних програм з подолання соціально-психологічних наслідків перебування в несприятливих обставинах, стресових ситуаціях. Представлена модель соціальної резильєнтності – CommunityResilienceModel™ – навчальної програми з актуалізації і створення вмінь та ресурсів резильєнтності. Наводяться результати апробації даної моделі в умовах вищого навчального закладу, у тому числі із студентами, які переживають ситуацію розлучення своїх батьків.

Ключові слова: юнацький вік, розлучення, адаптація, психологічна стійкість, резильєнтність, CommunityResilienceModel™, «зона резильєнтності».

Хамініч А.Н. Апробація CommunityResilienceModel™ в работе по содействию психологической устойчивости молодежи из разведенных семей. Обращается внимание на наличие малоизученной в теоретическом и психопрактическом плане проблемы психологической устойчивости молодежи юношеского возраста, переживающих развод своих родителей. Изложены некоторые положения теории резильєнтности как основы для создания психопрактических программ по преодолению социально-психологических последствий пребывания в неблагоприятных обстоятельствах, стрессовых ситуациях. Представлена модель социальной резильєнтности – CommunityResilienceModel™ – обучающей программы по актуализации и созданию навыков и ресурсов резильєнтности. Приведены результаты апробації данной модели в условиях высшего учебного заведения, в том числе со студентами, которые переживают ситуацию развода своих родителей.

Ключевые слова: юношеский возраст, развод, адаптация, психологическая стойкость, резильєнтность, CommunityResilienceModel™, «зона резильєнтности».

Постановка проблеми. За даними Державної служби статистики України, у 2015 році відбулось 299 тис. шлюбів та 129 тис. розлучень (дані округлені), за коефіцієнтом на 1 тисячу населення 7,8 шлюбів та 3,3 розлучень [5, С. 57]. Значна поширеність розлучень в нашому суспільстві зумовлює актуальність ідеї, що значну частину проблем психічного здоров'я, соціальної адаптації та соціалізації молодших членів родин, що розпадаються, можна попередити, знижуючи ризики, які виникають внаслідок розлучень. Соціально-психологічна ситуація розлучення досить добре вивчена відносно дитячого, особливо підліткового віку. Відповідно до цього, існує багато програм психологічного супроводження дітей із розлучених сімей. Часто ці теоретичні і практичні нароби поширюються і на юнацький вік як онтологічно близький до дитинства. Проте, загальний соціально-психологічний контекст юнацького періоду – досягнення справжньої дорослості – накладає свій відбиток і на протікання типових стресогенних ситуацій. Наприклад, батьки, діти яких вже досягли повноліття, часто розглядають дорослішання своїх дітей як сприятливу обставину для розлучення, тому що, на їх думку, діти вже здатні самостійно впоратись з негараздами, полегшуючи тим самим ситуацію розлучення для батьків. Таким чином, юнаки частіше, ніж підлітки, стають суб'єктами кризової сімейної ситуації, але не всі володіють відповідними психологічними ресурсами, щоб вистояти в складних життєвих